PROGRAMA CIENTÍFICO

AFIDE

V CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

DESARROLLO PROFESIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA.

del 25 al 29 de noviembre 2013
Palacio de Convenciones de La Habana, Cuba.

V CONVENCIÓN INTERNACIONAL
DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

AFIDE 2013

“DESARROLLO PROFESIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA”

PROGRAMA CIENTÍFICO

Del 25 al 29 de noviembre de 2013

Palacio de Convenciones de La Habana, Cuba

Estimado(a) colega:

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" y el Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación de la República de Cuba, principales organizadores de la ***V Convención Internacional AFIDE 2013****, se complacen en darles la más cordial bienvenida a Cuba.*

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

El objetivo del evento es propiciar el intercambio, promoción y divulgación de experiencias y resultados de las investigaciones en las áreas de las ciencias aplicadas a la Actividad Física y el Deporte, la formación de profesionales, su gestión y dirección, así como la utilización del tiempo libre. ***AFIDE 2013*** *aspira, igualmente, a promover el desarrollo sostenible con el fin del mejoramiento de la calidad de vida.*

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

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

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

Comité Organizador

Distinguished colleagues:

The University of Physical Culture and Sports Sciences "Manuel Fajardo" and the National Institute of Sports, Physical Education and Recreation of the Republic of Cuba, the two main organizers of this ***5th Convention "AFIDE 2013"****, are pleased to bid you the warmest welcome to our country.*

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

The purpose of the event is to bring about the exchange and promotion of experiences and results achieved in researches related to sports and physical activity, professional training, its management and administration, and the use of leisure time. Besides, ***"AFIDE 2013"*** *hopes to promote sustainable development in order to improve the quality of life.*

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

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

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

Organizing Committee

INDICE

Organizan **/ 7**
Comité Organizador **/ 7**
Oficina AFIDE / **8**
Comisión Científica / **9**
Información general de la sede **/ 11**
Orientaciones generales sobre el desarrollo de las actividades científicas **/ 13**
Cursos preconvención AFIDE 2013 / **16**
Esquema de distribución por salas de los eventos de la convención **/ 17**
Relación de Conferencias Magistrales / **19**
Programa detallado por Eventos asociados / **20**
V Conferencia Internacional de Deporte de alto rendimiento / **20**
3er Taller Internacional "La Formación continua del profesional de la Cultura Física" / **26**
2do Taller Internacional "Deporte, Medio Ambiente y Sociedad"/**31**
1er Taller Internacional de Educación Física y Deporte para todos: sus desafíos / **34**
1er Simposio Internacional de Ajedrez Universitario / **39**
1er Taller Internacional de Psicología en la Actividad Física y el Deporte / **41**
1er Simposio Internacional de Ciencias Aplicadas al Béisbol / **44**
3er Taller Internacional "Gestión de la Actividad Física y el Deporte en el escenario actual" / **47**

3er Taller Internacional “Ocio, Tiempo Libre y Actividades Recreativas / **50**
3er Simposio Internacional de Biomecánica / **55**
4to Simposio de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica / **57**
Programa del Área de Póster por día y eventos asociados **/ 62**
3er Taller Internacional “Gestión de la Actividad Física y el Deporte en el escenario actual” / **62**
1er Simposio Internacional de Ajedrez Universitario / **65**
4to Simposio de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica / **66**
3er Taller Internacional “Ocio, Tiempo Libre y Actividades Recreativas / **70**
1er Taller Internacional de Psicología en la Actividad Física y el Deporte / **72**
1er Simposio Internacional de Ciencias Aplicadas al Béisbol / **75**
3er Taller Internacional “La Formación continua del profesional de la Cultura Física” / **76**
V Conferencia Internacional de Deporte de alto rendimiento / **78**
1er Taller Internacional de Educación Física y Deporte para todos: sus desafíos / **82**
2do Taller Internacional “Deporte, Medio Ambiente y Sociedad”/**84**
Programación General de la Convención AFIDE 2013 **/ 85**
Mi programación de la Convención AFIDE 2013 **/ 86**

ORGANIZAN

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

COMITÉ ORGANIZADOR

PRESIDENTE

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

SECRETARIO GENERAL

Lic. Arnaldo Rivero Fuxá
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (e.f)

SECRETARIO EJECUTIVO

Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido
Rector, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

MIEMBROS

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

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

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

M.Sc. Jorge Polo Vázquez
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Carlos Rodríguez Acosta
Gerente General CUBADEPORTES, S.A.

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

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

M.Sc. René Jiménez Sagarra
Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. Jorge Pavel Pino
Director Instituto de Medicina del Deporte

Lic. Pedro Cabrera Isidrón
Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

M.Sc. Tomás Herrera Martínez
Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Gerardo Lebredo Zarragoitia
Rector del Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez

OFICINA AFIDE 2013

M.Sc. Luis del Toro Reyes
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Tania Ivette Hernández Echevarría
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Osmani Iglesias Rodríguez
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C Miguel Román Vázquez Martí
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Téc. José Manuel de la Torre Díaz
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Lic. Alicia García González
Organizadora Profesional de Congresos
Palacio de Convenciones de La Habana

COMISIÓN CIENTÍFICA

M.Sc. Arnaldo Rivero Gómez
Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo

Dra. C. Ana Maria Morales Ferrer
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dra. C Amarilys Torres Ramírez
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dra. C. Marta Cañizares Hernández
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C. Manuel Copello Janjaque
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Mayda García Rubio
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C. Hermenegildo Pila Hernández
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C. Omar Paulas González
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C. Aldo Pérez Sánchez
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Carlos Pérez Yanes
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Santiago León Martínez
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C. Francisco García Ucha
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SEDE

SEDE

Las sesiones de trabajo se celebrarán en el Palacio de Convenciones de La Habana. Esta sede cuenta con librería, llamada general y a parqueo, entre otras facilidades generales. El acceso a sus áreas es a partir de las 8:30 am, y los participantes deben asistir con ropa ocasional de acuerdo con el protocolo de nuestros eventos.

OFICINA DEL COMITÉ ORGANIZADOR

El Comité Organizador y el Comité Científico radicarán en la oficina 1115 ubicada en la planta principal. Puede acceder a ella a través del teléfono 208-0631. También podrá comunicarse por la pizarra marcando el 202-6011 al 19, extensión 1115.

OFICINA DE INFORMACIÓN

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

SERVICIO DE TAXIS

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

SERVICIOS MÉDICOS

Estarán disponibles durante todo el tiempo que sesione el evento. El local está ubicado en la planta alta, con el número 1106, teléfono: 202-6011, ext. 1106.

BURÓS DE TURISMO

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

CENTRO DE COMUNICACIONES INTERNACIONALES

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

SERVICIOS GASTRONÓMICOS

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

MEDIOS AUDIOVISUALES

Proyector de datos, computadora.

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

ORIENTACIONES GENERALES SOBRE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES CIENTÍFICAS

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

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

Los cursos preconvención se desarrollarán el lunes 25 de noviembre en la sede de la Universidad de Ciencias de la Cultura y el Deporte Física "Manuel Fajardo", a partir de las 9:00 a.m., sito en Ave. Santa Catalina, No. 12453, entre Boyeros y Primelles, Cerro, La Habana, Cuba. El resto de las actividades científicas de la **V Convención** se desarrollarán en el Palacio de Convenciones de La Habana, a partir del martes 26 de noviembre en el horario establecido expresado en el programa.

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

Diariamente sesionarán de forma independiente y paralela las salas 3, 5, 6, 7,10 y 11.

En la sala 1, el martes 26 en la sesión de la mañana, de 9:00 a 12:30 p.m., se desarrollarán tres conferencias magistrales en sesión plenaria para todos los delegados.

Se utilizará la modalidad de Paneles para privilegiar algunos talleres. Comenzarán con una intervención introductoria por parte del moderador, que tendrá una duración de 10 minutos. Continuará un debate en el que los ponentes expondrán resultados, inquietudes e intereses de intercambio, sin la presentación formal de sus trabajos,

y, finalmente, cualquier participante en la sesión podrá expresar sus opiniones o realizar preguntas.

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

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

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

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

Estas mesas redondas propiciarán que los participantes, bajo la dirección de un moderador, expresen sus opiniones y diferentes enfoques sobre un mismo aspecto. La participación del público asistente será a través de preguntas que podrán formular y enviar por escrito al coordinador al finalizar la exposición.
Los paneles abordarán diferentes aspectos de un tema y puede haber participación del público, mediante preguntas o expresión de sus experiencias y opiniones sobre el trabajo en cuestión. El panel tendrá un coordinador que controlará además el tiempo.

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

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

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

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

Para lograr el adecuado desarrollo del programa, todos los participantes deberán estar en la sala 10 minutos antes del comienzo de la sesión y los ponentes se ajustarán a la forma de organización adoptada y al tiempo asignado para las presentaciones.
Deberán portar en lugar visible la credencial, tanto para las actividades científicas como para las sociales. Los acompañantes deberán estar igualmente acreditados y portarán la credencial que los identifica para asistir específicamente a la ceremonia de apertura y clausura.

Los participantes podrán recoger su certificado de asistencia al concluir el acto de clausura en los lugares que se habilitarán en el Palacio de Convenciones.

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

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

CURSOS PRECONVENCIÓN AFIDE 2013

Durante el **25 de noviembre de 2013** (primer día del evento) se impartirán nueve cursos preconvención. Estos sesionarán en el horario de la mañana, desde las 10:00 hasta las 17:00 horas, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Curso 1: PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA "POR LA VIDA"
Profesora: Dr. C. Gladys Béquer Díaz. Cuba

Curso 2: ALTA GERENCIA EN EL DEPORTE
Profesor: Dr. C. Omar Paulas González. Cuba

Curso 3: PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE
Profesora: Dra. C Marta Cañizares Hernández. Cuba

Curso 4: METODOLOGÍA PARA LA ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.
Profesora: Dra. C. Santa Ana Pascual Fis. Cuba

Curso 5: LA CREATIVIDAD EN LA DISCIPLINA EDUCACIÓN FÍSICA
Profesora: Dra. C Ana María Morales Ferrer. Cuba

Curso 6: COMO ENSEÑAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR
Profesor: Dr. C. Francisco Doval Naranjo. Cuba

Curso 7: EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
Profesor: Dr. C. Manuel Copello Janjaque. Cuba

Curso 8: INTELIGENCIA DEPORTIVA
Profesor: M.Sc. Luis del Toro Reyes. Cuba

Curso 9: EL PROCESO DE ENSEÑANZA DEL AJEDREZ
Profesor: M.Sc. Gerardo Lebredo Zarragoitia. Cuba

ESQUEMA DE LA DISTRIBUCIÓN POR SALAS DE LAS COMISIONES DE TRABAJO

SALAS	LUNES 25			MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		
	M	T	N	M	T	M	T	M	T	
SALA 1	CURSO 1 – 6(UCCFD "Manuel Fajardo")	Acreditación Palacio de Convenciones	**INAUGURACIÓN (8:00 PM TEATRO LÁZARO PEÑA)**	3 CM						**CLAUSURA (SALA 3) 17:00**
SALA 3					AR	AR	AR	CAB	CAB	
SALA 5					FCP	FCP	FCP	GAF	GAF	
SALA 6					DMAS	DMAS	TLR	TLR	TLR	
SALA 7					EF	EF	EF	BM	BM	
SALA 10					PE	AJEDUNI	AJEDUNI			
SALA 11					P	P	CFTP	CFTP	CFTP	
POSTER					GAF AJEDUNI	TLR CFTP	CAB P	FCP AR	EF DMAS	

LEYENDA

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
CM:	Conferencias Magistrales. **Sala 1**
AR:	V Conferencia Internacional de Deporte de alto rendimiento. **Sala 3**
CAB:	1er Simposio Internacional de Ciencias Aplicadas al Béisbol. **Sala 3**
GAF:	3er Taller Internacional "Gestión de la Actividad Física y el Deporte en el escenario actual" **Sala 5**
FCP:	3er Taller Internacional "La Formación continua del profesional de la Cultura Física". **Sala 5**
TLR:	3er Taller Internacional "Ocio, Tiempo Libre y Actividades Recreativas. **Sala 6**
DMAS:	2do Taller Internacional "Deporte, Medio Ambiente y Sociedad". **Sala 6**
EF:	1er Taller Internacional de Educación Física y Deporte para todos: sus desafíos. **Sala 7**
BM:	3er Simposio Internacional de Biomecánica. **Sala 7**
CFT:	4to Simposio de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica. **Sala 11**
P:	1er Taller Internacional de Psicología en la Actividad Física y el Deporte. **Sala 11**
AJEDUNI:	1er Simposio Internacional de Ajedrez Universitario. **Sala 10**
PE	Panel Especial por los 5 Héroes. **Sala 10**

RELACIÓN DE CONFERENCIAS MAGISTRALES

MARTES 26 SESIÓN DE LA MAÑANA SALA 1

HORA	Conferencias Magistrales
9:00-10:00	**Conferencia magistral** **"La individualización deportiva, principio insoslayable en el entrenamiento deportivo".** Conferencista: **Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido.** Rector de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Cuba
10:00-10:15	**RECESO**
10:15-11:15	**Conferencia magistral** **"Importancia de la traumatología deportiva en los resultados de los deportistas de alto rendimiento en competencias olímpicas".** Conferencista: **Dr. Sc. Rodrigo Álvarez Cambra** Director del Centro de Ortopedia "Frank País". Cuba
11:15-11:30	**RECESO**
11:30-12:30	**Conferencia Magistral** **"Criterios actuales sobre la fuerza muscular"** Conferencista: **Dr. Sc. Iván Román Suárez.** UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba
12:30-14:30	**RECESO**

PROGRAMA DETALLADO POR EVENTOS ASOCIADOS

MARTES 26 SESIÓN DE LA TARDE

Salas: 3

V CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

HORA	ACTIVIDAD
14:30-15:15	**Mesa Redonda:** **"Actualidad y tendencias del Alto Rendimiento".** Panelistas: Dr. C. Manuel Copello Janjaque. Cuba Dr. C. Gilberto. Herrera Delgado. Cuba M.Sc. William Batista Martínez. Cuba
15:15-18:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS EN TALLERES**
15:15-16:00	**Taller: Levantamiento de pesas y entrenamiento de la fuerza**
15:15-15:30	Levantamiento de pesas escolar femenino en Cuba 2011-2013: logros e insuficiencias. **Ponente:** Dr. C. Carlos S. Cuervo Pérez. Cuba
15:30-15:45	Respuesta adaptativa del peso relativo levantado en envión de levantadores de pesas mediante análisis de regresión lineal simple. Interpretaciones genéticas – ambientales. **Ponente:** Dr. C. Arcelio E. Fernández González. Cuba
15:45-16:00	Factores modificables en el desarrollo de la fuerza explosiva en el sexo femenino. **Ponente:** Dr. Leonel Rubén Suárez Fonseca. Cuba

16:00-16:30	**Taller: Metodologías como resultado científico en el Alto Rendimiento**
16:00-16:15	Metodología para la preparación técnico-táctica del top spin en atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa. **Ponente:** Dr. C. Bárbaro Oliva Concepción. Cuba
16:15-16:30	Metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en Gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica. **Ponente:** Dra. C. Yolainy Govea Díaz. Cuba
16:30-18:00	**Taller: Experiencias del entrenamiento en los juegos deportivos**
16:30-16:45	Enseñanza de la conducción del balón a niños que se inician en el fútbol. **Ponente:** Dr. Omar Iván Gavotto Nogales. México
16:45-17:00	Metodología para la enseñanza de las acciones de juego en el voleibol. **Ponente:** M.Sc. Luis Miguel Díaz. Venezuela
17:00-17:15	Indicadores generales físico, técnico y psicológico de rendimiento en el baloncesto para la categoría 16 – 18 años de la EIEDE Mártires de Barbados, municipio Cotorro. **Ponente:** Verónica Fernández. Bolivia
17:15-17:30	La evaluación del desempeño táctico ofensivo en jugadoras de baloncesto categoría juvenil. **Ponente:** M.Sc. Leonel Russell González. Cuba
17:30-17:45	Sistema de ejercicios para potenciar la velocidad en jugadores de baloncesto **Ponente:** Lic. Rafael Acosta Pereira. Venezuela

17:45-18:00	Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano. **Ponente:** M.Sc. Danay Quintana Rodríguez. Cuba

MIERCOLES 27

Salas: 3

V CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:45	**Conferencia principal:** **"El entrenamiento de la flexibilidad en la preparación del deportista de alto rendimiento".** Conferencista: **Dra. C. Melix Ilisástigui Avilés**. Vicerrectora primera de la UCCFD "Manuel Fajardo" Cuba
10:00-10:30	**RECESO**
10:30-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS EN TALLERES**
10:30-11:00	**Taller: Experiencias en el entrenamiento de los deportes de combate**
10:30-10:45	Estudio preliminar de las características dermatoglíficas de boxeadores cubanos de alto rendimiento. **Ponente:** Dr. C. Rafael Tamarit Medrano. Cuba
10:45-11:00	Test para el diagnóstico de la resistencia específica a los esfuerzos intermitentes en luchadores de alta competencia. **Ponente:** M.Sc. José Alejandro Gerardo, Liliberkis Pernalete. Venezuela

11:00-12:30	**Taller: Iniciación deportiva y selección de talentos**
11:00-11:15	Una metodología para selección de posibles talentos en atletismo para pruebas de medio fondo categoría cadetes 15-17 años Rift Valey. República Democrática de Kenia **Ponente:** Duncan Mwirigi Munene. Kenya
11:15-11:30	Propuesta de indicadores para la selección de talentos deportivos en el remo en los Estados Vargas y Aragua. **Ponente:** Yuleima del Carmen Charris Oliveros. Venezuela
11:30-11:45	Propuesta de guía metodológica, para la detección de posibles talentos en balonmano en edades de 9, 10 y 11 años de la Ciudad de la Habana, Cuba **Ponente:** Lic. Francisco Villarroel Toro, Lic. Jesús González Ortega. Chile-Colombia
11:45-12:00	La iniciación deportiva en la lucha olímpica de Venezuela. **Ponente:** M.Sc. Rubén Oscar Matute López. Venezuela
12:00-12:15	Guía metodológica para la preparación deportiva en atletas de la categoría infantil del Departamento de la Guajira Colombia. **Ponente:** M.Sc. Ricardo López Hernández, M.Sc. Jorge Augusto Benítez. Colombia
12:15-12:30	Sistema de acciones para la detección y selección de talentos en la Unidad Educativa de Talentos Deportivos (UETD) del Estado Anzoátegui. **Ponente:** Prof. Juan José Maita Martínez. Venezuela
12:30-14:30	**RECESO**
14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"Consideraciones metodológicas acerca del proceso de iniciación a los deportes con pelota"** Conferencista: **Dr. C. Héctor Noa Cuadro.** Cuba

15:15-17:15	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:15-15:30	Una mirada al marco conceptual del alto rendimiento. **Ponente:** Arq. Vicente Nevárez Rojas. Ecuador.
15:30-15:45	Estrategia para el desarrollo de la inteligencia deportiva en el ciclismo de pista, una experiencia camagüeyana, en atletas escolares. **Ponente:** Dr. C. Hirbins Manuel Dopico Pérez. Cuba
15:45-16:00	Influencia del desarrollo de la fuerza-rápida en la etapa de preparación especial de la Lucha Olímpica. **Ponente:** M.Sc. Juan José Lozada Pérez. Venezuela
16:00-16:15	La universidad como apoyo al deporte. Caracterización cinemática de la actividad competitiva en el ciclismo de fondo contra el reloj. **Ponente:** Ing. Ileana María Quintero Sierra. Cuba
16:15-16:30	Modelo matemático para estimar el rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. Del estilo libre, en Venezuela. **Ponente:** Esp. Ali Neomar Evies Barco. Venezuela
16:30-16:45	Validación del test Barinas para estimar la potencia aeróbica en patinadoras de carreras categoría cadetes del estado Barinas. **Ponente:** M.Sc. Jesús L Lozada. Venezuela
16:45-17:00	Sistema de acciones para el perfeccionamiento de la técnica de pateo a la cabeza, del equipo juvenil de taekwondo del estado Anzoátegui. **Ponente:** Prof. Jonás U. Rodríguez Carreño. Venezuela
17:00-17:15	Pruebas funcionales de terreno en atletas de fondo y medio fondo de la selección juvenil del Estado Anzoátegui. **Ponente:** Gregorio Antonio Mejías Pérez. Venezuela

17:15-18:00 **Mesa Redonda:**
"Experiencias para enfrentar el desarrollo desigual en el alto rendimiento".
Panelistas:
Dra. C Mélix Ilisástigui Avilés. Cuba
Dr. C. Manuel Copello Janjaque. Cuba
Dr. Sc. Iván Román Suárez. Cuba
Dr. C. René Romero Esquivel. Cuba

MARTES 26 SESIÓN DE LA TARDE

Salas: 5

3ER TALLER INTERNACIONAL "LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA".

HORA	ACTIVIDAD
14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"La formación continua del profesional de la cultura física"** Conferencista: **Dr. C. Alejandro López Rodríguez.** UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba
15:15-18:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:15-15:30	Concepción teórico-metodológica de un modelo autoformativo para la superación profesional de los profesores de educación física y deporte en el contexto de la UCLV **Ponente**: Dr. C. Alexander Mendoza Jacomino. Cuba
15:30-15:45	Herramientas Web como estrategia metodológica para los docentes de la Universidad Deportiva del Sur (Presencial/ a Distancia) **Ponentes:** Lic. Dalui Monasterio, M.Sc. Luis Miguel Díaz. Venezuela
15:45-16:00	La Comunicación educativa en la formación del personal docente. **Ponente:** Elmer Oswaldo Meneses Salazar. Ecuado
16:00-16:15	Autoestima y profesionalidad pedagógica **Ponente:** Dr. C. Hilda Rosa Rabilero Sabatés. Cuba
16:15-16:30	Propuesta preliminar de modificaciones al diseño curricular de los tres programas de formación de la Universidad Deportiva del Sur. (UDS) **Ponente**: Lic. Joeli González Quiñones. Venezuela

16:30-16:45 La superación de profesores primarios en la asignatura de Educación Física en la Ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobago.
Ponentes: Nefertari Kernahan, Lic. Clemente Matsinhe. Trinidad y Tobago-Mozambique.

16:45-17:00 Estudios comparativos de los sistemas educativos de la Educación Física en Kenya y Comores teniendo en cuenta el contenido en el nivel primaria.
Ponentes: Ammre Abdallah, Abigael Kipsoi. Comores-Kenya

17:00-17:15 Programa de gestión estratégica orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur (UDS).
Ponente: M.Sc. Lorena del V. Angarita Rumbo. Venezuela

17:15-17:30 El papel de la actividad física en el desarrollo de habilidades sociales en escolares autistas. Una necesidad social vigente.
Ponente: M.Sc. Raisa Yacel Jiménez García. Cuba

17:30-17:45 Exigencias para la reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física, una experiencia pedagógica
Ponente: Dr. C. Osmery Prado Sosa. Cuba

MIERCOLES 27

Salas: 5

3ER TALLER INTERNACIONAL "LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA".

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:45	**Conferencia principal:** **"La formación continua vs extensión universitaria"** Conferencista: **Dr. C. Gil Ramón González**. Viceministro del Ministerio de Educación Superior. Cuba
10:00-10:30	**RECESO**
10:30-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
10:30-10:45	El tratamiento de las habilidades investigativas desde el trabajo metodológico del pregrado **Ponente:** Dra. C. Rosa María Tabares Arévalo. Cuba
10:45-11:00	Dinámica de la formación axiológica de los futuros profesionales de Cultura Física. **Ponente:** M.Sc. Liván Álvarez Arzuaga. Cuba
11:00-11:15	Valores socialistas en la actividad física, la educación física, la recreación y el entrenamiento deportivo dentro del Sistema Educativo Bolivariano. **Ponente:** Gregory José Rojas Torrealba. Venezuela
11:15-11:30	Ciencias aplicadas. Una experiencia integradora para el buen vivir del pueblo venezolano. **Ponente:** M.Sc. Tania Mercedes Iglesias Hernández. Venezuela
11:30-11:45	La página Web como fuente de información para la asignatura control físico y funcional. **Ponentes:** Abigael Kipsoi, Ammre Abdallah. Kenya-Comores

11:45-12:00	La formación política-ideológica del docente universitario revolución en revolución: eficiencia o nada en el marco del plan de la patria. **Ponentes:** M.Sc. Dayse Machado Palacios, M.Sc. Jelen Mora. Venezuela
12:00-12:15	La evaluación armónica del estudiante de cultura física **Ponente:** Dra. C. Rebeca Robert Hechavarría. Cuba
12:15-12:30	Actividad Física y Discapacidad, Reflexiones a la luz de la integración escolar **Ponente:** Susana Alvarado Medina. Venezuela
12:30-14:30	**RECESO**
14:30-14:45	Estrategia metodológica para la superación de maestros primarios en la asignatura de la Educación Física, en el Municipio de Xai-Xai, Mozambique. **Ponente:** Lic. Clemente Afonso Matsinhe. Mozambique
14:45-15:00	La construcción de textos argumentativos como vía para una formación integral en los estudiantes de la Cultura Física y el Deporte: una experiencia didáctica. **Ponente:** M.Sc. Dania Rosa León Meneses. Cuba
15:00-15:15	El examen integrador del 3er año de la carrera de Cultura Física a partir de los problemas profesionales de base para la evaluación en el plan de estudio D, de la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga". **Ponente:** M.Sc. Bienvenido E. Viera Sánchez. Cuba
15:15-15:30	La exposición, una alternativa para su impacto comunicativo en la actividad científica. **Ponente:** M.Sc. Berta Bosque Jiménez. Cuba
15:30-15:45	La Formación del Profesional de Entrenamiento deportivo de la Universidad Deportiva del Sur a la luz de los estudios de Ciencia, Tecnología y Sociedad en Venezuela. **Ponente:** M.Sc. María Ceyla Bastidas Ponce. Venezuela

15:45-16:00	La extensión universitaria en el proceso de formación del profesional de Educación Física en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. **Ponente:** Ribouem A Beb Emmanuel. Camerún
16:00-16:15	Modelo pedagógico para la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física. **Ponente:** Dr. C. Jorge Luis Mateo Sánchez. Cuba
16:15-16:30	Proyecto de actividades para la actualización de los profesores en la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos en el Baloncesto, de los alumnos de 1er año del C.B. Dr. Vicente Lecuna. **Ponente:** Lic. Robinson Enrique Pirela Duarte. Venezuela
16:30-16:45	**RECESO**
16:45-17:45	**Panel:** **Impacto de la universidad en el desarrollo local** Panelistas: Dr. C. Alejandro López Rodríguez. Cuba Dr. C. Francisco Doval Naranjo. Cuba Dr. C. Ariel Ruiz Aguilera. Cuba M.Sc. Dimas Hernández Gutiérrez. Cuba M.Sc. Mayda García Rubio. Cuba Dra. C. Bárbara Tandrón Negrín. Cuba

MARTES 26 **SESIÓN DE LA TARDE**

Salas: 6

2DO TALLER INTERNACIONAL "DEPORTE, MEDIO AMBIENTE Y SOCIEDAD".

HORA	ACTIVIDAD
14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"El deporte y el medio ambiente desde la organización Global Sport Alliance".** Conferencista: **Katsuya Otsude.** Japón
15:15-16:00	**Panel** **"Los desarrollos del objeto en el ámbito disciplinar de la Cultura Física y el deporte"** Panelistas: Dr. C. Jerry Bosque Jiménez. Cuba Dra. C. Bárbara Paz Sánchez Rodríguez. Cuba
16:00-18:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
16:00-16:15	Intervención educativa para la promoción de valores a través del fútbol en la Escuela "Frida Kahlo", de la ciudad de Chihuahua, México. **Ponentes:** Dr. C. Jesús Jasso Reyes, Dr. C. Guadalupe Javier Rivero Carrasco, Daniel Jaime Jiménez Mireles. México
16:15-16:30	Entrenamiento teórico-práctico para fortalecer la formación de atletas al formarse como árbitros infantiles. **Ponente:** Lic. Ramiro Ezequiel Figueredo Pérez. Cuba
16:30-16:45	Repensando las prácticas profesionales del docente: las teorías prevalecientes del siglo XX **Ponente:** Dra. C. Bárbara Paz Sánchez Rodríguez. Cuba

16:45-17:00 Proyecto de animación sociocultural artística para la formación del profesional de Cultura Física de Holguín
Ponente: M.Sc. Maribel Pérez Campaña. Cuba

17:00-17:15 La identidad profesional del licenciado en CF y la construcción de su ethos
Ponente: Dr. C. Jerry Bosque Rodríguez

17:15-17:30 Manual para la elaboración y desarrollo de proyectos comunitarios. La experiencia desde la actividad física en la comunidad.
Ponente: Dra. C. María Antonieta Laza Rodríguez. Cuba

MIERCOLES 27

Salas: 6

2DO TALLER INTERNACIONAL "DEPORTE, MEDIO AMBIENTE Y SOCIEDAD".

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:45	**Conferencia principal:** **"El juego de pelota maya"** Conferencista: **Excmo. Sr. Juan León Alvarado.** Embajador de Guatemala en Cuba.
10:00-10:30	**RECESO**
10:30-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**

10:30-10:45 Promotores ambientales comunitarios para la actividad físico-deportiva, alternativa cubana frente al cambio climático.
Ponente: M.Sc. Santiago León Martínez. Cuba

10:45-11:00	El deporte orientación y su inclusión en los diseños curriculares para las Escuelas Primarias Públicas del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. **Ponente:** Lic. María Laura Frutero, Ana Elizabeth Moiseichyk. Argentina-Brasil
11:00-11:15	La formación y la gestión ambiental del profesional de la Educación Física, la Recreación y el Deporte. **Ponente:** Dra. C. Rita María Pérez Ramírez. Cuba
11:15-11:30	Estrategia de educación ambiental para estudiantes en formación de la Cultura Física desde el proceso de enseñanza-aprendizaje en el Inglés **Ponente:** M.Sc. Fernando Emilio Valladares Fuente. Cuba
11:30-11:45	Bases para la aplicación de terapias ambientales con leones marinos a partir del programa para niños con necesidades educativas especiales en el Acuario Nacional de Cuba. **Ponente:** Est. Yaliagni Guerrero Prieto. Cuba
11:45-12:30	**INTERCAMBIO EDITORIAL SOBRE REVISTAS DE DEPORTES** **Coordinador.** M.Sc. Santiago León Martínez. Cuba **Participan:** Directores o editores de revistas participantes del evento. Todos los interesados de la convención.
12:30-14:30	**RECESO**

MARTES 26 SESIÓN DE LA TARDE

Salas: 7

1ER TALLER INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA TODOS: SUS DESAFÍOS.

HORA	ACTIVIDAD
14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"La gestión didáctica de la clase de educación física. Las competencias del docente"** Conferencista: **Dr. C. Domingo Blázquez**. España
15:15-17:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:15-15:30	Algunas consideraciones sobre la flexibilidad como capacidad física: aspectos polémicos. **Ponente:** Dra. C. Isabel M. Fleitas Díaz. Cuba
15:30-15:45	Diagnóstico, desarrollo y control de capacidades físicas en niños de la edad 12-14 años a través de normativas y escalas de evaluación específicas. **Ponente:** Dr. C. Raúl O. Figueroa Soriano. Honduras
15:45-16:00	Caracterización del estudiante e integración de los componentes del proceso docente a partir del diagnóstico pedagógico en la Educación Física. **Ponente:** M.Sc. Yoel Blanco Pérez. Cuba
16:00-16:15	Metodología de orientación flexible para favorecer el aprendizaje significativo en las clases de Educación Física: propuesta desde el enfoque problematizador. **Ponente:** M.Sc. Cecilia González Terry. Cuba
16:15-16:30	La disciplina educación física como vía para el desarrollo de habilidades de dirección en la formación de profesionales de la Licenciatura en Pedagogía Psicología **Ponente:** Dra. C. Mailet Perera Lavandero. Cuba

16:30-16:45	Actividades lúdicas para la prevención de las alteraciones de la postura en niños y niñas de tres a seis años de edad. **Ponente:** M.Sc. Orlando J. Silva Sergent. Venezuela
16:45-17:00	Sistema de preparación física para los oficiales profesionales militares del Ejército ante las pruebas Físicas de ascenso. **Ponente:** Maryores Thairiuma Espinoza Tirado. Venezuela
17:00-17:15	Fútbol para todos y todas. Una experiencia cubana en la educación primaria. **Ponente:** M.Sc. Adelaida Ramos Puig. Cuba
17:15-18:00	**Panel:** **" Retos y Perspectiva de la Educación Física"** Panelistas: Dra. C. Ana María Morales Ferrer. Cuba Lic. Clemente Afonso Matsinhe . Mozambique Dr. C. Raúl Orlando Figueroa Soriano. Honduras

MIERCOLES 27

Salas: 7

1ER TALLER INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA TODOS: SUS DESAFÍOS.

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:45	**Conferencia principal:** **"La Educación Física: calidad de vida y desarrollo humano"** Conferencista: **Dra. C. Gladys Béquer Díaz.** Dirección Nacional de Educación Física. INDER. Cuba

10:00-10:30	**RECESO**
10:30-11:15	**Conferencia principal:** **"La Educación Física en Cuba: sus resultados"** Conferencista: **Dr. C. Ariel Ruiz Aguilera.** Cuba
11:15-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
11:15-11:30	Estrategia pedagógica para disminuir las conductas agresivas durante la clase de Educación Física. **Ponente:** Lic. Karina del C Acevedo. Venezuela
11:30-11:45	El Aeroflex y la Stiloterapia como medio de la Gimnasia para la mujer en la UDS. **Ponente:** Lic. Yunior Rafael Paez Bocaney. Venezuela
11:45-12:00	Diseño y evaluación de un programa basado en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación en quinto y sexto grado de la Educación Física Primaria en la Ciudad de Pinar del Río. **Ponente:** Dra. C. Naivy Lanza Escobar. Cuba
12:00-12:15	Sistema de acciones didácticas para la prevención de las conductas agresivas en los discentes del 4to. grado durante la educación física de la escuela básica bolivariana "Batallón Venezuela". **Ponente:** Lic. Germán Medina. Venezuela
12:15-12:30	Alternativa metodológica para el perfeccionamiento de los programas de Educación Física para el 4to y 5to año de los liceos en el estado Zulia. **Ponente:** Lic. Gustavo Adolfo Rodríguez Méndez. Venezuela
12:30-14:30	**RECESO**

14:30-15:15 **Conferencia principal:**
¿Por qué investigar en la Educación Física?
Conferencista:
Dra. C. Ana María Morales. Cuba

15:15-15:30 Programa integral de actividad física, para mejorar la calidad de vida, de los adultos mayores del Instituto del adulto mayor del Estado de Coahuila.
Ponente: Dr. C. Nelson Nicanor Piña Tovar. México

15:30-15:45 Realidades y necesidades de la gimnasia y las actividades rítmicas en la educación física primaria.
Ponente: Dra. C. Amarilys Torres Ramírez. Cuba

15:45-16:00 La pérdida de la coordinación motriz y su impacto en la calidad de vida en personas de la tercera edad.
Ponente: Dr. C. René Perera Díaz. Cuba

16:00-16:15 Programa de ejercicios para la población adulta joven que práctica en gimnasios no estatales
Ponente: M.Sc. Kenia González Acosta. Cuba

16:15-16:30 Perfil de Fitness de la comunidad de la Universidad de los Llanos.
Ponente: M.Sc. Alberto Velásquez Arjona, M.Sc. Oscar Mauricio Santamaría Niño. Colombia

16:30-16:45 Proyecto de actividad física comunitaria “Por la vida”. Metodología para la determinación y cálculo de indicadores para la evaluación de su impacto social.
Ponente: M.Sc. Jesús Fernández González. Cuba

16:45-17:00 Propuesta para regular el funcionamiento de los Gimnasios de Fitness del municipio San Diego del Estado Carabobo.
Ponente: M.Sc. Albert Rojas. Venezuela

17:00-17:15 Sistema de ejercicios físicos para el mejoramiento de la flexibilidad en la articulación coxofemoral de los niños de 1er grado de la Escuela Rubén Bravo.
Ponente: Andrea V. Arbeláez Valdivieso. Ecuador

17:15-17:30 Los juegos cooperativos un medio de socialización en las niñas y niños de 6–9 años de edad en el “Sector Palma Sola” del Municipio Juan José Mora.
Ponente: Lic. Ernesto Pacheco Rodríguez, Elizaberth Dubé Camacho. Venezuela

17:30-17:45 Herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales en los estudiantes del programa de educación física, recreación y entrenamiento deportivo de la UNEFM durante la práctica docente
Autora: Lic. Dorialys José Rodríguez Acosta Venezuela

MIERCOLES 27

Salas: 10

1ER SIMPOSIO INTERNACIONAL DE AJEDREZ UNIVERSITARIO.

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:45	**Conferencia principal:** **"Bolívar, el Che y Fidel en el ajedrez"** Conferencista: **Periodista. Jesús González Bayolo**. Historiador del ajedrez. Cuba
10:00-10:30	**RECESO**
10:30-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
10:30-10:45	La evolución de los estilos en el ajedrez **Ponente:** Esp. Vivian Ramón Pita. Cuba
10:45-11:00	La evolución de los estilos en el ajedrez **Ponente:** Dr. C. Dorges Heredia Guilarte. Cuba
11:00-11:15	Ajedrez en barrio adentro deportivo: una estrategia para la masificación del ajedrez en las comunidades. **Ponente:** Dr. C. Lázaro Antonio Bueno Pérez. Cuba
11:15-11:30	La formación del promotor de Ajedrez una experiencia cubana puesta en práctica en la República Bolivariana de Venezuela. **Ponente:** Dr. C. Jorge Luis Díaz González. Cuba
11:30-11:45	Propuesta de indicadores para posibles talentos ajedrecísticos de 6-7 años. **Ponente:** M.Sc. Yainoris Bandera Castro. Cuba
11:45-12:00	Estrategia para el fortalecimiento de los valores a través del proyecto ajedrez gigante. **Ponente:** EPG. Gonzalo Giraldo García Camejo. Cuba
12:30-14:30	**RECESO**

14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"Una estrategia de masificación del ajedrez en Cuba".** Conferencista: **M.Sc. Danilo Buela Valdespino** Maestro FIDE, Entrenador FIDE. Cuba
15:15-16:15	**Mesa Redonda:** **Los cursos de ajedrez por televisión en UNIVERSIDAD PARA TODOS.** Moderador: Periodista. Jesús González Bayolo Panelistas: M.Sc. Gerardo Lebredo Zarragoitia. Cuba M.Sc. Danilo Buela Valdespino. Cuba Lic. Sergio Arteaga Olivera. Cuba Esp. Vivian Ramón Pita. Cuba
16:30-17:30	**INTERCAMBIO CIENTÍFICO: AJEDUNI 2013**

MARTES 26 SESIÓN DE LA TARDE

Salas: 11

1ER TALLER INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

HORA	ACTIVIDAD
14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"Coaching en Psicología del Deporte"** Conferencista: **Dr. C. Francisco Enrique García Ucha**. UCCFD ¨Manuel Fajardo¨ Cuba
15:15-16:00	**Conferencia principal:** **"El Desarrollo de Destrezas Psicológicas Basadas en Evidencia con el Atleta de Alto Rendimiento"** Conferencista: **Dr. Daniel Martínez Ortiz.** Catedrático en Psicología Puerto Rico
16:00-16:45	**Panel** **"La intervención psicológica en el deporte. Experiencias cubanas"** Panelistas: Dra. C. Marta Cañizares Hernández. Cuba Dra. C. Liliana del Monte del Monte. Cuba M.Sc. Leonel Russel González. Cuba
16:45-18:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
16:45-17:00	Motivación en deportistas caldenses de diferentes modalidades **Ponentes:** Héctor Haney Aguirre Loaiza, Santiago Ramos Bermúdez. Colombia
17:00-17:15	Multimedia psico deporte, "una ventana a la ciencia". **Ponente:** Dra. C. María de La Cruz Nápoles Salazar. Cuba

17:15-17:30	Programa de entrenamiento psicológico para intervenir la autoconfianza en futbolistas de alto rendimiento. **Ponente:** Jorge Hernández Valentinis. Venezuela
17:30-17:45	El deporte como modelador de conductas de personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica Socialista "Aquiles Nazoa" de la Misión Negra Hipólita, Caracas-Venezuela. **Ponente:** Lic. Karla Akinori Luna Castillo. Venezuela
17:45-18:00	Programa de entrenamiento psicológico en meditación para la atenuación del burnout en el personal de salud mental. **Ponente:** M.Sc. Osvaldo León Bravo. Cuba

MIERCOLES 27

Salas: 11

1ER TALLER INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:45	**Conferencia principal:** **"Disturbios del movimiento en la actividad física y psicomotora. De la disprasia al cuadro del síndrome del aprendizaje no verbal".** Conferencista: **Dr. Leonardo Zoccante.** Italia.
10:00-10:30	**RECESO**
10:30-11:15	**Panel:** **"Deporte y Psicofisiología"** Panelistas: Dra. C. Norma Saínz de la Torre León. Cuba Dr. C. Rafael Inufio Díaz. Cuba

11:15-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
11:15-11:30	Diseño de un plan de intervención motivacional para personas con discapacidad motora producto de lesión medular practicantes de tenis de mesa **Ponente:** Eleana Valera M. Venezuela
11:30-11:45	Enfoque neurocientífico aplicado al deporte **Ponente:** PhD. Pedro Javier Ruiz Aular. Venezuela
11:45-12:00	Implementación de un plan de preparación mental en esgrimistas juveniles venezolanos. **Ponente:** M.Sc. César Marquina. Venezuela
12:00-12:15	Influencia de la terapia activa sobre los estados emocionales y los resultados deportivos de los atletas de tiro, modalidad armas cortas de la EIDE de Santiago de Cuba. **Ponente:** Dr. C. Ricardo Jorge Martínez Sopeña. Cuba
12:15-12:30	Construcción de identidad en adolescentes nadadoras de nivel competitivo y su relación con los significados asociados al compromiso deportivo. **Ponentes:** Ps. Bárbara Hernández, Dra. Claudia Capella. Chile

JUEVES 28

Salas: 3

1ER SIMPOSIO INTERNACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS AL BÉISBOL.

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:30	**Conferencia principal:** **"Retos y Perspectivas del Béisbol Internacional"** Conferencista: **Dr. Antonio Castro Soto del Valle.** Vicepresidente IBAF y Vicepresidente de la FCB. Cuba
9:30-10:00	**Conferencia Principal** **"Tiempo de Reacción Compleja y la toma de decisiones en el Béisbol".** Conferencista: **Dr. C. Pedro Luís de la Paz Rodríguez.** UCCFD "Manuel Fajardo" Cuba
10:00-10:30	**RECESO**
10:30-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
10:30-10:45	La implementación del modelo de desarrollo del atleta a largo plazo y la alfabetización física en el Sistema Deportivo Canadiense. Historia del baseball Canadá **Ponente:** André Lachance. Canadá
10:45-11:00	Consideraciones de la selección y participación de los jugadores de béisbol (novatos) en los últimos 15 años en nuestras series nacionales. **Ponente:** M.Sc. Reinaldo Batista Fernández. Cuba
11:00-11:15	Metodología para el incremento ofensivo de bateadores juveniles del equipo Matanzas cuando enfrentan lanzadores de similar predominio de lateralidad. **Ponente:** M.Sc. Leonardo Goire Prada. Cuba

11:15-11:30	Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo en el béisbol (ERC-béisbol) **Ponente:** Dr. C. Islay Pérez Martínez. Cuba
11:30-11:45	Metodología para la enseñanza del bateo a las dos manos en edades temprana. **Ponente:** M.Sc. Rafael Suárez Hidalgo. Cuba
11:45-12:00	Resultado del proyecto de superación de la Dirección Nacional de Béisbol en el ciclo 2009-2013". **Ponente**: M.Sc. Jesús Barroso Gutiérrez. Cuba
12:00-12:15	La preparación de los entrenadores de béisbol para el entrenamiento del bateo a partir del uso de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones" **Ponente:** Lic. Michel Pérez Bello. Cuba
12:15-12:30	"Strike". Sistema de gestión de datos y extracción de información para el béisbol. **Ponente:** Lic. Camilo Quintas Meneses. Cuba
12:30-14:30	**RECESO**
14:30-15:00	**Conferencia principal:** **"Construcción y Mantenimiento de Instalaciones de Béisbol para la Alta Competencia".** Conferencista: **Ing. Emilio Sonnu Italia.** Presidente de la Comisión de Impiante FISB. Italia
15:00-16:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:00-15:15	Sistema de selección de talentos para el béisbol de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), de La Habana, categoría sub 15 años. **Ponente:** M.Sc. Eduardo Ulacia Alfonso. Cuba
15:15-15:30	Principales lesiones presentadas por los atletas de béisbol durante la 53 Serie Nacional de Béisbol. **Ponente:** Dr. C. Francisco Montesino Flores. Cuba

15:30-15:45	Intervención psicológica en el béisbol de Matanzas (2008-2012). **Ponente:** Dra. C. Norma Sainz de la Torre. Cuba
15:45-16:00	Metodología para el entrenamiento de fuerza del béisbol de alto rendimiento de la provincia Las Tunas. **Ponente:** M.Sc. Edecio Pérez Guerra. Cuba.
16:00-16:15	La formación de competencias profesionales en las estructuras de dirección del béisbol en Holguín. **Ponente:** Dr. C. Manuel Gutiérrez Cruz. Cuba
16:15-17:00	**Panel:** "**Preparación y desarrollo del Jugador de Béisbol"** Panelistas: André Lachance. Canadá Esp. Higinio Vélez Carrión. Cuba M.Sc. Rafael Suárez Hidalgo. Cuba Ing. Emilio Sonnu Italia. José Carralero. Puerto Rico M.Sc. Jesús Barroso Gutiérrez. Cuba M.Sc. Reinaldo Batista Fernández. Cuba
17:00-18:00	**CLAUSURA DEL EVENTO**

JUEVES 28

Salas: 5

3ER TALLER INTERNACIONAL "GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ESCENARIO ACTUAL"

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:45	**Conferencia principal:** **"La territorialización como política transformadora en la gestión de la Educación Universitaria en la República Bolivariana de Venezuela".** Conferencista: **M.Sc. Alberto Phillys.** Rector de la Universidad Deportiva del Sur. República Bolivariana de Venezuela.
10:00-10:30	**RECESO**
10:30-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
10:30-10:45	Modelo de gestión para la competitividad en las Organizaciones Deportivas de Base de la provincia de Luanda **Ponente:** Lic. Gilberto Simao. Angola
10:45-11:00	Implementación de un plan estratégico para el desarrollo del talento humano en el Convenio Integral de Cooperación Cuba-Venezuela, Sector Deportes. **Ponente:** M.Sc. Marcos Javier Manzano Iriza. Venezuela
11:00-11:15	Procesos de innovación y gestión deportiva. **Ponente:** Arq. Vicente Nevárez Rojas. Ecuador
11:15-11:30	Programa de desarrollo organizacional para las organizaciones deportivas de la provincia de Luanda. República de Angola **Ponente:** Lic. José Domingo Monteiro. Angola

11:30-11:45	Estrategia para el desarrollo del pentatlón militar en la Fuerza Armada Nacional de Venezuela. **Ponente**: M.Sc. Johnder Gerardo Gutiérrez Zambrano. Venezuela
11:45-12:00	Acciones para mejorar la gestión de la actividad física comunitaria en el sector Santa Teresa, Municipio San Cristóbal del Estado Táchira. **Ponente:** M.Sc. Jelen Damaris Mora. Venezuela
12:00-12:30	**Panel:** **"La Gestión Deportiva en Latinoamérica"** Panelistas: Dra. C. Gladys Guerrero. Venezuela Dr. C. Omar Paulas González. Cuba M.Sc. Tania I. Hernández Echevarría. Cuba Lic. Robert Martínez Ochoa. Venezuela M.Sc. Luis del Toro Reyes. Cuba
12:30-14:30	**RECESO**
14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"Modelo de contextualización de la gestión en la organización deportiva".** Conferencista: **Dr. C. Omar Paulas González.** UCCFD "Manuel Fajardo. Cuba
15:15-17:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:15-15:30	Componentes organizativos y funcionales de los Comités de Recreación y Deportes del Municipio Libertador Bolivariano Libertador de Venezuela. **Ponente:** M.Sc. Robert Enrique Martínez Ochoa. Venezuela
15:30-15:45	Implementación de una estrategia de dirección en el Combinado Deportivo Renán Turiño del municipio de Trinidad. **Ponente:** Dra. C. Asneydi Madrigal Castro. Cuba

15:45-16:00	Propuesta de un sistema gerencial para optimizar el trabajo técnico-científico-metodológico de las unidades educativas de talento deportivo. **Ponente:** M.Sc. Carlos Pinto García. Venezuela
16:00-16:15	Integración pedagógica de las actividades de educación olímpica en el currículo extra-escolar de la enseñanza secundaria del II ciclo en Luanda. **Ponente:** Lic. Domingos Pedro Pascoal. Angola
16:15-16:30	Manuales didácticos de sistemas de organización de campeonatos en formato escrito y en programa informático, para estudiantes, docentes de Educación Física y dirigentes deportivos de la provincia de Imbabura – Ecuador **Ponente:** Dr. M.Sc. Ernesto F. Zambrano Y. Ecuador
16:30-17:00	**Panel:** **"La Organización deportiva en la eficiencia de los servicios de actividad física y deportes"** Panelistas: Dr. C. Omar Paulas González. Cuba Dr. C. José Ramón Sanabria. Cuba M.Sc. Luis del Toro Reyes. Cuba Lic. Odalis Rivas Blum. Venezuela M.Sc Yohselyn Ramiro Ruiz
17:00-18:00	**CLAUSURA DEL EVENTO**

MIERCOLES 27 SESIÓN DE LA TARDE

Salas: 6

3ER TALLER INTERNACIONAL "OCIO, TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS.

HORA	ACTIVIDAD
14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"Los espacios para la recreación y el deporte en el marco del tiempo libre"** Conferencista: **Arq. Vicente Nevárez Rojas.** Ministerio de Deporte de Ecuador
15:15-18:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:15-15:30	Hábitos saludables actividad física, tiempo libre y alimentación en universitarios. **Ponentes:** María del Carmen Zueck Enríquez, Jesús E Peinado Pérez, Ofelia G Urita Sánchez, Jesús Jasso Reyes, Carlos Raúl Almanza Rodríguez, Juan Hernández Martínez, Ramón Lugo Parra. México
15:30-15:45	Plan de actividades recreativas para una cultura de paz en adolescentes de 14 a 16 años pertenecientes a la comunidad La Isabelica, parroquia Rafael Urdaneta del Municipio Valencia **Ponente:** Lic. Jodmar José Rivero Estanga. Venezuela
15:45-16:00	Impacto de la tecnología en la actividad física. **Ponentes:** Martin Alonso González Hernández, Juan Cristóbal Barrón Luján, Héctor Luis Medina López. México
16:00-16:15	Proyecto de actividades deportivo - recreativo para potenciar la práctica del voleibol en los jóvenes de la circunscripción 113 del Consejo Popular Armada. **Ponente:** M.Sc. Yoel Quincosa Hernández. Cuba

16:15-16:30 Uso del tiempo libre y actividad física en el adulto mayor.
Ponentes: Dr. C. Jesús Jasso Reyes, Dr. C. Guadalupe Javier Rivero Carrasco. México

16:30-17:00 Propuesta de actividades físico- recreativas para satisfacer las necesidades en la práctica de la caza deportiva, durante el período de veda, en los afiliados a la FCCD, residentes en la comunidad, "La Conchita"
Ponente: Dr. C. Luis Alberto Cuesta Martínez. Cuba

17:00-17:15 Alternativa recreativa para incorporar a los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo en la comunidad "Los Naranjos".
Ponente: Ruth Morillo Ortega. Venezuela

17:15-17:30 Acciones para favorecer la incorporación a la práctica de actividad física recreativa de los niños y niñas de 5 y 6 años de los Consejos Comunales de la Ciudad de San Carlos.
Ponente: M.Sc. Geovanny Marchán. Venezuela

17:30-17:45 Alternativa física recreativa para fortalecer el patriotismo en los adolescentes de 12-16 años de la Parroquia de San Blas.
Ponente: Ángel Gregorio Figuera Martínez. Venezuela

JUEVES 28

Salas: 6

3ER TALLER INTERNACIONAL "OCIO, TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS.

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:30	**Conferencia principal** **"Modelo de gestión estratégica para la recreación comunitaria"** Conferencista: **Dr. C. Aldo Pérez Sánchez**. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba
9:30-10:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
9:30-9:45	Programa de actividades físicos recreativas para aprovechar el tiempo libre de los estudiantes de 1er año de la EIEFD. **Ponente:** Edwin Flores Flores. Bolivia
9:45-10:00	Programa físico recreativo para los adultos mayores de la Circunscripción#172 del Municipio de Sancti Spíritus. **Ponente:** M.Sc. Ana Ibeth Cancio Lazo. Cuba
10:00-10:30	**RECESO**
11:00-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
11:00-11:15	Estrategia didáctica para el perfeccionamiento de las técnicas básicas de campismo en alumnos de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Camagüey. **Ponente:** M.Sc. Maidelys Muñoz Campanioni. Cuba
11:15-11:30	Acciones para el perfeccionamiento de los programas de recreación **Ponente:** Dr. C. Desiderio Sosa Loy. Cuba

11:30-11:45	Las actividades físicas recreativas con preescolares a partir de un estudio comparado entre El Salvador, Colombia y Ecuador. **Ponente:** Edgar Javier Castillo. El Salvador
11:45-12:00	Modelo de gestión de recreación (TRIRE) como medio del desarrollo sostenible en la Ciénaga de Nariva, Trinidad y Tobago. **Ponente:** Lic. Shelly-Ann Chin Soong. Trinidad y Tobago.
12:00-12:15	Sistema de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la comunidad la emboscada, parroquia Guacara, municipio Guacara. **Ponente:** Edgar Emilio Jiménez Maraima. Venezuela
12:15-12:30	Programa recreativo: una opción para favorecer la educación ambiental en los niños de la Comunidad el Bosque **Ponente:** M.Sc. Vitalio Rodríguez Salas. Cuba
12:30-14:30	**RECESO**
14:30-15:00	**Conferencia principal:** **"Perspectivas de la formación del recurso humano en recreación en la República Bolivariana de Venezuela. Centro de Investigaciones EDUFISADRED"** Conferencista: **Dra. C. Gladys Guerrero.** Venezuela
15:00-16:15	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:00-15:15	La recreación universitaria de la carrera cultura física en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas. **Ponente:** Dra. C. Idalmis Fernández Téllez. Cuba

15:15-15:30	Programa de actividades recreativas en la naturaleza destinado a optimizar la calidad de vida de los estudiantes del Instituto Nacional Superior De Educación Física (INSEF) La Paz Bolivia. **Ponente:** Edwin Flores Flores. Bolivia
15:30-15:45	Programa de actividades físico- recreativas para prevenir el estado de depresión en los adolescentes entre 15 y 17 años del municipio Naguanagua Estado Carabobo **Ponente:** M.Sc. José Ernesto Marín Rivas. Venezuela
15:45-16:00	Estrategia físico recreativa para los adultos mayores **Ponente:** Eilyn Tahina León Moreno. Venezuela
16:00-16:15	Juegos matemáticos recreativos en función del desarrollo del pensamiento lógico **Ponente:** M.Sc. Leobel Morell Pérez. Cuba
16:15-17:00	**Panel:** **"Los espacios para la recreación en la comunidad"** **Panelistas:** Dr. C. Desiderio Sosa Loy. Cuba Dr. C. Jesús Jasso Reyes. México M.Sc. José Cedeño Tamayo. Cuba Dra. Erin Brokoc. Canadá Dra. C. Gladys Guerrero. Venezuela M.Sc. Carlos Pérez Yanes. Cuba
17:00-18:00	**CLAUSURA DEL EVENTO**

JUEVES 28

Salas: 7

3ER SIMPOSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÁNICA.

HORA	ACTIVIDAD
9:00-10:00	**Conferencia principal:** **"La Rotación en el Salto de Altura"** Conferencista: **Dr. Jesús Dapena.** Estados Unidos
10:00-10:30	**RECESO**
10:30-11:15	**Conferencia principal:** **"Estudios sobre las respuestas neuromusculares en atletas élite y personas no entrenadas"** Conferencista: **Dr. Isván Álvarez** Instituto de Neurología. Cuba
11:15-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
11:15-11:30	Distancia óptima de ataque y respuesta neuromuscular en luchadores de alta competencia **Ponente:** Dr. C. Omar Iglesias Pérez. Cuba
11:30-11:45	Incidencia del estiramiento muscular como factor mecánico en el golpeo de boxeadores pinareños. **Ponente:** Dr. Razel Martínez Quetglas. Cuba
11:45-12:00	Análisis del levantamiento de pesas en atletas juveniles de Cuba. **Ponente:** Lic. Susana Ramírez Gonzales. Cuba
12:00-12:15	Estudio de un caso de salida con agarre en natación. **Ponente:** M.Sc. Amada Plácida Gómez Zoquez, Cuba
12:15-12:30	Elementos biomecánicos de la postura y el equilibrio para la actividad física del adulto mayor. **Ponente:** M.Sc. Hilda María Aguilera Calzadilla, Cuba

12:30-14:30	**RECESO**
14:30-15:15	**Conferencia principal:** **"El control biomecánico de la técnica deportiva"** Conferencista **Dra. C. Zelma Quetglas.** Cuba
15:15-16:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:15-15:30	Estudio de la fase del pase de valla en la carrera de los 400m. **Ponente:** M.Sc. Rosario G. Cañizares Arteaga. Cuba
15:30-15:45	Metodología para el control biomecánico de la técnica de ejecución de los movimientos del lanzador de softbol. **Ponente:** M.Sc. Julio Ney Posse Pérez. Cuba
15:45-16:00	Implementación de la estrategia curricular de educación ambiental desde la biomecánica **Ponente:** M.Sc. Yuset Castillo Pantoja. Cuba
17:00-18:00	**CLAUSURA DEL EVENTO**

MIERCOLES 27 SESIÓN DE LA TARDE

Salas: 11

4TO SIMPOSIO DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA.

HORA	ACTIVIDAD
14:30-15:15	**Conferencia principal** **"Ejercicios isométricos auto resistidos para cervicalgia".** Conferencista: **Dr. M.Sc. Jorge Enrique Martin Cordero**. Presidente de la Sociedad Cubana de Medicina Física y Rehabilitación. Cuba
15:15-18:00	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
15:15-15:30	Alternativa tecnológica para prevención de enfermedades degenerativa en la población infantil. **Ponentes:** Dra. Grisell Bolívar Montoya, Profa. Luisa Uzcategui. Venezuela
15:30-15:45	La terapia holística en pacientes con síndrome del nido vacío que asisten al área de masaje del Centro de Actividad Física y Salud. **Ponente:** M.Sc. Domingo Román Vega Alfonso. Cuba
15:45-16:00	Caracterización de variables del desempeño físico de un grupo de ancianos en un área de salud municipal. **Ponente:** Dr. C. Osvaldo García González. Cuba
16:00-16:15	La Natación y las actividades acuáticas como medio para disminuir los síntomas del síndrome del déficit de atención e hiperactividad (TDAH) **Ponente:** Leinier Anyul Penagos Vargas. Colombia
16:15-16:30	Los ejercicios físicos terapéuticos y manejo del estrés en las jugadoras de voleibol del equipo glorias deportivas del Estado Carabobo **Ponente:** Lic. Migdalia Loyo. Venezuela

16:30-16:45	Incidencia de un programa de actividad física y calidad de la alimentación en estado nutricional, de escolares chilenos. **Ponente:** M.Sc. Ximena Díaz Martínez, M.Sc. Carmen Mena Bastías. Chile
16:45-17:00	Implementación de un software interactivo de actividad física y alimentación en escolares chilenos. **Ponente:** M.Sc. Ximena Díaz Martínez, M.Sc. Carmen Mena Bastías. Chile
17:00-17:15	Sistema de ejercicio físico y sugerencia nutricional de juegos organizados de los educandos de Unah-Tec-Danlí. **Ponente:** Ph.D. Raúl Orlando Figueroa Soriano. Honduras
17:15-18:00	**Panel:** **"Medicina deportiva: retos actuales"** Dra. C. Sofía León Pérez. Cuba Dr. Jorge Pavel Pino. Cuba Dr. C Víctor Cabrera. Cuba

JUEVES 28

Salas: 11

4TO SIMPOSIO DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA.

HORA	ACTIVIDAD
9:00-9:45	**Conferencia principal:** **"Estudio sobre la condición física de la población cubana"** Conferencista: **Dr. C. Hermenegildo Pila Hernández** UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba

10:00-10:30	**RECESO**

10:30-12:30	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**

10:30-10:45 Influencia de una batería de ejercicios físicos para el desentrenamiento de una atleta retirada de taekwondo.
Ponente: Dra. C. Edita M. Aguilar Rodríguez. Cuba

10:45-11:00 Estudio diagnóstico de las enfermedades crónicas no transmisibles susceptibles de tratar con ejercicios físicos en los escolares portadores de retraso mental de la Provincia de Camagüey.
Ponente: Dra. C Irma Muñoz Aguilar. Cuba

11:00-11:15 Actividades de orientación psicopedagógica dirigidas al profesional de la cultura física terapéutica para la rehabilitación de la función respiratoria en escolares autistas.
Ponente: M.Sc. Lillien Espino Morales. Cuba

11:15-11:30 Relación de la potencia aeróbica y la sumatoria de panículos adiposos en deportistas jóvenes: influye la maduración somática?
Ponente: José Rafael Padilla. Venezuela

11:30-11:45 Estudio de la incidencia de la deformidad del pie plano en niños de 9 a 10 años Combinado Deportivo Nelson Fernández- San José de Las Lajas - Mayabeque.
Ponentes: Ngoc Nguyen ThiBich, Arnold Ruudy Joseph. Viet Nam-Islas Seychelles

11:45-12:00 Características antropométricas de atletas de sexo femenino de baloncesto, fútbol campo y voleibol de categoría juvenil
Ponente: M.Sc. Sandra Lorena Vesga Oviedo. Venezuela

12:00-12:15 Relación entre la obesidad y el desarrollo motor de los escolares de 5 a 9 años de la Ciudad de Villavicencio-Meta
Ponente: Alberto Velázquez Arjona. Colombia

12:15-12:30	Estrategia metodológica para la aplicación de un programa de rehabilitación en el contexto hogareño de pacientes hemipléjicos de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago **Ponente:** Michael Knight. Trinidad y Tobago
12:30-14:30	**RECESO**
14:30-16:15	**PRESENTACIÓN DE PONENCIAS**
14:30-14:45	Influencia de la aplicación de ejercicios de flexibilidad en los lanzadores de jabalina del equipo nacional de atletismo. **Ponente:** Lic. Enneris Rodríguez González. Cuba
14:45-15:00	Guía metodológica para el programa de actividad física comunitaria y el trabajo con la mujer durante el período de puerperio. **Ponente:** M.Sc. Diana Aguilar Pérez. Cuba
15:00-15:15	Estudio de las características físicas y, antropométricas de los luchadores categoría 12-14 años lucha grecorromana de la provincia de Granma. Un enfoque a la evaluación de talentos. **Ponente:** Dr. C Armando Rodolfo Rosales Carrazana. Cuba
15:15-15:30	Estrategia de superación para los profesores de educación física de la enseñanza especial, en función de la actividad física adaptada a escolares atendidos por el maestro ambulante **Ponente:** M.Sc. Daniela Milagros Palacio González. Cuba
15:30-15:45	Actividad física en el medio acuático para enfermedades reumáticas e hipertensión arterial **Ponente:** M.Sc. Braisa Cruz Jiménez. Cuba
15:45-16:00	El diagnóstico y tratamiento específico de la disfunción cráneo-vertebral a través de la maniobra manual. **Ponente:** M.Sc. Vladimir Oscar Lahens Valiente. Cuba

16:00-16:15	Plan de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar el desempeño psicomotor del joven-adulto en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica **Ponente:** Prof. Amada Jackeline Castro Parra. Venezuela
16:15-17:00	**Panel:** **"El proceso de envejecimiento en Cuba. La actividad física como fuente de salud"** Panelistas: M.Sc. Jesús Fernández González. INDER. Cuba Dra. C. Edita M Aguilar Rodríguez. Cuba M.Sc. Nuria Boris Andino. Cuba
17:00-18:00	**CLAUSURA DEL EVENTO**

SESIONES DE PÓSTER POR DÍAS Y EVENTOS ASOCIADOS

GRAND FOYER

MARTES 26 HORA: 14:30-18:00

3ER TALLER INTERNACIONAL "GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ESCENARIO ACTUAL"

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
GAF-001	Estrategia para la incorporación de la gimnasia laboral en la Dirección General de Educación Física y Deporte Escolar del Instituto Nacional de Deportes. **Autora:** Reinimar Hache. Venezuela
GAF-002	Automatización en la gestión de los recursos humanos a nivel departamental **Autor:** M.Sc. Carlos Silvio Rodríguez Hernández. Cuba
GAF-003	Caracterización del proceso de dirección de equipos en la dirección técnica del equipo de Béisbol Metropolitanos. **Autor:** Lic. Javier Méndez González. Cuba
GAF-004	Sistema para la gestión de la producción científica en la Facultad de Cultura Física de Granma. **Autor:** Est. Yosvany José Camacho Román. Cuba
GAF-005	El deporte de base en el Combinado Deportivo "Eduardo García", del Consejo Popular Jesús María, aclama por iniciativas locales para su rescate. **Autor:** M.Sc. Heriberto Rodríguez Verdura. Cuba
GAF-006	La comunicación interna entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta. **Autor:** E.P.G. Jorge Luís Báez Fernández. Cuba
GAF-007	El SERVIQUALGAF una herramienta de auto evaluación para los gimnasios de acondicionamiento físico en Caracas, Venezuela **Autora:** Lic. Odalis Rivas Blum. Venezuela

GAF-008 Propuesta de indicadores para evaluar la calidad de los servicios en el Centro de Actividad Física y Salud (CAFS).
Autor: Lic. Juan Carlos González de Armas. Cuba

GAF-009 El desempeño profesional y la formación de valores
Autora: Lic. Aracelis Sotolóngo Herrera. Cuba

GAF-010 Sistema de desarrollo organizacional para el deporte de alto rendimiento militar en el Fuerte Tiuna, República Bolivariana de Venezuela
Autor: M.Sc. Medardo Duarte Verde. Venezuela

GAF-011 Propuesta de acciones para la capacitación de los directivos en la federación de lucha de Niger.
Autor: Aoudi Sanda Nigeria

GAF-012 La gestión científica a través de las tecnologías de la información en la Facultad Santiago.
Autora: M.Sc. Lilian César Arcos. Cuba

GAF-013 Las habilidades directivas en el mejoramiento del desempeño del profesional en las Organizaciones Deportivas
Autora: M.Sc. Tania I. Hernández Echevarría. Cuba

GAF-014 Reflexiones sobre la inteligencia deportiva.
Autor: M.Sc. Fernando Hernández Valdés. Cuba

GAF-015 Plan de acción para mejorar el proceso gerencial del deporte venezolano
Autor: M.Sc. Jaime Merlo Bullone. Venezuela

GAF-016 Proceso del conocimiento en las organizaciones deportivas.
Autor: M.Sc. Luis del Toro Reyes. Cuba

GAF-017 Estudio de la estabilidad y utilización de los directores y cuerpos de dirección en los últimos 15 años en la alta competencia del beisbol cubano.
Autor: M.Sc. Reinaldo Batista Fernández. Cuba

GAF-018 Propuesta de un Sistema de información para el registro de resultados deportivos dirigidos a la Dirección de Deportes en la Universidad Deportiva del Sur.
Autora: Briggitte Arteaga Mena. Venezuela

GAF-019 Implementación de una estrategia de dirección para el área de actividades deportivas del Combinado Deportivo # 3 de Arroyo Blanco.
Autor: M.Sc. Miguel Ángel Rodríguez Ravelo. Cuba

GAF-031 Propuesta de una estructura organizacional para la Escuela Ramal del INDER.
Autora: M.Sc. Yohselyn Ramiro Ruiz. Cuba

GAF-032 Concepción pedagógica para la formación de profesionales de la cultura física y el deporte y su implementación en la Universidad Autónoma de Yucatán
Autor: Lic. Javier Alberto Herrera Aussin

GAF-033 Los Juegos Deportivos Estudiantiles Plurinacionales "Presidente Evo"
Autor: Lic. Cristhian Paul Cardozo Huanca Bolivia

GAF-034 Modelo de gestión de información para la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento “Cerro Pelado”.
Autor: Dr. C. José Ramón Sanabria Navarro. Cuba

MARTES 26 Hora: 14:30-18:00

1ER SIMPOSIO INTERNACIONAL DE AJEDREZ UNIVERSITARIO.

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
AJ-001	Estrategia para potenciar la cultura integral del ajedrecista en la preparación del deportista de ajedrez. **Autor:** M.Sc. Alberto Valton Legrá. Cuba
AJ-002	El Ajedrez, puente mediador para desarrollar la inteligencia social. **Autora:** Janitza Ramírez. Venezuela
AJ-003	Estructura temporal para el perfeccionamiento de la planificación de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento. **Autor:** Dr. C. Dorges Heredia Guilarte. Cuba
AJ-004	Procedimientos metodológicos para la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas. **Autor:** M.Sc. Darvin Manuel Ramírez Guerra

MIERCOLES 27 Hora: 10:00-12:30

4TO SIMPOSIO DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA.

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
CFTP-001	Programa de ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación de pacientes hemipléjicos en la atención primaria de salud. **Autor:** Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa. Cuba
CFTP-002	Síndrome de hipermovilidad articular benigna en niños. **Autor:** M.Sc. Ardy Rafael Rodríguez García. Cuba
CFTP-003	Valoración e influencia del programa de ejercicios físicos terapéuticos en pacientes hemipléjicos (P.COLL) en el centro de atención física (CAF) de la UCCFD "Manuel Fajardo" **Autor:** Lic. Dayron Reinosa Risco. Cuba
CFTP-004	La Universidad de Ciencias de la Cultura Física en la educación para la salud reproductiva. **Autora:** M.Sc. Yamila Fernández Nieves. Cuba
CFTP-005	Efectividad de los ejercicios propuestos en la multimedia gimnasia-salud para prevenir y/o aliviar las molestias de tipo músculo-esquelética de las operadoras del Centro Comercial DIVEP. **Autora:** Lic. Yuneisi Maceo Lanz. Cuba
CFTP-006	Propuesta de ejercicios terapéuticos para las deformidades columna vertebral en atletas de la categoría 13-15 años que practican esgrima de la comunidad de "Ciudad Escolar Libertad" del Municipio Marianao. **Autora:** Lic. Madelinee Vega Armand. Cuba
CFTP-007	Las actividades recreativas como alternativa para los adultos mayores con padecimiento de artritis. **Autor:** M.Sc. Jorge Salvador García Conill. Cuba

CFTP-008 Aplicación de un plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante la bailoterapia y pilates en mujeres obesas que asisten el Consejo Comunal La Herrereña.
Autor: Lic. Yohan Ender Saviano Nava. Venezuela

CFTP-009 Determinación de los productos mercados que se derivan del servicio docente del área de masaje.
Autora: M.Sc. Elena Villar Montalvo. Cuba

CFTP-010 Ejercicios físicos terapéuticos en mujeres obesas de la Comunidad de Puente Azul. Estado Cojedes.
Autora: Lic. Greissi Josefina Llovera. Venezuela

CFTP-011 La triada en la mujer deportista.
Autora: Lic. Saydenis Fernández Álvarez. Cuba

CFTP-012 Ejercicios físicos terapéuticos en el agua para tratar niños asmáticos de ocho años.
Autora: Lic. Raisbel Maidrelis Márquez Vargas. Venezuela

CFTP-013 Ejercicios físicos terapéuticos para mejorar la amplitud articular en el adulto mayor del Club de Abuelos Victoria Carballo del Municipio Tinaco.
Autora: Lic. Johana Desire Natera Angarita. Venezuela

CFTP-014 Plan de actividad como método psicoprofiláctico para mujeres embarazadas de la comunidad Manuel Manrique del municipio San Carlos estado Cojedes
Autora: Lic. Adilia Antonia Blanco. Venezuela

CFTP-015 Actividades físicas para los niños y niñas de 4to grado de la escuela especial toribio bustillo con trastorno de la conducta el autismo.
Autores: Mariela Medina, Tho Nguyen, Trin Pham. Hondura-Vietnam

CFTP-016 Cambios electrográficos y eco gráficos de atletas de boxeo, seguimiento clínico de una década.
Autora: Lisbeth Torres. Venezuela

CFTP-017 Tratamiento terapéutico del sobrepeso y la obesidad en mujeres que asisten al ambulatorio rural tipo ii de la parroquia Manuel Manrique del estado Cojedes.
Autora: Lic. Angélica del C. Garcés Jiménez. Venezuela

CFTP-018 Aplicación de la técnica Kaltenborn en pacientes con post operatorio de Síndrome de plica sinovial que asisten al Instituto de Previsión y Asistencia Social, en San Carlos, Estado Cojedes.
Autora: Lic. Maricarmen Rodríguez Escalona. Venezuela

CFTP-019 Proyecto de actividades físico-terapéuticas para disminuir la obesidad en personas adultas de la comunidad Altavista Parroquia Sucre del municipio Libertador en el Distrito Capital-Venezuela
Autora: M.Sc. Alexka Catherinne Valladares Pérez. Venezuela

CFTP-020 Manual de orientación familiar dirigido a la estimulación temprana del desarrollo motor de niños y niñas síndrome Down en el Municipio Guantánamo.
Autor: M.Sc. Ángel Romero Fontanilles. Cuba

CFTP-021 Programa de Ejercicios Terapéuticos para aliviar el dolor lumbar en trabajadores.
Autor: Edgar Giovanni Layton Torres

CFTP-022 Plan de ejercicios físicos terapéuticos para disminuir la hipertensión arterial en los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos “16 de abril” del municipio 10 de Octubre.
Autora: M.Sc. Marlene Hernández Torre. Cuba

CFTP-023 Hirsutismo en el Deporte
Autora: Carmen Palfitt. Venezuela

CFTP-024 Caracterización del área muscular en adulto mayor, según actividad física.
Autora: María Luisa Pérez. Venezuela

CFTP-025 Influencia del ejercicio en adultos mayores para disminuir la hipercolesterolemia como factor de riesgo coronario.
Autora: Dra. C. Sofía León Pérez. Cuba

CFTP-026 La Actividad Física planificada en la rehabilitación para el buen vivir de las personas diabéticas e hipertensas que asisten al grupo gerontológico "Felices al atardear" del centro Reina del cisne de la Provincia de Loja.
Autor: Sixto René Ruiz Salazar. Ecuador.

MIERCOLES 27 Hora: 10:00-12:30

3ER TALLER INTERNACIONAL "OCIO, TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS.

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
TLR-001	Propuesta de actividades físico-recreativas para jóvenes con retraso mental de los consejos Plaza y Carmelo del Municipio Plaza. **Autora:** M.Sc. Dunia-Díaz-Broche. Cuba
TLR-002	Itinerario histórico-cultural para los estudiantes de 5to grado de la Escuela Primaria José G. Artigas de la Localidad Cojímar. **Autora:** M.Sc. Milena Nieves Rodríguez. Cuba
TLR-003	Actividades físico-recreativas para propiciar la integración social en niñas y niños ciegos con el desempeño de la familia. **Autora:** Ariadna Castellanos Miranda. Cuba
TLR-004	Multimedia de juegos tradicionales. **Autora:** M.Sc. Yusimí C. Vázquez Toirac. Cuba
TLR-005	La prevención de las caídas mediante un compendio de juegos. **Autor:** M.Sc. Frank Mora Lamadrid. Cuba
TLR-006	Propuesta de manual metodológico para la práctica laboral investigativa de recreación en el CES Rector y su red de facultades. **Autor:** Lic. Reymer Sánchez Alberich. Cuba
TLR-007	La actividad físico recreativa de los adultos mayores en la Comunidad Pueblo Nuevo del Municipio Guáimaro en Camagüey. **Autor:** Lic. Helmis Morales Escalona. Cuba

TLR-008 Resultados del proyecto Deporte sin fronteras
Autor: M.Sc. Jorge G. Foronda Pérez. Cuba

TLR-009 ¿Sabes qué es Recreación?
Autor: M.Sc. Carlos Pérez Yanes. Cuba

TLR-010 Diagnóstico general de la recreación física en comunidades de la zona sur de Valencia Estado Carabobo en Venezuela.
Autor: M.Sc. Cristian Dolores Alaña Mercado. Venezuela

TLR-011 Alternativa física recreativa para el mantenimiento de la condición física de los integrantes del círculo de abuelos Simón Bolívar de la comunidad "Las Mercedes" del Estado Yaracuy.
Autor: Eli Saúl Padilla Arias. Venezuela

TLR-012 Propuesta de plan de actividades recreativo- físico-educativo como herramienta para incorporar un el estilo de vida saludable en las mujeres de 40 a 50 años de la Comunidad de Marín municipio San Felipe estado Yaracuy.
Autora: Lic. Santa Bárbara Blanco. Venezuela

MIERCOLES 27 Hora: 14:30-18:00

1ER TALLER INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
P-001	Comportamiento de los principales componentes de la regulación inductora en los atletas de natación de la categoría 13–14 años de la ESFA ¨Marcelo Salado Lastra¨. **Autora:** Lic. Isabel Saura Pérez. Cuba
P-002	Entrenamiento socio psicológico en el desarrollo de las habilidades para la comunicación en el proceso de corrección de errores de ejecución técnica por los entrenadores de base de atletismo. **Autora:** M.Sc. Norma Guerra Martínez. Cuba
P-003	Perfil psicológico, desarrollo de un programa de intervención para la preparación psicológica de los pesistas. **Autora:** Lic. Eliseth Castro Peñate. Cuba
P-004	Diagnóstico de la satisfacción profesional de los atletas de 1er año de la UCCFD. **Autora:** M.Sc. Matilde González García. Cuba
P-005	Ejercicios para el desarrollo de la percepción del tiempo y el espacio en nadadores de la categoría 9 años. **Autor:** Lic. Osniel Urquijo González. Cuba
P-006	Intervención psicológica e indicadores de éxito. Un estudio de caso **Autor:** Lic. Julio Arturo Ordoqui Baldriche. Cuba
P-007	La Psicología del Deporte en la Selección Nacional de Fútbol de Mayores de Venezuela (La Vinotinto) **Autor:** Alessandro D'Amico. Venezuela

P-008 Plan de intervención psicológica para el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo alto de voleibolistas escolares.
Autor: Prof. Braulio Labrador García. Venezuela

P-009 Acciones físico-recreativas para el desarrollo del valor responsabilidad en adolescentes con conductas sociales inadecuadas de la comunidad de Ali Primera-Estado Miranda.
Autor: Lic. Gabriel Medran. Venezuela

P-010 Programa para el trabajo con la motivación de logro de los atletas de lucha amateur del Estado Aragua.
Autora: Gyula Pérez. Venezuela

P-011 La incidencia de un líder en el conjunto de gimnasia rítmica del Estado Zulia
Autora: Mariher Sarcos González. Venezuela

P-012 Plan de preparación psicológica para el desarrollo de las disposiciones de rendimiento durante la preparación física del equipo de Lucha Amateur del Estado Aragua.
Autor: Ali Viloria. Venezuela

P-013 Conjunto de acciones psicoeducativas para erradicar el empleo del ejercicio físico como castigo en los aspirantes a oficiales de la Policía Nacional Bolivariana.
Autor: Andrés Rafael Abreu Arenas. Venezuela

P-014 Plan de Intervención sociopsicológico para mejorar la cohesión grupal en el Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol – Venezuela.
Autora: Lic. Hilda Elizabeth Villafuerte Sánchez. Venezuela

P-015 Estrategia para el Desarrollo de la Competencia Psicológica de los Entrenadores de Baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda
Autor: Lic. Brantgi Parra. Venezuela

P-016 Plan de intervención psicológica para el perfeccionamiento de la representación motora de la técnica de arranque en atletas de Levantamiento de Pesas de la preselección nacional
Autor: Samuel Armas, José Gregorio Álvarez. Venezuela

P-017 Perfil psicológico del submarinismo de alto rendimiento para favorecer el proceso de selección y formación del deportista.
Autor: Carlos Barrientos Barrientos. Venezuela

P-018 Factores que afectan la motivación de los atletas de la selección fútbol sala del Instituto Pedagógico Siso Martínez de la Urbina, en las distintas fases de la temporada 2011 – 2012
Autor: Lic. Edgar Ramón Charris. Venezuela

P-019 Alternativa para optimizar la generalización y la evaluación de impactos de los resultados científicos en el área de la psicología deportiva.
Autor: Dr. C. Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro. Cuba

P-020 Estrategia psicopedagógica de formación continua para entrenadores, dirigida al tratamiento del componente psicológico, en atletas escolares.
Autor: Dr. C. Hirbins Manuel Dopico Pérez. Cuba

MIERCOLES 27 HORA: 14:30-18:00

1ER SIMPOSIO INTERNACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS AL BÉISBOL.

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
CAB-001	Diseño de un programa de entrenamiento de la velocidad en los lanzadores de béisbol de los equipos representativos de las diferentes ligas de la Ciudad de Chihuahua **Autores:** MED Roberto Arturo Paredes Carrera, Dr. C. Guadalupe Javier Rivero Carrasco, Dr. C. Jesús Jasso Reyes, M.Sc. Carlos Raúl Almanza Rodríguez, M.Sc. Miguel Conchas Ramírez. México

JUEVES 28 Hora: 10:00-12:30

3ER TALLER INTERNACIONAL "LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA".

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
FCP-001	Nivel de satisfacción de los estudiantes de la UCCFD "Manuel Fajardo", mediante la técnica de PROXSCAL de escalamiento multidimensional. **Autora:** M.Sc. Mayda García Rubio. Cuba
FCP-002	Multimedia deportes "Lesiones en el deporte". Un material de apoyo a la asignatura Control Médico. **Autor:** M.Sc. Ardy Rafael Rodríguez García. Cuba
FCP-003	Estudio del clima docente en estudiantes de la "Misión Sucre" de la Universidad Deportiva del Sur, Venezuela 2012. **Autor:** Dr. C. Miguel Román Vázquez Martí. Cuba
FCP-004	Estrategia metodológica para la formación continua de habilidades en las TIC de los profesores de la UCCFD "Manuel Fajardo" resultados en el departamento Métodos de Análisis. **Autora:** M.Sc. Zayda Rita Pérez Zubillaga. Cuba
FCP-005	Olimpiando: Programa de participación para potenciar la formación integral en la carrera de Licenciatura en Cultura Física. **Autor:** Lic. Javier Ricardo Arias. Cuba
FCP-006	Aprende Español con la fuerza del deporte. **Autora:** M.Sc. Ángela Rivero Suárez. Cuba
FCP-007	Propuesta de normas de evaluación para la asignatura Atletismo Básico de la carrera de Cultura Física. **Autor:** M.Sc. Javier Pérez Pérez. Cuba

FCP-008 Sitio Web como medio de enseñanza para la asignatura boxeo.
Autor: Dhanbir Maharjan. Nepal

FCP-009 La Fisiología en los Noveles.
Autor: Est. Raúl Rivera Román. Cuba

FCP-011 Nueva solución para enfrentar los exámenes de idiomas para mínimo de doctorado y cambios de categoría docente en las especialidades de la Cultura Física y el Deporte.
Autor: Dr. C. Jorge Marín Clemente. Cuba

FCP-012 La evaluación del aprendizaje desde el enfoque histórico cultural para la asignatura Análisis de Datos en la UCCFD "Manuel Fajardo"
Autora: M.Sc. Susana Minoú Blanco Malmierca. Cuba

FCP-013 Comprensión, análisis y construcción textual desde la Web, en función de la formación integral del profesional de la Cultura Física
Autora: Dra. C. Liliana Valdés Aragón. Cuba

JUEVES 28 Hora: 10:00-12:30

V CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
AR-001	El Rugby en Cuba. Apuntes históricos para un deporte de alta competición. **Autor:** Dr. C. Eddie Depestre Triana. Cuba
AR-002	Planificación del campeonato provincial (Nairobi) de fútbol para la selección del equipo masculino (categoría 14-15 años) a la "Supercopa Menor" de África Este. **Autor:** Patrick Wekesa Busuru. Kenya
AR-003	Habilidades motrices deportivas específicas deportivas y cualidades físicas de los porteros de la EIEFD que participaron en el Mundial de Fútbol 2012. **Autor:** Salami Kouyabou. Benin
AR-004	Conjunto de ejercicios especiales para el perfeccionamiento de la fase de esfuerzo final en la impulsión de la bala, variante dorsal, de los atletas de la categoría 15-16 años sexo masculino de la EIDE "Mártires de Barbados. **Autor:** Shyamali Kaushalya Fernando. Sri Lanka
AR-005	La actualización de las zonas de resultados por edades en las disciplinas atléticas de carrera: una perspectiva para el control de la preparación deportiva a largo plazo. **Autor:** M.Sc. Alfredo Quintana Díaz. Cuba
AR-006	Fundamentos técnicos metodológicos de los pasos y carreras en gimnasia rítmica. Multimedia. **Autora:** Lic. Maydelis de la Caridad Delgado Alfaro. Cuba

AR-007 Sistema de ejercicios con pesos para el desarrollo de la fuerza en función de los saltos en las niñas de gimnasia rítmica categoría 9-12 años.
Autor: EPG. José Antonio Tamayo Soler. Cuba

AR-008 Acciones para una selección deportiva – integral, científicamente agresiva en el voleibol cubano.
Autor: Dr. C. Santiago Calero Morales. Cuba

AR-009 El perfil dermatoglífico del voleibolista cubano como un indicador más para la selección de posibles talentos deportivos.
Autor: M.Sc. Ray Pinto Marrero. Cuba

AR-010 Selección de indicadores para la caracterización de la actividad competitiva del fútbol prejuvenil en el municipio de Riohacha, Departamento de la Guajira.
Autores: Jesús Alberto González Ortega, Francisco Javier Villarroel Toro. Colombia-Chile

AR-011 Una mirada a la relación entre el deporte y la sexualidad en el deporte de alto rendimiento.
Autores: Youssoupha Faye, Félicité Traoré. Sénégal-Burkina Faso

AR-012 Las áreas funcionales implicadas en el entrenamiento especial competitivo del boxeo.
Autor: Dr. C. Luis Michel Álvarez Berta. Cuba

AR-013 Sistema de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad con nadadores de la categoría 7-8 años del municipio Carirubana, estado Falcón
Autor: Lic. Wilfredo Limonta Veranes. Venezuela

AR-014 Software para determinar los riesgos y amenazas en competencias deportivas.
Autor: Ali Neomar Evies Barco. Venezuela

AR-015 Informe de la prueba de Mader en pentatletas de la preselección nacional cubana.
Autor: Lic. Víctor Agrelo Ledesma. Cuba

AR-016 Propuesta de acciones para la capacitación básica, de los entrenadores de fútbol campo femenino del Estado Anzoátegui.
Autor: Lic. Virgilio Antonio Gómez Acosta. Venezuela

AR-017 Modificaciones cardiovasculares producidas por cargas de entrenamiento de diferente orientación en jugadores universitarios de Polo Acuático
Autora: M.Sc. Marlene Rodríguez Pereira. Venezuela

AR-019 Sistema de Orientaciones Metodológicas para los Deportes de Combate en la Categoría 13-14 años.
Autora: Lic. Dalney Alverdi Llanes. Cuba

AR-020 Proyecto para el estudio del desempeño profesional pedagógico del entrenador de la alta competencia como líder del equipo multidisciplinario que dirige la preparación.
Autora: M.Sc. Niurka Fuentes Duany. Cuba

AR-021 Una alternativa en la preparación sostenible del nadador: determinación del Umbral Anaeróbico (UMAN) por el método de cómputo.
Autor: M.Sc. Miguel Tamayo Guerra. Cuba

AR-022 Estrategia metodológica para la optimización de la preparación de los atletas de alto rendimiento de La Habana.
Autor: Dr. C. Manuel Copello Janjaque. Cuba

AR-023 Diagnóstico del Sistema de evaluación de las capacidades determinantes en el triatlón distancia olímpica
Autor: Ángel Merched López Rojas. Venezuela

AR-024 Estudio de la fase del delfín subacuático en el estilo Libre y Mariposa de los nadadores de 14-16 en Colombia
Autora: Adriana María Gaitán Suárez. Colombia

AR-025 Una nueva concepción para el proceso de Selección de Talentos de Voleibol en la categoría 9 – 10 años femeninos en la provincia Ulan-Bator de Mongolia.
Autora: Tsendmaa Khatanbaatar. Mongolia

AR-026 Sistema de ejercicio para el desarrollo de la resistencia a la fuerza especial en luchadores categoría juvenil del Estado Falcón.
Autor: Lic. Mauro González Jiménez. Venezuela

JUEVES 28 Hora: 14:30-17:00

1ER TALLER INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA TODOS: SUS DESAFÍOS.

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
EF-001	Concepción física educativa de las habilidades motrices en la Educación Física. Presupuestos teóricos metodológicos. **Autor:** Dr. C. Giorver Pérez Iribar. Cuba
EF-002	¿Formar o mal formar? **Autora:** M.Sc. Dailay Menéndez Garrido. Cuba
EF-003	La psicomotricidad vivenciada para niños y niñas de 2-6 años del pre escolar "Bolívar Niño", del Ministerio del Poder Popular para el Deporte del Municipio Libertador de la República Bolivariana de Venezuela. **Autor:** Lic. José Ramón Marín Ramírez. Venezuela
EF-004	Acciones para elevar la calidad de la clase de Educación Física en espacios reducidos. **Autor:** M.Sc. Sergio Alemán Martín. Cuba
EF-005	Medio de enseñanza para la educación de la flexibilidad de los miembros inferiores en niños de 9 a 10 años en la Escuela Ramón Padrón Ramos Municipio Cotorro. **Autores:** Arnold Ruudy Joseph, Ngoc Nguyen Thi Bich Islas Seychelles-Vietnam
EF-006	Juegos para la familiarización con el idioma inglés en la clase de Educación Física de enseñanza primaria. **Autor:** Lic. Eber Mata del Toro. Cuba
EF-007	El calentamiento en la clase de Educación Física Contemporánea. **Autores:** Emmanuel Anayo Anih, Gohar Muhammed Gohar. Nigeria-Djibuti

EF-008 Estrategia metodológica con tareas lúdicas para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo en la educación primaria.
Autor: M.Sc. Arian González Suárez. Cuba

EF-009 Ejercicios físicos para el mejoramiento de la flexibilidad pasiva del coxofemoral en los niños de 6 a 7 años en la clase de Educación Física de la Escuela Primaria Tran Hung Dao, Vietnam.
Autor: Minh Tam Duong Thi Vu. Vietnam

EF-010 Metodología para el trabajo de los profesores de Educación Física con la motricidad fina en las clases de Voleibol de noveno grado.
Autor: M.Sc. Belkis Hortensia Pentón Hernández. Cuba

EF-011 Recomendaciones a los objetivos y contenidos de la educación física de 3º grado de Nepal y Cuba a partir de un análisis comparativo.
Autor: Sulochana Sijakhwa. Nepal

EF-012 Sistema de talleres para la capacitación diferenciada a las docentes para ejercer su labor preventiva en cuanto al desarrollo de la postura corporal en los niños de 3 a 6 años.
Autor: M.Sc. Aliuska Romeu Valle. Cuba

EF-013 El desarrollo de la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad.
Autora: M.Sc. Gilda Mercedes Hernández Chávez. Venezuela

EF-014 Estrategia metodológica para disminuir las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado a través de la clase de Educación Física de la escuela Ofelia Albuja.
Autor: Lic. Ángel Renato Luzardo Cantero. Venezuela

EF-015 Juegos con bailes cubanos para el desarrollo del ritmo en la unidad de actividades rítmicas del tercer grado.
Autora: M.Sc. Irina Méndez Noriega. Cuba

EF-016	Juegos Deportivos: Existir es Hacerme Sentir **Autor:** Joshuan Jesús Grelis Reina. Venezuela
EF-017	Desarrollo psicomotor de niñas y niños de 3 a 6 años a través del proyecto Simoncito juega en el CEIA “Bolívar Niño” ubicado en el Ministerio del Poder Popular para el Deporte. **Autora:** Mgs. Elyn A, Rangel Ortiz. Venezuela

JUEVES 28 HORA: 14:30-17:00

2DO TALLER INTERNACIONAL “DEPORTE, MEDIO AMBIENTE Y SOCIEDAD”.

CÓDIGO	DATOS DE LA PRESENTACIÓN
DMAS-001	Colônias de férias integradas ao meio ambiente. Despertando sentidos críticos e sustentáveis **Autora:** Dra. C. Mirleide Chaar Bahia. Brasil
DMAS-002	Multimedia DEPOMA sistematización de experiencias cubanas sobre deporte y medio ambiente. **Autora:** M.Sc. María Caridad Queralta Rodríguez. Cuba
DMAS-003	Metodología para realizar Caminatas Ecoturísticas en la Isla de la Juventud como recreación sostenible. **Autor:** Dr. C. Douglas Crispín Castellanos. Cuba
DMAS-004	Actividad física: principios que metodológicos que sustentan un modelo de intervención. **Autor:** M.Sc. Osmani Iglesias Rodríguez. Cuba

PROGRAMA GENERAL DE LA V CONVENCIÓN AFIDE 2013

HORARIO	LUNES 25	HORARIO	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28
8:00-10:00	Matrícula en los cursos (UCCFD "Manuel Fajardo") Acreditación en la Convención.	**09:00-10:00**	**Conferencia Magistral (Sala 1)**	**Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 6,7,10 y 11)**	**Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 6,7,10 y 11)**
		10:00-10:15	**RECESO**		
10:00-13:00	Inicio de cursos preconvención. (UCCFD "Manuel Fajardo")	**10:15-11:15**	**Conferencia Magistral (Sala 1)**	**Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 6,7,10 y 11) Visitas Especializadas**	**Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 6,7,10 y 11)**
		11:30-12:30	**Conferencia Magistral (Sala 1)**		
13:00-15:00	**RECESO**	**12:30-14:30**	**RECESO**		
15:00-17:00	Acreditación. (Palacio de Convenciones de La Habana)	**14:30-18:00**	**Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 6,7,10 y 11) Visitas Especializadas**	**Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 6,7,10 y 11) Visitas Especializadas**	**17:00 CLAUSURA (Sala 3)**
20:00	**INAUGURACIÓN** Teatro Lázaro Peña	**La Acreditación se realizará mientras dure el evento desde las 8:30 am en el Palacio de Convenciones de La Habana**			

MI PROGRAMACIÓN DE LA V CONVENCIÓN AFIDE 2013

HORARIO	LUNES 25	HORARIO	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28
8:00-10:00	Matrícula en los cursos (UCCFD "Manuel Fajardo") Acreditación en la Convención. Inicio de cursos preconvención. (UCCFD "Manuel Fajardo")	**09:00-10:00**			
		10:00-10:15	**RECESO**		
		10:15-11:15			
10:00-13:00		**11:30-12:30**			
13:00-15:00	**RECESO**	**12:30-14:30**	**RECESO**		
15:00-17:00	Acreditación. (Palacio de Convenciones de La Habana)	**14:30-18:00**			**17:00 CLAUSURA (Sala 3)**
20:00	**INAUGURACIÓN** Teatro Lázaro Peña				

EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Dr.C. Manuel Copello Janjaque

El proceso de entrenamiento deportivo como cualquier otro está condicionado por diversos factores que condicionan su evolución y desarrollo. Sin embargo, la referencia fundamental que lo orienta permanentemente es la competencia, la cual por supuesto está sometida también a determinados factores sociohistóricos que transforman tanto el escenario donde tiene lugar como sus formas de organización.

Estos aspectos resultan imprescindibles al programar la preparación del deportista y es extremadamente complejo armonizar en una estructura los componentes de un proceso que pretende dar respuesta a las altas exigencias que emanan del ejercicio competitivo contemporáneo.

Con el presente programa se pretende ofrecer ciertos conocimientos y habilidades, que permitan atenuar las nuevas condiciones de preparación del deportista en un contexto caracterizado por el desarrollo desigual del Alto Rendimiento.

INTELIGENCIA DEPORTIVA

Profesor Auxiliar: M.Sc Luis del Toro Reyes

Máster en Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. Vicerrector de investigaciones de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Profesora de la Maestría de Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. Ha prestado colaboración y asesoría científico-técnica en Venezuela, Colombia, México. Ha realizado publicaciones de carácter científico-técnica. Autor principal del Tomo II de Dirección para la Cultura Física, Selección de Temas para los estudiantes de la Maestría, Diversos artículos en la revista acción de la UCCFD, Libro Gestión del Conocimiento en las OD

Objetivo del Curso: Introducción a la metodología EAPID "Estudio de Adversarios y Protección de la Información Deportiva"

El estado cubano orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de los ciudadanos.

En correspondencia con lo anterior y preservando la información deportiva, así como el estudio de los potenciales y posibles adversarios en el área del deporte, se trabaja el tema de la inteligencia deportiva, como un sistema de estudio de esos potenciales y la protección de la información asociada a sistemas de entrenamiento y desarrollo de los atletas.

Es una disciplina integradora de gestión de información para generar el conocimiento; la vigilancia de los adversarios y de las tecnologías emergentes; el estudio prospectivo de escenarios futuros y la protección del capital intelectual propio.

Sostiene la preparación multilateral de los atletas a través del aseguramiento informativo permanente para la dirección de la preparación y el desarrollo de las acciones en competencias deportivas.

La Inteligencia Deportiva está dirigida a la toma de decisiones para el éxito deportivo y se subdivide en tres componentes bien caracterizados:

- ✓ Inteligencia Organizacional
- ✓ Inteligencia Competitiva
- ✓ Contrainteligencia Deportiva

LA CREATIVIDAD EN LA DISCIPLINA EDUCACIÓN FÍSICA

Dra.C: Ana María Morales Ferrer
M.Sc: María Trinidad Béquer Soto del Valle
M Sc: Irina Méndez Noriega
Dra.C: Amarilys Torres Ramírez

ANA MARÍA MORALES FERRER

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

MARÍA TRINIDAD BEQUER SOTO DEL VALLE

Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Profesora Auxiliar de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Imparte clases de Gimnasia Rítmica, Educación Rítmica y Actividades Masivas. Metodóloga de la Vicerrectoría Docente. Ha impartido clases tanto en pregrado como postgrados nacionales e internacionales sobre Gimnasia Rítmica,

Actividades Masivas y Psicomotricidad. Es autora de artículos publicados en la revista *Acción*, y de los libros de texto *Gimnasia Básica y Educación Rítmica* y *Actividades Masivas Gimnástico Deportivas*.

IRINA MÉNDEZ NORIEGA

Máster en Didáctica de la Educación Física. Profesora Auxiliar de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Imparte clases de Gimnasia Aerobia y Gimnasia Básica. Directora Docente Metodológica. Ha grabado programas para la televisión sobre Gimnasia Aerobia. Coautora de artículos y libros sobre el tema.

Introducción:

En la actualidad, el desarrollo de la **creatividad** es un tema muy debatido en las diferentes esferas en que se desenvuelve el ser humano; por consiguiente, este es uno de los problemas requeridos por la comunidad científica pedagógica para su estudio. Autores como Torrance, Guiford, de Bono, Osborn, entre otros prestigiosos científicos, han incursionado en este campo, pero aún queda mucho por investigar al respecto.

La incuestionable importancia de los fundamentos filosóficos, psicológicos y pedagógicos que sustentan las acciones que pueden realizar los docentes para transformar el proceso de enseñanza aprendizaje en un proceso activo, significativo, desarrollador y en fin creador, sirven de plataforma para abordar la problemática en el marco específico de la disciplina educación física.

La Dra. D. Guanche plantea "*que la actividad creadora, basada en la intuición, la imaginación, la innovación, la fantasía y el pensamiento productivo, entre otros elementos, se orienta a la producción de nuevos valores, nuevos*

resultados que pueden generar nuevos sistemas, combinaciones nuevas de información conocida en situaciones nuevas, establecimiento de nuevas relaciones orientadas a un fin preciso, porque esta actividad cambia formas tradicionales de pensar ante nuevas contradicciones mediante su solución oportuna y genera sensibilidad ante los problemas, fluidez en todos los sentidos, flexibilidad, originalidad, actitud analítica y una tendencia marcada en el desarrollo del pensamiento". [1]

[1] Guanche, D. s/f Pedagogía para el desarrollo. Monografía.

Estudiosos del tema coinciden en el criterio de que la creatividad, como potencialidad de la personalidad de cada ser humano, debe ser estimulada en todo momento, razonamiento al que se suman las facilitadoras de este curso. En el caso de la educación física, una ocasión insustituible para integrar estas influencias, son aquellos momentos en que los alumnos desarrollan sus capacidades cognoscitivas, físicas, sus habilidades y destrezas motrices.

Estos argumentos tienen una gran consistencia con las ideas que se desarrollan en el curso, respetando incluso diversas ponencias de reputados investigadores, así entonces, se asume la **definición de creatividad**: *como una manifestación que involucra el pensamiento y la habilidad del ser humano, para responder (operacionalmente) ante problemas diversos con posibles soluciones de manera novedosa, desde el conocimiento de elementos que facilitan una consecuente transformación.*[2]

Entonces, ¿se pudiera afirmar que la disciplina Educación Física logra que los niños, adolescentes y jóvenes, desarrollen niveles superiores de creatividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje?, ¿se propician estrategias para lograr este propósito?

Hasta donde se ha logrado indagar en el contexto actual de esta disciplina, se consigue distinguir, que aún no se alcanzan los niveles de respuesta en los

docentes, ni tampoco en los escolares, que produzcan transformaciones o cambios en el pensamiento creativo y en la actuación de ambos, que impliquen un enriquecimiento como estimulación y motivación de aprendizajes significativos, activos, desarrolladores, cualitativamente superiores en esta disciplina; lo que constituye de hecho **la situación problémica** existente.

Atendiendo a lo argumentado, es incuestionable la necesidad de replantearse nuevas vías o alternativas de trabajo científico metodológicas, que contribuyan al desarrollo creativo en la formación integral del sujeto, de ahí que se derive el **problema** siguiente:**¿cómo favorecer la creatividad en la disciplina educación física ante los nuevos reclamos formativos que plantea la sociedad?**

[1] Morales, A. M. (2007). Creatividad. En: Congreso Pedagogía 2007. Curso post-congreso. ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.

Dada la oportunidad que ofrece este curso como escenario pedagógico profesional, el **objetivo** está encaminado a promover un espacio de intercambio científico-metodológico sobre la creatividad en la disciplina Educación Física.

Desarrollo

Seguramente concordamos en que el proceso de enseñanza-aprendizaje es un sistema abierto y flexible, sujeto a cambios que deben ser el resultado de la investigación científica y la práctica creadora.

Pero esta práctica creadora se muestra cuando hay imaginación e información; exige tolerancia, por lo cual, en ocasiones, se considera que es incompatible con el proceso educativo. Especular sobre ambos procesos integralmente, cómo se incluyen entre sí, favorece la comprensión del asunto y la posibilidad de su entendimiento. A ello colabora el enfoque y la práctica integral, contra la unilateral; las reflexiones, indagaciones y preguntas, versus las definiciones dogmáticas; los ejercicios en los que se inquiere una solución contra aquellos que se limitan solo a la repetición. El profesor es responsable de lograrlo si diseña estrategias y organiza actividades que conduzcan hacia ese fin, para ello es indispensable poseer una adecuada creatividad pedagógica profesional.

De hecho existen formas, técnicas, procedimientos, métodos, estrategias metodológicas por solo citar algunos, que facilitan o propician la labor dirigida a potenciar la creatividad. En esta ocasión se abordará desde la perspectiva de la educación física, particularmente la creatividad motriz.

Algunas ideas para desarrollar actividades que fomenten la creatividad motriz.

Establecemos el término de Creatividad Motriz como: "*proceso de revelaciones novedosas partiendo de una información ya conocida, recurriendo al pensamiento divergente, para solucionar innovadoramente problemas de carácter cinético.*"

En un momento se pueden producir pensamientos creativos, aplicarlos y hacer algo novedoso y original en clase, cada sujeto asume una actitud específica y diferenciada, la cual se refleja en la forma en que cada cual afronta sus tareas cotidianas, soluciona problemas. La variedad y diversidad de puntos de vista, los diferentes resultados del trabajo abierto y motivador, relacionado con el medio, así como creativo, facilita la implicación de los alumnos en la labor escolar y extraescolar

Lo anteriormente expuesto se pone de manifiesto en la clase de educación física, cuando los alumnos son capaces de promover, originar, crear y poner en práctica varias soluciones a un problema motor planteado por el profesor o surgido en la propia clase. Mientras más relación y vínculo se tenga con el medio que lo rodea, mayor será su capacidad para ofrecer disímiles respuestas.

Inicialmente es importante analizar los diferentes **tipos de pensamiento:**

Pensamiento lógico racional o directo: Se caracteriza por ser lineal, en el

cual existe una consecutividad en los razonamientos de formas algorítmicas. Ejemplo: cuando existe rigidez, trivialidad y rectitud en la solución de una tarea, las reflexiones que se hacen respecto al tema se tornan simbólicas.

Pensamiento flexible divergente: Se entrena la versatilidad, de dar muchas vueltas en torno a un problema y verlo desde diferentes ángulos, descubriendo analogías ocultas y lejanas.
Ejemplo: cuando los alumnos son capaces de resolver la tarea encomendada utilizando varios caminos o vías dando acceso a la similitud, semejanza, parecidos, etc, con respecto a lo orientado.

La combinación de ambos pensamientos es muy útil, no podemos prescindir de ninguna forma del pensamiento lógico racional, ya que cuando se haya investigado la solución de un problema a través del pensamiento divergente, debe usar entonces el pensamiento lineal para asegurarse de que esta solución sea correcta.

Otro elemento en el pensamiento creador es el pensamiento polémico, encontrar un problema, es decir, ante una situación problémica que es vaga o poco precisa, encontrar la esencia, y llegar al problema en sí y formularlo. ¡Ah!, pero resolver el problema de manera original, novedosa, resulta otro elemento importante a considerar.

Son muchos los investigadores que coinciden en que resultan escasos los estudios realizados sobre la creatividad motriz, alegando como una de las principales causas que pueden estar influyendo, la carencia en la variedad de instrumentos de recogida de datos sobre este aspecto. Es innegable que se necesitan instrumentos que permitan al profesor explorar y tomar las decisiones pertinentes sobre el proceso de enseñanza que se desarrolla y de esta forma mejorar su eficacia, pero la creatividad pedagógica profesional del docente ha de estar presente.

El profesor debe investigar el proceso de aprendizaje de sus alumnos, de tal forma que le proporcione un constante *feedback*, que le permita revisar y

mejorar su proceso de enseñanza. Con estas premisas queremos llamar la atención hacia la necesidad de investigar con mayor sistematicidad sobre la creatividad motriz de los niños, adolescentes y jóvenes y el rol que juegan los diferentes componentes del proceso de enseñanza - aprendizaje de la Educación Física en el proceso de aprendizaje.

En el ámbito motor, se pueden señalar algunas características distintivas, que posibilitan, por una parte diagnosticar realidades creativas y determinar objetivos alcanzables en el desarrollo de la creatividad, y por otra parte, enmarcar contextualmente los diferentes rasgos que se pueden hallar en el seno de la creatividad motriz. Seguidamente se exponen algunos de ellos:

La originalidad: Es el significado de lo novedoso, de lo que no tiene precedente, consiguiente ni igual, para la persona que califica. En la clase de Educación Física se pone de manifiesto cuando el alumno soluciona una tarea sin repetir o suscribir lo orientado por el profesor, o sea que debe ser un hecho único e irrepetible, que por añadidura contempla valores que resultaron inadvertidos previamente.

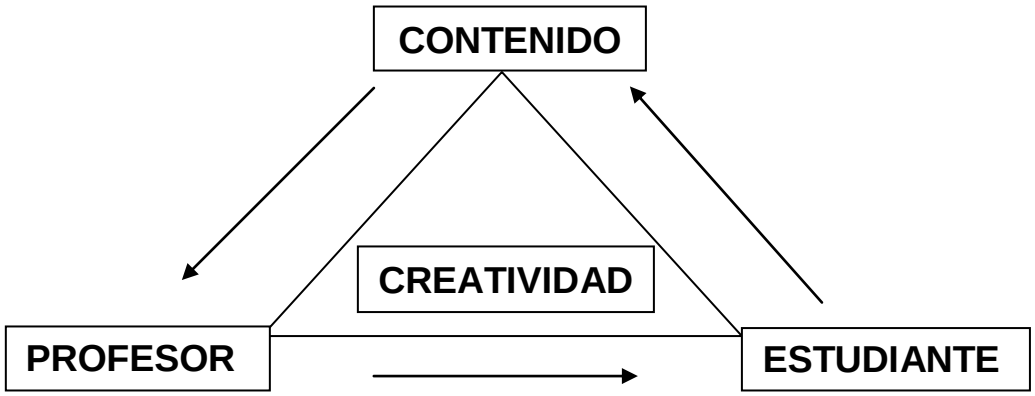
La flexibilidad: "Se opone a la rigidez, a la inmovilidad, a la incapacidad de modificar comportamientos, actitudes o puntos de mira, a la imposibilidad de ofrecer otras alternativas o variar la ruta o el método emprendido". La flexibilidad se traduce en la capacidad de la persona para utilizar varios enfoques. La *flexibilidad* es un indicador esencial, debido a que suele presentar a menudo, una significativa correlación con la *originalidad* ya que para conseguir respuestas originales no queda otra alternativa que intentar contemplar las realidades desde una nueva perspectiva.

La fluidez: Este indicador puede aparecer también bajo la denominación de productividad, se denomina como "cantidad de producción". La productividad se puede medir mediante la cantidad de respuestas, o sea de la variabilidad de ellas que pueda dar el alumno, y a su vez el profesor se retroalimentará, y puede verificar si lo orientado por él cumplió su objetivo. La multiplicidad es un criterio clave en todas las pruebas de creatividad. La fluidez se considera como la capacidad para pensar muchas ideas o soluciones a un problema.

El profesor debe plantearse determinadas estrategias diseñadas para lograr el aprendizaje significativo, tomando en cuenta todos los puntos anteriormente planteados; así como, una adecuada comprensión de los factores como: entorno y medio ambiente, la personalidad creativa de sus alumnos y las estrategias más utilizadas y factibles para el aprendizaje creativo de sus alumnos.

Por consiguiente, **el triángulo interactivo,** núcleo de los procesos de **enseñanza-aprendizaje,** determinado por las funciones que se establecen entre**:**

- El alumno que aprende.
- El contenido que es objeto del aprendizaje.
- El profesor que ayuda al alumno a construir significados..



Para que se produzca **aprendizaje significativo,** es preciso coherencia en la estructura de la clase y secuencia lógica en los procesos que intervienen en esta. Además, los contenidos deben ser comprensibles desde la estructura cognitiva y que a su vez resulte significativo al alumno, y como condición insoslayable, debe apoyarse en los conocimientos previos que posee el sujeto que aprende.

Algunas acciones científico-metodológicas para favorecer el desarrollo de la creatividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física:

- Exploración de los conocimientos que poseen los alumnos sobre el contenido a desarrollar en el currículo de la asignatura (diagnóstico).
- Estructuración de los sistemas de contenidos para el trabajo con el alumno en correspondencia con los resultados del diagnóstico.
- Aplicación de un sistema de tareas que potencie la estimulación al desarrollo del pensamiento creador del alumno en la asignatura.
- Aplicación de estrategias de evaluación individual y colectiva que permitan establecer juicios valorativos del desarrollo y evolución de la creatividad.

Desarrollo de la creatividad motriz a través de actividades rítmicas y expresión corporal.

Es común encontrar en los programas de Educación Física las actividades rítmicas y la expresión corporal, de ahí que se seleccionaran estas actividades para una ejercitación provechosa en las aplicaciones prácticas concebidas en el curso.

Sobre los métodos de trabajo.

Estos ocupan un lugar esencial, ya que van a facilitar el desarrollo del proceso docente-educativo. Además contribuyen al perfeccionamiento de la coordinación de los movimientos con los órganos fundamentales para orientarse en la dimensión espacio-temporal

Se sugiere que durante todas las clases el profesor debe utilizar métodos activos de enseñanza y estilos de enseñanza productivos, como aquellos que fomentan la Individualización, que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza, los que propician la socialización, los que implican

cognoscitivamente de forma más directa al alumno en su aprendizaje, y sobre todo los que favorecen la creatividad.
A continuación se exponen algunos ejemplos:

¿Cómo utilizar los Métodos Productivos?.

Ejemplo: Parte inicial de la clase

- Para introducir la actividad, puede usar el método de Elaboración Conjunta, realizar preguntas que vayan llevando al alumno a lo que se espera de ellos. Conversar con los alumnos acerca de temas de actualidad que pueden estar relacionados con el acontecer político, cultural o deportivo que los lleve a un criterio que pueda estar relacionado con los objetivos de la tarea.

- Puede utilizar el método Juego didáctico, el profesor puede realizarlo usando diferentes juegos que cumplan la función de motivar, incentivar, producir, tanto desde el punto de vista físico como psíquico y que cumplan además con objetivos educativos. Las reglas deberán estar en función de los objetivos que se persigan.

- También pueden dársele tareas en forma problémica, interactuando con medios de enseñanza disponibles, dejándolos en libertad de realizarlo individualmente, en parejas, tríos u otra organización que deseen siempre que cumplan con los requisitos puestos por el profesor. Se puede aprovechar este tipo de actividad para la relación intermateria y brindarle nombres de articulaciones, músculos y huesos que intervienen, atendiendo al nivel de desarrollo intelectual de los alumnos participantes en nuestra clase. Con estas sugerencias, estaríamos aplicando el método de Exposición Problémica, Se debe tener en consideración la edad, el nivel de preparación de los alumnos, además del nivel de enseñanza o grado que se trate.

- Para darle cumplimiento a los objetivos: en la unidad de movimientos fundamentales, puede solicitársele a los alumnos variantes de los movimientos conocidos por ellos con el requisito de cumplir con el objetivo

propuesto en la clase. El profesor o los propios alumnos escogerían las propuestas más acertadas o las que más les guste a la mayoría. El profesor siempre tendrá prevista alguna para que no haya baches en la clase en caso de que los alumnos no logren elaborar alguna correcta. En este caso podrían utilizarse *Los métodos de Elaboración conjunta, Exposición problémica*.

- Plantear la solución de tareas, relacionadas con la aplicación de movimientos aislados, complejo de movimientos o combinación de estos, así como reglamentación, en juegos modificados y acciones de grupo que hagan pensar, analizar y seleccionar la mejor respuesta para la solución de la problemática presentada. En esta propuesta se utilizaría el método de *Exposición problémica o Juego didáctico*.

- En las clases de introducción de nuevo contenido, siempre que sea posible, introducirlo en forma de problema para despertar el interés del alumno y propiciar el razonamiento lógico. También puede partirse desde el accionar de los alumnos, sólo con una explicación para que éstos exploren lo que conocen y pueden hacer y de ahí partir a solucionar las problemáticas motoras que se presenten. Con estas dos variantes podemos utilizar *el método de Exposición Problémica, el de Juego didáctico o Competencia Elemental*, atendiendo a las características de los alumnos.

Se deben seleccionar los medios de enseñanza y las formas organizativas que propicien la aplicación de los métodos productivos.

Los juegos por su gran valor biológico y pedagógico constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad de los niños y niñas en estas edades, contribuyen al aumento de la motivación por la práctica, educa el sentido del colectivismo y pone de manifiesto rasgos de la personalidad en condiciones de alta emotividad. Además de ofrecer gran diversidad de movimientos que incitan a los niños a dar su máximo esfuerzo en la práctica, propician la acumulación de experiencias sociales e influyen en el desarrollo físico y mental. (Vigotski, 1983)

Mediante los juegos se aplican y consolidan los movimientos fundamentales y desarrollan grandemente la creatividad motriz. El juego constituye el mundo aparte donde el individuo es capaz de representar excelentemente su rol, interrelacionarse eficazmente consigo mismo y con los que lo rodean, sentir placer y expresar sus más profundos sentimientos y emociones que le permiten realizarse en los diferentes niveles de asimilación para crear.

Niveles de asimilación.

K.Meinel, (1977) plantea tres niveles de asimilación para los movimientos deportivos humanos: reproducción, aplicación y creación, mientras en el campo de la didáctica general otros autores han descrito y caracterizado a los siguientes:

- Familiarización
- Reproducción
- Aplicación
- Creación

Familiarización: En este nivel se adquieren las primeras experiencias en la actividad práctica donde se garantiza la disposición y motivación, así como una respuesta global de la habilidad que se pretende adquirir. Resulta muy importante en este nivel, la representación que de la habilidad pueden hacerse los alumnos.

Reproducción: En este nivel, producto de la repetición se adquieren los rasgos que mayormente caracterizan a la habilidad motriz, la que se puede hacer con modelo o sin él y en condiciones estandarizadas, es decir, en condiciones muy poco variables.

Aplicación: En este nivel se realiza la habilidad motriz en condiciones variables donde la ejecución se caracteriza por una gran estabilidad y eficiencia en los resultados en cuanto a rapidez, seguridad y precisión.

Creación: En este nivel se cumple la tarea motora con habilidades motrices que no han sido ejercitadas con anterioridad para dar solución a la misma de manera exitosa en condiciones variables.

Uno de los aspectos más importante que el profesor debe tener presente en la dirección de las distintas actividades programadas en la unidad con que se está trabajando, con vistas a lograr la ejecución correcta de los diferentes ritmos, es precisamente la utilización adecuada de los diferentes instrumentos de percusión como pueden ser, claves, tambor, panderetas, castañuelas entre otros, o simplemente palmadas.

También en el caso de que las condiciones lo permitan el maestro puede seleccionar la música que se ajuste a los requerimientos de los movimientos previstos. Pues no debe elegir aquella que por sus características (velocidad, ritmo, letra, etc.) no esté acorde con los objetivos propuestos.

Por ejemplo la tarea fundamental de esta unidad en el segundo grado va encaminada al enriquecimiento de los diferentes movimientos y actividades sobre la base de las experiencias adquiridas en el grado anterior

Se debe comenzar primero, consolidando los del grado anterior por lo que es de gran importancia que el maestro domine detalladamente el programa y orientaciones metodológicas de primer grado.

Es necesario también que el profesor conozca el valor de las figuras musicales ej.: **Negra** tiene el valor de un tiempo; **Blanca** tiene valor de dos tiempos, la **Redonda** tiene valor de cuatro tiempos y la **Corchea** tiene valor de medio tiempo por lo que en un tiempo entran dos **Corcheas.**

En cuanto a las **habilidades profesionales pedagógicas** que deben poseer los docentes, para cumplir con éxito cualquier tarea dentro de la educación física, ya que serán los encargados de aplicar, facilitar o multiplicar la propuesta didáctica que se propone, se asumen las estudiadas por la Dra. Hechavarría (2006), que las define como “el conjunto de acciones intelectuales,

practicas y heurísticas, correctamente realizadas desde el punto de vista operativo por el docente de educación física para resolver las tareas de su actividad pedagógica (constructivas, organizativas y comunicativas)".

Las principales habilidades pedagógicas del profesor de Educación Física se resumen en: planificar el trabajo docente, planificar su propia actividad, planificar la actividad programada, organizar la actividad con los niños/as, y habilidades comunicativas para trasmitir la información e implementar la actividad programada además de establecer relaciones afectivas (relación docente-niños/as). En cada una de estas habilidades mencionadas hay una relación de actividades que el docente debe saber realizar para lograr el éxito deseado: **un proceso docente educativo creativo**.

Otro componente del proceso de vital importancia lo constituye la **evaluación.** Esta debe guardar estrecha relación con el cumplimiento de los objetivos y los temas correspondientes, que permita visualizar los logros claves, instrumentarla de forma sencilla, concreta y como una actividad más dentro de la clase. Es importante que el niño/a pueda apreciar los resultados de su acción y la de los demás.

Es preciso resaltar la importancia de la evaluación en cada una de las actividades, pues le permite al profesor una consecuente retroalimentación de cómo transcurre el proceso a fin de reelaborar las estrategias pedagógicas que se aplicarán a continuación y de esta forma darle un carácter cíclico a la propuesta. Esta evaluación no debe estar condicionada por el logro de una meta, sino por el incremento cualitativo de estos resultados.

Durante la realización de las variadas acciones se puede estimular a los niños con frases como: ¡lo lograste!, ¡muy bien!, ¡tu si puedes lograrlo!, ¡Tu sabes hacerlo!, ¡hazlo de una forma diferente!, ¡atrévete!, que entre otras, son tipos de retroalimentación con carácter positivo o neutro. Nunca se emplearán expresiones que reflejen los resultados negativos en la ejecución de diferentes tareas.

El desarrollo de las esferas cognitivas, afectivas y social debe ser evaluado cualitativamente en todas las clases a través del aprendizaje y ejecución de los ejercicios y juegos que se realicen en ellas.

Propuesta de actividades para desarrollar el ritmo, expresión corporal y creatividad.

- Nombre: Los colores:

Desarrollo: Se formarán tres o cuatro equipos, que estarán dispersos en el área en hileras con las manos encima de los hombros del niño anterior. La profesora mostrará por medio de objetos de colores que actividades realizarán según el color mostrado. Ejemplo Azul – caminar al frente en negra; Rojo – caminar atrás en blanca. Blanco – saltar al frente en redonda; Verde – correr al frente en corchea. Todo esto se hará con música o con sonidos percutidos.

Reglas:

- Todas las integrantes del equipo trabajarán a la vez, si no, será penalizado con un punto.
- El equipo que realice una actividad diferente al color mostrado, será penalizado con un punto.
- Gana el equipo que obtenga menos penalizaciones.

Variantes:

a) En este caso se utilizó un estímulo visual, puede utilizarse estímulo auditivo, diciendo el color.
b) Pueden utilizarse otros tipos de ejercicios.

- Nombre: Se busca una pareja:

Desarrollo: Se debe preparar con anterioridad papelitos donde debe decir o un animal, objeto mecánico o personaje, debe imitar la persona, tendrá el cuidado de hacer dos papelitos para cada uno. Se le entregará un papelito a cada niño y se les dirá que lo que dice el papelito debe realizarlo con su cuerpo tratando de buscar su pareja. Los niños se encontrarán dispersos en el área, desplazándose para encontrar su pareja.

Reglas:

- No debe decirse lo que está escrito en el papel.
- Deben realizar el movimiento con su cuerpo para ser identificado por su pareja e ir con ese movimiento en su busca, dándose las manos.
- Gana el dúo que más rápido encuentre su pareja.

➢ Nombre: Busca el Objeto

Desarrollo: Se dispersa en toda el área, objetos de diferente naturaleza e implementos variados. A cada equipo se le da la tarea de encontrar un objeto determinado, los equipos pueden estar formados por tres, cuatro o cinco alumnos, todos tendrán un pañuelo en los ojos, utilizando el movimiento natural gatear, se desplazarán por el área tratando de coger la mayor cantidad de objetos que se les indicó, mientras que dure la música. Cuando esta termine se contarán la cantidad de objetos a cada equipo.

Reglas:

- Todos los alumnos tendrán los ojos cerrados.
- Sólo se contará el objeto que se le indicó a cada equipo.
- A cada equipo se le indicará un objeto diferente.
- Podrán coger los objetos mientras dure la música.
- Gana el equipo que más objetos pudieron coleccionar sus integrantes.

Variantes:

a) Puede realizarse con otro movimiento natural.
b) Puede plantearse un paso fundamental de desplazamiento.
c) Puede indicarse que cuando coja el objeto debe realizar un movimiento con el mismo.
d) Después de coger cada equipo su objeto puede indicarse que realicen una combinación todas con el mismo.

➢ Sentados en parejas, uno frente a otro en silencio, una de la pareja realizará un gesto con la cara, que será imitado por su compañero. Intercambiándose la actividad. Cada vez que se realice no se puede repetir el mismo gesto, insistir que sólo se realizará con la cara.

Variantes:

a) Puede incluirse una música y que el gesto de la cara exprese lo que trasmite la misma.
b) Puede hacerse una narración y los gestos de la cara expresen lo narrado.

- Con una música determinada, utilizando las acciones básicas las alumnas realizarán una combinación de las mismas.

Variantes:

a) Se le indicará que deben unir dos o tres acciones básicas. Utilizando diferentes niveles y direcciones.
b) Se le indicará que deben utilizar la mayor cantidad de acciones básicas. Utilizando diferentes niveles y direcciones.
c) Se realizará en parejas o tríos, realizando diferentes diseños espaciales. (Rectas y Curvas)

- Se formarán filas de a 3 ó 4 gimnastas, cada una de ellas deberá representar una figura (imitación de un animal, de un objeto mecánico, de un personaje) que indique la profesora y por medio del ritmo que indique la misma o de la música, cada integrante realizará la actividad agregándole movimientos de desplazamiento.

- Todas las niñas en un extremo de la sala, avanzarán al frente siguiendo el ritmo de la melodía; cuando la profesora baje el volumen, las niñas cantarán la parte de la canción que falte y no se moverán del lugar hasta que se vuelva a poner la música.

Variantes:

a) Palmear la canción según el ritmo en la parte que se baje el volumen.
b) Indicar que realicen un movimiento de desplazamiento según pegue con la canción, cada alumna lo determina.

- Todas con su cuerda, se marcará una zona de salida y otra al final de descanso, con un ritmo determinado por la profesora las alumnas saltarán la cuerda en el lugar y con otro ritmo es para desplazarse hacia esa zona de descanso, la alumna que se equivoque de actividad respecto al ritmo o que

no lleve el ritmo adecuado, regresa para la zona de salida, la que llegue a la zona de descanso espera por el resto de sus compañeras.

Variantes:

a) Cambiar de ritmo según actividad, o sea el ritmo con que se saltaba ahora será desplazarse y viceversa.
b) A esa misma combinación se le puede agregar otro ritmo con otra actividad.
c) Puede pedírsele a las alumnas de qué otra forma podemos trasladarnos con la cuerda. Así darán varias opciones y realizarlas.

- Todas las alumnas tendrán una botella plástica de refresco vacía en cada mano, dentro de las mismas se colocarán algunas piedras pequeñitas, cada alumna hará golpear una contra la otra, llevando un ritmo de terminado.

Variantes:

a) Con ese mismo ritmo se desplazarán por el área.
b) Se le indicará a las niñas: Con qué otro ritmo nos podemos desplazar, o de que otra forma nos podemos desplazar. Las niñas podrán elegir otros ritmos puestos por ellas y otras formas de desplazamiento (pasos, saltos).
c) Se le puede poner una música determinada y las niñas llevarán el ritmo de dicha melodía, primeramente en el lugar y luego combinando con movimientos de desplazamientos, movimientos naturales, pasos fundamentales o bailes.
d) Formadas en parejas, puede ser dispersas en el área o en dos filas, una alumna ejecuta una combinación con diferentes ritmos, la segunda tratará de imitar lo que hizo su compañera, luego esta hará la suya y su compañera la realizará, así sucesivamente.

Consideraciones finales.

Lo tratado hasta aquí es sólo una arista de las múltiples que tiene el problema, pero en conclusión es necesario comentar, la coincidencia de criterios con varios autores de que los constantes y acelerados cambios que experimenta la sociedad, demanda una preparación individualizada que permita resolver la diversidad de situaciones que se presentan. La formación tradicional del

alumnado sustentado en situaciones estereotipadas ha dejado paso a una pedagogía de la creatividad, sin la cual sería imposible adaptarnos a las exigencias de la sociedad y de cada persona. A su vez, la sociedad espera algo más que una imitación: **un enriquecimiento,** pues como expresa R. Marín **"¡El futuro no puede ser objeto de resignada contemplación; el futuro hay que crearlo!"** y eso nos compete a todos.

Bibliografía:

1. Fernández, J. y Cenizo, J: Instrumento para evaluar la creatividad motriz del *alumnado de educación física en primaria*. En: Efedeportes, 2004.
2. González, M del C. y Martínez, M.: *Lógica, pensamiento creador y proceso de enseñanza-aprendizaje. Interconexiones*. (soporte magnético)
3. Guanche, A: *Otros momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje que propician la creatividad*. (soporte magnético) (s/f).
4. _____: *Pedagogía para el desarrollo*. Monografía (soporte magnético) (s/f)
5. López, O: *Enseñar a ser creativo*. V Congreso Internacional Virtual de educación. 7-27 de Febrero. Universidad de Murcia, 2005.
6. Martínez Llantada, M : *En torno a la creatividad y su desarrollo.* Folleto editado por IPLAC, página 25
7. Morales, A. M : Creatividad. En: Congreso Pedagogía 2007. Curso post-congreso. ISCF “Manuel Fajardo”. Ciudad de La Habana, 2007.
8. _____ (2008). *Creatividad Pedagógica Profesional*. Conferencia Magistral. Forum Científico Técnico. SUM. Cerro. Ciudad de La Habana,2008.
9. Morales, A. M. y N de la Paz:: *La creatividad en el currículo de Educación Física escolar en Cuba: un apremiante reclamo formativo En: Congreso* Pedagogía 2009 Palacio de las Convenciones. Ciudad de La Habana, 2009.

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

Coordinadora del Curso: Dra.C**.** Santa Ana Pascual Fis

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

RESUMEN

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

Modelo Metodológico de adaptación del Juego.

Algoritmo Metodológico para Operacionalizar la Propuesta.

Plan Operativo para la puesta en práctica de la Propuesta.

Sugerencias para la implementación práctica

Es uno de los resultados de una investigación realizada en la escuela Solidaridad con Panamá en Ciudad de la Habana, que en su fase experimental sirvió de base para la elaboración del libro **Nosotros también jugamos,** un Manual de Juegos Adaptados para Niños con Alteraciones Motrices.

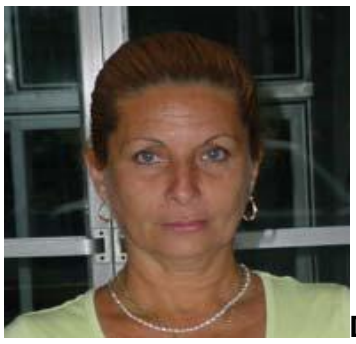
Palabras clave: necesidades educativas especiales, adaptación, educación física, diversidad, recursos metodológicos.

PROYECTO DE ACTIVIDAD FISICA COMUNITARIA "POR LA VIDA"

DraC. Dra. Gladys Bequer Díaz
MsC. Dalia M. Navarro Eng.
MsC. Marta Carreño Figueroa
MsC. Jesús Fernández González
MsC. Leopoldo Lorenzo Rosales.
INDER: CUBA

GLADYS BEQUER DÍAZ

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

 **DALIA NAVARRO ENG**

Máster en Ciencias Pedagógicas. Metodóloga Nacional de Cultura Física y Profesora Adjunta de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Directora Técnica de programas televisivos sobre ejercitación física y promoción de salud. Ha participado en diversos eventos científicos a nivel

nacional e internacional. Autora de programas nacionales relacionados con la Gimnasia Aerobia, para embarazadas, para la profilaxis y el tratamiento de las várices y de las enfermedades arteriales periféricas y tratamiento de la hipertensión arterial.

Síntesis del curso:

Misión:

Promover salud y calidad de vida, aumentando las ofertas de actividades físicas, creando espacios y oportunidades en las comunidades y centros de trabajo para la práctica de actividades físicas que garanticen la organización y desarrollo de la ejercitación física con calidad satisfaciendo las necesidades de los participantes.

Objetivo:

Promover la creación de espacios y oportunidades para la práctica sistemática de actividades físicas que contribuyan a mejorar y educar estilos y hábitos de vida saludables en la población cubana.

Desarrollo:

Fomentar una participación mayor en la práctica de actividad física entre los cubanos de todas las edades, es uno de los grandes propósitos que posee el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación de nuestro país, el que en alianza estratégica con el Ministerio de Salud Publica, El Ministerio de Educación y otras instituciones políticas, y de masas, orienta y promueve los tipos de actividad física y la cantidad de esta que se necesitan para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Es un propósito a alcanzar que cada cubano adulto practique por lo menos 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada, entre 3 y 5 veces a la semana, pero de ser posible, todos los días de la semana.

La actividad física sistemática ha sido considerada, por mucho tiempo, como componente importante de un estilo de vida saludable. Recientemente, esta impresión ha sido reforzada por nueva evidencia científica que vincula la actividad física sistemática, con un amplio conjunto de beneficios de salud física y mental. A pesar de esta evidencia y la aparente aceptación de las personas, acerca de la importancia de la práctica de actividad física, miles de adultos aún permanecen sedentarios o entusiasmados en un futuro, que no llega, para incorporarse a algún programa de acondicionamiento físico.

Con el objetivo de lograr que nuestra sociedad adopte el ser físicamente más activa, proveedores de servicio de salud, comunidades e individuos, también deben implementar estrategias eficaces que promuevan la adopción de estilos de vida físicamente activos.

Es por esto que llevar la actividad física a los lugares de residencia en las propias comunidades, ha sido voluntad política de nuestro país, que hoy es una realidad que se materializa por medio de las Escuelas Comunitarias del Deporte, la Cultura Física y la Recreación, las que disponen de una fuerza técnica capacitada para implantar los diversos modelos de Educación Física Comunitarios, e impartir los programas para los diversos grupos etéreos que conforman nuestra población, vinculando la actividad física por programas o proyectos desde el embarazo, hasta la tercera edad.

La actividad física se ha definido como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético". La actividad física moderada es la actividad realizada a una intensidad que por ejemplo nos permite caminar rápidamente a 4-6 kilómetros en el caso de la mayor parte de adultos saludables. Ella está estrechamente relacionada con el ejercicio y la aptitud física, pero es distinta de estos**. El ejercicio** es un subconjunto de actividad física definido como "movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. **La aptitud** física es "un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la capacidad de realizar actividad física.

Para la Organización Mundial de la salud (OMS), **calidad de vida** es la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultura, el sistema de valores en que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, este es un concepto intenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno. Esta definición pone de manifiesto criterios que afirman que la calidad de vida se refiere a una evaluación subjetiva, con dimensiones tanto positivas como negativas y que está arraigada en un contexto cultural, social y ambiental.

Aclarados estos conceptos, de importancia para el desarrollo de la Educación Física y la promoción de la salud en las comunidades, puntualizamos:

- **Es misión de los profesores que trabajan en las comunidades atendiendo a las características individuales de sus alumnos.**

En primer lugar, recomendar las cantidades y tipos de actividad física que necesitan los participantes para tener una buena salud.

En segundo lugar, recomendar y poner en marcha las formas organizativas para el desarrollo de nuestros programas en las comunidades.

En tercer lugar, promover que las organizaciones comunitarias, las instituciones educacionales, los proveedores de servicios de salud, los colectivos laborales y los propios individuos puedan conocer los beneficios de la actividad física y puedan recibirlos de ella, mediante su practica, no solo con fines de salud sino también de ocio y esparcimiento.

En cuarto lugar la creación de espacios, proyectos, programas e infraestructura que permitan que las personas se conviertan y permanezcan más activas, alegres y saludables.

En quinto lugar, convertir cada comunidad en una infinita área de actividad física y salud

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

En estudios epidemiológicos e investigaciones experimentales controladas se ha demostrado que los adultos físicamente activos, al contrario de sus homólogos sedentarios, tienden a desarrollar y mantener niveles más altos de aptitud física. En investigaciones epidemiológicas se han demostrado los efectos protectores de intensidad variable entre la actividad física y el riesgo de varias enfermedades crónicas como hipertensión, la obesidad diabetes mellitus insulinodependiente, la osteoporosis, el cáncer de colon, el asma, la ansiedad y depresión.

En otros estudios epidemiológicos se ha mostrado que niveles bajos de actividad física habitual y niveles bajos de aptitud física están asociados con un considerable aumento de la mortalidad en general.
Programas de Actividad Física que se ofertan en las comunidades.

- Gimnasia para Embarazadas.
- Programa Educa a tu hijo.
- Gimnasia Aerobia.
- Gimnasia Básica.
- Gimnasia Laboral.
- Gimnasia Profesional Aplicada
- Preparación Física
- Gimnasia para el Adulto Mayor
- Gimnasios de Musculación.
- Gimnasios al Aire Libre y Biosaludables.

BOLÍVAR, EL CHE Y FIDEL EN EL AJEDREZ

Autor: Jesús González Bayolo
ISLA

SINOPSIS:

Tres héroes de Nuestra América –como le llamara José Martí— han tenido una vinculación importante con el ajedrez.

Simón Bolívar, Ernesto *Che* Guevara y Fidel Castro Ruz han movido con ingeniosidad las piezas sobre el tablero, pero más que eso, han contribuido a la difusión y el desarrollo del intelectual deporte con sus ideas:

Bolívar propuso que se enseñara en las escuelas, el Che concibió un plan de masificación en Cuba y Fidel lo ubicó en la Batalla de Ideas por sus valores formativos.

(El método de investigación que se usó para realizar este trabajo fue histórico-lógico)

Bolivar, Che and Fidel in chess

Author: Jesús González Bayolo – ISLA

Summary:

Three heroes of Our America - as José Martí wrote- have had important links with chess.

Simón Bolívar, Ernesto *Che* Guevara and Fidel Castro Ruz have moved the pieces over the chess board with ingenuity, but more than that, they have contributed to the diffusion and the development of the intellectual sport with their ideas:
Bolívar proposed chess to be taught in the schools, Che conceived a plan for chess spreading in Cuba, and Fidel included chess in the Battle of Ideas because of its educative values.

(The investigation method used was historical-logical)

ESTRATEGIA PARA LA MASIFICACIÓN DEL AJEDREZ EN CUBA.

Buela Valdespino Danilo, Lebredo Zarragoitia Gerardo, González González Iván.

Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez (ISLA)

Introducción:

Patria del genial José Raúl Capablanca, fue Cuba el primer país de América, donde en 1518 se practicó el Ajedrez, manteniendo su vigencia dentro de la cultura nacional en numerosos hitos, uno de ellos la simultánea record de 11,320 participantes efectuada el 7 de diciembre de 2002 en la Plaza de la Revolución "José Martí", donde entre otras valoraciones, el líder de la Revolución Fidel Castro, expresó, una idea central: "Masificar el Ajedrez…, colocaría a este país con mucha más capacidad de pensar, más eficiente, es como saber una asignatura básica"**.** Tradición, carisma y valores se plasmaron en la voluntad para llevar adelante un Programa de Masificación, surgiendo así la necesidad de diseñar una estrategia para desarrollar esta idea de manera sistémica en todo el país.

Métodos:

Histórico Lógico que permitió trabajar en:La alianza estratégica entre el Instituto Superior de Cultura Física (hoy, UCCFD), el Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez (ISLA), y el INDER, para diseñar el Programa Nacional de Masificación del Ajedrez. Se definieron los objetivos estratégicos, las áreas para concretarlos y las acciones a desarrollar en cada una de ellas. A la vez se crearon las estructuras de dirección pertinentes: Grupo Nacional, Grupos Provinciales y Grupos Municipales de Masificación del Ajedrez.

Acciones principales	Inicio
Cursos para la televisión abierta	Desde el 2003
Curso emergente para profesores de Ajedrez	Curso 2003/04
Giras de simultáneas de figuras y talentos del Ajedrez	Desde 2003

Nuevos programas de Ajedrez escolar desde 1er hasta 9no grados	Curso 2005/06
Productos editoriales en textos y en CD	Desde 2003
Rescate y ampliación del calendario competitivo	Desde el 2003

Resultados.

Se han impartido quince cursos de televisión y el dieciséis transcurre actualmente. En 50 sedes de Universalización de Ajedrez, en todo el país, se formaron los Profesores en Cursos Emergentes de la disciplina. Se ha promovido el contacto de la figuras del Ajedrez con la población a través de la celebración de numerosas simultáneas. Se elaboraron los Programas para los niveles primario y secundario. Se han editado 12 Tabloides en apoyo a los cursos para la TV, dos libros, el Manual del Activista y otras publicaciones en formato digital. Se han rescatado torneos tradicionales y han surgido otros, a la vez que se ha fortalecido la calidad de sus nóminas.

Conclusiones:

La Estrategia de Masificación del Ajedrez que se desarrolla en Cuba, tiene un carácter abarcador cuyos alcances tienen impacto en el desarrollo de nuestra sociedad.

Bibliografía:

Say B. Estrategia para la Vida, 2001. Perú.

Borrego O. Che, el Camino del Fuego. 2001.

Lebredo G. Ajedrez y Educación, 2004. Conferencia.

Blanco U. Ajedrez para Maestros Emergentes, 2004. Venezuela.

Archivos ISLA. Estrategia del Ajedrez para el Cuatrienio 2005/08.

Buela D. Estrategia para la formación de Profesores de Ajedrez, Tesis de Maestría 2005.

Strategy for chess spreading in Cuba

Buela Valdespino Danilo, Lebredo Zarragoitia Gerardo, González González Iván.

Latin American Higher Chess Institute

Introduction

Cuba, land of the chess genius José Raúl Capablanca, was the first country in the American continent where chess was practiced on 1518. Chess has stayed present in cuban culture through numerous landmarks, one of them the record simultaneous display with 11,320 participants, held in Revolution Square on December 7th, 2012, where among ather assessments, the leader of Cuban Revolution Fidel Castro expressed: " Chess spreading ….., would place this country with a much higher ability to think, more efficient, it is like knowing a basic subject… "

Tradition, charisma and values were considered to take ahead a chess spreading program, thus arising the need of designing a strategy to develop this idea in a systemic way throughout the country.

Methods

Historical-logical, that allowed working in: A strategic alliance was established among the University of Sciences of Physical Culture and Sports, the Latin American Higher Chess Institute and INDER, to design the National Program for Chess Spreading. The strategic aims were defined, the areas to materialize them and the actions to develop in each of them. At the same time management structures were created: National Group, Province Groups, and Municipal Groups for Chess Spreading.

Main actions	Begin
Courses on TV	From 2003
Emergent Courses for chess professors	Course 2003/04
Simultaneous tours by chess talents and masters	From 2003

New programs for chess in schools, from 1st to 9th grade.	Course 2005/06
Publishing of texts and CDs	From 2003
Rescue and enhancing of competititve schedule	From 2003

Results

15 courses on TV have been imparted, and the 16th course is now underway. The emergent chess professors were formes in 50 venues all over the country. Contact between chess masters and the population at large have been promoted thorough the celebration of suimultaneous displays. Programs were elaborated for primary and secondary school levels. Twelve tabloids have been published, as support for the TV courses, two books, one manual and other publications in digital format. Traditional chess tournaments have been rescued and others have arisen, at the same time the quality of its participants has been strengthened.

Conclusions

The strategy of chess spreading that has been developed in Cuba, has an all-embracing character, having had an impact in our society´s development.

Bibliography

Say B. Estrategia para la Vida, 2001. Perú.
Borrego O. Che, el Camino del Fuego. 2001.
Lebredo G. Ajedrez y Educación, 2004. Conferencia.
Blanco U. Ajedrez para Maestros Emergentes, 2004. Venezuela.
Archivos ISLA. Estrategia del Ajedrez para el Cuatrienio 2005/08.
Buela D. Estrategia para la formación de Profesores de Ajedrez, Tesis de Maestría 2005.

COACHING EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Dr. Francisco Enrique García Ucha
UCCFD ¨Manuel Fajardo¨

Resumen:
El coaching es un sistema de intervención psicológica tendiente a perfeccionar las competencias de los participantes frente a las demandas de la actividad. Se muestran los posibles beneficios para quienes participan de este.
La temática del coaching se vincula a la categoría desarrollo humano. Dadas sus características y procesos inherentes, diversos objetivos del coaching pueden ser logrados por medio de estrategias psicológicas.
En la conferencia se exponen los diferentes enfoques y se esclarecen las actuales deficiencias y riesgos de utilizar esta intervención sin contar con el respaldo de que se efectué con psicólogos.
Se plantean las tareas, los requerimientos que resultan necesarios satisfacer para efectuar el coaching, De igual forma se plantean el impacto que puede desarrollarse en lo cognitivo, emocional y conductual por medio del coaching.

Síntesis curricular
Doctor en Ciencias Psicológicas, Profesor Titular de la UCCFD ¨Manuel Fajardo¨ Investigador Titular de la Academia de Ciencias de Cuba. Miembro Honorario de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte, Miembro de la Junta de Acreditación Nacional e Internacional del Ministerio de Educación Superior de Cuba. Metodólogo de la Vice Rectoría de Investigaciones de la UCCFD. Editor Adjunto de la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte

Introducción
La investigación y la práctica del coaching en psicología del deporte se han desarrollado considerablemente durante los últimos 10 años. Sin embargo, si pretendemos que el coaching en psicología del deporte continúe, crezca y se desenvuelva, en lo educativo y enseñanza se hace necesario establecer sus bases, tanto teóricas como empíricas, las relativas a los modelos empleados y a las distintas aproximaciones existentes. Lo anterior permitiría contar con una plataforma sólida que oriente su práctica. Para dejar de considerar el Coaching en Psicología como una sub-disciplina psicológica hay que desarrollar un área coherente de investigación y práctica, así como formalizar un cuerpo de conocimientos factible de enseñar.
El origen del coaching resulta un tema debatido y cuando no fascinante, al respecto señala García Naviera: **"**Los orígenes del coaching se sitúan en diferentes áreas del conocimiento humano, tales como la Física Cuántica (David Bohm,FritiofCapra), Filosofía (Sócrates, Heidegger, Wittgestein, Nietzsche), Biología (Humberto Maturana, Francisco Varela), Lingüística (John

Austin), Management Moderno (Peter Senge, Stephen Covey)y Psicología (Fritz Pearls, Carls Rogers, Paul Watzlavick), aunque el término como tal, proviene del ámbito deportivo. Si bien, habría que diferenciar al respecto entre ámbitos en los que "aparentemente" se ha originado y la autodeterminación como área independiente debido a que no hay una única fuente de conocimiento. En este sentido, es obvio decir también que no todas las teorías o técnicas psicológicas han sido desarrolladas por psicólogos**"**, por ejemplo la teoría psicoanalista fue desarrollada por Freud que era psiquiatray gran parte del pensamiento psicológico actual sigue el mismo modelo.

No se conoce con certeza cuandose comenzó a utilizar eltermino coaching para señalar estas prácticas, como sus atributos,ni para determinar quiénes fueron sus padres, cada día aparece uno diferente.Para algunos comenzó a utilizarse cuando los entrenadores y los gerentes quisieron aprender uno deotro.En 1994 fue presentada la teorías de Ken Blanchardsobre la experiencia de uno de los entrenadores mundialistas más famosos: Don Shula, quien fuera entrenador del equipo los Dolphins de Miami, en la liga de fútbol americano, y quien los dirigió durante 22 años, llevándolos a las finales (el famoso SuperBowl americano) durante cinco temporadas de grandes ligas. Don Shula ha sido exponente del coaching en los Estados Unidos coach de coaches. A él acudieron los gerentes para aprender de sus prácticas para obtener el máximo de cada jugador y del equipo y aplicarlas a sus empresas.

El termino coaching en el deporte abarca las tareas de un entrenador (el coach) deportivo, sin embargo en sus funciones se atribuye una diferencia entre coaching y teaching. Este último resalta las tareas del entrenador en el desarrollo del proceso de aprendizaje y entrenamiento del deportista, mientras que coaching se centra más en la tarea del entrenadorcomo formador, educador, conductor que pretendeactualizar las potencialidades individuales y grupales ya existentes.

En otras palabras utilizando un símil deportivo, el entrenador no es el que sale al campo a ganar el partido, simplemente ayuda a ganarlo planteando estrategias y recursos a sus jugadores, que son los responsables de ejecutar el juego.

"El Coaching es el acompañamiento de una persona a partir de sus necesidades profesionales para el desarrollo de su potencial y de sus conocimientos técnicos"

Realizar intervenciones psicológicas que ayuden a mejorar los recursos humanos para poder ampliar las posibilidades de rendimiento de una persona o un grupo, en el proceso para conseguir tal objetivo, el coach puede detectar,también limitaciones que deberían ser formadas o perfeccionadas mediante la incorporación de nuevos recursos, en cuyo caso procedería a recomendar enseñar o perfeccionar nuevas habilidades (teaching), es decir el proceso de entrenamiento, que en este caso seria conducido por entrenador. En la esfera del trabajo se le denomina entrenamiento laboral.

De manera que, el coachingentre otros beneficios favorece la creatividad y la resolución eficaz de problemas.Genera una mayor implicación y compromiso.Mayor flexibilidad y adaptación a los procesos de cambio.

Una persona acude a un coach debido a la carencia de conocimientos,capacidades, confianza o recursos; las relaciones ineficaces; problemas derivados del éxito; la necesidad de identificar los puntos fuertes personales, los cambios de conciencia del individuo sobre sí mismo y sobre los demás, los cambios de mentalidad y los cambios emocionales que conduzcan a mejorar su confianza. Es decir, cambios cognitivos y emocionales, habituales entre los resultados de una intervención psicológica cualquiera que sea el ámbito. Incluso puede acudir sin que se encuentre identificada la necesidad de hacer coaching y solo por el interés por llevar a grados superiores sus resultados.

Las intervenciones psicológicas en la práctica deportiva se encuentran el entrenamiento psicológico, el coaching y la orientación psicológica o "Counseling".

La finalidad principal del "Coaching" psicológico es influenciar al deportista como individuo, y a equipos como grupos sociales, de forma tal, que puedan desarrollar sus posibilidades máximas de rendimiento en la competición y entrenamiento.

Las principales tareas del "Coaching" psicológico son particularmente la preparación psicológica en función del adversario, el desarrollo de la auto confianza y de la fuerza de voluntad, así como, la aplicación de técnicas de automotivación y orientación táctica, antes, durante y después de la competición.

Una visión general de la literatura citada en PsycINFO desde y anterior a diciembre 2010 aparecen un total de 290 citas sobre coaching en psicología.

Mas en 1996 la consulta en revistas de psicología se anuncia la edición especial sobre coaching en ejecutivos, finalmente en el 2003 aparecen de manera frecuentes podemos encontrar artículos.

La categoría psicólogo de coaching no aparece en la lista de búsqueda entre las revistas y libros, se hace Incluir una cantidad cuantiosa publicada en la literatura sobre el coaching que no es específicamente relativo a la psicología.

Uno de los problemas relacionados con el desarrollo de los programas de formación en coaching viene dado porque muchos de los que llevan adelante las tareas en el área no son psicólogos.

En el momento de definir el coaching fue considerarlo como una psicología aplicada específicamente que se debía distinguir del asesoramiento y de los psicólogos clínicos. Todas estas vertientes tienen por objetivo ayudar a las personas en modificar sus posibles dificultades y desarrollar las premisas que permitieran dar respuesta a las demandas del medio social y personal.

El asesoramiento y el enfoque clínico persiguen amortiguar la angustia, regular la tensión y otras sensaciones, emociones, sentimientos negativos, entre ellos la preocupación y el miedo, de manera que por medio de la valoración,

diagnóstico y el tratamiento de los problemas psicológicos y la enfermedad mental remediar las disfunciones y el dolor.

Lo anterior contrajo la necesidad de diferenciar el coaching en psicología como enfocado a la población no clínica, relacionándose con las experiencias de la vida, la búsqueda del rendimiento máximo por la actualización de las potencialidades de las personas, el bienestar individual, de grupos y las organizaciones que no tienen una relación significativa con las personas con trastornos psicopatológicos o grados anormales de la angustia

La definición el coaching en psicología no hace referencia explícita a los asuntos relacionado con la enfermedad mental y define el coaching como psicología para aumentar el bienestar y el rendimiento en la vida privada y los dominios de trabajo, apuntalar por modelos del entrenamiento e impedir que las personas salgan del aprendizaje

Sin embargo, ahora hay crecientes pruebas en las que muchos clientes de coaching van por el hecho que tiene problemas de salud mental, entre ellos personas con grados anormales de angustia.

En una investigación (Green, Oades&Grant, 2006; Spence&Grant, 2005) se encontró que entre el 25 y 50 por ciento de personas que son asistidas por coaching presentan niveles clínicos psicopatológicos, e incluyendo los que muestran trastornos de la personalidad.

El coaching no aspira a proponer soluciones psicológicas a estos problemas (Whitmore, 2009; Williams & Thomas, 2004). Hay una brecha importante entre la realidad de la práctica y la retórica de teórica, y la necesidad delimitar estos temas.

Una definición precisa de lo que es el coaching, la brinda García Naviera:

Partiendo del análisis realizado, el coachingse define como una estrategia de intervención psicológica, ya que produce cambios mantenidos en la cognición, emoción y conducta del cliente. Representa un proceso de cambio que cubre el espacio entre “lo que uno es” y “lo que puede ser” y/o entre la situación actual (habitualmente no deseada por el cliente) y la situación ideal (deseada).

A grandes rasgos, el coaching consiste en entrenar a una persona o grupo de ellas a través de conversaciones eficaces e intencionadas para movilizarla de manera exitosa en la mejora del rendimiento, liderazgo y el logro de las metas establecidas en función de sus necesidades.

En dichas conversaciones, el coach (persona que está formada y aplica el coaching) utiliza una metodología basada en preguntas que ayudan al coachee (cliente) a explorar sus propias creencias, valores, fortalezas y limitaciones. Fruto de esta exploración, el cliente es capaz de tomar determinadas decisiones y de comprometerse en un proceso de cambio y de aprendizaje. Con este compromiso y con el apoyo del coach, el cliente podrá movilizarse en una determinada dirección, desplegando todo su potencial (desarrollo de capacidades y acciones), hasta conseguir los resultados planteados.

En resumen, el coaching proviene de la psicología y es una estrategia de modificación de la conducta, cuya aplicación representa un proceso de cambio,

reflexión, autodescubrimiento, aprendizaje y acción. Además, por una parte, el coachee es el experto de su vida y quien genera su propio cambio, y por otro, el coaches un entrenador mental y facilitador que trabaja en el plano comportamental del coachee(Aranda, 2012).

Para un resumen del proceso y justificación de la definición del término de coaching ver el Esquema 1.

Esquema 1 Tomado de García Naviera (2013)

Modelo Origen Modelo deportivo: entrenador-deportista
Fundamentos Teorías / Modelos psicológicos
Aspectos a los que interviene Cognición/Emoción/Conducta
Definición Estrategia de intervención psicológica

A pesar de todo lo planteado hasta aquí es necesario clarificar mucho más el concepto de coaching,**p**or ejemplo, el coaching en el deporte y la empresa difieren en el objetivo (a quién va dirigido el coaching), el proceso y las herramientas. En el deporte, la mayoría de las veces el coach actúa desde su rol de líder y desarrolla el coaching desde esa posición de poder que le concede la organización deportiva, siendo su objetivo los deportistas bajo su responsabilidad. Su equivalente en la empresa sería, por ejemplo, el director comercial que lidera a un grupo de vendedores. En casos como éstos, son figuras de autoridad que (en mayor o menor medida) aceptan, respetan y hasta temen, los deportistas o comerciales a su cargo. Al mismo tiempo, suelen tener más conocimientos y experiencia que sus subordinados en el terreno específico de su trabajo. Su coaching se desarrolla por medio de procesos y herramientas relacionados con su liderazgo.

El coaching, tal y como se concibió en un principio, es otra cosa. En primer lugar, habitualmente, el objetivo no son los deportistas o los vendedores (aunque también pueden serlo y en ocasiones lo son) sino los que lideran a éstos: es decir, el entrenador o el director comercial. Por tanto, el coach no es una figura de autoridad con una responsabilidad de liderazgo dentro de la organización, sino un profesional ajeno al organigrama (casi siempre externo a la organización).Esta posición determina que su trabajo de coaching deba realizarse de manera distinta al coaching de un entrenador, ya que la ascendencia sobre su cliente (el coachee) es muy diferente.

El coach en el sentido que deseamos esclarecer del coaching debe centrarse en ayudar a su coachee a desarrollar al máximo su capacidad de rendimiento desde una posición ausente de autoridad institucional, intelectual o de experiencia en el campo concreto de ese cliente. Es decir, ni es su jefe, ni sabe más que él, ni tiene más experiencia. Sin embargo,es un profesional que domina el campo de la optimización de los recursos humanos y se encuentra en una posición externa que le permite observar mejor. Mientras el

coacheeestá demasiado dentro delainstitución o la organización y eso dificulta que, a veces, vea sin implicaciones, el coach puede ayudarle desde una perspectiva más tranquila, más amplia, más objetiva.
Todas estas circunstancias determinan que el protagonista del coaching sea el coachee y no el coach. La clave del coaching no está en que el coach le diga al coachee lo que debe o tiene que hacer, sino que estimule un proceso mediante el cual sea el propio coacheequien busque y ponga en práctica las soluciones. El coach "acompaña" al coachee en el proceso de optimización de sus propios recursos, ayudándole a recordar, ordenar, relacionar, jerarquizar, cuestionar, reconocer, evaluar, ver desde otra perspectiva, buscar, comparar, decidir, planificar y actuar, sin juzgar ni aportar ideas propias. Esta es la base del coaching. Además, en ocasiones, cuando la situación lo requiere, complementa lo anterior incorporando explicaciones, planteando sugerencias y enseñando nuevas herramientas**.**
Las exigencias que se le presentan al profesional de coaching como complemento de sus programas de formación comprenden capacidad para promover un estilo de aprendizaje basado en el descubrimiento, ofrecer ayuda objetiva y no directiva a cada participante, estimular la comunicación dentro del equipo, capacidad depersuasión, inspiración y consulta, además de orientación, de igual modo encausar la delegación de responsabilidad y tareas desafiantes para el equipo, transmitir conocimientos y habilidades, facilitar la toma de conciencia de las dificultades y deficiencias, ayudar, ayudar y ayudar.
Así, empieza a ser frecuente que tras un curso de formación, surja la necesidad de un programa de coaching que ayude individualmente (casi siempre) o en grupos pequeños (menos habitual) a poner en práctica los conocimientos adquiridos en el curso y desarrollar otros recursos.
Normalmente, las personas que reciben coaching (coachees) son directivos o gestores con responsabilidades de liderazgo y los que lo imparten (coaches) profesionales externos a la empresa.
Un problema que constituye una preocupación se relaciona con el hecho de que en muchos libros, cursos y programas de coaching se ignora la palabra psicología. En otros se exponen las diferencias entre la intervención psicológica y el coaching para acentuar las ventajas de éste y justificar su existencia. Muchoscoaches no son psicólogos y, por tanto, ignorando la psicología o destacando sus diferencias con el coaching, pretenden fortalecer su profesión frente a los que sí lo son, desmarcándose de leyes y normativas que regulan la docencia y el ejercicio profesional de la psicología.Igualmente, existen en ocasiones prejuicios acerca de utilizar a un psicólogo, ya que lo relacionan con otras áreas de su especialidad como son las tareas clínicas, por lo que en el ámbito del rendimiento se aceptan mejor otros especialistas, como es el caso de coachingy coach, en lugar de psicología y psicólogo. Y para algunas personas, decir que solicitan ayuda a un psicólogo es algo negativo, mientras que reunirse con un coach es algo positivo. Sin embargo, en todos estos casos,

por mucho que se enmascare, cuando se habla de coaching se está hablando, fundamentalmente, de psicología.

Según García Naviera,gran cantidad de quienes practican, promueven y defienden el coaching se afanan en desmarcarse y desmarcarlo de la psicología. ¿Podemos aplicar aquí aquello de “excusa no pedida, acusación manifiesta?”

Esto da lugar que a menudo personas que pasan un curso y obtienen un certificado de coaching, aun sin una formación correcta penetran en el deporte y las organizaciones. A ello se une la falta de una formación profesional ética de estos especialistas, en muchos casos se vincula la actuación de estas personas a un interés de orden comercial.

Enfatiza García Naviera, lo cierto es que, de una manera u otra, la imagen de la psicología está una vez más en juego. No sólo aparece de nuevo el fantasma del intrusismo, sino que expertos y organizaciones con prestigio adquirido en ámbitos de relieve se permiten hablar de lo que la psicología es y no es, presentándola a los profanos como lo que era hace un siglo.Así, en resumidas cuentas, el coachingacaba por mostrarse como algo moderno, positivo, con alta validez aparentey orientado al futuro, frente a la psicología, asociada exclusivamente a problemas o trastornos personales, centrada en lo negativo y orientada alpasado. A partir de aquí, es obvio que contar con los servicios de un coachconllevaríauna mayor deseabilidad social que contar con los de un psicólogo.

No obstante, el valor percibido de la función del psicólogo del deporte va extendiéndose cada día más en el área del deporte. El psicólogo del deporte está centrado en optimizar los recursos de los entrenadores, los deportistas, los directivos y hasta los padres de los deportistas, para conseguir avanzar. Se diferencia de otros personajes sin formación psicológica en que es un experto en psicología.

Es reconocido de manera general que el contenido del coachinges el conocimiento psicológico. La literatura en coaching muestra que todas las técnicas que utiliza el coachingson psicológicas y han sido desarrolladas en diferentes ramas de la psicología aplicada.

Por tanto, la Psicología del Coachingno pasa de manera tangencial en el conjunto de conocimientos de las ciencias psicológicas sino que entra directamente a asimilar todo elsaber de la psicología que puede contribuir a enriquecer el coaching. El coaching no es una ciencia, sino un procedimiento de trabajo, y por tanto, no existe una licenciatura en coaching. Recientemente comienzan a aparece programa de postgrado en las universidades, dónde sí puede y debe tener cabida, seguramente porque no han sido profesores universitarios los que en un principio lo han impulsado.

Para llevar a cabo su cometido, el coachaplica una variedad de habilidades durante la aplicación del coaching, las cuales se pueden aprender y desarrollar (Catalo y Penim, 2011; Launer, 2008; Sanz, 2012). A continuación se hace una revisión de trabajos representativos al respecto.

Kibby (2007) y Velázquez (2012), señalan la importancia de las emociones durante el proceso del coaching. El coach tiene que tener la capacidad de escuchar de forma empática, aceptar al coachee sin juzgar, identificar las emociones y pensamientos asociados de éste. Sería igualmente importante analizar los valores de la persona, ya que añaden significado al pensamiento y a la acción.

Alves y Barclay (2007), destacan el papel de la confianza dentro del vínculo entre el coach y el coachee. El coach tiene que generar o facilitar el desarrollo de la confianza, la cual aumenta con el tiempo, especialmente en la medida que se van obteniendo resultados positivos.

Baron y Morin (2009), muestran que la alianza establecida entre el coach y el coachee es un pre-requisito para que se pue-da dar el proceso de coaching. En ella se establecen los horarios, precio de las sesiones, frecuencia, duración del proceso, se explica la metodología de trabajo, los límites del coaching, se aboga al respeto mutuo, la confortabilidad, confianza y confidencialidad. Dentro de esta alianza, los autores destacan el hecho de que el coachee se sienta soportado y acompañado durante el proceso de cambio.

Catalo y Penim (2011), destacan que el aprendizaje y la aplicación de determinadas herramientas o estrategias complementarias pueden facilitar y potenciar el proceso de coaching, por ejemplo, por medio del ejercicio de “la rueda de la vida” el coach puede obtener una visión general de la vida del coachee, al cual se le solicita una valoración en una escala de 0 a 10 de diferentes ámbitos como la familia, la salud, el trabajo, etcétera.).

Gray, Ekinci y Goregaokar (2011), analizaron las habilidades más importantes del coachesdesde el punto de vista del coachee. Estos autores destacan tres bloques: 1) objetivo del proceso (apertura de perspectiva, reflexión, establecimiento de objetivos y desarrollo de plan de acción); 2) relación entre el coachy el coacheey 3) capacitación profesional del coach(formación, experiencia y acreditación).

Hatala y Hisey (2011), estudiaron las habilidades del coach a través de la visión de los coaches. Estos autores destacan tres bloques: 1) consecución del objetivo (indagación, apertura de conciencia, aprendizaje, plan de acción); 2) conocimiento que debe tener el coachde la organización y aportar una visión de futuro (acompañar en el cambio organizacional) y 3) relación coach-coachee.

García-Naveira (2012) y Sanz (2012), señalan la relevancia de las habilidades de comunicación para el aprendizaje y el manejo experto del coaching. Entre ellas, destacan la escucha empática, la generación de preguntas de reflexión/moviliza-doras, el silencio, el feedback, la comunicación, entre otras.

En resumen, partiendo de la revisión realizada se pueden destacar como habilidades generales del coach aquellas que están relacionadas con 1) el crear el vínculo y la alianza con el coachee, mantener la relación y dar apoyo durante el proceso de coaching, 2) las habilidades de comunicación como medio para acceder y movilizar al coachee, 3) el trabajo emocional con el coachee, 4) el manejo de las etapas de un proceso de coaching (que se

desarrollarán en el próximo apartado), 5) las habilidades, herramientas y estrategias que complementan la acción del coachy posibilitan un coachingmás eficaz y 6) el conocimiento del ámbito en el que se interviene, por ejemplo. un deporte específico, para comprender mejor el marco de referencia del coacheey ofrecer una visión complementaria o alternativa.

Hasta la fecha, la formación en coaching ha dependido de cursos y programas de entrenamiento de distinta índole, organizados por instituciones privadas muy variadas que emiten sus correspondientes certificados. En algunos casos, se sigue el proceso clásico de formación de los psicoanalistas, postulándose que "antes de ser un coach hay que haber sido coacheado"(es decir, que para ser un coach con el correspondiente certificado, previamente hay que ponerse en manos de un coach como coachee, normalmente el mismo que dará el certificado). En otros casos, el proceso de entrenamiento conlleva las enseñanzas y la supervisión de un mentor, el coach supuestamente experimentado. Con frecuencia, son simplemente cursos más o menos teórico-prácticos (más bien teóricos que prácticos) de un número determinado de horas con diferentes niveles. Así, por ejemplo, tras superar un curso de cuarenta horas, se da un determinado certificado, pero se puede optar al certificado superior haciendo otras cuarenta, etcétera.

En muchos casos, estos certificados los dan asociaciones de distinta procedencia que, a veces, están conectadas con alguien en los Estados Unidos, Francia, Inglaterra u otro país. Los requisitos para adherirse a esta formación son muy flexibles. Tanto, que hay coachescertificados que ni siquiera han realizado estudios universitarios previos. Entre las alternativas disponibles existen unas mejores que otras y, sin duda, algunas merecen un enorme respeto por el rigor de sus contenidos, la calidad de sus profesores y el respaldo que reciben de instituciones reconocidas. Sin embargo, pensamos que existe el vacío de una universidad pública que avale un curso de postgrado sobre coaching. La UNED de España lleva impartiendo cursos de experto universitario en Psicología del Coaching desde 2008, y en 2012, iniciando la Maestría en Psicología del Coaching. El propósito de estos estudios de postgrado es aportar la experiencia de los profesionales en este campo junto al rigor científico de la ciencia psicológica, la auténtica esencia del Coaching.

En lo que respecta a la formación psicológica más tradicional de los especialistas en coaching, aun no llamándola así, se han utilizado sobre todo enfoques humanistas, transmitiéndose contenidos de diversa índole, tales como la "Programación Neurolingüistica, el Análisis Transaccionalu otros relacionados con la psicología no directiva. También, se incorporan las estrategias de cognitivo-conductual y la Psicología del Deporte, de la cual se ha observado su idoneidad paraoptimizar el liderazgo y el rendimientoundiviual y en equipos.

Probablemente, contribuya a ello la idea de una interdisciplinariedad mal entendida: considerar que todo el mundo puede y sabe hacer de todo y que todo lo que se haga es igualmente válido y respetable vs. realizar una acción

combinada, interactiva, integrada desde distintas especialidades profesionales, cada una de las cuales aportando y aplicando los conocimientos propios de su especialidad que no aportan otros.

En definitiva, volviendo al tema que nos ocupa, como posibles reflexiones y acciones señala García Naviera y Bucetas:

El coaching es una herramienta útil y eficaz para eso tan amplio y ambiguo como es “el desarrollo personal y profesional”. Es una técnica psicológica no directiva (conversaciones eficaces) que actúa sobre las emociones, cogniciones y comportamientos del cliente.

El profesional idóneo para realizar coaching es el psicólogo formado específicamente para ello. Por tanto, se recomienda la formación del psicólogo en coaching, tanto como herramienta de trabajo como en defensa ala demanda del mercado laboral, acaparado al día de hoy por personas que no son psicólogos.

La asignatura de coaching, podría complementar la formación de los alumnos de Licenciaturas, Mastersy Doctorados en Psicología.

La mejor formación es la impartida por psicólogos expertos en coaching, ya que cuentan con el bagaje para formar y asesorar a los futuros profesionales.

También es importante la capacitación de otros profesionales en los recursos del coachingentre ellos los entrenadores deportivos y otros lideres en diversas actividades. En este caso, la persona es profesional por su puesto de trabajo y no por la utilización del coaching. Por tanto, el coaching sería una competencia aprendida para desarrollar su formación laboral.

Que el coaching no es psicología y no se tiene que regular (legislar), es algo que genera mucho más que una duda razonable.

EL DESARROLLO DE DESTREZAS PSICOLÓGICAS BASADAS EN EVIDENCIA CON EL ATLETA DE ALTO RENDIMIENTO.

Conferencista: **Dr. Daniel Martínez Ortiz**
Catedrático en Psicología Clínica
Universidad Carlos Albizu
San Juan, Puerto Rico
Presidente Asociación de Psicología Deportiva de Puerto Rico

Un pelotero profesional desea mejorar su promedio de bateo. En las prácticas le batea primero a 15 lanzamientos de velocidad, luego a 15 curvas y por último a 15 lanzamientos de cambio e velocidad. Una jugadora de voleibol profesional desea mejorar su rendimiento en la Liga Profesional Mundial. Durante su práctica primero remate 5 veces por la posición 2, luego bloquea 5 balones por la posición 3 y termina rematando 5 balones por la posición 4. Una velocista que competirá en el campeonato mundial de atletismo realiza una técnica de visualización 15 minutos antes de la competencia. Ninguno de los tres atletas élite mejora su nivel de juego. Te contratan a ti como psicólogo deportivo. Basado en la evidencia, ¿mantendrías las mismas rutinas de práctica o harías unos cambios?

Carlstedt (2013) en su libro "Psicología deportiva aplicada basada en la evidencia" sugiere que necesitamos desarrollar un mapa que nos sirva de guía en nuestras intervenciones con atletas élites. Este mapa tiene que incluir una visión integradora de técnicas basadas en evidencia unidas a investigaciones nuevas. Los psicólogos necesitan incluir en su banco de recursos la retrocomunicacion de variabilidad del latido del corazón para lidiar con la ansiedad; la importancia de la electroencefalografía y los equipos inalámbricos para monitorear los procesos psicofisiologicos.

La presentación actual no pretende eliminar el "ojo clínico"como herramienta de trabajo. No obstante, se pretende compartir algunas técnicas basadas en la evidencia y poder guiar mejor el entrenamiento mental y predecir sus resultados.

.

LA GESTIÓN DIDÁCTICA DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. LAS COMPETENCIAS DEL DOCENTE

Autor: Blázquez Sánchez, Domingo
Institut Nacional Educación Física Catalunya (INEFC)
dblazquez@inde.com

Abstract:
La "gestión de la clase" como concepto y objeto de estudio, ha surgido en los países de lengua española, con timidez casi imperceptible, en los últimos 10-15 años, pero con gran fuerza en otras naciones. Un recorrido rápido por la literatura específica y por Internet muestra una ausencia casi clamorosa de referencias. Aparece en la oferta curricular de algunas facultades de Ciencias de la Educación y en algún que otro artículo pionero en revistas educativas. Por el contrario, en francés y, sobre todo, en inglés, abruman. Por ejemplo, es el segundo tema que más interés suscita entre los profesores canadienses (el primero es la integración de las Nuevas Tecnologías de la Comunicación "TICs").
Hasta hoy, en el ámbito de la didáctica de la educación física, el término "gestión de la clase" se ha vinculado habitualmente bajo rótulos tales como: "organización del grupo", "control de tiempo", etc., haciendo mención a búsqueda de disciplina o rentabilidad y -todo o parte de ello- se acaba materializando en una ficha que denominamos "plan de clase", "esquema de la sesión", etc. En dicha ficha se plasman aquellos aspectos que consideramos más importantes y que deben programarse con antelación, para conseguir el éxito. Se trata (o se trataba), más bien, de respetar las diferentes partes de la clase, las diversas tareas o ejercicios, de establecer modos de agrupar a los alumnos, formas de manejar adecuadamente el material, maneras de dar efectividad al uso del tiempo o vías de cómo facilitar conocimiento de los resultados ("feedback") a los alumnos, todo ello en vistas a una búsqueda de eficacia docente. Siempre desde una visión instrumental y algo alejada de un compromiso con los movimientos de innovación y renovación pedagógica.

Abstract:
The "class management" as a concept and subject of study has emerged in Spanish-speaking countries, with almost imperceptible shyness, in the last 10-15 years, but with great force in other nations. A quick tour of the literature and the Internet shows a glaring absence of references. Appears in the curriculum of some schools offer Education Sciences and a few other pioneering article in educational journals. By contrast, French and, above all, in English, overwhelm. For example, is the second issue that arouses more interest among Canadian teachers (the first is the integration of new communication technologies "ICT").
Until today, in the teaching of physical education, the term "classroom management" is usually tied under labels such as "organization of the group," "time control", etc.., Referring to search discipline or profitability, and all or part of it-just materialize in a document called "lesson plan", "the scheme meeting", etc.. In this form, embodies those aspects that we consider most important and must be scheduled in advance for success. It is (or was), rather, to respect different parts of the class, the various tasks or exercises, to establish ways of

grouping students, ways to properly handle the material, ways of giving effect to the use of time or avenues of how to facilitate knowledge of results (feedback) to the students, all in order to search for an effective teacher. Ever since an instrumental and somewhat away from a commitment to the movement of educational renewal and innovation.

Palabras clave:
Didáctica de la educación física; la clase de educación física; intervención docente.

INTRODUCCIÓN

Quizás, debido a las reticencias que el mismo término “gestión” puede levantar al colectivo de profesores (está claro que es una expresión más vinculada al mundo empresarial que al educativo, y por tanto, aparentemente más próximo a paradigmas eficientistas que a paradigmas procesuales), se ha huido de esa palabra o se han buscado eufemismos que resolvieran la misma problemática desde otra semántica.

La “gestión de la clase” también se ha solventado mediante la aplicación de los denominados “estilos de enseñanza” que llevan incluido, en su articulación, los criterios de organización del grupo clase. Dichos estilos no recogen algunos de los ejes pedagógicos que en la “actual concepción educativa” preocupa prioritariamente y resultan, por este hecho, insuficientes.

Lo cierto es que en pocas ocasiones se ha abordado el tema de la “gestión de la clase de educación física” desde una perspectiva holística o integral, que contemple las preocupaciones didácticas que emergen actualmente. ¿Por qué nuestra asignatura, pese a las nuevas influencias pedagógicas, no ha revisado este tema con la importancia que se merece? Quizás porque ya lo tenía solventado con otras propuestas parciales, aunque ninguna acababa resolviéndolo de modo completo.

Pero, ¿qué es la gestión? ¿Qué es gestionar la clase? ¿Cuándo podemos hablar de “gestión de la clase”? A mi entender, podemos afirmar que existe “gestión de la clase” desde el momento en que un profesor se responsabiliza de un grupo de alumnos en un entorno determinado con la intención de enseñar algo. Pero eso tiene poco de nuevo, -no debemos engañarnos-, el tema de la “gestión de la clase” no es de ahora, la finalidad última de la educación siempre ha estado vinculada con el tema de la gestión (aún, a veces, implícitamente, sin explicitarlo o usar este vocablo). No es una primicia que nos llega de forma singular en estos momentos. Es cierto. La intención de conseguir que la “clase” sea un momento rentable, eficaz y provechoso ha estado presente en todas las corrientes de la didáctica de la educación física. Quizás se ha utilizado otra terminología pero la intención era la misma.

Pero lo que sí supone una novedad es el cambio que ha sufrido la realidad social en los últimos años, incluida la del gimnasio, la de la cancha deportiva, la del patio… ha cambiado, se ha vuelto más compleja, lo saben bien los profesores. La sociedad ha sufrido transformaciones muy importantes que han afectado y han obligado a la pedagogía de la educación física a profundizar en la investigación del proceso de enseñanza-aprendizaje para poder dar respuestas eficaces. Han aparecido nuevos acontecimientos que repercuten en el modo en que el profesor debe enfrentarse a la clase: la multiculturalidad, la

heterogeneidad del grupo, el impacto de los medios de comunicación, las nuevas tecnologías, la violencia en las aulas, la carencia de valores morales, etc. Para muchos de ellos todavía no tenemos respuestas sólidas y nos movemos en un mar de dudas e incertidumbres.

La gran revolución producida en los sistemas educativos, consecuencia de esos cambios y de esa investigación, ha sido el paso de un paradigma educativo centrado en la enseñanza (profesor), basado en la transmisión tradicional de conocimientos, a otro centrado en el aprendizaje (alumno), en la construcción de "saberes" y conocimientos. De hecho, esta es la base del sistema educativo desde la implantación de la "reforma" educativa.

La transformación educativa, en la que todavía estamos inmersos -al menos en el papel- sigue exigiendo cambios en la manera práctica de enfrentarse a la "gestión de la clase", y en la manera de entender el proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto en el gimnasio, patio como en el aula.

A veces, estos cambios, al aplicarlos en la educación física, han sido mal comprendidos por algunos sectores del profesorado, que, preocupados fundamentalmente por el rendimiento de los alumnos y su éxito en el mundo deportivo, han generado un clima crispado, aduciendo las posibles deficiencias (que siempre surgen) a la nueva propuesta educativa, y obligando así a todos (a los que están de acuerdo y a los que no), a una profunda reflexión (en algunos casos "revisión"). No obstante, y aceptando sus seguras carencias, me parece que, las propuestas actuales, son coherentes y que está en consonancia con el pensamiento y la problemática actual.

Una de las pretensiones del enfoque actual educativo es que los alumnos sean capaces de autogestionarse, es decir "desempeñarse autónomamente", sin necesidad de depender de los profesores; ha sido una invariable en los tratados educativos de los últimos tiempos. Pero, quizás, ha sido recientemente, cuando ha aflorado una mayor sensibilidad hacia la enseñanza de la emancipación de los alumnos, en gran medida, debido a su insistencia en los nuevos paradigmas educativos. Es verdad, y estamos de acuerdo, la forma superior de gestión es "gestionarse a sí mismo", no hay duda alguna. De ahí que cualquier profesor debería tener entre sus pretensiones últimas que la gestión de la clase acabase siendo un tema del alumno y no del profesor.

Actualmente, en educación física, "ofrecer a los alumnos los conocimientos y saberes necesarios para la autogestión de su propia vida física a lo largo de su existencia" (Blázquez, 2002, p.000), constituye uno de los propósitos fundamentales de nuestra área. Si a esto añadimos la sensibilidad creciente por incorporar la actividad física como un hábito imprescindible para la salud, la cuestión toma aún mayor importancia.

Es preciso, pues, revisar antiguos modos didácticos de proceder e introducir innovaciones y cambios acordes con las nuevas teorías y que permitan el progreso. Estos cambios llegan, por supuesto, hasta el concepto "clase" que, a mí entender, resulta un término insuficiente para abordar los retos de hoy. Creo que el término "gestión de la clase" constituye una expresión más audaz que permite introducir nuevos elementos en consonancia con los problemas y cambios a los que se enfrenta cualquier docente en la actualidad. La "gestión de la clase" debe sustituir viejas fórmulas y no verse condicionada por anclajes de otros tiempos. Es cierto que el modo de trabajar a través de la actual concepción de la clase ha ocupado un "momento" didáctico, pero hoy en día ese modelo resulta incompleto para los requerimientos de nuestra sociedad.

Igual que el avión de hélices o la locomotora de vapor ocuparon un espacio tecnológico en su tiempo, ahora resultan absolutamente anacrónicos e impropios frente a exigencias avanzadas y modelos que permiten mejores prestaciones.

QUÉ ES GESTIONAR

Gestionar es planear acciones, conducirlas, ejecutarlas y evaluarlas. Esta definición, como cualquier otra, podría cerrar el análisis de los problemas que en mi opinión se ciernen sobre este tema. Sin embargo, no hace sino abrirlos y ponerlos a debate.

Ya he dicho en la introducción que el término gestión suele vincularse al mundo de la eficacia empresarial y por lo tanto, en primera instancia, tiene connotaciones de tipo económico-administrativo poco asimilables al mundo de la educación. Menos aún al paradigma cognitivista. Sin embargo, poco a poco, se ha ido normalizando el uso de esta expresión a otros ámbitos dónde ha ido adquiriendo sentidos diferentes. Marina (2003), filosofo comprometido y fuera de cualquier duda, en uno de sus escritos se pronuncia en este sentido:

> *"Desde hace 4 o 5 años doy casi tantas más clases a empresarios como doy a alumnos, porque a los empresarios de repente se les ha despertado un interés loco por la pedagogía, porque el concepto básico de "management" (gestión) es necesitamos hacer empresas inteligentes. Incluso han adoptado un término técnico que es llamativo que no haya salido del mundo de la educación, "tenemos que hacer learning-organitation", tenemos que hacer* ***organizaciones que aprenden****. Y eso no se nos ha ocurrido a nosotros, se le ha ocurrido al mundo del dinero, al mundo empresarial. Quieren decir que "...estamos en un mundo muy competitivo, con muchos problemas, muy rápido y tenemos que potenciar hasta la última gota de talento que haya en nuestras empresas". ¿En qué consiste una empresa inteligente? En que por el hecho de estar trabajando de una manera determinada todo el mundo está dando de sí todo lo que tiene y además se encuentra bien. Un organismo inteligente, una organización inteligente, un centro inteligente, es aquel en que un conjunto de personas, que no tienen por qué ser extraordinarias, por el hecho de estar trabajando de una manera determinada y estar dirigidas de una manera determinada, producen al final resultados extraordinarios. Y ese plus viene de cómo está organizado".* Marina (2003).

Sin saberlo, los profesores gestionamos continuamente, en todos y cada uno de los ámbitos profesionales en los que nos desempeñamos, tanto cuando damos clase en la escuela, como cuando coordinamos un departamento de educación física, una dirección de deportes municipal, un entrenamiento en el club, cuando intentamos rehabilitar una persona con habilidades especiales o un sujeto con problemas traumatológicos o cardiacos, cuando coordinamos nuestra tarea con otras disciplinas o cuando organizamos un evento.

En definitiva, la gestión trata de la acción humana, por ello, la definición que se dé de la gestión está siempre sustentada en una teoría -explícita o implícita- de la acción humana. Hay distintas maneras de concebir la gestión según sea el objeto del que se ocupa y los procesos involucrados.

Desde una perspectiva del ámbito educativo el término gestión puede tener dos acepciones:
(1) La primera hace alusión a la gestión de centros educativos. En ese sentido se acerca bastante a la concepción administrativa.
(2) La otra, hace alusión a las maneras o estrategias que pone en marcha el profesorado para conducir la clase en su asignatura.
Fuera del ámbito educativo encontramos otras definiciones. Según el Diccionario de la Real Academia Española gestionar es:

"*Hacer diligencias conducentes al logro de un negocio o de un deseo cualquiera".*

Según el Diccionario del Español Actual gestionar es:

"*Ocuparse de la organización o administración de algo".*

En mi perspectiva, más acorde con el sentir educativo (creo), la gestión es:

> *"La capacidad de articular los recursos educativos de que se dispone para fomentar en los alumnos el desarrollo del aprendizaje".* O dicho de otra manera, la gestión es *"la capacidad de generar un ajuste adecuado entre la estructura, la estrategia, el estilo, las capacidades, las personas, y los objetivos pretendidos".*

Este trabajo de ajustes (relación adecuada a los recursos que disponemos y de los recursos que disponemos) ocurre en la enseñanza porque cada clase es un "sistema". Los "sistemas" poseen un contexto interno y operan dentro de un contexto externo con el cual interactúan. El contexto externo esta constituido por todo lo que envuelve a la enseñanza.
La definición académica de estrategia: "arte de dirigir un conjunto de disposiciones para alcanzar un objetivo" nos hace pensar que también podría ser utilizada como sinónimo de gestión. Las estrategias pedagógicas designan las diferentes maneras que tiene el profesor para actuar, utilizar, explotar los elementos del sistema, para ejercer su acción educativa. Esta noción de "estrategia de enseñanza" hace referencia a la manera como el profesor organiza e imparte su enseñanza así como a la manera en que permite a sus alumnos practicar las tareas.
Propongo aquí mi manera de entender los distintos componentes de la gestión (o si se prefiere, como en la definición, los distintos recursos) en el campo de la didáctica de la educación física sin intención de convertirlo en un modelo.
Entiendo, que más allá de que se puedan incluir otros aspectos o reducir los propuestos, toda gestión conlleva fundamentalmente varias tareas que son: diagnóstico, diseño, ejecución y evaluación.
El lector verá que el diagnóstico puede formar parte de la evaluación: sin perjuicio de que así fuera, proponemos separarlo con la intención de mostrar que estos aspectos constituyen momentos (acciones en un tiempo determinado) distintos del mismo problema.
Más allá de que estos momentos se suceden y entrelazan de la manera más diversa en la práctica cotidiana y que sin duda, es sumamente difícil distinguirlos, podemos afirmar que cada uno de ellos supone tareas de distinto orden que es preciso establecer con claridad.

Diagnóstico

El diagnóstico constituye el primer contacto con la realidad en la que vamos a gestionar. Sin duda, este momento de la gestión, es un momento de recolección de información pero también de análisis.
Si bien el diagnóstico es una primera aproximación consideramos que debe volverse a él en cada uno de los otros momentos. No es difícil advertirlo si consideramos que en realidad esa primera mirada se enriquecerá a lo largo de todo el proceso.
Por otra parte, el diseño, la ejecución y la evaluación arrojarán datos que deben ser incorporados a la idea de gestión que hayamos conformado en el diagnóstico. Muchas claves o secretos acerca de aquello que gestionamos se desvelan en el transcurso del proceso. Sería posiblemente omnipotente pensar que esa primera mirada podría abarcarlo todo o que allí, descubriremos todo lo que necesitamos para diseñar una propuesta de acción.
Visto de esta manera, el diagnóstico se compromete con todos los aspectos que podamos recabar.
Es preciso aclarar que muchas veces no se encuentra el tiempo físico para realizar este proceso. Son innumerables las voces que dan cuenta sobre este punto y su inconveniente: el limitado tiempo de clase en la escuela.
Justamente el tiempo necesario para gestionar debe ser considerado como parte del diagnóstico y del proceso de gestión que encaramos y quizás esa sea esta la tarea principal: conseguir que se institucionalice y reconozca el tiempo que se necesita para poder actuar en forma efectiva.

Diseño

Durante el diseño se delinean las acciones que constituirán la gestión propiamente dicha.
El diseño de la gestión constituye el momento de articulación entre la información recogida en el diagnóstico y el modo de proceder que se adoptará a continuación. Dicho de otra manera, este momento permite articular lo que sabemos acerca de los problemas y las soluciones que pensamos para resolver esos problemas.
En la etapa de diseño el problema central esta determinado por establecer el orden de prioridades con que se van a atacar los problemas detectados en el diagnóstico. Son contadas las oportunidades que tenemos de establecer un único problema a resolver y aún así la solución implica una suma de acciones que deben ordenarse en función del tiempo disponible y de las posibilidades de acción, de estudio del problema, de consensos para la puesta en marcha, etc.
Es importante resaltar que este momento permite establecer una idea central de la acción y es muy necesario que así se realice.
El diseño pretende abarcar todo sabiendo que no puede resolver todo. Esta necesidad de lo imposible se justifica en la consideración de que todos los aspectos deben ser ponderados pero que la práctica no puede resolverse si no es en la acción. De la misma manera que la teoría no puede dar cuenta de toda la práctica, el diseño no puede abarcar todos los obstáculos que la realidad opondrá a las soluciones que nos planteamos. De todas formas, es a partir de las dificultades que aparecen en la ejecución que podremos evaluar si el diseño tiene errores o no.

Ejecución

La ejecución constituye la puesta en práctica propiamente dicha.
En este momento se ponen en acción las prioridades establecidas en el diseño.
Como establecimos anteriormente, la ejecución es la manera en que se lleva adelante el diseño. La ejecución esta determinada por el diseño y constituida por todas las actividades que intentan alcanzar la solución que este propone.
La ejecución encierra en si misma las soluciones planteadas en el diseño pero además integra preguntas y análisis acerca de los acontecimientos que enfrenta y provoca. En el momento de la ejecución es improbable que podamos realizar los análisis o actividades deductivas. El tiempo de la ejecución, como ya dijimos, es un tiempo urgido, apremiante.
La ejecución en si misma no permite dudar. No hay tiempo para pensar en términos formales. En ella se ponen en juego los conocimientos y las formas de resolver la tarea de acuerdo a los saberes que tenemos. Pero si es posible, y en el diseño debe establecerse, encontrar los tiempos para poder detenerse a pensar, a analizar.
El modo de acción, determinado en el diseño, debe considerarse como una forma posible de ser revisada continuamente por y entre los actores del proyecto.
Como se verá, no pretendemos abundar acerca de este momento debido a que está directamente relacionado con los problemas determinados en el diseño y con la capacidad de acción de los gestores.

Evaluación

El momento de la evaluación, presente en todo el proceso de gestión, es un momento que integra y recorre los otros momentos descriptos.
Ya advertí, explícitamente, sobre la relación existente entre el diagnóstico y la evaluación. También hice referencia acerca de la importancia de articular cada momento con los otros constituyendo una red de control y vigilancia de uno sobre otro.
La evaluación que se propone no se debería preocupar por fijar a priori los instrumentos o los indicadores que se van a utilizar. Más bien debería preocuparse por establecer, describiendo y documentando, una orientación posible para la acción.
De todas formas, podría decir que la observación y el registro permiten documentar el proceso, brindando una importante cantidad y variedad de información acerca de la gestión para reorientar, ajustar, desestimar o enfatizar las acciones.
La evaluación debería establecer formas diversas de acuerdo al tipo de problema y de gestión que pretendemos encarar

LA “CLASE” HOY EN DÍA

Para podernos situar con mayor conocimiento de causa en la “gestión de la clase”, me parece indispensable aclarar la noción del segundo componente: “clase”, para acordar un lenguaje unificado, apropiado y ajustado.
Si bien los términos clase, sesión y lección los encontramos en la literatura como sinónimos (plan de clase, estructura de la sesión, la lección de educación

física) he decidido utilizar cada uno de ellos para aquel aspecto didáctico al que más se aproxima su acepción.

Clase, lección o sesión

A mi entender, el término sesión corresponde a la forma, al tiempo disponible para trabajar en el día (así es habitual expresiones como, ¡hay que realizarlo durante la sesión de entrenamiento!, ¡la unidad didáctica se compone de 15 sesiones!, ¡el torneo se realiza en 3 sesiones!...).
El término lección, en cambio, hace alusión al fondo, a la situación de enseñanza-aprendizaje. Supone la presencia del profesor/a y del alumno/a, así como de un contenido a enseñar (¡este programa se compone de 15 sesiones!).
El término clase corresponde tanto a la asignatura-materia como al grupo de alumnos con quién se va a trabajar (se suele decir... ¡hoy tenemos clase de educación física!; ¡tiene que jugar toda la clase!...). También, forma parte esencial de la clase el profesor. Se trata pues, de un escenario definido socialmente para recibir aprendizajes y como soporte de socialización.
Y esto me parece básico, porque las personas están siempre ubicadas en escenarios, en entornos diferentes, y si queremos entender lo que sucede en ellos tenemos que estudiar las relaciones que se producen en los elementos, con las unidades que conforman estos escenarios, y que son las que, en última instancia, junto con los componentes biológicos de la conducta, las hacen peculiares.
Si bien, desde un punto de vista conceptual, me gusta más el término lección -en eso coincido con P. Seners (199..p. 00) y con el grupo Ágora (AA.VV., 2005)- he de decir que el vocablo clase es el más utilizado en el mundo de la enseñanza de la educación física y recubre una serie de características que lo convierten en el más versátil. A su vez, el término “clase” recoge la parte de escenario, ambiente, clima…que no es identificable en el término lección. Por ello, en este libro, aunque uso cada uno de estos términos (clase, sesión o lección) en función de cómo ayuda mejor a entender el objeto de este trabajo, voy a manejar de forma prioritaria el término “clase”.

La clase como unidad ambiental

La clase es un sistema vivo. Esta vida está vinculada a acciones, a reacciones, a evoluciones adaptativas del profesor y de los alumnos.
La clase es un momento único, irrepetible. En consecuencia, sería erróneo definir actuaciones estandarizadas, sino de analizar ejes de intervención que puedan ayudar a los docentes a teorizar y analizar sus prácticas.
¿Qué caracteriza la clase como entorno o escenario? Por una parte, todo un conjunto de materiales ambientales vinculados con la conducta, y que pueden ser físicos o sociales, o de las dos formas. Así, en una clase de educación física tenemos al profesor, los propios niños y niñas, el gimnasio, los bancos, el vestuario, el material, las normas convenidas, etc.
Hay además, en relación a la clase, todo un conjunto de posibilidades para la acción, que pueden ser vistas por la generalidad de las personas que viven en la comunidad a la que la escuela pertenece. Serían las opiniones sobre lo que hacen los niños en la escuela, las ideas sobre lo que es apropiado o inapropiado en la misma, la receptividad social comunitaria de la actividad en la clase.

Además de esta valoración de la clase como escenario de conducta, hemos de considerar una serie de características [que hemos adaptado de Baker y Gump (1964)] y que corresponden a la acción desarrollada en el periodo de clase, y que, a su vez, la constituyen como unidad ambiental.

- Posee un espacio-tiempo ubicado en un lugar. El límite de la clase está generado por sí misma, y cambia cuando la clase cambia de tamaño o de naturaleza sus actividades. El uso del patio de recreo como escenario para la clase de educación física es un claro ejemplo.
- Tiene un marco limitado: una clase en una escuela.
- La clase constituye una entidad ecológica perceptible. La clase es objetiva en el sentido de que existe independientemente de cualquier percepción de ella.
- La unidad que definimos como clase, está circundando, rodeando a sus componentes. Los alumnos y los equipamientos están "en" la clase.
- Se produce una fuerte consistencia estructural entre el modelo de conducta que se desarrolla dentro de la clase y los elementos no conductuales. Así, normalmente, la presencia de balones en un espacio donde hay niños, supone que sean chutados o botados de forma espontánea. En cambio en la clase de educación física eso no sucede de forma espontánea.
- Las personas que ocupan la clase son intercambiables y reemplazables en un grado considerable. Los alumnos van y vienen, el profesor puede ser sustituido, pero la entidad misma de la clase no se modifica.
- Un alumno tiene dos posiciones en una clase, por una parte es componente de la unidad supra-individual, y por otra, es un individuo cuyo espacio vital está, en parte, formado en la fuerza impuesta por la misma entidad de la cual es una parte.

La "gestión de la clase" en educación física

Así pues, las "clases" no existen en el vacío existen en un entorno, en un escenario. Las clases se nutren de su entorno, y en este sentido dependen de él. Por ello, el tema de las clases con su entorno es muy importante. Sin embargo, hasta la fecha, las relaciones de la clase con el entorno han tendido a ser tratadas con un carácter pasivo más que activo (cuando se vincula clase con otros aspectos se hace únicamente la descripción de dichos aspectos del entorno, por ejemplo: curso al que va dirigida, material que requiere, etc., pero no las consecuencias de la interacción con el entorno en concreto). Desde el punto de vista de la gestión, ésta debe orientarse a facilitar una relación de interacción con el entorno. El contexto interno lo constituyen las personas que componen la clase, pero sólo en cuanto ellas son alumnos o docentes, y no en tanto que seres humanos. La gestión de la clase es la gestión del entorno interno orientado hacia el logro de los objetivos de la asignatura.

En el caso de la gestión de la clase, nos confrontamos con una situación original y especial y es el hecho de que el objeto de la gestión es la formación de seres humanos y por ello, del contexto interno, o al menos parte del contexto interno (los alumnos y alumnas), constituyen el fin, la misión de la gestión. Esta es una situación propia de la educación que no se da en otras organizaciones.

La interacción concreta de un sistema con sus entornos interno y externo sólo es válida para dicho sistema. Por ello, la utilidad de las recetas que a veces se

promueven para la gestión de la clase se limita, simplemente, a su carácter ilustrativo (ejemplificador), pero nunca pueden reemplazar la reflexión sobre la realidad concreta en la cual actúa el sistema. Este aspecto es importante, pues si se opera sin una reflexión sobre la realidad existente, la acción se abstrae y se aleja de la realidad y se obra de forma artificial (así ha sucedido muy a menudo en ciertos planteamientos de la didáctica de la educación física y de forma más concreta con la utilización del plan de clase como fórmula cerrada y repetible). Por el contrario, si se opera reflexionando de manera cercana a la realidad, es posible interpretar lo que ahí y solamente ahí está sucediendo. Cuando ello ocurre, se suele adoptar un enfoque diferente, es decir, manejando la posibilidad de que puede existir un modo radicalmente diferente de "gestionar las clases". Se comprende algo que es de sentido común: la gestión es trabajar con personas y no con tareas.

Comprender esto es importante, pues se produce un cambio copernicano en la comprensión de lo que es la "gestión de la clase" en educación física. El centro sobre lo que se opera son los alumnos y el docente. Este es un aspecto central de la reflexión con relación a la gestión de la clase. Hasta ahora la atención se centraba en los contenidos expresados en forma de tareas. Las personas no eran importantes. Pero las personas no son triviales. La trivialidad se dice de un objeto del cual se obtiene el mismo resultado cuando se le aplica un estímulo determinado (un automóvil es una maquina trivial, pues si quiero girar hacia la derecha, hago girar el volante hacia la derecha entonces el vehículo girará hacia la derecha). Un ser humano no es trivial pues, cuando se le aplica un estímulo, el resultado variará según el individuo y el momento. Sin embargo, actualmente en la gestión de la clase se tiende a actuar como si las personas funcionaran como máquinas triviales.

Desde las aportaciones de estas enunciaciones podemos esbozar ya una primera definición:

A mi entender "gestionar la clase en educación física" es...

determinar las estrategias más adecuadas para preparar, organizar, poner en marcha y evaluar las acciones y dispositivos pedagógicos que estarán presentes en la realidad de la clase.

La preparación, es decir los preliminares sobre los que se desarrollará la clase.

Organización y puesta en marcha teniendo en cuenta...

la heterogeneidad de los alumnos/as, que conforman el grupo a menudo con alumnos/as con necesidades educativas especiales.

el establecimiento y la aplicación de normas de convivencia de la clase, democráticamente aceptadas.

la importancia de la interacción social, es decir fomentando el trabajo en grupo como facilitador de aprendizajes.

la organización física del espacio y la elección de recursos materiales necesarios o complementarios para el desarrollo de las actividades.

la integración de las TIC (Nuevas Tecnologías de la Comunicación), con el fin de ayudar a los alumnos a que desarrollen al máximo todas sus competencias.

Evaluar: como elemento indispensable en la toma de decisiones y en la optimización de la acción educativa.

Pero además, la forma en la que se realiza y produce la "gestión de la clase", el modo en cómo la resuelve el profesor, tiene, en sí mismo, una potencialidad

pedagógica enorme, pues forma parte de lo que se ha venido en llamar "currículum oculto". La gestión no es un instrumento neutro, sino que, según sea la forma de proceder, comportará consecuencias concretas en los alumnos (la actuación del profesor se convierte en un patrón a imitar).
En este sentido, es lógico pensar que los resultados del aprendizaje son fruto, no sólo del grado de adquisición de los contenidos y del logro de los objetivos por parte de los alumnos/as, sino también del proceso de enseñanza utilizado en sí mismo. En efecto, los resultados de los alumnos son consecuencia, también, del tipo de estrategias que se han puesto en práctica en el proceso de enseñanza.
En consecuencia, el profesorado debe ser consciente de que su manera de dirigir y gestionar la clase va a producir determinados efectos en su alumnado ("aprendizaje vicario").

En síntesis, la gestión de la clase puede tener pues varias acepciones:

LA GESTIÓN COMO MODO DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA
LA GESTIÓN COMO INDUCCIÓN DE APRENDIZAJE (MODELO A IMITAR)
LA GESTIÓN COMO APRENDIZAJE PARA PROMOVER LA EMANCIPACIÓN Y LA AUTOREGULACIÓN

La clase dentro de la programación anual y las unidades didácticas

Actualmente, la manera de programar ha llevado a que la unidad básica pedagógica con la que trabajamos los docentes sea la unidad didáctica. A mi entender, y en oposición a aquellos planteamientos que definen la clase como la unidad mínima y última de programación que organiza y estructura el currículo, la clase no constituye una unidad de trabajo programático, es la unidad didáctica la que cumple con ese requisito. En las clases o sesiones que componen la unidad didáctica se vuelcan los diferentes componentes que previamente se han decidido en la unidad didáctica (situaciones, actividades, tareas, etc.) debidamente secuenciados. La clase es, desde un punto de vista de programación, más un recipiente donde se ubica lo ya ordenado que una célula con capacidad de ordenar.
La unidad didáctica constituye la herramienta que articula los procesos de enseñanza aprendizaje completos. Su función es concretar los objetivos y contenidos que aparecen en la programación anual en su máximo nivel de concreción respecto a qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar, exponiendo de manera reflexiva las actividades y el empleo de recursos.
Los objetivos, los recursos, la metodología ya no se deciden en la clase sino que se han descrito en la unidad didáctica, la clase aparece como una célula de un programa más amplio previamente definido.
Los objetivos didácticos atraviesan así las clases que, a su vez, tienden a perder su protagonismo tradicional como unidad de programación. En efecto ¿para qué perder el tiempo en el calentamiento o proponer la vuelta a la calma? ¿Para qué someterse a un plan de clase cuando lo que no se haya podido hacer en esa hora puede ser recuperado o completado en la hora siguiente?
Pero, curiosamente, la unidad didáctica no es visible ni perceptible en sí misma, más bien es teórica e intangible. Sabemos que está ahí pero no

podemos operar sobre ella de forma directa con nuestros alumnos. Es necesario utilizar la clase como escenario de la realidad, para que se produzcan beneficios didácticos. La unidad didáctica sólo realiza una síntesis superior si conserva la plena consistencia de cada de una de las clases que la componen. Paradójicamente, si ahogáramos el tema de “la clase” en las elaboraciones teóricas de las unidades didácticas, cerrando ahí la preocupación didáctica del profesor, cerraríamos el único espacio didáctico donde se producen los flujos de entrada y de salida.
Ciertamente, es indispensable situar la clase como tema crucial de la didáctica pues en ella se produce el elemento capital de cualquier enseñanza: la interacción real entre el profesor, el conocimiento y los alumnos.

TIPOS DE GESTIÓN. EL ESTILO DE GESTIÓN DEL PROFESOR

La función del profesor/a en clase tiene dos objetivos principales:
(1) lograr una buena relación con los alumnos/as;
(2) lograr el “producto” del aprendizaje.
Ambos objetivos están conectados, pero ¿cómo se logran?
En el proceso educativo existen dos componentes que se relacionan estrechamente: profesor/a y alumno/a. El tratamiento metodológico de estos dos componentes relacionando sus características viene dado por la llamada interacción.
Un análisis detenido de qué pasa en clase puede darnos la pista de sobre que elementos podemos intervenir para afianzar el éxito y la eficacia docente: la interacción verbal y no verbal, la motivación, la información correcta, la aceptación de sentimientos e ideas de los alumnos/as, la forma de preguntar.
Al iniciar el recorrido por la ruta o itinerario de la "gestión de la clase" conviene que nos examinemos a nosotros mismos como "gestores" de nuestras clases. Resulta imprescindible realizar un auto-análisis de nuestras convicciones y nuestros modos de proceder. Ello va a ser definitivo para entender los diversos modos de gestionar la clase (en el anexo 1 propongo un cuestionario extraído de la literatura al efecto, donde cualquiera se puede autoevaluar).
Es evidente que si tomamos partido por los paradigmas educativos vigentes, el modo de afrontar la gestión de la clase debe estar en consonancia con los principios que éste enuncie. De ahí que a lo largo de estas páginas no insistiré en formas tradicionales ya descritas en otros libros y generalmente conocidas por el mundo profesional de la educación física (agrupaciones geométricas, uso y gestión del tiempo, rentabilización del material, etc.).
Sin embargo, de forma rápida conviene distinguir algunos de los tipos de gestión existente y, posteriormente, destacar aquél que mejor encaje en nuestro propósito.
En la conducción de la clase, el comportamiento del profesor/a puede ser más o menos directivo/a.

Gestión directa

Se habla de gestión directa cuando de forma unipersonal el líder asume todas las responsabilidades. En el caso de la educación física el papel de líder lo ejerce el profesor.

Una conducción directiva se manifiesta por órdenes, incitaciones, indicaciones, amonestaciones, decisiones unilaterales, y pocas consideración por las expectativas que los alumnos puedan tener puesta en la clase.
Los alumnos conducidos de esta forma tienen la necesidad de estar cada vez más dirigidos, su iniciativa y su independencia disminuyen, la inactividad se manifiesta cuando se relaja la vigilancia, las tensiones entre alumnos/as aumentan, al igual que la irritabilidad, la agresividad, la tendencia a la dominación.

Cogestión o gestión conjunta

Nos referimos a cogestión a la participación de alumnos y profesor en las decisiones que se toman para organizar y conducir la clase.
En la cogestión, la enseñanza y el aprendizaje constituyen una tarea común de todos los participantes, sin distinción de estatus. El estatus del profesor, corresponde más bien a un facilitador.
La cogestión educativa es una forma de educación centrada en la relación profesor-alumno. Es considerada como una forma de educación democrática; su afán principal, es preparar a los alumnos para se autodidactas, para la educación permanente. En este aspecto, el centro educativo se encarga de la planificación, orientación y programación de la tarea académica en función de los intereses del alumno y de acuerdo con los objetivos de la institución.

Autogestión

Utilizamos este término cuando el profesor, de forma intencionada, traspasa al alumnado la organización de las actividades que componen la lección.
Una conducción integradora invita continuamente a los alumnos a participar en la determinación de los objetivos y tomar una posición de forma autónoma en la actividad, se caracteriza, por otra parte, por unas instrucciones bien adaptadas a los objetivos que se quieren conseguir, mediante el empleo racional de los medios didácticos y por la utilización frecuente del trabajo en grupos.
Conducidos de esta forma, los alumnos toman sus decisiones con mayor libertad, manifiestan un avanzado sentido crítico respecto a la actividad; encuentran más fácilmente soluciones personales y originales; su dependencia respecto al profesor disminuye, mientras que mejora su actitud a colaborar y trabajar en grupos.
Hablar de autorregulación o de autogestión está de moda, pero establecer pautas para ayudar a poseer estas competencias no es tan fácil. No basta con desearlo o con introducir modos de proceder próximos a estas nociones. La autorregulación se aprende (a veces mediante procedimientos autoritarios…pensemos en cómo los niños acaban asumiendo como propios hábitos tales como cepillarse los dientes diariamente…pues se consigue después de una repetitiva y autoritarias insistencia día a día por parte de sus padres).
Ésta forma de gestión es la manera que mejor encaja con las teorías pedagógicas actuales y ya mencionadas en el capítulo 1. Buscaré alguna definición que nos ayude a comprender mejor esta noción.
El Diccionario Enciclopédico Salvat. Nos habla de “autogestión en el ámbito de la educación” en estos términos:

"*En la autogestión los profesores renuncian a la autoridad para limitarse a la simple motivación del alumno. Resulta de difícil aplicación; en la práctica se ha utilizado con mayor frecuencia la cogestión, en la cual los alumnos participan en la organización y funcionamiento de las clases, pero no intervienen en los programas de estudio."*

Entre los principales teóricos de la autogestión cabe mencionar a Oury, Vasquez, Lobrot, Lapassade, Rogers, etc. Lobrot, uno de los autores más referenciados en este tema, nos dice sobre la autogestión:

"Consiste en colocar en manos de los alumnos todo lo que es posible, es decir, no la elaboración de los programas o la decisión de los exámenes, que no dependen ni del docente ni de sus alumnos, sino el conjunto de la vida, las actividades y la organización del trabajo en el interior de ese marco. No sólo los alumnos pueden trabajar o no, sino además pueden decidir por sí mismos sus relaciones "aquí y ahora", sus actividades comunes, la organización de su trabajo y los objetivos que pretenden perseguir". (Lobrot, 1980, p. 361).

Autogestión y actividad física

Se trata de promover el gusto y la disposición favorable por la práctica regular de la actividad física en vistas a la mejora de la salud y de la calidad de vida. Hasta ahora ignorada o poco valorizada, a pesar de sus consecuencias en la vida adulta del individuo, constituye una nueva orientación que se va implantando paulatinamente.

Se pretende enseñar a autogestionar y controlar el capital motor y corporal, realizar prácticas equilibradas, regular la autoexigencia, analizar la práctica, planificar el propio entrenamiento, en definitiva, desarrollar una verdadera autonomía de la propia práctica física.

Asimismo, es deseable generar un consumo racional, moderado y con espíritu crítico frente a los modismos de las diversas prácticas corporales e intereses comerciales.

Varias dimensiones permiten regular el que los alumnos adquieran conocimientos para autogestionarse una práctica física en todas las etapas de su vida:

- Crear una actitud positiva hacia la práctica física;
- Enseñar conocimientos relativos a los efectos comparados de actividad y sedentarismo;
- Saber seleccionar ejercicios que permitan el desarrollo de capacidades propias de la aptitud física;
- Conocer las actividades físicas que suelen practicarse fuera del ámbito escolar;
- Aprender a entrenarse solo, de manera autónoma y correcta;
- Integrar habilidades vinculadas a la preservación de la integridad física (educación postural, respiración,…) y del equilibrio psicológico (relajación, distensión,…).

Este acceso a la autogestión no debe efectuarse mediante enseñanzas teóricas. No se trata de enseñar conceptos memorísticos, sino de ser capaz de

comprenderlos y aplicarlos. El alumno debe acceder a través de su propia experiencia. El aula y la pizarra no deben sustituir jamás la práctica.

LOS MANDOS DEL SISTEMA. EN QUÉ Y DÓNDE SE INTERVIENE CUANDO SE GESTIONA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

El profesor, como cualquier gestor, dispone (en sentido metafórico) de una serie de dispositivos o mandos sobre los que puede actuar para lleva a cabo sus decisiones, para intervenir y hacer más eficiente el proceso de enseñanza. Estos dispositivos no son infinitos. El profesor debe saber que para conseguir cualquier intención educativa debe poner en marcha algún elemento (mando) que genere un "input" una estimulación. Es decir, debe tomar una decisión sobre alguno de los mecanismos para conseguir lo que pretende.
Para hacer más clara esta idea propongo un símil con un cuadro de mandos.
En efecto, en general, cualquier cuadro de mandos (de cualquier aparato o máquina), permite a su conductor o maquinista:

- Activar o detener el sistema: arranque o frenado.
- Regular la actividad gracias a las señales que proporciona el cuadro de mandos: conducción.
- Conocer el tipo de errores que se van produciendo y por qué se producen: señales de alerta para reaccionar.
- Rectificar en caso de que se produzcan incidencias e intervenir sobre los aspectos claves: maniobrar de forma correctora sobre el sistema
- Controlar la adaptación realizada: evaluar.

En el caso de la "gestión de la clase" podríamos determinar cuales son los símiles a este cuadro de mandos y enseñar a los docentes a utilizarlos para conseguir éxito en el manejo del sistema.

Nos podemos hacer preguntas previas a la "puesta en marcha" como…

- *¿Quiero conducir la clase yo personalmente?*
- *¿Dejo intervenir a los alumnos?*
- *Si voy a conducirla yo ¿sobre qué voy a intervenir?*
- *¿Cómo sabré que todo está funcionando bien y según lo previsto?*
- *¿Cómo sabré que se están produciendo problemas?*

Preparar la gestión de la clase es identificar los contenidos que hay que enseñar en ese tiempo y lugar y concebir una estrategia didáctica para que los alumnos/as se beneficien de ella.

La clase es un tiempo y un espacio de relaciones. Es un intercambio entre el profesor/a y los alumnos/as

El producto final de la enseñanza es la conjunción de cada uno de los momentos que constituye cada lección.

A partir de la similitud con los mandos de un automóvil, a continuación, propongo los dispositivos más importantes sobre los que puede intervenir el profesor. Repito que es una simplificación de la realidad pero que puede ayudar a ser más eficaz.

Los que permiten organizar el recorrido. Plan o estructura de la clase
Los que permiten iniciar la marcha. Las tareas elegidas

Los que informan de nivel inicial y final. Ajuste en función del punto de arranque: diagnóstico inicial
Los que definen la manera de manejar el auto. Los estilos de enseñanza
Los que permiten cumplir las normas
Los que permiten organizar los viajeros. Interacción social
Los que permiten organizar el espacio y el material. Medios didácticos: recursos y material
Los que permiten regular el ritmo. Comunicación: consigna o instrucción
Los que permiten reaccionar, ajustar y rectificar. Evaluación formativa. Correcciones o rectificaciones de los errores

. ¿En resumen qué es lo más importante?

- La gestión de la clase debe estar en consonancia con los planteamientos teóricos que se propugnan para la educación en estos momentos.
- El conjunto de teorías que se aglutinan entorno al concepto constructivismo constituyen la referencia sobre la que se perfilan actualmente las actividades de enseñanza-aprendizaje.
- El término “gestión de la clase”, en el ámbito de la didáctica de la educación física, se entiende como las estrategias usadas para la de conducción o manejo de la clase.
- La gestión no sólo es un método sino un ejemplo al que se pueden adscribir nuestros alumnos.

BIBLIOGRAFIA

ARNOLD, R.K. (1985). *Le développement des habilités motrices*. Dossiers EPS, 3 Ed. Paris: Rev. EPS.

FAMOSE, J.P. (1982). *Apprentissage moteur et tàches motrices.* Sports and sciences. Paris: Ed. Vigot.

FAMOSE, J.P. (1983). "Stratégies pédagogiques, tâches motrices et traitement de l'information." *En Tâches motrices et stratégies pédagogiques en éducation physique et sportive.* Paris: Ed. EPS.

FAMOSE, J.P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea.* Barcelona: Ed. Paidotribo,

FITTS,P.M. y POSNER, M.J. (1967). *Rendimiento humano*. Alcoy: Ed. Marfil.

FLORENCE, J. (1991). Tareas significativas en educación física escolar. Barcelona: INDE Publicaciones,.

LEPLAT,J. Y HOC,J.M. (1983). "Tâche et activité dans l'analyse psychologique des situations", in *Cahiers de Psychologie Cognitive*, 3, 1, 49 - 64.

RIERA, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la tácticas deportivas.* Barcelona: INDE publicaciones,

RUIZ ,L.M. (1985). *Motricidad y Aprendizaje.* Madrid: Ed. Gymnos.

RUIZ, L.M. (1987). *Desarrollo motor y psicología*. Madrid: Ed. Gymnos,.

SÁNCHEZ BAÑUELOS,F. (1986). *Bases para una didáctica dela educación física y el deporte*. Madrid: Ed. Gymnos,.

SINGER, R. N. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona: Ed. Hispano Europea.

¿POR QUÉ INVESTIGAR EN EDUCACIÓN FÍSICA?

Autora: Dra. C. Ana María Morales Ferrer.amora@uccfd.cu
Profesora Consultante.
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
La Habana. Cuba.

La Educación Física ante los retos de la sociedad del siglo XXI precisa de la investigación científica como un acto de compromiso social y no un hecho indiferente en el plano educativo, formativo, ético, ideológico. Ello implica asumir una responsabilidad no solo individual, sino de mayor trascendencia,de ahí la necesidad de tener bien claras las preguntas ¿por qué? y ¿para qué? investigar.

El desconocimiento de las respuestas a estas interrogantes atenta contra la justificación que origina la investigación, de esta manera la inversión de tiempo y recursos resulta improductivo y si a ello se une la inopia de cuál es la razón social, cultural, educativa, científica, económica, entre otras; que justifica la ejecución de la investigación, no es factible asumirla.

Este milenio incita forzosamente a preocuparse sobre un desarrollo humano viable, que se justifica por los cambios y transformaciones que se están operando en la sociedad, de hechoestasson auténticas razones que argumentan la decisión de buscar alternativas y soluciones para resolver problemas en diferentes áreas, entre las que se incluye la Educación Física.

El tema que se aborda,aunque redactado en forma de interrogante, resulta un motivo para crear espacios de reflexión sobre los problemas, inconsistencias, retos y perspectivas que afronta la Educación Física en la actualidad y cómo percibir este desafío.

Según Mayor, F. (1997) “…la ciencia se encuentra en un momento crucial de su historia…” y aunque desde entonces ha transcurrido más de una década, este postulado continua vigente, lo que impone la adopción de decisiones importantes en este ámbito, por consiguiente se está obligado a examinar y reexaminar los problemas más acuciantes y consistentes que se aprecian.

La investigación científica en Educación Física es un acto consciente, responsable, intelectual, cultural, práctico y social que exige una preparación adecuada para promoverla con todas sus implicaciones y consecuencias, por eso no se puede obviar la respuesta a...**¿Por qué investigar en Educación Física?**

Esta es la base principal de la conferencia.Compartir estas ideas con los especialistas participantes en este evento es un hecho trascendental, que bien vale la pena asumir.

¿PUEDE LA DEPORTIVIDAD SALVAR A LA HUMANIDAD? UN ENFOQUE PARA CREAR UNA CIVILIZACIÓN SOSTENIBLE

Autor: Katsuya Otsu

Correo electrónico: otsu@tokai-u.jp

Institución a la que pertenece: Universidad de Tokai, Japón Academia Olímpica del Japón, GSA: Alianza Global del Deporte

Síntesis

En este trabajo se presenta una fundamentación del por qué la relación deportes - medioambiente" está incluida en la Teoría de la Educación física en el nuevo currículo de los planes de estudio del Japón

Es bien sabido que el siglo XXI es "el siglo de Medioambiente" pues la humanidad ha puesto en peligro la existencia de vida en el planeta por su impacto en el medioambiente global. Aumenta con esta preocupación el interés internacional por el crecimiento de los problemas medioambientales en todas las formas de vida. El Ministerio de Educación, de Cultura, Deportes, de Ciencia y Tecnología (MEXT) del Japón también clasifican estos problemas como urgentes y vitales.

Los desafíos para resolver estos problemas para la supervivencia futura y la prosperidad del ser humano han sido fundamentalmente los surgidos en el propio enfrentamiento de estos problemas

Para resolver el problema medioambiental actual, es inevitable que cada una de las personas asuma el reconocimiento sobre el valor de ambiente natural-social y sobre la relación del hombre- medioambiente así como entender el status socioeconómico y otros factores que provocan estos problemas medioambientales Para ello es necesario realizar esfuerzos que van más allá de nuestros encargos sociales o laborales.

. Para el propósito, MEXT fortalece en los programas y oportunidades educativas medioambientales el valor responsabilidad ambiental inspirando en su currículo el amor por la naturaleza y la comprensión de los problemas ambientales que más nos

afecta desde las posibilidades que brindan los contenidos en los planes de estudio de todas las enseñanzas del Japón

Palabras Claves: Educación Física-medioambiente- Japón
Key words: Physical education-Environment-Japan

En el tratamiento de la relación medioambiente-deportes no sólo las disciplinas de Ciencias naturales y especialidades notablemente prácticas en el plano educativo del Japón protagonizan esta relación. En la teoría de la Educación Física (EF) también se refuerza este tratamiento desde los contenidos del currículo.

Estos contenidos de la EF han sido vitales para el ejercicio de esta relación deportes-medioambiente y conforman una indicación en todos los planes metodológicos de esta especialidad. Entre otros elementos por la incidencia que tiene la EF con el medio en que se realizan las actividades deportivas y el número de personas de diferentes edades que involucra esta actividad. La intención de MEXT para promover el perfeccionamiento de educación medioambiental se sustenta fundamentalmente en fomentar la unidad instrucción-educación: el maestro debe tener en cuenta que a medida que el número de personas que practican deportes crece, por lo tanto también crece el impacto de su actividad en el medio ambiente. Considerando esta premisa sus métodos para cumplir este objetivo deben renovarse y ser más personalizados. Por inferencia y analizando esta situación se incrementan las investigaciones para contribuir al desarrollo sustentable a la luz de la protección del ambiente cual se necesita además para la evolución próspera de los deportes. Es muy importante en este enfoque propiciar las condiciones necesarias para que a los estudiantes realicen debates sobre los problemas y necesidades que más les afectan comprendiendo que la sociedad sustentable es una meta alcanzable y más que ello indispensable para el desarrollo de la vida en la tierra, resulta muy conveniente que el maestro insista en que los problemas del cambio climático no es cuestión ajena a ellos; todos podemos incidir de una forma positiva desde nuestros radios de acción.

Una de las cuestiones principales en este fundamento teórico-metodológico es el tema de la ética, pues la concepción de a educación ambiental debe llevar consigo un fuerte elemento psicosocial.

En esta arista se debe implementar un pensamiento estratégico que no solo aborde las vías formales, sino a las no formales e informales de la educación ambiental. Por ello es de gran importancia que no sólo se tenga en cuenta la escuela sino su relación con la comunidad.

En el caso de los deportes, la ética fortalece la integridad del atleta pues este abordaje ambiental sugiere ir más allá de una pérdida en valores materiales sino de las formas de comportamiento de este deportista o activista del deporte.

La ética como otro proceso más de la conciencia humana va en constante evolución y mucho más por la forma ineludible de conservar cánones que deben ser compartidos en la sociedad para posibilitar la comunicación y el comportamiento en el colectivo.

Sin embargo las épocas han marcado un distintivo pensamiento entorno a la relación hombre-naturaleza. En años anteriores el hombre se esmeraba por multiplicar capitales al costo de sacrificar el medio en que vive: sólo era prioridad producir bienes para propiciar la felicidad, (felicidad que a largo plazo descubría que sólo era a corto plazo) Entonces el pensamiento comenzó a cambiar y los espacios deportivos que eran antes todo artificial, con químicas sofisticadas para segurar confort y mejor desplazamiento. Ahora en estos últimos 20 años y a pesar de que muchos convenios para proteger el medioambiente no han sido cumplidos se visualiza un enfoque más consecuente con los nuevos tiempos; lo que antes era artificial, ahora se piensa en volver a lo natural. En materia de deportes, cuando antes se utilizaba el dopaje con más frecuencia y el regionalismo o soborno reinaba en algunas de las competencias deportivas hoy se habla de ¨fair play¨ y ¨eco play ¨ como elementos indispensables para garantizar un deporte sostenible.

En toda esta situación persiste la ética porque no es de gran valor un medio ecológico si antes no se cuenta con un atleta capaz de proteger su hogar, su comunidad, los medios con que trabaja, las energías que utiliza y sobre todo las personas con que convive. Ha tardado mucho tiempo para que los ambientalistas se centren en el origen de esta relación y dejen de dotar un sentido antropocéntrico a las filosofías que practican; es preciso confiar en una ecosofia que habla de mejorar las condiciones de vida del hombre para que de forma directa e indirecta se mejoren las condiciones de donde vive.

En Japón se han combinado durante años la práctica una sociología aplicada a las ciencias naturales y relacionadas a su vez interdisciplinariamente.

En la Educación Física del Japón se proyecta generalizar todo este enfoque antes expuesto en la mayoría de los niveles de enseñanza en esta asignatura, por lo general

se enseña al estudiante las características de los deportes ya sea al aire libre o en instalaciones bajo techo. En cualquiera de estas dos opciones se muestra las consideraciones que se deben tener en cuenta para no dañar estos medios ya sea por ejemplo en el desecho de basura en lugares inapropiados o el consumo irracional de energía en los gimnasios.

En este nuevo Siglo XXI los planes de enseñanza, los medios de comunicación, las políticas gubernamentales y no gubernamentales han corrido a la alarma de formar al hombre para un mundo en peligro de extinción en su biodiversidad. Sin embargo, está probado que aunque positivo el paso no parece ser suficiente para que sigan acelerándose los problemas ambientales y los encuentros mundiales para frenar esta horrible carrera por saquear el planeta no revelan espacios de consenso, más bien de imposiciones mercantiles que ofrecen como si fueran limosnas pequeños porcientos de liberación de gases tóxicos o tecnologías verdes generalmente al alcance de las clases más ricas.

En todo este escenario del sustantivo ambiental, la tierra reclama la presencia del verbo, pues no es suficiente con hablar de los problemas y enseñarles a los niños que las ballenas no existirán en el próximo siglo sino mantener un agua adecuada para que puedan vivir estas criaturas y procrearse, además de mantener una política de vigilancia y penalización ante actores negligentes y comerciales que sólo pretenden tener ganancias a corto plazo, pues si desaparecen las especies, también desaparece el hombre.

Para un logro efectivo de estas acciones ambientales en Japón existen varios proyectos que armonizan las acciones de las escuelas con la actividad física y el medio ambiente, uno de estos proyectos es el GSA : Alianza Global del deporte que incluye a su vez tres proyectos, el Forum Global de Deporte y Medioambiente (GForSe), la red de Intercambio de productos deportivos y el más popular de todos el movimiento Ecoflag.

Ecoflag significa: bandera ecológica, éste es un movimiento internacional de voluntarios promotores del deporte sostenible dirigido a proteger el medio ambiente

cuyo símbolo es aprobado por el programa de las Naciones Unidas para el Medioambiente (PNUMA)

¿Cómo integrar el movimiento internacional Ecoflag? Sencillamente uniéndote al equipo GSA (Global Sport Alliance) o Alianza del Deporte Mundial y promoviendo este movimiento a través de acciones dirigidas a proteger el medio ambiente en la práctica de la actividad física.

Los promotores de los deportes que quieren integrarse más pueden acercarse a los organizadores de eventos locales y promover este movimiento de ecobanderas que es una acción de respeto al medioambiente y un consenso mundial ante esta preocupación mundial.

También se pueden utilizar los folletos de información de GSA y promover los mensajes medioambientales de organizadores, patrocinadores y atletas para elevar el conocimiento medioambiental entre los participantes y espectadores. Dentro de algunas acciones se pueden realizar. Separación de basura, Reciclaje de equipamientos deportivos, el ahorro de energía, Utilización del transporte público, y otras medidas creativas.
Todos podemos promover además el movimiento a través de los eventos locales (en los municipios, escuelas, y organizaciones de los deportes / las federaciones).
Si la demanda para Ecoflag aumenta, se pueden confeccionar banderas para generalizar aún más este símbolo de protección y sostenibilidad.

Al realizar la educación física se puede colgar u ondear una bandera en el lugar de práctica esto mantendrá la atención activa en lo referente al cuidado ambiental. Claro que para el currículo de Japón es de relevante importancia que se le muestre al estudiantes cuáles son las diversas formas de proteger el Medioambiente. En esto puede ser que el enfoque se pretende realizar tenga fisuras, es por ello que la formación o capacitación juegan un rol fundamental.

Esta organización si fines de lucro fue creada en 1999 y desde esa fecha en adelante ha logrado coordinar acciones en más de 50 países, dentro de las tareas de alto

impacto se encuentra ¨Dream Camps¨ que consiste en el establecimiento de campamentos en África, sobre todo en Kenya con el objetivo de brindarles actividades físicas a niños, jóvenes y adultos para desarrollar una estrategia que les permita emplear el tiempo libre sanamente en armonía con la naturaleza. Otras acciones están contempladas en este proyecto y todas han tenido gran impacto, se espera que en un futuro cercano se establezcan además los equipos regionales GSA que ayuden a fortalecer esta propuesta para la sostenibilidad.

Referencias:

1. http: //www. gsa-world.org
2. http.//www.ecoflag.com
3. www.unesco.org/water/wwap/wwdr2/pdf/wwdr2_ch_4.pdf
4. http://blog.goo.ne.jp/otsugsa
5. Wilkes University: Center for Environmental Quality, Environmental Engineering and Earth Sciences. N.D. pH of Water. http://www.water-research.net/ph.htm.
6. Wilkes University: Center for Environmental Quality, Environmental Engineering and Earth Sciences. N.D. Total Dissolved Solids. http://www.water-research.net/totaldissolvedsolids.htm.
7. Wilkes University: Center for Environmental Quality, Environmental Engineering and Earth Sciences. N.D. What is pH? http://www.water-research.net/Watershed/pH.htm.
8. World Health Organization. N.D. Acceptability aspects. http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/gdwq0506_10.pdf.

LA ROTACION EN EL SALTO DE ALTURA

Jesús Dapena, Universidad de Indiana
Bloomington, Indiana, Estados Unidos

Para optimizar un salto de altura se necesita la mayor altura posible del centro de masa (c.m.) durante el paso del listón y rotaciones que permitan a todas las partes del cuerpo franquear un listón colocado lo mas cercano posible a esta altura máxima del c.m. –o en algunos casos mas alto aún que la altura máxima del c.m. Esta presentación se centrará en las rotaciones del saltador.

El salto de altura lo podemos dividir en tres fases: fase de carrera, fase de batida, y fase aérea o paso del listón. El propósito de la carrera es producir condiciones idóneas al comienzo de la fase de batida. Durante la batida el atleta ejerce fuerzas contra el suelo que determinan la altura máxima a que llegará el c.m. y también el momento angular (o "momento cinético") que tendrá el atleta durante la fase aérea. La mayoría de los movimientos activos que puede hacer el saltador después de despegar del suelo son movimientos internos de compensación. Por ejemplo, puede levantar una parte del cuerpo bajando otra, y puede hacer girar mas rápidamente una parte del cuerpo frenando la rotación de otra.

La carrera sirve de preparación para la fase de batida, la parte mas importante del salto. Las acciones del atleta durante el paso del listón tienen menos importancia: La mayoría de los problemas que se manifiestan durante el paso del listón tienen su origen en las fases de carrera o de batida (Dapena, Gordon & Ficklin, 2007; Dapena & Ficklin, 2007).

Características generales de la carrera

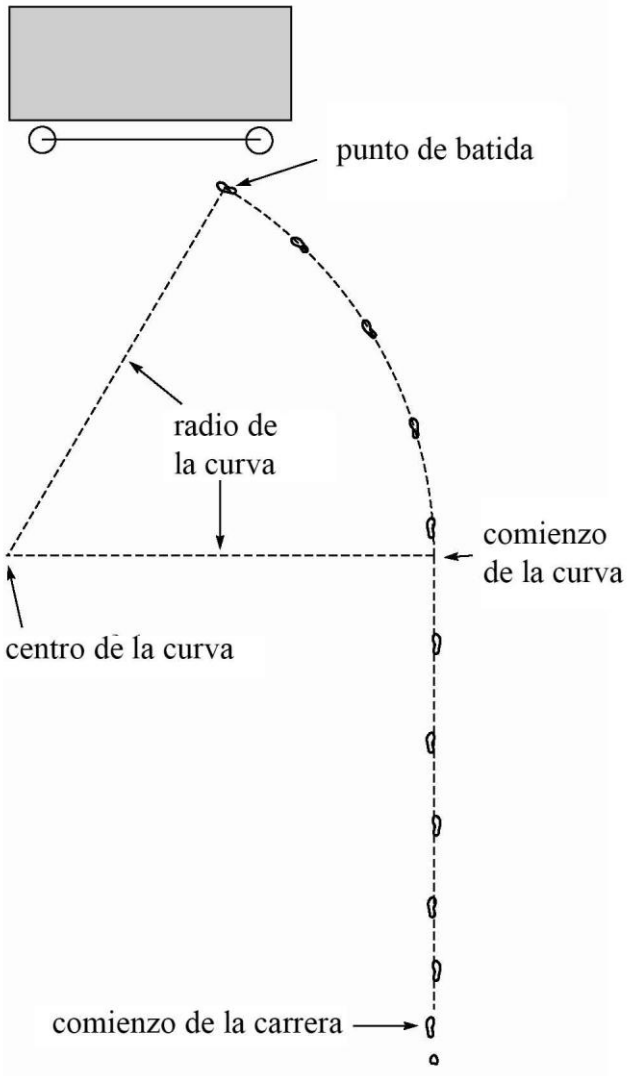
La carrera suele tener unos 10 pasos. La parte inicial es en línea recta perpendicular al plano de los saltómetros, y los cuatro o cinco últimos pasos son en curva (Figura 1). El propósito de la curva es que el saltador esté inclinado hacia la izquierda en el instante del comienzo de la fase de batida (hacia la derecha en los saltadores que baten con la pierna derecha). (Véase la Figura

2b.) Cuanto mas rápida sea la carrera o mas apretada la curva, mayor será la inclinación hacia el centro de la curva.

Inclinaciones del tronco

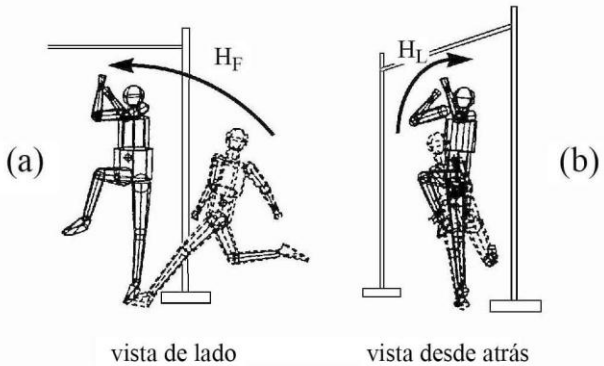
Como se acaba de explicar, al comienzo de la fase de batida el tronco tiene normalmente una inclinación lateral hacia el centro de la curva (imagen de puntos en la Figura 2b). Durante la batida el tronco gira hacia la derecha (hacia la izquierda en atletas que baten con la pierna derecha), y al final de la batida suele estar un poco mas allá de la vertical. Una inclinación de hasta 10° mas allá de la vertical se considera normal para esta rotación.

Figura 1



Al comienzo de la fase de batida el tronco normalmente está inclinado también hacia atrás (imagen de puntos en la Figura 2a). Entonces gira hacia adelante, y al final de la batida llega a la vertical.

Figura 2



Altura del listón, altura máxima del c.m., y altura de franqueo

Generalmente no se sabe el valor verdadero de un salto de altura: Si se derriba el listón, el salto es nulo, y no se le acredita ninguna altura al atleta, aunque éste habría franqueado con éxito un listón hipotético situado a una altura algo mas baja; y si el listón no se cae, al saltador se le acredita solamente la altura a que está colocado el listón, sin tener en cuenta si le sobró altura.

Usando modelos y gráficas de ordenador se puede estimar la máxima altura que un atleta habría sido capaz de salvar limpiamente sin tocar el listón en cualquier salto ("altura de franqueo"), sin que importe que el salto fuese oficialmente válido o nulo. La diferencia entre la altura de franqueo y la máxima altura del c.m. indica la efectividad del paso del listón.

Las razones mas frecuentes de poca efectividad en el paso de listón son: batida demasiado cerca o lejos del listón, cantidad insuficiente de momento angular, insuficiente rotación de tirabuzón, arqueo insuficiente, y mala coordinación temporal del proceso de arqueo y desarqueo.

Momento angular

El momento angular (también llamado "momento cinético") es un factor mecánico que hace girar al atleta. Los saltadores de altura necesitan una cantidad adecuada de momento angular para hacer en el aire las rotaciones que producen un buen paso del listón. El momento angular se genera durante la batida, mediante las fuerzas que el pie recibe del suelo; el momento angular no se puede cambiar después del despegue.

La rotación de un saltador de altura en el aire se puede describir mas o menos como un salto mortal con tirabuzón (Dapena, 1980). La rotación de tirabuzón (que hace que el atleta dé la espalda al listón durante el ascenso de la fase de vuelo) se genera durante la batida, principalmente mediante el lanzamiento de la pierna libre hacia arriba y algo hacia la izquierda (en saltadores que baten con la pierna izquierda), y a veces también mediante el giro de los hombros y los brazos en la dirección deseada para el tirabuzón.

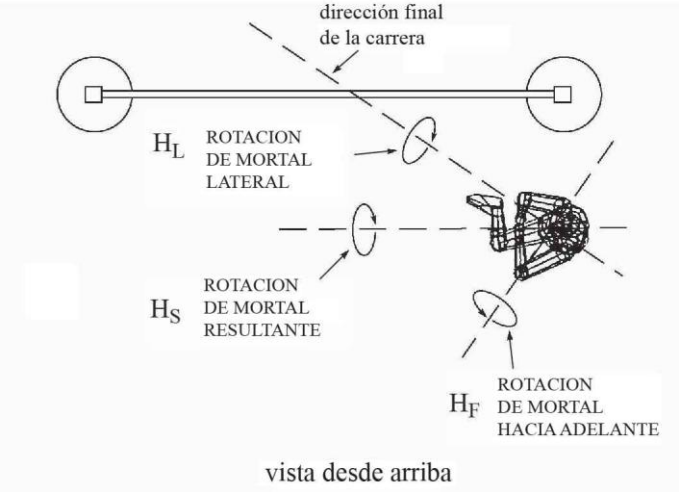
Estas acciones producen momento angular alrededor del eje vertical. A esta componente del momento angular se le llama momento angular de tirabuzón, H_T. La mayoría de los saltadores de altura no tienen problemas en conseguir una cantidad adecuada de H_T.

La rotación de mortal, que baja los hombros y eleva las rodillas, es el resultado de dos componentes: una de mortal hacia adelante y la otra de mortal lateral.

(a) Momento angular de mortal hacia adelante (H_F). Durante la batida, el atleta produce momento angular alrededor de un eje horizontal perpendicular a la dirección final de la carrera. (Ver la Figura 3.) Esta rotación hacia adelante es similar a la que se produciría si una persona se bajase de un autobús en marcha con el cuerpo cara a la dirección del movimiento del autobús: Después de dar los pies contra el suelo, la tendencia sería a caerse de bruces. Se podría decir que es un momento angular producido por el frenado de un movimiento lineal.

Los ángulos de inclinación del tronco al principio y al final de la batida (véase “Inclinaciones del tronco”) están relacionados estadísticamente con el moment angular obtenido por el atleta. Cambios grandes en la inclinación del tronco desde una posición inclinada hacia atrás hasta la vertical están asociados con cantidades mayores de momento angular de mortal hacia adelante. Esto tiene sentido, porque es de esperar que los atletas que tienen más momento angular de mortal hacia adelante al final de la batida también tengan más cantidad de este momento angular durante todo el periodo de la batida, lo cual contribuirá a producir mayor rotación hacia adelante del cuerpo en general y del tronco en particular durante la batida.

Figura 3



El momento angular de mortal hacia adelante también se

puede ver afectado por las acciones de los brazos y de la pierna libre. Movimientos amplios de los brazos y de la pierna libre durante la batida pueden ayudar a que el atleta consiga mas altura máxima del c.m. Pero, en la vista desde el lado también implican rotaciones hacia atrás (es decir, en el sentido del reloj) de estos miembros, loc ual puede reducir la cantidad total de momento angular de mortal hacia adelante del cuerpo.

Para reducir este problema, algunos saltadores vuelven la espalda hacia el listón en el último paso de la carrera, y a continuación durante la batida lanzan los brazos en dirección diagonal hacia adelante y hacia la izquierda (saltadores que baten con la pierna izquierda). Como esta acción diagonal de los brazos ya no es una rotación pura hacia atrás, interfiere menos con la generación del momento cinético de mortal hacia adelante.

(b) Momento angular de mortal lateral (H_L). Durante la batida se produce también momento angular alrededor de un eje alineado con la dirección final de la carrera. En la vista desde atrás de un atleta que bate con la pierna izquierda, esta componente del momento angular se manifiesta en una rotación en el sentido del reloj. (Véase la Figura 3.)

Si un saltador de altura utilizase una carrera en línea recta en dirección diagonal al listón, visto desde atrás el atleta estaría vertical al comenzar la batida, e inclinado hacia el listón al final de la batida. Como una posición inclinada al final de la batida produciría una posición mas baja del c.m., la producción de momento angular reduciría la longitud del recorrido vertical del c.m. durante la batida, y por lo tanto reduciría también la altura máxima del c.m. Pero al usar una carrera en curva, la inclinación inicial del atleta hacia la izquierda puede ayudar al atleta a estar mas vertical al final de la batida. (Véase la Figura 2b.) Esta posición final mas erguida contribuye a producir una posición mas alta del c.m. al final de la batida. Además, la inclinación inicial hacia la izquierda ayuda a hacer mas baja la posición inicial del c.m. al principio de la batida. Por lo tanto, la carrera en curva, junto a la generación de momento angular de mortal lateral, contribuye a aumentar el recorrido vertical del c.m.

durante la batida, y por lo tanto ayuda al atleta a conseguir un mayor impulso vertical que si hubiese usado una carrera recta.

Hay cierto grado de asociación estadística entre el tamaño de los cambios en el ángulo de inclinación del tronco visto desde atrás durante la batida y el tamaño del momento angular de mortal lateral con que termina el atleta al final de la batida. Esto tiene sentido, porque es de esperar que los atletas que consiguen tener una gran cantidad de momento angular de mortal lateral al final de la batida también tengan una gran cantidad de él durante la fase entera de batida, que a su vez debe contribuir a una mayor rotación del tronco durante la batida desde su posición inicial inclinada hacia la izquierda hasta la vertical.

En un atleta que bate con la pierna izquierda, una acción de brazos diagonal (véase mas arriba) está asociada en la vista desde atrás con un movimiento de los brazos en el sentido del reloj, y por lo tanto contribuye a la generación de una mayor cantidad de momento angular de mortal lateral que una acción de brazos puramente hacia adelante (es decir, no diagonal).

La suma de las componentes lateral y hacia adelante del momento angular de mortal nos da la cantidad total (o “resultante”) del momento angular, H_S. (No es una simple adición; la fórmula es $H_S = \sqrt{H_F^2 + H_L^2}$.) En general, los atletas que tienen mas momento angular tienden a girar mas rápido.

Ajustes en el aire

Una vez terminada la batida, la trayectoria del c.m. está totalmente determinada, y es imposible cambiarla. Sin embargo, esto no significa que las trayectorias de todas las partes del cuerpo estén determinadas. Lo que no se puede cambiar es la trayectoria del punto que representa la posición media de todas las partes del cuerpo (el c.m.), pero se puede mover una parte del cuerpo en una dirección si otras partes se mueven en la dirección contraria. Usando este principio, después de que los hombros pasen al otro lado del listón el saltador puede elevar las caderas bajando la cabeza y las piernas. Para una posición dada del c.m., cuanto mas se bajen la cabeza y las piernas, más se levantan las caderas. Esta es la razón de la posición arqueada encima del listón.

En gran medida, la rotación del saltador en el aire también está determinada una vez concluída la batida, porque el momento angular del atleta no se puede cambiar durante la fase aérea. Sin embargo, aún se pueden hacer algunos cambios en la rotación. Si el atleta hace mas lentas las rotaciones de unas partes del cuerpo, otras partes girarán más rápidamente para compensar.

Los principios de acción y reacción que se acaban de explicar, tanto para la traslación como para la rotación, dan lugar a las típicas acciones de arqueo y desarqueo de los saltadores de altura sobre el listón: El atleta necesita arquearse para levantar las caderas, y mas tarde desarquearse para frenar la rotación del tronco, y así acelerar la rotación de las piernas. Al desarquearse el cuerpo, las piernas de elevan, pero las caderas bajan. Por lo tanto la coordinación temporal de estos movimientos es crítica. Si el cuerpo se desarquea demasiado tarde, las pantorrillas derribarán el listón; si se desarquea demasiado pronto, el atleta se “sentará” en el listón, y también lo derribará.

Un arqueo insuficiente se puede deber a varias razones. Pudiera ser que el saltador no se dé cuenta de que no se está arqueando lo suficiente. O que no sea capaz de coordinar debidamente las acciones de las extremidades. O que no tenga suficiente flexibilidad. O que sí tenga la suficiente flexibilidad pero que los músculos abdominales y los flexores de la cadera (los que pasan por delante de la cadera) sean débiles y hagan que el saltador se resista a arquearse mucho porque sabe que la necesaria acción de desarqueo que necesitará mas tarde será imposible de ejecutar con la fuerza necesaria por la debilidad de estos músculos

Otra manera en que se puede cambiar la rotación es cambiando el momento de inercia del cuerpo. El momento de inercia es un número que indica si las diversas partes que constituyen el cuerpo están cerca o lejos del eje de rotación. Cuando muchas partes del cuerpo están lejos del eje de rotación, el momento de inercia es grande, y para cualquier valor dado del momento angular esto reduce la velocidad de rotación alrededor de ese eje. Y viceversa, si la mayoría de las partes del cuerpo se mantienen cercanas al eje de rotación, el momento de inercia será pequeño, y aumentará la velocidad de rotación.

Control de los movimientos en el aire; simulación con ordenador

Hemos visto que la trayectoria del c.m. y el momento angular de un saltador de altura no se pueden cambiar una vez perdido el contacto con el suelo. También hemos visto que, a pesar de estas restricciones a la libertad del saltador, éste aún tiene cierto grado de control sobre los movimientos del cuerpo durante la fase aérea.

A veces es fácil predecir en términos aproximados qué efectos van a tener las acciones de ciertas partes del cuerpo durante la fase aérea sobre los movimientos del resto del cuerpo. Pero es difícil juzgar "a ojo" si estos movimientos serán suficientes para conseguir los resultados que se buscan. Y en otros ocasiones, especialmente en movimientos aéreos complejos como los del salto de altura, muchas veces no se pueden predecir no solamente las *cantidades* de los movimientos, sino ni siquiera qué *clases* de movimientos se producirán por las acciones de otras partes del cuerpo.

Para ayudar a resolver este problema se desarrolló un método de ordenador para la simulación de los movimientos aéreos del cuerpo humano (Dapena, 1981). En este método le damos al ordenador la trayectoria del c.m. y el momento angular de un salto real que se filmó. También le damos al ordenador los patrones de movimiento (ángulos) de todos los segmentos del cuerpo con respecto al tronco durante toda la fase aérea. Entonces el ordenador calcula cómo se tiene que mover el tronco con respecto al suelo para mantener la trayectoria del c.m. y el momento angular de todo el cuerpo iguales a los del salto original. Si le metemos al ordenador los patrones de movimientos de los segmentos del salto original), el ordenador generará un salto que será prácticamente idéntico al salto original. Pero si le metemos patrones de movimiento modificados, el ordenador generará un salto modificado. Este es el salto que se habría producido si el saltador de altura hubiese usado la misma carrera y batida que en el salto original, pero entonces hubiese decidido cambiar los movimientos de las extremidades después de despegar del suelo. Una vez

generado el salto simulado, este salto simulado se puede mostrar en animaciones gráficas como cualquier otro salto.

Con el método de simulación también se pueden hacer cambios en el momento angular del atleta. Esto genera un salto que muestra cómo se habría movido el atleta en el aire si hubiese hecho cambios en la carrera y la batida para producir una cantidad diferente de momento angular que la que produjo en el salto original.

El método de simulación con ordenador que se acaba de explicar se puede usar para buscar alternativas viables a las acciones aéreas de los saltadores de altura, y también para investigar los efectos de diferentes cantidades de momento angular.

Bibliografía

Dapena, J. Mechanics of rotation in the Fosbury-flop. *Med. Sci. Sports Exerc.* 12:45-53,1980.

Dapena, J. Simulation of modified human airborne movements. *J. Biomech.* 14:81-89, 1981.

Dapena, J., B.J. Gordon and T.K. Ficklin. High jump, #31 (Women). *Report for Scientific Services Project (USATF)*. USA Track & Field, Indianapolis, 116 pp, 2007.

Dapena, J. and T.K. Ficklin. High jump, #32 (Men). *Report for Scientific Services Project (USATF)*. USA Track & Field, Indianapolis, 133 pp, 2007.

THE ROTATION IN HIGH JUMPING

Jesus Dapena, Indiana University
Bloomington, Indiana, USA

An optimum high jump requires a large height of the center of mass (c.m.) at the peak of the jump, and appropriate rotations in the air to allow all body parts to clear successfully a bar set as close as possible to (or if possible higher than) the peak height of the c.m. The present paper will deal primarily with the jumper's rotation.

A high jump can be divided into three parts: the run-up phase, the takeoff phase, and the airborne or bar clearance phase. The purpose of the run-up is to set the appropriate conditions for the beginning of the takeoff phase. During the takeoff phase, the athlete exerts forces against the ground that determine the maximum height that the c.m. will reach after leaving the ground and also the angular momentum (also called "rotary momentum") that the body will have during the bar clearance. Most of the active movements that can be made after leaving the ground are internal compensatory movements (for instance, one part of the body can be lifted by lowering another part; one part of the body can be made to rotate faster by making another part slow down its rotation).

The run-up serves as a preparation for the takeoff phase, the most important part of the jump. The actions of the athlete during the bar clearance are less important: Most of the problems found in the bar clearance actually originate in the run-up or takeoff phases (Dapena, Gordon & Ficklin, 2007; Dapena & Ficklin, 2007).

General characteristics of the run-up

The typical length of the run-up for experienced high jumpers is about 10 steps. The first part of the run-up usually follows a straight line perpendicular to the plane of the standards, and the last four or five steps follow a curve (Figure 1). One of the main purposes of the curve is to make the jumper lean toward the left at the start of the takeoff phase (toward the right in the case of a jumper who

takes off from the right foot). (See Figure 2b.) The faster the run or the tighter the curve, the greater the lean toward the center of the curve.

Trunk leans

As was just explained, the trunk normally has a lateral lean toward the center of the curve at the start of the takeoff phase (dotted image in Figure 2b). During the takeoff phase, the trunk rotates toward the right (toward the left in athletes who take off from the right foot), and by the end of the takeoff it is usually somewhat beyond the vertical. Up to 10° beyond the vertical should be considered normal for this rotation.

The trunk normally has also a backward lean at the start of the takeoff phase. (See dotted image in Figure 2a.) Then it rotates forward, and by the end of the takeoff it is vertical.

Figure 1

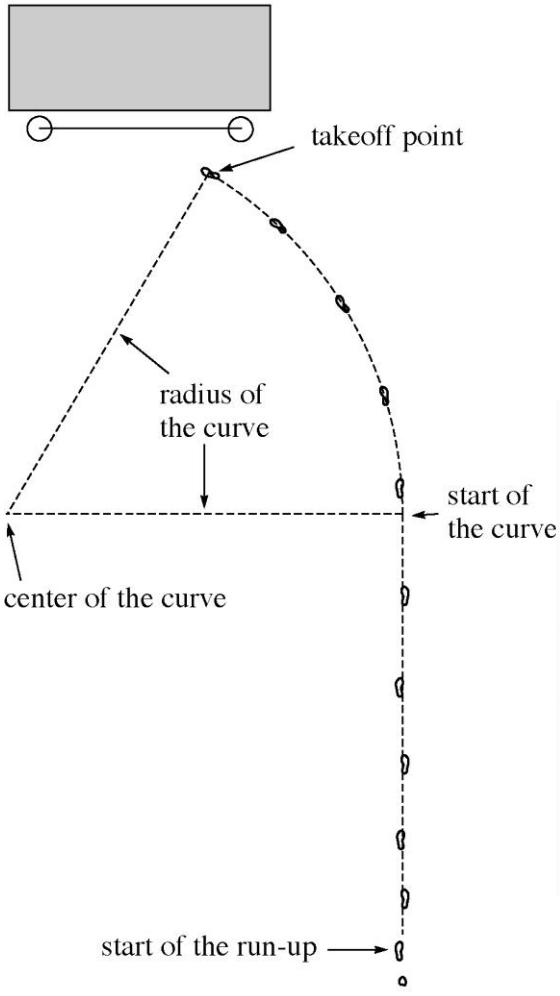
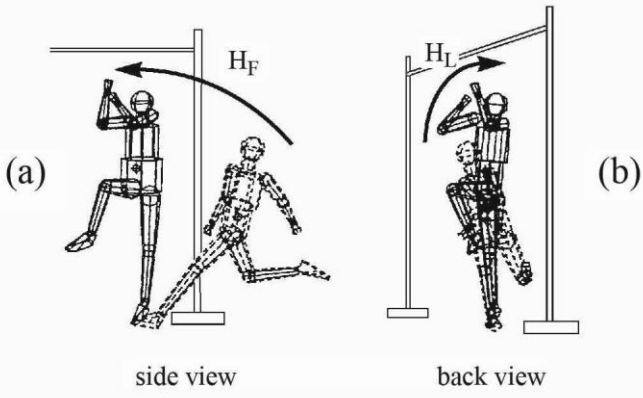


Figure 2



Height of the bar, peak height of the c.m., and clearance height

The true value of a high jump generally is not known: If the bar is knocked down, the jump is ruled a foul and the athlete gets zero credit, even though a hypothetical bar set at a lower height would have been cleared successfully; and if the bar stays up, the athlete is credited with the height at which the bar was set, even if the jumper had room to spare over it.

Using computer modeling and graphics, it is possible to estimate the approximate maximum height that an athlete would have been able to clear cleanly without touching the bar in a given jump ("clearance height"), regardless of whether the actual jump was officially a valid clearance or a foul. The difference between the clearance height and the peak height of the c.m. indicates the effectiveness of the bar clearance.

The most usual reasons for an ineffective bar clearance are: taking off too close or too far from the bar, insufficient amount of somersaulting angular momentum, insufficient twist rotation, poor arching, and bad timing of the arching/un-arching process.

Angular momentum

Angular momentum (also called "rotary momentum") is a mechanical factor that makes the athlete rotate. To make in the air the rotations necessary for a proper bar clearance, high jumpers need an appropriate amount of angular momentum. The athlete obtains the angular momentum during the takeoff phase, through the forces that the takeoff foot receives from the ground; the angular momentum cannot be changed after the athlete leaves the ground.

The bar clearance technique of a Fosbury-flop can be described roughly as a twisting somersault (Dapena, 1980). To a great extent, the twist rotation (which makes the athlete turn the back toward the bar during the ascending part of the flight path) is generated by swinging the lead leg up and somewhat away from the bar during the takeoff, and sometimes also by actively turning the shoulders and arms during the takeoff in the desired direction of the twist. These actions create angular momentum about a vertical axis. This is called the twisting

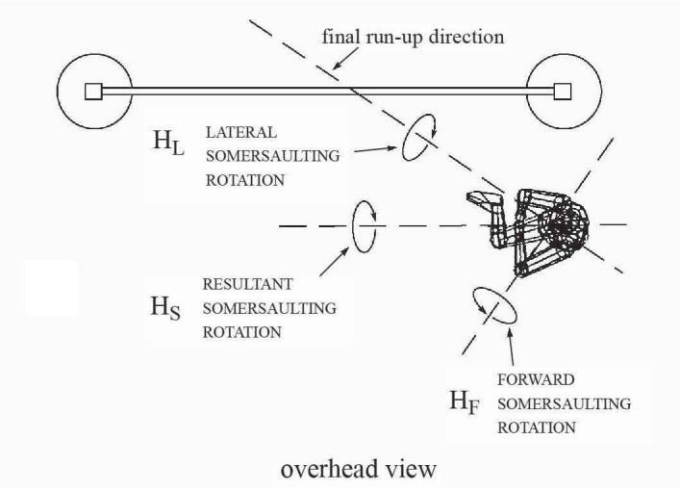
angular momentum, H_T. Most high jumpers have no difficulty obtaining an appropriate amount of H_T.

The somersault rotation, which will make the shoulders go down while the knees go up, results from two components: a forward somersaulting component and a lateral somersaulting component.

(a) Forward somersaulting angular momentum (H_F). During the takeoff phase, the athlete produces angular momentum about a horizontal axis perpendicular to the final direction of the run-up. (See Figure 3.) This forward rotation is similar to the one produced when a person hops off from a moving bus facing the direction of motion of the bus: After the feet hit the ground, the tendency is to rotate forward and fall flat on one's face. It can be described as angular momentum produced by the checking of a linear motion.

The tilt angles of the trunk at the start and at the end of the takeoff phase (see “Trunk lean”) are statistically related to the angular momentum obtained by the athlete. Large changes of the trunk tilt from a backward position toward vertical during the takeoff phase are associated with a larger amount of forward somersaulting angular momentum. This makes sense, because athletes with a large amount of forward somersaulting angular momentum at the end of the takeoff phase should also be expected to have a large amount of it already during the takeoff phase, and this should contribute to a greater forward rotation of the body in general and of the trunk during the takeoff phase.

Figure 3



The forward somersaulting angular momentum can also be affected by the actions of the arms and of the lead leg. Wide swings of the arms and of the lead leg during the takeoff can help the athlete to jump higher. However, in a view from the side they also imply backward (clockwise) rotations of

these limbs, which can reduce the total forward somersaulting angular momentum of the body.

To diminish this problem, some high jumpers turn their back toward the bar in the last step of the run-up, and then swing the arms diagonally forward and away from the bar during the takeoff phase. Since this diagonal arm swing is not a perfect backward rotation anymore, it interferes less with the generation of forward somersaulting angular momentum.

(b) Lateral somersaulting angular momentum (H_L). During the takeoff phase, angular momentum is also produced about a horizontal axis aligned with the final direction of the run-up. In a rear view of an athlete who takes off from the left leg, this angular momentum component appears as a clockwise rotation. (See Figure 3.)

If a high jumper made use of a straight run-up, in a rear view the athlete would be upright at touchdown, and leaning toward the bar at the end of the takeoff. Since a leaning position at the end of the takeoff phase would result in a lower height of the c.m., the production of angular momentum would thus cause a reduction in the vertical range of motion of the c.m. during the takeoff phase, and thus on the peak height of the jump. However, if the athlete uses a curved run-up, the initial lean of the athlete to the left at the end of the approach run may allow the athlete to be upright at the end of the takeoff phase. (See Figure 2b.) The final upright position contributes to a higher c.m. position at the end of the takeoff phase. Also, the initial lateral tilt contributes to a lower c.m. position at the start of the takeoff phase. Therefore the curved run-up, together with the generation of lateral somersaulting angular momentum, contributes to increase the vertical range of motion of the c.m. during the takeoff phase, and thus permits greater lift than if a straight run-up were used.

There is some statistical association between large changes in the left/right tilt angle of the trunk during the takeoff phase and large amounts of lateral somersaulting angular momentum at the end of the takeoff phase. This makes sense, because athletes with a large amount of lateral somersaulting angular momentum at the end of the takeoff phase should also be expected to

have a large amount of it already during the takeoff phase, which should contribute to a greater rotation of the trunk during the takeoff phase from its initial lateral direction toward the vertical.

In an athlete who takes off from the left leg, a diagonal arm swing is associated with a clockwise motion of the arms in a view from the back, and therefore it contributes to the generation of a larger amount of lateral somersaulting angular momentum than in a standard (non-diagonal) arm swing.

The sum of the lateral and forward components of somersaulting angular momentum adds up to the required total (or "resultant") somersaulting angular momentum, H_S. (This is not a simple addition; the formula is $H_S = \sqrt{H_F^2 + H_L^2}$.) In general, athletes with more angular momentum tend to rotate faster.

Adjustments in the air

After the takeoff is completed, the path of the c.m. is totally determined, and nothing can be done to change it. However, this does not mean that the paths of all parts of the body are determined. What cannot be changed is the path of the point that represents the average position of all body parts (the c.m.), but it is possible to move one part of the body in one direction if other parts are moved in the opposite direction. Using this principle, after the shoulders pass over the bar the high jumper can raise the hips by lowering the head and the legs. For a given position of the c.m., the farther the head and the legs are lowered, the higher the hips will be lifted. This is the reason for the arched position on top of the bar.

To a great extent, the rotation of the high jumper in the air is also determined once the takeoff phase is completed, because the angular momentum of the athlete cannot be changed during the airborne phase. However, some alterations of the rotation are still possible. By slowing down the rotations of some parts of the body, other parts of the body will speed up as a compensation.

The principles of action and reaction just described both for translation and rotation result in the typical arching and un-arching actions of high jumpers over the bar: The athlete needs to arch in order to lift the hips, and then to un-arch in order to speed up the rotation of the legs. As the body un-arches, the legs go up, but the hips go down. Therefore, timing is critical. If the body un-arches too late, the calves will knock the bar down; if the body un-arches too early, the athlete will "sit" on the bar and will also knock it down.

There can be several reasons for an athlete's weak arching. The athlete may be unaware that he/she is not arching enough. Or the athlete is not able to coordinate properly the necessary actions of the limbs. Or the athlete is not flexible enough. Or the athlete is flexible enough but has weak abdominal muscles and hip flexor muscles (the muscles that pass in front of the hip joint), and therefore is reluctant to arch very much since he/she is aware that the necessary un-arching action that will be required later will be impossible to execute with the necessary forcefulness due to the weakness of the abdominal and hip flexor muscles.

Another way in which rotation can be changed is by altering the "moment of inertia" of the body. The moment of inertia is a number that indicates whether the various parts that make up the body are close to the axis of rotation or far from it. When many parts of the body are far from the axis of rotation, the moment of inertia of the body is large, and for any given amount of angular momentum this decreases the speed of turning about the axis of rotation. Vice versa, if most parts of the body are kept close to the axis of rotation, the moment of inertia is small, and the speed of rotation increases.

Control of airborne movements; computer simulation

We have seen that the c.m. path and the angular momentum of a high jumper are determined by the time the athlete leaves the ground. We have also seen that in spite of these restrictions on the freedom of the jumper, the athlete still has a certain degree of control over the movements of the body during the airborne phase.

Sometimes it is easy to predict in rough general terms how the actions of certain parts of the body during the airborne phase will affect the motions of the rest of the body, but it is difficult to judge through simple “eyeballing” whether the amounts of motion will be sufficient to achieve the desired results. Other times, particularly in complex three-dimensional airborne motions such as those involved in high jumping, it is not even possible to predict the kinds of motions that will be produced by actions of other parts of the body, let alone their amounts.

To help solve this problem, a method for the computer simulation of human airborne movements was developed (Dapena, 1981). In this method, we give the computer the path of the c.m. and the angular momentum of the body from an actual jump that was filmed or videotaped. We also give the computer the patterns of motion (angles) of all the body segments relative to the trunk during the entire airborne phase. The computer then calculates how the trunk has to move during the airborne phase to maintain the path of the c.m. and the angular momentum of the whole body the same as in the original jump. If we input to the computer the original patterns of motion of the segments (that is, the patterns of motion that occurred in the original jump), the computer will generate a jump that will be practically identical to the original jump. But if we input altered patterns of motion of the segments, the computer will generate an altered jump. This is the jump that would have been produced if the high jumper had used the same run-up and takeoff as in the original jump, but then decided to change the motions of the limbs after taking off from the ground. Once the computer has generated the simulated jump, this jump can be shown using graphic representations just like any other jump.

With the simulation method, it is also possible to input to the computer an altered amount of angular momentum. This generates a simulated jump that shows how the athlete would have moved in the air if the run-up and takeoff had been changed to produce a different amount of angular momentum than in the original jump.

The computer simulation method just described can be used to test for viable alternatives in the airborne actions of high jumpers, and also to investigate the effects of different amounts of angular momentum.

References

Dapena, J. Mechanics of rotation in the Fosbury-flop. *Med. Sci. Sports Exerc.* 12:45-53,1980.

Dapena, J. Simulation of modified human airborne movements. *J. Biomech.* 14:81-89, 1981.

Dapena, J., B.J. Gordon and T.K. Ficklin. High jump, #31 (Women). *Report for Scientific Services Project (USATF)*. USA Track & Field, Indianapolis, 116 pp, 2007.

Dapena, J. and T.K. Ficklin. High jump, #32 (Men). *Report for Scientific Services Project (USATF)*. USA Track & Field, Indianapolis, 133 pp, 2007.

MODELO DE CONTEXTUALIZACION PARA LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS DE BASE.

AUTOR. Dr.C. Omar Paulas González.

Profesor Titular. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana .Cuba

El gestionar una organización deportiva de base no supone llevar a cabo una tarea específica orientada a un único objetivo, esta implica conducir una red de relaciones que integra diferentes actores y grupos de interés disímiles con exigencias y diversas expectativas.

En la esfera de los Servicios de Actividad Física y Deporte, adquiere un significado más complejo que implica contextualizar la política, conciliar interese, agregar al máximo el valor público y rendir cuentas por determinadas consecuencias. Supone asumir no solo la solución de problemas fáciles de identificar, sino aquellos que carecen de criterios para su solución.

Según Drucker P. (1985) expresó que ¨desde mediados de los años 70,lo que conocíamos sobre dirección en la actualidad nonos sirve…En el futuro inmediato, los directivos tendrán que ser capaces de olvidar lo que hacían, tan rápido como aprendan las cosas nuevas que tienen que hacer.

La situación actual que se manifiestan en las organizaciones deportivas de base para garantizar un servicio de actividad física y deporte y responder a los objetivos sociales e individuales del entorno tienen obligatoriamente que transformar su forma de gestión . Es decir, cambiar su concepción y enfoque, estas tienen que dirigir su actividad en función de adaptarse al ambiente externo y mantener un intercambio eficaz con este, ubicar y desarrollar de forma apropiada los recursos disponibles y preservar su identidad e integridad antes los cambios externos e internos.

La contextualización del modelo de gestión en las organizaciones deportivas de base consiste en buscra el sentido de la gerencia. Esta parte de la necesidad de reflexionar sobre la esencia y el contenido de l entidad deportiva en un contexto dado, ubica a esta en tiempo y espacio real con conciencia de su responsabilidad en el entorno..

Las premisas de la contextualización del modelo de gestión para las organizaciones deportivas de base, debe visualizare como un ente societal y no como una individualidad competitiva. Debe además de transitar de la competitividad a la efectividad social que se logra en la medida en que la organización reconozca su sentido de ser como ente social.

Al abordar el concepto de modelo Zayas P. (1997) lo declara como ¨la representación material o teórica de los objetos o fenómenos, lo que permite

descomponerlos, abstraer determinadas cualidades, operar y experimentar con ellos.

Para Sierra V. (2003) lo define como ¨una representación ideal del objeto o fenómeno ai investigar donde el sujeto abstrae todos aquellos elementos esenciales y las relaciones que lo conforman al objeto y lo sistematiza a un plano superior.¨

Todo modelo e concebido en el plano mental del sujeto que puede materializarse, concebirse a partir de leyes fenómenos y objetos conocidos, integrando diferentes características que permiten descubrir y obtener nuevos conocimiento del objeto que se estudia.

El autor de este trabajo asume este concepto esencial para fundamentar y sustentar la importancia del modelo que propone. La idea de concebir este modelo de contextualización para la gestión en las organizaciones deportivas de base permite el logro de una transformación en la oferta de los servicios de actividad física y deporte, don de la eficiencia y la eficacia tengan un papel preponderante.

Ser competente es ser eficaz, es obtener rendimiento en sus resultados de trabajo en el cumplimiento de los objetivos trazados.

Para Martínez R. (2013) cuando se refiere a Brotons J. (2005) expresa, que este autor establece que en la conformación de toda estructura organizativa su esencia se manifiesta en su funcionamiento, su retroalimentación y su transformación, que parte de los intereses y necesidades establecidas previamente para dar solución al problema.

Toda organización deportiva de base en la actualidad presupone un cambio de paradigma en sus servicios, dirigidos hacia la calidad en el producto que oferta y que responde a las necesidades del entorno social, teniendo en cuenta.

1. Competitividad…… Efectividad Social
2. Cambio Organizacional……..Transformación Social.
3. Gestión de Excelencia……..Gestión para la transformación.

Como aspecto final es importanteconsiderar que este proceso de contextualización en las Organizaciones Deportivas de Base, parten también de la reflexión del equipo de trabajo, su funcionamiento e integridad y que responda a un objetivo común, la organización.

CONCLUSIONES.

- La importancia de la contextualización en las Organizaciones Deportivas de Base, representa un instrumento para la dirección.

- Sirve de referente para identificar las brechas en el funcionamiento de la organización.
- Transita de un enfoque histórico a un enfoque contextualizado de la Gestión Deportiva.
- Representa un punto de partida importante para el diagnostico organizacional.

BIBLIOGRAFIA.

1. Martínez R. Modelo Organizacional para las Comunas Organizacionales. Caracas Venezuela. 2013.
2. Delgado O. Conferencias sobre Introducción a la Gestión. Escuela Superior de Cuadros del Estado y Gobierno. 2012 Habana, Cuba.
3. Paulas O. Conferencias sobre Gestión Deportivas. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. 2013. Habana Cuba.

TÍTULO: LA MEJORA DE LA CALIDAD DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. UN ESTUDIO DEL CLIMA DOCENTE EDUCATIVO EN LA UCCFD.

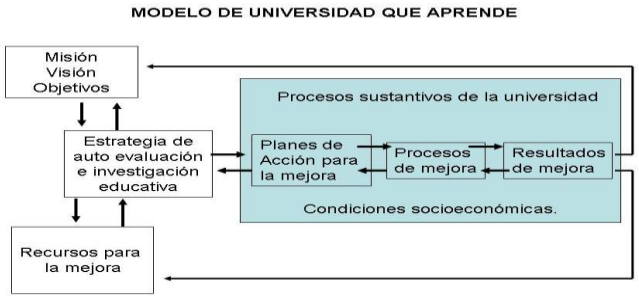
Autor: Dr. C. Alejandro López Rodríguez

INTRODUCCIÓN.

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" UCCFD[1] desarrolla actualmente un proceso de Autoevaluación Institucional del período 2005 – 2010 con vistas a la certificación de calidad por el Sistema de Evaluación y Acreditación de Instituciones de Educación Superior SEA-IES de la Junta de Acreditación Nacional del Ministerio de Educación Superior. Para dirigir y coordinar este proceso se crea el Grupo de Gestión de la Calidad, el cual diseña una estrategia general de autoevaluación de todos los procesos sustantivos universitarios e incorpora como un elemento esencial de dicha estrategia, la investigación educativa.

La evaluación constituye un proceso investigativo riguroso mediante el cual se ofrece información pertinente y relevante para la toma de decisiones. El propósito más importante de una evaluación no es demostrar, sancionar o validar, sino hacer emerger aquel conocimiento y los aprendizajes que hagan posible reorientar y mejorar lo planificado e implementado a fin de conseguir los resultados y efectos buscados y requeridos, lo que implica usar la evaluación como un instrumento para mejorar las decisiones en la planificación de futuras acciones. Román (2011)

En consecuencia, una universidad que aprende es aquella capaz de desarrollar procesos tendientes a un perfeccionamiento continuo a través de la auto evaluación, la investigación educativa y la elaboración y cumplimiento de planes de mejora, que permitan elevar convenientemente la calidad de la formación profesional y de cada uno de los procesos sustantivos que en ella se desarrollan, en correspondencia con las condiciones socioeconómicas existentes.



Como parte de dicho proceso investigativo fueron objeto de estudio: el clima docente educativo, los niveles de satisfacción profesional y laboral de docentes y no docentes, respectivamente, así como de los estudiantes por la carrera que estudian, la incidencia de las condiciones contextuales en la actuación profesional y la labor educativa, así como la calidad de la formación del Licenciado en Cultura Física a partir de la

[1] Por acuerdo del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros de la República de Cuba, del 25 de Mayo de 2009, el Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" elevó su rango a Universidad por los logros alcanzados en el desarrollo profesional y científico, y relevantes aportes al movimiento deportivo cubano e internacional.

valoración de egresados y empleadores, la observación de clases mediante grupos de expertos, comprobaciones de conocimientos y exámenes integradores.

Se entiende por clima docente educativo, el conjunto de elementos que condicionan el buen funcionamiento de la docencia, poniendo especial atención al proceso que acontece dentro del aula y a los cambios ocurridos en los estudiantes tanto en lo actitudinal como en lo cognitivo.
El enfoque de clima docente educativo que se asume en esta investigación se concreta en las actitudes positivas que se establecen en las relaciones interpersonales en clase y un adecuado ambiente de estudio dirigidas a "aprender a aprender". También se entiende como las relaciones y normas de conducta entre alumnos y entre ellos y el docente y el sistema de actitudes y valores que conforman la cultura del aula así como, la disposición o la atmósfera creada por un profesor en su aula, la forma en que el profesor interactúa con los alumnos y el ambiente en que se desarrolla. Además se percibe como la actitud voluntaria de respetar las normas de convivencia social luego de comprender el valor de la dignidad humana y de los deberes y derechos que compete a cada uno.

Resultan variados los estudios que se centran en las características de las Instituciones Educativas, a nivel de organización y de aula y su relación con los resultados de la institución, en términos de logros de aprendizaje, bienestar personal entre sus miembros, eficacia en la gestión, etc. *"De ahí que el estudio del clima escolar y de aula se esté convirtiendo en una de las áreas de investigación educativa de mayor relieve en el ámbito nacional e internacional".* Tejeda Navarrete (2009, p. 1)

En una institución educacional, existen múltiples protagonistas: profesores, estudiantes, trabajadores no docentes, directivos, etc. Esta variedad de sujetos involucrados en el quehacer educacional de una institución, hace que coexistan una gran variedad de opiniones y percepciones igualmente válidas, ya que las percepciones de los sujetos se construyen a partir de las vivencias y experiencias interpersonales que se hayan tenido en la institución o lugar de trabajo. Así por ejemplo, la percepción acerca de la calidad de la formación del profesional en una determinada institución educacional será diferente en sus estudiantes, profesores, directivos, egresados y empleadores.

Dentro de las primeras investigaciones sobre el clima en educación, según Tejeda Navarrete (2009) se encuentra el enfoque de Anderson (1982) quien clasifica su investigación en cuatro grandes categorías: ecología, medio, sistema social y variables culturales. Otro enfoque sobre el clima en educación lo hace H. J. Walberg quien sistematiza la información sobre los climas de aprendizajes en los siguientes temas: clima de clase, clima escolar, clima abierto, clima docente y clima de hogar.

Dentro de los estudios de clima, Zabalza (2003, p.123) se destaca una versión del WES (Work Environment Scale) cuyo autor es Moos (1974) que ha sido utilizada ampliamente en España bajo la denominación de EAE: Escala de Ambiente Escolar, adaptada por Sierra y Fernández Ballesteros (1982) e introducida en la investigación didáctica por Villar Angulo (1984). La EAE consta de 90 ítems y nueve subescalas: Implicación, Afiliación, Apoyo del profesor, Orientación de la tarea, Competitividad, Orden y organización, Claridad en las normas, Control del profesor e Innovación.

El autor principal de este artículo, hace una modificación significativa de la EAE al incorporar una nueva subescala o variable: Evaluación docente, elevando la cifra a 10, reduce de 90 a 40 el total de ítems, 4 por subescala y reelabora varios de ellos, para

hacer el instrumento más fácil de responder por parte de los estudiantes y evitar la fatiga de atención que produce un cuestionario muy extenso. Así crea la Escala de Clima Docente Educativo Modificada ECDEM aplicable también a otras instituciones universitarias o de nivel medio.

1. METODOLOGÍA.

La investigación sigue un enfoque interpretativo dirigido a comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia y la percepción de la realidad de quién actúa. Imbernón (2002)

La ECDEM se aplicó como una pregunta en una encuesta a estudiantes, con una escala Likert de 5 categorías.

Dados los por cientos de selección de cada categoría se obtuvo un índice porcentual (IP) que integra en un solo valor los resultados obtenidos. Para ello se ponderó cada valor por 5 (TA), 4 (EA), 3 (TAD), 2 (DD), y 1 (TD) respectivamente, y esos resultados se sumaron y se dividieron por 5, donde: TA= Totalmente de acuerdo; EA= Estar de acuerdo; TAD = Tan de acuerdo como en desacuerdo; DD = Discrepar, en desacuerdo; TD = Totalmente en desacuerdo.

$$IP = \frac{5\,(\%TA) + 4\,(\%EA) + 3\,(\%TAD) + 2\,(\%DD) + 1\,(\%TD)}{5}$$

Después en cada variable se sacó un Índice General (IG) a partir de los índices parciales obtenidos pero en este caso todos se ponderaron de igual forma multiplicando por 1. A su vez, se creó una escala cualitativa para evaluar los resultados cuantitativos del IP de cada ítem y variable. Dicha escala es la siguiente:

Escala cualitativa del IP.

IP	Categoría cualitativa
Menos de 51	Deficiente
Entre 51 y 60	Insuficiente
Entre 61 y 70	Regular
Entre 71 y 80	Bien
Entre 81 y 90	Muy Bien
Entre 91 y 100	Excelente

Muestra: La muestra fue aleatoria y abarcó un total de 271 alumnos.

2. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS. RESULTADOS POR VARIABLE E ÍTEMS ASOCIADOS.

A continuación, se presentan las tablas de datos por variable, con la explicación del contenido conceptual de cada una y sus ítems respectivos así como, el criterio de evaluación cualitativa de cada ítem y un breve comentario de los resultados más significativos.

1. **Implicación:** recoge el grado de interés y participación de los alumnos en las actividades de clase. (Ítems 1, 11, 21, 31)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
1	38	14	29	10,7	54	19,9	79	29,2	65	24	6	2,2	66,38
11	51	18,8	38	14	49	18,1	48	17,7	77	28,4	8	3,0	62.78
21	26	9,6	24	8,9	53	19,6	64	23,6	85	31,4	19	7.0	67,58
31	62	22,9	40	14,8	48	17,7	35	12,9	64	23,6	22	8,1	55,24
IG													**62,99**

Leyenda y evaluación:
1. Los estudiantes de mi grupo se esfuerzan por cumplir las actividades docentes. (Regular)
11. En las clases, los alumnos se sienten con muchas ilusiones profesionales futuras. (Regular)
21. En las clases, la mayoría de los alumnos prestan atención a lo que explican los profesores. (Regular)
31. Muchos estudiantes participan en los debates o actividades en las clases. (Insuficiente)

Los datos muestran como desde la percepción de los estudiantes la mayor dificultad en esta variable se encuentra en el indicador 31 “Muchos estudiantes participan en los debates o actividades en las clases” donde las opiniones están totalmente divididas y 22 sujetos, el 8,1% no responde (NR).

2. Afiliación: recoge el nivel de sintonía, afecto y cohesión grupal existente en el grupo así como, la satisfacción por pertenecer al grupo y la disponibilidad a cooperar con los compañeros. (Ítems 2, 12, 22, 32)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
2	35	12.9	25	9.2	34	12.5	60	22.1	106	39.1	11	4.1	70.54
12	38	14,0	25	9,2	42	15,5	39	14,4	117	43,2	10	3,7	70.5
22	43	15,9	23	8,5	53	19,6	49	18,1	87	32,1	16	5,9	64,92
32	37	13,7	21	7,7	44	16,2	97	35,8	19	7,0	53	19.5	50.1
IG													**64.01**

Leyenda y evaluación:
2. Los estudiantes en mi grupo se conocen muy bien entre sí. (Regular)
12. Los alumnos de este grupo están muy interesados en conocer a otros compañeros. (Regular)
22. En este grupo, es fácil reunir a los alumnos para hacer un trabajo en equipo. (Regular)
32. Los alumnos de este grupo, se divierten realizando juntos proyectos de trabajo. (Deficiente)

En esta variable, la dificultad mayor se aprecia en el indicador 32. “Los alumnos de este grupo, se divierten realizando juntos proyectos de trabajo”, donde además 53 estudiantes, el 19,5% no responde, lo que indica que el trabajo en grupo, una de las competencias profesionales básicas declarada en el Plan de estudio “D” de Cultura Física no tiene la atención debida por el claustro.

3. Apoyo de los profesores: recoge el grado de atención que el profesor presta a los alumnos, así como si demuestra interés y confianza. (Ítems 3, 13, 23, 33)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
3	45	16.6	51	18.8	51	18.8	36	13.3	83	30.6	15	5.5	63.06
13	51	18,8	35	12,9	59	21,8	45	16,6	63	23,2	18	6,6	58,48
23	46	17,0	25	9,2	33	12,2	52	19,2	99	36,5	16	5,9	66,26
33	29	10,7	22	8,1	38	14,0	55	20,3	106	39,1	21	7,7	69,12
IG													**64.22**

Leyenda y evaluación:
3. Los profesores actuales de este grupo hablan mucho con los estudiantes fuera de clases. (Regular)
13. Los profesores se interesan personalmente por los alumnos y sus problemas. (Insuficiente)
23. A los profesores, no les molesta salirse de la explicación, si algún estudiante lo interrumpe porque no ha entendido. (Regular)
33. Los profesores se preocupan porque los alumnos aprendan y estudien. (Regular)

Los datos evidencian que las opiniones están divididas en cuanto a si "Los profesores se interesan personalmente por los alumnos y sus problemas" (Indicador 13) lo que no se corresponde con la labor educativa proyectada por la Institución.

4. Orientación a la tarea: si se le presta mucha atención a las tareas y a su correcto desarrollo y conclusión; si hay un fuerte nivel de presión con vistas al logro de los objetivos. (Ítems 4, 14, 24, 34)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
4	31	11.4	21	7.7	34	12.5	68	25.1	101	37.3	16	5.9	70.24
14	19	7,0	18	6,6	41	15,1	69	25,5	109	40,2	15	5,5	73,7
24	34	12,5	30	11,1	57	21,0	56	20,7	77	28,4	17	6,3	64,5
34	22	8,1	29	10,7	50	18,5	65	24,0	90	33,2	15	5,5	61,96
IG													**67,6**

Leyenda y evaluación:
4. En las clases, los profesores dedican casi todo el tiempo a desarrollar el contenido o el seminario. (Regular)
14. En las clases se espera que los estudiantes rindan en los estudios. (Bien)
24. Los alumnos se esfuerzan por terminar bien las tareas o trabajos de clase que se les asignan. (Regular)
34. En las clases, la orientación de las tareas son claras, de forma que cada alumno conoce que tiene que hacer. (Regular)

En esta variable, se evidencia que la orientación de la tarea y su claridad para los alumnos respecto a lo que tienen que hacer y el esfuerzo que realizan para terminarla (indicadores 34 y 24, respectivamente) es un aspecto que presenta problemas y debe ser atendido metodológicamente de inmediato a nivel de colectivos de asignaturas y disciplinas.

5. Competitividad: refleja el nivel de competitividad existente en la clase y también el nivel de dificultad que los alumnos les atribuyen. (Ítems 5, 15, 25, 35)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
5	32	11.8	30	11.1	51	18.8	31	11.4	111	41.0	16	5.9	68.2
15	32	11,8	17	6,3	43	15,9	55	20,3	101	37,3	23	8,5	67,96
25	74	27,4	37	13,7	58	21,5	29	10,7	55	20,4	17	6,3	52.82
35	56	20,7	31	11,4	72	26,6	32	11,8	58	21,4	22	8,1	55.5
IG													**61.12**

Leyenda y evaluación:
5. En las asignaturas, los estudiantes se ven presionados a esforzarse para obtener buenas notas. (Regular)
15. Los alumnos de este grupo intentan con empeño alcanzar las mejores calificaciones. (Regular)
25. En las clases, los estudiantes emulan entre sí para ver quién lo hace mejor. (Insuficiente)
35. En mi grupo, hay muchos alumnos estudiosos, por eso es difícil ser el mejor. (Insuficiente)

En consonancia con la anterior, un número muy significativo de los alumnos no se sienten motivados a emular entre sí para ver quién lo hace mejor (indicadores 25 y 35) lo que evidencia falta de rigor y exigencia en la tarea y la evaluación sistemática.

6. Orden y organización: recoge el nivel de organización de las actividades desarrolladas en clase, así como si se producen en un ambiente de silencio y orden. (Ítems 6, 16, 26, 36)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
6	31	11,4	13	4,8	36	13,3	53	19,6	113	41,7	25	9,2	69,56
16	36	13,3	44	16,2	66	24,4	54	19,9	47	17,3	24	8,9	57
26	32	11,8	26	9,6	50	18,5	37	13,7	99	36,5	27	10,0	64,76
36	46	16,9	26	9,6	51	18.8	46	16,9	83	30,6	19	7,0	62.44
IG													**63,44**

Leyenda y evaluación:
6. Las clases que nos imparten están bien organizadas. (Regular)
16. En las clases, los estudiantes están casi siempre tranquilos y atentos. (Insuficiente)
26. En las clases, se producen indisciplinas con frecuencia. (Regular)
36. Muchos estudiantes no se aprovechan de cualquier situación y se escapan de clases. (Regular)

En esta variable, la diferencia entre indicadores no resulta grande, pero todos muestran diferencias de criterios ante situaciones asociadas a la disciplina y la organización en las clases, sobre todo en los indicadores 16 y 36, y un número significativo de estudiantes, entre el 7 y el 10% no responden.

7. Claridad de las normas: recoge el nivel de publicidad de las normas (si todo el mundo las conoce) así como, si se conocen las consecuencias que se derivarán caso de no cumplirse adecuadamente. (Ítems 7, 17, 27, 37)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
7	37	13,7	29	10,7	49	18,1	46	17,0	99	36,5	11	4,1	67.98
17	37	13,7	22	8,1	52	19,2	44	16,2	105	38,7	11	4	69,16
27	25	9,2	11	4,1	42	15,5	61	22,5	114	42,1	18	6,6	66,18
37	36	13,6	32	11,8	45	16,6	45	16,6	96	35,4	17	6,3	66,02
IG													**67,33**

Leyenda y evaluación:
7. En las clases, hay establecidas normas de conducta que deben seguir todos los alumnos. (Regular)
17. En las clases, los profesores no cambian con frecuencia las normas de conducta que han establecido. (Regular)
27. Los profesores han explicado cuáles son las normas de conducta a seguir en las clases. (Regular)
37. Los estudiantes tienen problemas si no llegan con puntualidad a las clases. (Regular)

Esta variable no presenta diferencias significativas entre sus 4 indicadores evaluados de regular, lo que evidencia que hay un trabajo iniciado en el establecimiento de normas de conductas en clases y su control.

8. Control de los profesores: recoge la forma en que el profesor reacciona ante las conductas de los estudiantes (sobre todo en casos de incumplimientos de las mismas) Severidad – Permisividad de las reacciones. (Ítems 8, 18, 28, 38)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
8	32	11,8	16	5,9	34	12,5	53	19,6	127	46,9	9	3,3	74,8
18	39	14,4	26	9,6	49	18,1	52	19,2	86	31,7	19	7,0	64,44
28	48	17,7	36	13,3	57	21,0	39	14,4	68	25,1	23	8,5	57,96
38	22	8,1	20	7,4	31	11,4	69	25,5	111	41,0	18	6,6	72,82
IG													**67.5**

Leyenda y evaluación:
8. Los profesores llaman la atención con firmeza siempre que algún alumno comete una indisciplina grave. (Bien)
18. En las clases, si un alumno rompe las normas de conducta, seguro se va a ver en un apuro. (Regular)
28. Los estudiantes no tienen problemas con los profesores por hablar cuando no se les pide. (Insuficiente)
38. Los profesores dan importancia a que los estudiantes respeten las normas de conducta. (Bien)

Esta variable esta muy asociada a las 2 anteriores. El indicador 28 muestra opiniones divididas en cuanto a si los estudiantes no tienen problemas con los profesores por hablar cuando no se les pide (indicador 28). No obstante se evalúan de Bien los indicadores 8 y 38.

9. Innovación: variedad y riqueza de las actividades desarrolladas en clases. También el nivel de participación que se permite a los alumnos en su selección y planificación. (Ítems 9, 19, 29, 39)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
9	26	9,6	19	7,0	47	17,3	58	21,4	110	40,6	11	4,1	72.82
19	45	16,6	33	12,2	57	21,0	32	11,8	81	29,9	23	8,5	60.14
29	23	8,5	19	7,0	29	10,7	57	21,0	120	44,3	23	8,5	72.02
39	25	9,2	19	7,0	41	15,1	58	21,4	114	42,1	14	5,2	70.12
IG													**68,77**

Leyenda y evaluación:
9. En las clases, los profesores ponen en práctica nuevas ideas para mejorar el aprendizaje de los alumnos. (Bien)
19. En las clases, se ensayan con frecuencia nuevas y diferentes formas de enseñanza. (Regular)
29. A los profesores les agrada que los estudiantes intenten hacer proyectos originales. (Bien)
39. En las clases, los procedimientos de trabajo ayudan al estudiante a “aprender a aprender”. (Bien)

La opinión de los alumnos respecto a la variable innovación es favorable, con 3 de 4 ítems evaluados de Bien y 1 de regular, lo que representa un 75%. Es la variable con mejores resultados. Se evidencia un trabajo encaminado al mejoramiento de la calidad e innovación en las clases por parte de los profesores.

10. Evaluación docente: exigencia de la evaluación y justeza al evaluar. También la solidez del conocimiento para enfrentar el proceso evaluativo (Ítems 10, 20, 30, 40)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
10	89	32,8	39	14,4	65	24	16	5,9	29	10,7	33	12.2	42.16
20	10	3,7	10	3,7	65	24	85	31,4	75	27,7	26	9,6	69,44
30	36	13,3	28	10,3	76	28	52	19,2	49	18,1	30	11,1	57.04
40	72	26,6	60	22,1	73	26,9	22	8,1	16	5,9	28	10,3	42.38
IPG													**52.83**

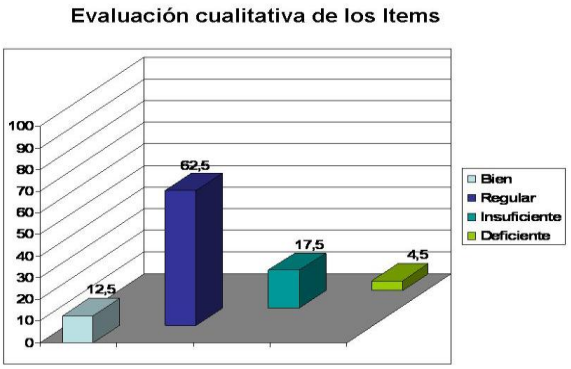
Leyenda y evaluación:
10. Hay que esforzarse mucho en estudiar para aprobar las asignaturas. (Deficiente)
20. Me he sentido evaluado con justicia. (Regular)
30. Para los exámenes lo fundamental es aprenderse las cosas de memoria. (Insuficiente)
40. Siento que después de aprobar los exámenes, si me tengo que volver a examinar una semana después, podría suspender. (Deficiente)

Esta variable, evidentemente, es la de más bajos resultados y la más preocupante de todas, por la repercusión que tiene la evaluación en la calidad del proceso docente educativo, mediante el cumplimiento de sus funciones: diagnóstica, valorativa, de regulación del proceso docente, de estimulo al estudio y de constatación del logro de los objetivos a nivel de año y carrera.

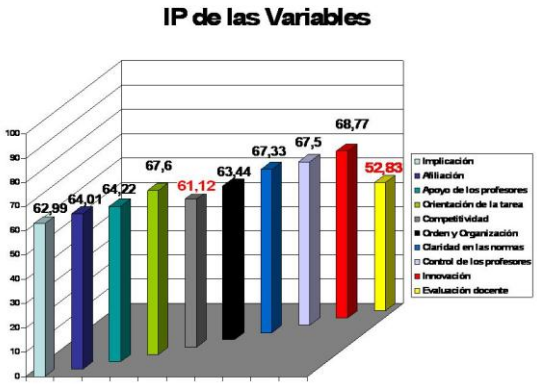
Resumen general.

Ítems (40)	**Categorías evaluativas**

No	Variable	Excelente	Muy Bien	Bien	Regular	Insuficiente	Deficiente
1	Implicación				3	1	
2	Afiliación				3		1
3	Apoyo de los profesores				3	1	
4	Orientación de la tarea			1	3		
5	Competitividad				2	2	
6	Orden y Organización				3	1	
7	Claridad en las normas				4		
8	Control de los profesores			2	1	1	
9	Innovación			2	2		
10	Evaluación				1	1	2
	Total			**5**	**25**	**7**	**3**
	Por ciento			**12,5**	**62,5**	**17,5**	**4.5**



No.	Variable	Índice Porcentual	Evaluación
1	Implicación	62.99	Regular
2	Afiliación	64.01	Regular
3	Apoyo de los profesores	64.22	Regular
4	Orientación de la tarea	67.6	Regular
5	Competitividad	61.12	Regular
6	Orden y Organización	63.44	Regular
7	Claridad en las normas	67.33	Regular
8	Control de los profesores	67.5	Regular
9	Innovación	68.77	Regular
10	Evaluación docente	52.83	Insuficiente
	Índice Porcentual General	**63,98**	**Regular**



3. ANÁLISIS INTERPRETATIVO DE LOS RESULTADOS.

Resulta evidente que las dos variables que presentan mayor dificultad son la *evaluación docente y la competitividad.* Ambas variables, a su vez, están muy estrechamente relacionadas. Si el alumno no siente la necesidad de esforzarse en estudiar, consultar textos, ir al centro de información, buscar en la Intranet, etc., tampoco sentirá el deseo de competir por ser cada vez mejor y emular con sus compañeros de aula. Si tienden a aprenderse las cosas de memoria, manifestarán inseguridad en el conocimiento que expresan pasados unos días de haber estudiado para los exámenes.

Por otra parte, si en las clases no sienten que la *orientación de los trabajos y las tareas* son claras de forma que sepan con certeza qué tienen que hacer y en consecuencia, no se les exige esfuerzo por terminarlas bien, con la calidad y rigor requerido, el conocimiento que adquieren será muy endeble y lo olvidarán fácilmente.

La variable *implicación*, evidencia que es insuficiente la participación de los estudiantes en los debates o actividades en las clases, que no siempre se presta la debida atención a lo que explican los profesores ni se esfuerzan por cumplir las actividades docentes que estos les indican, lo que repercute directamente en los aprendizajes y en la calidad de los resultados esperados. Resulta preocupante que sólo una mayoría simple de los estudiantes consideren que se sienten con muchas ilusiones profesionales futuras; el factor motivacional resulta esencial, en tanto es, en gran medida, un aspecto que estimula a los estudiantes a esforzarse y competir por ser cada vez mejores así como, alcanzar un mejor escalafón y ubicación laboral.

En contraste con lo antes planteado, se aprecia que la variable *Innovación,* que tiene el IP más alto de todas las variables, evidencia los esfuerzos que realiza el claustro por ofrecer clases de mayor calidad, con la introducción de nuevas metodologías. No obstante, aún no se logra una fuerte introducción de técnicas participativas dirigidas a que los estudiantes aprendan a aprender y desarrollen la capacidad de autoaprendizaje, aspecto esencial declarado en el Plan de estudio “D”.

En la variable *control de los profesores,* son divididas las opiniones en cuanto a si los estudiantes pueden intervenir en las clases cuando necesitan comunicar algo, participar en el debate o deben esperar a que se les autorice, en el momento que el profesor decida. Sin embargo, se aprecia que se trabaja por lograr un respeto por las normas acordadas sobre el funcionamiento en el aula y que hay una actitud firme de los docentes siempre que algún estudiante comete una indisciplina.

Sin embargo, en la variable *Orden y organización* se evalúa de regular lo relativo a que las clases que se imparten están bien organizadas y la ocurrencia de indisciplinas en las aulas lo que se corrobora con la evaluación de insuficiente del aspecto relativo a que los estudiantes están casi siempre tranquilos y atentos. Esto, sin lugar a dudas, se relaciona con los resultados de la variable *Claridad en las normas*, ya que no siempre los alumnos tienen claras las normas de conducta que deben seguir o las incumplen con conocimiento de causa y que, no todos los profesores, tienen una misma exigencia en el aula y no acuerdan normas comunes o las incumplen algunos, lo que motiva este estado de opinión en los estudiantes. Sólo el trabajo colegiado de los profesores del año puede lograr una unificación en las normas y el control de su aplicación.

Finalmente, las variables *Afiliación y Apoyo de los profesores* tienen un IP muy similar. En cuanto a la *Afiliación*, es decir, el nivel de sintonía, afecto y cohesión grupal existente en el grupo así como, la satisfacción por pertenecer al grupo y la disponibilidad a cooperar con los compañeros, con una evaluación general de regular, contrasta con lo que muchos piensan como algo que espontáneamente se desarrolla satisfactoriamente, sobre todo por la influencia que ejerce la cultura física y el deporte en el colectivismo, la cooperación y la socialización entre sus participantes. El trabajo en equipo no arroja un buen resultado y es deficiente la satisfacción que sienten los estudiantes encuestados por participar juntos en proyectos de trabajo.

Respecto al *Apoyo de los profesores*, resulta preocupante la percepción de los estudiantes en cuanto a que estos se interesan personalmente por los alumnos y sus problemas, lo que evidencia que un número muy significativo piensa que no, así como, en lo relativo al interés que muestran los profesores porque los estudiantes aprendan y estudien, lo que demuestra la necesidad de mejorar la comunicación profesor alumno dentro y fuera del aula y no dejar solo la tarea a los profesores - tutores.

Conclusiones.

El presente estudio sobre Clima Docente Educativo en la UCCFD, que por primera vez se realiza en esta institución, aporta al proceso de autoevaluación institucional, una importante herramienta, sobre bases científicas, para proyectar acciones tendientes a la mejora continua del proceso docente educativo y al establecimiento de acciones y medidas pertinentes. Su realización sistemática permitirá evaluar los avances que se van logrando en cada una de las variables analizadas a nivel institucional y de manera particular, en una disciplina, asignatura, tipo de curso o Dpto. docente.

Estos resultados se verán a su vez complementados, por el estudio de satisfacción profesional y de los estudiantes por la carrera que se realiza paralelamente, unido a observaciones de clases por un grupo de expertos, que permitirá triangular resultados que serán llevados en forma de acciones a los planes de mejora y tendrán un efecto real en la elevación de la calidad de la formación de los profesionales de la Cultura Física y el Deporte para la que todos trabajamos.

Referencias Bibliográficas.

IMBERNÓN, Francisco y otros (2002): *La investigación educativa como herramienta de formación del profesorado.* Barcelona: GRAÓ.

ROMÁN, Marcela. (2011): “Autoevaluación: estrategia y componente esencial para el cambio y la mejora escolar”, en *Revista Iberoamericana de Educación*, No. 55, Enero – Abril. Madrid/Buenos Aires, OEI, pp. 107 – 136.

TEJEDA NAVARRETE, Jaime. (2009): “Clima de aula: enfoque y concepción”, en *Conexión Educativa*, <http://conexedusa.blogspot.com/2009/07/clima-de-aula-enfoque-y-concepcion.html> [Consulta: Marzo 2011]

ZABALZA, Miguel A. (2003): *Competencias docentes del profesorado universitario. Calidad y desarrollo profesional.* España: NARCEA.

MODELO DE GESTIÓN ESTRATÉGICA PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA.

AUTOR: Dr.C. Aldo Pérez Sánchez
Profesor Titular Dpto. de Recreación.
Vicerrector de Superación y Postgrado
UCCFD "Manuel Fajardo"

Responder a los problemas que se presentan cotidianamente en una comunidad en general y en el área del deporte y la recreación de manera particular exige enfrentar una multiplicidad de factores y de interacciones, tanto externas como internas, que resulta de gran complejidad. Es esta la razón de estar preparados y conocer las formas más efectivas para realizar una planificación que conduzca a lograr los objetivos deseados y concretar la solución de problemas.

Planificar es anticiparse y estar prevenido, es conocer de cerca y con profundidad lo problemas, trazar claramente los objetivos y la forma de lograrlos, analizar y valorar diferentes alternativas y soluciones, instrumentar los planes de acción que dejen claras las responsabilidades de cada cual y mantener el control para que se cumplan los objetivos y metas propuestos.

Con la presente ponencia pretendemos mostrar un conjunto de principios y metodologías para la planificación de proyectos comunitarios en el área del deporte y la recreación que son el resultado de la adecuación a nuestra realidad concreta de fundamentos generales de la planificación pero unidos en una consecuente armonía con las bases teóricas que sustentan la cultura física como fenómeno social.

Este proceso ha tenido un marco teórico práctico a partir de la actividad que ha realizado el Departamento de Recreación de la UCCFD "Manuel Fajardo" . Mediante el desarrollo de concepciones teóricas especificas derivadas del accionar académico tanto en el ámbito de pregrado como de postgrado y de manera especial con la dirección de la práctica laboral investigativa en la comunidad.

Aunque el trabajo trata de manera particular el área de la actividad física en el tiempo libre deja bien esclarecido que esta no se encuentra aislada de las demás, sustentando que los verdaderos proyectos de desarrollo son aquellos en los cuales se logra una propuesta integral para la comunidad.

CONFERENCIA INTERNACIONAL DE AFIDE
Vicente Nevárez Rojas
Ecuador

LOS ESPACIOS PARA EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN EN EL MARCO DEL TIEMPO LIBRE

EXORDIO

Antes de entrar en materia, permítaseme, en primer lugar, expresar, tal vez con exageración, mi complacencia por estar en esta tierra de revolucionarios, por segunda ocasión.

En aquella primera oportunidad manifesté, con sentida emoción, que era un anhelo que desde siempre conservé: conocer Cuba y estar en la Habana, ciudad de las columnas, como amorosamente la bautizara Alejo Carpentier; en la Plaza de la Revolución, a solas con el Ché y con Camilo. Que fue un sueño por realizar, que finalmente fue cumplido.

Cuando supe de Castro y de sus sueños, aún era adolecente; y alguna vez, empuñé entre un grupo de jóvenes, esa bandera combativa que, recorriendo las coloniales calles quiteñas, invitaba al pueblo dejar caer con convicción, lo que se dio por llamar el Sucre Revolucionario (nuestra moneda de entonces), en apoyo a Castro y su hueste allá en Sierra Maestra.

De la costera provincia de Manabí, de la mismísima tierra del General Alfaro, era su promotor. Siempre lo voy a recordar. Y como no lo voy a recordar, si entre las múltiples anécdotas de mi vida, se cuenta la que, haciendo de su emisario, lleve una misiva, de él dirigida al Ché, según me dijo, para interceder su envío a Cuba, desde aquella casa del Barrio “Las Peñas” de Guayaquil donde alguna vez vivió uno de los más grandes idealistas del mundo.

Desde entonces comencé a ver el otro lado del mundo, de ese mundo escondido donde habitaban las mayorías, a las que la prensa mojigata, mercantilista y concupiscente

comprometida con el poder económico, infería la creencia de que el pobre existía para ser explotado; que no tenía otra oportunidad, que no sea, la de trabajar para limitadamente sobrevivir.

Aprendí de Castro y de su revolución, que el mundo es mucho más grande y posible de lo que parece; que son más los que quieren, con derecho, migrar de la pobreza a la igualdad y, que, escasamente son algunos los que la repudian porque sólo saben de opulencia de la que nunca quisieran salir; que las oportunidades están presente si sabemos enfrentar y derrotar a los que no sé quien les entregó riqueza, y en razón de que cosa se apoderan, o se quieren apoderar del porvenir.

Dice José Ingenieros que lo que el lacayo pide, el digno se lo merece, pero aquellos, amos y lacayos, adueñados de riquezas que a nadie pidieron y, menos aún, merecieron, deberán rendir cuentas al pueblo, su verdadero dueño, históricos propietarios apenas de sus vidas, pero que, irónicamente, fueron el andamiaje de sus fortunas.

El atraso social y económico que siempre nos endilgó la patria de los ricos, es el fantasma que ahora ronda sus gobiernos, y el alto grado de desarrollo humano del que disfrutaban y robustas democracias de las que siempre se ufanaron, tambalea en alguno de ellos, y el sueño americano y europeo, entonces, se devuelve a sus orígenes.

Salud pueblo cubano, hermanos latinoamericanos y caribeños, salud hermanos del mundo. Somos una sola raza. Aquí no hay negros, blancos o indios, sólo, como dice nuestro ecuatoriano presidente Rafael Correa Delgado: mentes lúcidas, manos limpias y corazones ardientes.

ENTRANDO EN MATERIA

En el libro publicado de mi autoría: “El desarrollo del turismo en el Ecuador”, hace ya algunos años, advertía de la concurrencia de alrededor de 30 aspectos que debían considerarse en la recreación y el turismo, tan diversos, que consignan conceptos que van desde lo antropológico hasta los específicamente productivos y aquellos que guardan estrecha relación con el cuidado ambiental, que es un terreno poco explorado

y sin la debida dirección de protección y aprovechamiento. Si la administración pública atiende por igual los aspectos relacionados con el territorio, mercado de consumo y sociedad, tendríamos con seguridad un crecimiento racional y mayor en beneficio de usuarios y servidores.

La administración pública debe dar paso a un manejo social sobre la base de incorporar al turismo interno ignorado en la ley respectiva. Países como Argentina o México lo privilegian sobre el receptivo, casi siempre, atendido por el sector informal que, razonablemente capacitado, merece la oportunidad de ser tomado en cuenta. Solo que un régimen de turismo interno, supone una política integral respecto al uso del tiempo libre, y se vuelve complejo cuando incorporamos necesariamente los espacios vitales que hace posible su aprovechamiento.

No hay información con puntualizaciones que puedan contribuir a su desarrollo. Tan sólo, ideas difusas fuera de contexto o recomendaciones que no concuerdan con formatos que integren componentes sociales, culturales, físicos, espaciales, tecnológicos y económicos -y los subcomponentes de educación y salud de manera específica- conforme son los actuales conceptos que deben ser incorporados para crear, razonablemente, un crecimiento y desarrollo de las actividades recreativas y deportivas que es lo que importa en definitiva.

Pero habrá que aplicar cuidado con los anhelos por procurarnos una vida a tono con las inventivas tecnológicas que exhibe el mundo industrializado que nos ha conducido, en mayor o menor medida, a un estado de consumismo bajo el entendido de ser éste, el sostén de la economía de los pueblos, y aunque pudiéramos estar o no de acuerdo respecto de su influjo, debemos de poner mucha atención, porque en la eventualidad de convertirse en vórtice, podríamos perdernos en nuestra frágil estabilidad social culturalmente asediada por hábitos extraños.

Mi discernimiento, en la presente exposición, tratará el tema de la recreación y del deporte bajo un marco eventualmente turístico, en virtud de que estos son complementos ineludibles del mismo y, su existencia, no tiene ni guarda pertinencia con los usuarios de manera exclusiva.

SOCIEDAD Y RECREACION

Siempre nos preguntaremos si es verdad que el tiempo libre a disposición del individuo se ejerce a plenitud, o lo usa éste, como mejor se le antoje. Los propósitos que pudiera tener, son frenados frente a la realidad de contar con un ingreso que sólo permite costear las necesidades básicas que no da margen para gastar en recreación y, menos aún, en turismo.

Se reitera permanentemente sobre la necesidad de mejorar las condiciones de vida de los sectores populares o empobrecidos, insistiendo en que la mejor vía es la de incrementar el crecimiento económico para poder generar los recursos que permitan cumplir con la mayor parte de la población. Pero muy poco se hace para que entre las prioridades básicas elementales del ser humano se considere a la recreación y el turismo.

Dice Roberto C. Boullón: “Para que el turismo y la recreación mejoren su prioridad actual, debemos de reconsiderar el concepto de calidad de vida, luego de reconocer que ésta no es directamente proporcional a la riqueza”.

Algunos tratadistas sobre turismo coinciden en afirmar, que si queremos impulsar al turismo social desde las expectativas de los estratos populares, se debe, en primer lugar, elevar su concepto a un rango igual al de la seguridad, salud o educación pública, porque sólo así es posible adelantar planes y políticas que permitan la construcción de plantas especiales bajo un concepto administrativo distinto al los establecimientos con fines comerciales.

Sin tener que profundizar mayormente en este tema, sólo debemos ir al análisis de todas las variables de consumo de los diferentes colectivos en beneficio de servidores y consumidores. Es una cuestión que tímidamente se la ha considerado y, siendo una realidad, que al estar siempre presente, sólo alentará el desorden con el consecuente peligro de desbordarse de manera irreversible.

Julia C. Gerlero, Magister en Teorías y Políticas de la Recreación de la Facultad de Turismo de la Universidad Nacional del Comahue, Argentina, cuando se refiere a la recreación como derecho constitucional en América Latina, manifiesta que ésta se merece un estudio para reflexionar sobre su alcance.

Por su parte Boullón manifiesta que “En América Latina hay ciento de escuelas de turismo, pero casi ninguna trata sobre el uso integral del tiempo libre y de éstas sólo pocas incluyen en sus programas de estudio el problema de la recreación. Lo mismo sucede con los organismos oficiales y privados, supuestamente porque como la recreación popular es poco rentable y sus destinatarios poco influyentes, sus necesidades no llaman la atención”.

Y en nuestro país, igual como acontece casi en toda América Latina, se ha evidenciado, históricamente, una carencia acentuada de espacios recreacionales y destinos turísticos, al margen de penurias degradantes, que den cabida a la gran población de bajos ingresos que tiene por oposición la presencia de una prestación de servicios destinada al turismo y recreación de medianos y altos ingresos.

Si se analizan los lugares donde acude el turismo popular, que funcionan regularmente, se confirma que su calidad no depende tanto de problemas económicos como a la falta de conocimiento, imaginación y preparación de los improvisados comerciantes que decidieron dedicarse al negocio de la recreación y servicios turísticos, que se instalan con poco capital.

Muchos programas de turismo y de recreación popular que presentan aspectos degradantes, se producen debido a la ausencia de iniciativas en el sector oficial que no prepara programas de ayuda organizacional para estos lugares.

Existe en algunos países en vías de desarrollo, modelos de turismo social en manos del Estado con características variadas que, van desde el pago de servicios que no generan ganancias, hasta aquellos subvencionados. Lo que debe de entenderse, es que el turismo social, es un recurso programático, y en ese sentido son algunos los países de Latinoamérica con organizaciones obreras evolucionadas, que han

construido una planta turística propia, para beneficio de sus afiliados, sin dejar de mencionar, a aquellas empresas importantes que subsidian en parte las vacaciones de sus trabajadores.

En una de las obras de la serie “Trillas Turismo” se sostiene que “…se concibe y desarrolla al turismo y a la recreación, pensando en sus repercusiones económicas, olvidando que ante todo debe responder a factores psicológicos, políticos, sociales, culturales y morales. Un uso racional del tiempo libre debe ayudar a que se desarrollen la inteligencia y la capacidad de pensar de la mayoría, a que se forme en cada individuo una persona, a que se concientice a la comunidad sobre los problemas ecológicos del mundo, en fin a que la vida urbana desemboque en una cultura urbana que piense primero en el hombre y después en las cosas”.

En mi país, mientras estamos procurando hacer del perfil costero ecuatoriano, polos de desarrollos turísticos y de recreación de primer orden, tropezamos con el gran inconveniente y aparente insalvable problema que causa la gran cantidad de visitantes que, al no ser necesariamente consumidores de servicios en algunas localidades que visitan, las impactan como consecuencia de la basura y la falta de servicios sanitarios, a lo que se agrega, el congestionamiento vehicular que se produce en sus estrechas calles.

Siendo la recreación y el turismo un derecho de todos, estimo necesario buscar un equilibrio oferta/demanda bajo alguna persuasión que invite a estos huéspedes a consumir en esas localidades sin que se perturbe su economía, sobre todo, a quienes llegan en buses en los conocidos tours de fines de semana y feriados. Considerar, acaso, terrenos que eventualmente pueden estar subutilizados o simplemente sin uso o, quizás, no tienen el mar y su playa condiciones para el esparcimiento.

Así podríamos, no sólo aprovechar alojar a la masiva concurrencia que por ahora llega a estos lugares, sino que, además, crear servicios con atención de calidad con independencia del nivel de ingreso de los usuarios; de contenido diverso para satisfacer todos los gustos y exigencias.

Casi siempre, la Administración Pública y los diseñadores especializados en espacios para el turismo y la recreación, tienen la compulsiva emoción de acudir con sus ideas al reacondicionamiento del malecón u orilla de mar de los pueblos costeros. En estos diseños, como es costumbre, no se consulta vinculación alguna con el resto del poblado.

Es una actitud marginal y excluyente que termina por estropear las escasas posibilidades que tiene una comunidad para crecer de manera racional, atendiendo al visitante turista, haciendo posible un sistema con capacidad de dar cobertura de servicio a todo atractivo que en un territorio dado se encuentre, masificando el esparcimiento y la recreación bajo el concepto cuantitativo; cuidando los límites de admisibilidad para permitir que el mayor número de personas accedan y pueda en la diversidad encontrar un poco de equilibrio en sus vidas.

La Administración Pública, en sus diferentes niveles de gestión, apuesta con sus ideas en favor de los balnearios de las provincias costeras en una saludable competencia, pero preocupante, porque puede dar lugar al establecimiento de componentes desagregados, mientras el ente rector del turismo esté ausente y sin un marco al que deban referirse todos los posibles actores.

TIEMPO LIBRE

Desde que el hombre llegó a la conclusión de que en el trabajo se fundamentaba su supervivencia, creo al descanso en correspondencia para reponer fuerza o distender su mente de emociones o agotamiento intelectual habidos en una determinada jornada.

Pero el derecho al ocio como idea asociada por oposición al trabajo, nos conduce a diferenciar el tiempo para el descanso y reposición de fuerza, de aquel que fortalece cuerpo y espíritu en el ámbito de la recreación: dimensión esencial del ser humano.

Para Claude Charron cuando se refiere al “tiempo disponible” manifiesta que éste “es el conjunto de actividades que se cumplen una vez terminado los períodos de trabajo cotidiano, semanal y anual, Estas actividades pueden ser tan diversas como el deporte,

trabajos voluntarios en la casa, juegos, caminatas, excursiones, trabajos manuales, hobbies, ir al cine, militar políticamente, leer, tomar cursos nocturnos, y llevar a cabo las obligaciones sociales que resultan placenteras, etc... en suma, una mezcla muy heterogénea de acciones y tareas del cuerpo y de la mente, que son satisfactorias porque se pueden elegir libremente".

El hombre urbano en contraposición al hombre rural, es quien mejor manifiesta la necesidad de disponer de tiempo liberado de las obligaciones diarias e inflexibles a las que se encuentra irremediablemente sometido pues, trabajar, estudiar y transportarse, entre las prevalecientes, son consustanciales a su existencia citadina.

Para Roberto Boullón, "Las distancias que separan la vida urbana de la rural son el agregado de múltiples factores positivos y negativos de uno u otro medio ambiente que se traducen en una diferente valoración de las cosas apetecidas".

El derecho al ocio como idea asociada a la compensación del esfuerzo por períodos de trabajo, tiene actualmente la connotación de distinguir el tiempo para descanso, de aquel que entrega relajamiento físico y espiritual como motivación última de su existencia, que en la práctica para hablar de los países latinoamericanos o aquellos en vía de desarrollo, o como se los llame, no tiene vigencia, con la excepción claro está, de aquellas familias de medianos y altos ingresos o ejecutivos, que es un desajuste del estándar.

Es la recreación, entonces, para el resto, el único escape que tienen a la mano, que puede ser improvisado, como los conocidos tours que se dirigen a las playas desde las áreas marginales de la ciudad, o las visitas repetidas de ciudadanos de muy escasos recursos a determinados espacios urbanos.

Aunque no son muchos los lugares de esparcimiento disponibles en nuestras ciudades, no es menos real que existen aquellos elegidos por quienes prefieren alternativas no convencionales como los de naturaleza para recrearse y, aprovechar entonces, fortalecer la unión familiar o de amistad.

Es posible que estas preferencias respondan a factores de formación o de valoración frente a un deterioro social que se quiere frenar, y siempre se podrá tener un esparcimiento dentro de ciertas comodidades sin llegar a exageraciones, pero es indiscutible que el espacio donde tales actividades se dan, no es asequible sin un mínimo de esfuerzo económico.

Sólo si encontramos el equilibrio entre el espacio y la intensidad de ocupación, podemos implementarlo adecuadamente, según sean los gustos, preferencias, expectativas y capacidad de gasto del consumidor.

En el libro “Las actividades turísticas y Recreacionales” su autor expresa sin ambages que, “Los políticos de América Latina hacen comentarios, cada vez con mayor entusiasmo y frecuencia, sobre la función social del turismo y de la recreación. Se dice entre otras cosas que es un derecho legítimo de las clases trabajadoras, que es complemento ineludible de la actividad laboral, que los gobiernos se preocupen por integrar a todos los ciudadanos al fenómeno turístico, tomando como punto de partida a las mayorías y que el objetivo básico del turismo social es que todos puedan participar de la actividad turística. Pero desdichadamente en los hechos muy poco de esto se concreta, porque estas declaraciones no están respaldadas por una política integral respecto al uso del tiempo libre”.

Primero la sociedad moderna conquistó el tiempo libre, ahora debe ganar su uso creativo a todas las colectividades para que deje de ser un producto de consumo suntuario.

Y en el marco de este discernimiento, finalmente, no puedo dejar de mencionar la importancia que tiene saber si el acceso a los servicios turísticos y recreacionales, en el ámbito interno, corresponde con el derecho al uso del tiempo libre que consta en nuestra Constitución, tanto por la existencia de espacios vitales, cuanto por la capacidad de consumo, al menos, de las mayorías.

Y como parte de lo expresado anteriormente, la fundación FUNLIBRE acota que: “La creación de espacios lúdicos mediados por prácticas expresivas y recreativa, deben, como una responsabilidad ética, superar todos aquellos obstáculos objetivos y subjetivos que impiden el acceso de las personas al ejercicio pleno de este derecho, por razones de edad, sexo, cultura, etnia, o todos aquellos pretextos que utilizamos para discriminar o excluir a aquellos que no cumplen con parámetros predeterminados cultural y socialmente. Un ejemplo de ello son las atribuciones que hacemos de los pobres y la pobreza en función de modelos de desarrollo y sociedad que no dan cuenta de nuestras realidades”.

RECREACION Y DEPORTE

La recreación, tal como la define el profesor Aldo Pérez Sánchez de la Universidad Manuel Fajardo de Cuba, es el conjunto de actividades físico-recreativo-deportivo a las cuales el ser humano se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Mediante ésta, se satisfacen las necesidades de movimiento de la persona para lograr como resultado: salud y alegría.

La recreación como tal, implica una amplia gama de actividades que hombres y mujeres pueden realizar en su tiempo libre; rompe con lo cotidiano de manera pasiva o activa y, tiene en el deporte, su mejor componente.

La práctica física-deportiva, en el ámbito de la recreación, debe mostrarse como una actividad lúdica generadora de deleite y bienestar, de reglamentación flexible donde el placer de jugar se constituya en el vehículo para el esparcimiento; nos relaja, estimula nuestra curiosidad y nos hace entrar en una dinámica recreativa de superación personal.

Dice Jorge Luis O´rrelly Gutiérrez (tratadista) que si entendemos que el hombre como ser biológico y ente social desde siempre necesitó de un espacio y un tiempo para recrearse, debemos reconocer que obviamente las actividades deportivas-recreativas están condicionadas, entre otros factores, por el régimen social imperante, el nivel

intelectual del individuo, su situación económica, las tradiciones y, en este sentido, las ofertas a su alcance.

En la experiencia habida en Cuba en el “Entronque de Velasco”, las actividades, deportivas-recreativas, contribuyeron con el desarrollo sustantivo y mejoramiento del estilo de vida de la población, de manera sana y saludable, gracias a un trabajo sostenido que se propuso realizar el Sectorial Municipal de Deportes del Concejo Popular “Primero de Enero” en el Noreste de la provincia Ciego de Ávila.

Los procesos de cambios, transformaciones o reajustes sociales en que se desenvuelve el mundo contemporáneo, obligan a reorientar las actividades deportivas en el marco de la recreación para que, niños, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con discapacidades, encuentren en ella, una sana y saludable ocupación del tiempo libre.

Los individuos de nuestras comunidades, rurales o urbanas, acostumbrados a una práctica deportiva dependiente de los espacios existentes –formales o no-, se inclinan por deportes conocidos o popularizados que no dejan margen para la inclusión de otros que bien pudieran contribuir con un mejor desarrollo social si se involucran -dada la diversidad-, personas cuyas aptitudes y preferencias le son propicias.

La práctica de las actividades deportivas-recreativas ejercen una influencia favorable sobre el desarrollo de las diferentes cualidades volitivas, motivacionales y afectivas de la personalidad. Para niños y adolescentes, es la oportunidad de escoger de manera espontánea el deporte de su predilección.

Estas actividades son de libre interpretación, sin reglas y con una continua incorporación de formas y técnicas de comportamiento; socialmente aceptable a cambios en el transcurso de la actividad que se desarrolla, y con una singular inclusión de géneros y edad; de gran importancia en los procesos de comunicación y empatía que puede ser aplicado con fines educativos.

Del pensamiento de Fidel Castro Ruz: “El deporte sano es incompatible con el consumismo y el derroche que está en la raíz de la actual e irreversible crisis económica y social del mundo globalizado”.

HABITOS RECREATIVOS, POBLACIONES, RESPONSABILIDADES

Los diferentes colectivos humanos según sea su edad, su ocupación laboral, peso y estado de salud, o su dificultad adaptativa como su discapacidad física, motriz, psíquica, intelectual o sensorial; entre las relevantes o conocidas, suponen diferentes opciones recreativas y, con éstas, espacios con contenidos que permitan acomodar tal diversidad.

No es tarea fácil determinar de manera concreta e inequívoca los factores que intervienen en las opciones de ocupación del tiempo libre, no obstante se pueda advertir influencias de gran incidencia.

Lo cierto es que, frente a una situación laboral, el trabajador percibe la necesidad de actividades recreativas con fines de recuperación, pero que va a depender de muchos factores que van desde las preferencias personales, tradiciones, entorno y, por último, ofertas a su disposición y alcance.

Para los autores Colombo y Gallego (citado por Manuel Rodríguez, 2013) las actividades físicas, incluyendo deportes, ejercicio, entrenamiento físico, etc., si bien requieren esfuerzo, recurren a recursos distintos de los necesarios en la mayoría de puestos de trabajo. Las actividades físicas estimulan los procesos fisiológicos y psicológicos (el estado de ánimo positivo), que mejoran no solo la salud física del individuo, sino su salud mental…Desde una perspectiva psicológica, muchas de las actividades físicas facilitan la distracción mental de las demandas laborales.

Si el Estado no se hace responsable de la formación deportiva que nace en la recreación, tanto como lo es en la educación, queda parte de la cultura de la nación servida para provecho de corrientes externas que puede inferir o extrapolar nuestra identidad.

Pero además, es tarea fundamental, lograr persuadir de forma concreta, razonable e irreversible la vocación por el deporte y la recreación en la población adulta, hasta tanto las generaciones por venir, fruto de procesos formativos y educativos, tiendan raíces culturales de forma perpetua.

Por ahora en Ecuador no contamos con un marco de gestión en el ámbito estudiantil sobre la base de una iniciación deportiva o de un proceso activo de relaciones, de prácticas y de procedimientos a partir de una captación de visiones y necesidades que nos lleven a institucionalizar una formación escolar integral formal y deportiva.

Las escuelas deportivas recreativa, en el marco de programas comunitarios bajo la formación de ex deportistas, pero debidamente capacitados como monitores generales, podría ser una fase para adquirir conocimientos, habilidades y las primeras experiencias. Estas actividades deportivas de ocio y de habilidades básicas son de carácter lúdico y motivacionales. Gestión que obliga, necesariamente, la participación de padres de familia, los gobiernos descentralizados y el Ministerio del Deporte.

Loreta Acevedo (de una nota que tomé de la Web) manifiesta que es importante “Tomar en cuenta que el juego es para niños y niñas lo que el trabajo es para el adulto; es un derecho del cual no se le debe privar. Se considera que el juego es el laboratorio en el que niños y niñas aprenden, por lo que en ocasiones el adulto debe guiarlos o acompañarlos.

Y apostilla a renglón seguido: “El derecho al deporte, juego y recreación constituye un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de la niñez y la adolescencia, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización”.

SEDENTARISMO Y DISCAPACIDAD

El investigador y académico de la Universidad de los Andes de Colombia, John Duperly destaca que, la actividad física es la vía para prevenir las diez principales enfermedades crónicas que merman la salud pública y las finanzas de países

latinoamericanos, como diabetes, obesidad, afectaciones cardiacas y diversos tipos de cáncer.

No obstante, subraya, "…en América Latina los médicos en general, no tienen la formación básica para prescribir el ejercicio como la herramienta más importante para prevenir estas enfermedades".

Es por tanto necesario elaborar una propuesta basada en la investigación que nos permita contar con un marco metodológico para una adecuada aplicación de actividades físicas recreativas como la herramienta más eficaz de combate al sedentarismo.

La práctica deportiva y la recreación, son factores importantes de integración social que, para el caso de personas con discapacidad ayuda, a más de su rehabilitación, a superar limitaciones y desarrollar valores en un marco que promueve independencia y seguridad.

La Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE), hace un llamado de atención para que entendamos que hay un mundo en el que tenemos que asumir la vida tal como está presentada y, que nos corresponde, por tanto, obligarnos a respetarnos e integrarnos en el marco de esos mismos derechos que siempre reclamamos:

"La recreación como un elemento presente en la vida cotidiana de los seres humanos, demanda para quienes trabajamos en este campo, construir enfoques y diseñar estrategias que contribuyan a crear escenarios donde se haga realidad el propósito de que las personas en condiciones de discapacidades, tengan un pleno acceso al derecho a la recreación, con una mirada que los asuma desde su condición humana y no desde su limitación o discapacidad específica, aunque deba considerarse justamente desde una propuesta de diseño de programas de recreación inclusivos".

Por lo general, no existen áreas adecuadas para que personas con discapacidad puedan hacer de la recreación y el deporte una práctica cotidiana, sin que deban acudir a las mismas instalaciones para personas que no presenta discapacidad alguna.

Casi por excepción, en el Municipio de Punta Negra en Perú, las personas con discapacidad podrán acceder a un espacio recreativo y de esparcimiento gracias al proyecto “Playa Accesible”, que se constituye en ejemplo de lo que podemos hacer si comprometemos en el análisis de la recreación, acciones incluyentes y comprehensivas que nos lleven al diseño de oportunidades y alternativas que, contribuyen, sin duda alguna, al desarrollo del ser humano sin menoscabo de su derecho a una vida plena y de oportunidades en el marco sus posibilidades.

EL ESPACIO PARA LA RECREACION

Diferenciemos en primer lugar, al turismo de la recreación, dado a que esta última está definida por actividades y no por los atractivos que son para los habitantes de una comunidad entornos conocidos que dejan de motivarlos a efectos del uso del tiempo libre.

Para no caer en confusiones semántica, bien valdría definir a las actividades en general, como el conjunto de operaciones para cumplir deseos o tareas propias de una persona o personas. Y en tanto se defina a la recreación como actividad, ésta se puede entender como:

a) Recreación activa que implica acción y movimiento del cuerpo que puede expresarse en el juego de cualquier deporte.
b) Recreación pasiva que la asumen quienes sin comprometerse en esas mismas actividades, son sus observadores y disfrutan tato como los primeros, o ir a un cine, un museo o simplemente dedicarse a la observación de todo lo que ocurre en su entorno, natural o urbano.

Dejemos aclarado, por otra parte, que el término ocio dentro del espacio del tiempo libre, es el descanso activo de quienes tienen, normalmente, preferencia por lo cultural

o artes manuales, pero de sustancial diferencia con el hedonismo que es el descanso distendido, eventualmente sostenido en la meditación.

Como podemos ver, los espacios para la recreación, son variados y de muy diversas formas. Sus exigencias vienen dadas no sólo por maneras y costumbres de asumir la recreación, sino, además, porque tienen que atender otros conceptos del complejo mundo humano como el referirse, según sea, al entorno morfológico urbano o natural.

Veamos, algunos de los componentes básicos que deben ser considerados a la hora de proyectarnos en el cumplimiento de esta demanda social.

Componentes del estudio:

1. El producto recreacional se define por clases de actividades. Debe de considerarse instalaciones específicas de atención, conforme se da la demanda.

2. El medio físico que lo constituye la ciudad, su entorno y la transportación que es el medio que hace posible acceder a estos espacios.

3. La estructura que viene dada por la naturaleza del usuario (espectadores y protagonistas); la definición de las actividades (motrices y/o complementarias); instalaciones comerciales, tipos de alimentos que se expenden en el medio, espacios culturales y naturales, espacios deportivos, y finalmente posible calendario de acontecimientos programados.

4. La composición del programa en consideración al tamaño de la comunidad; sus cambios climáticos, estadía promedio y especie de la actividad que puede ser deportiva, de esparcimiento, cultural o de naturaleza.

5. Siempre se considerará una estrategia para el cumplimiento y cuidado adecuado de los espacios para la recreación que se determina a partir de:

    a) Acción municipal con organismos públicos y privados

    b) Calidad de la transportación pública

c) Servicios de alimentos

d) Diferenciación de los productos

e) Actualización de actividades

f) Días laborables

g) Días feriados

6. Los resultados que nos lleven a un adecuado equilibrio social e individual y una imagen del sitio en favor del entorno cercano.

En el ámbito social, Roberto Boullón, hace la siguiente puntualización: “La recreación popular requiere servicios gratuitos, o de muy bajo costo y la habilitación de áreas urbanas en el tamaño suficiente como para albergar a un número creciente de usuarios de ese nivel. Muy cercana al nivel popular se encuentra la tipología de la recreación social, que al igual que el turismo del mismo nombre, requiere de la participación del Estado para crear en las ciudades una planta recreacional destinada principalmente a los jóvenes y a los viejos; como lo son las colonias de vacaciones o los centros recreacionales para la tercera edad, que mediante el pago de una cuota mínima para mantenimiento y operación brindan servicios programados y dirigidos por expertos en recreación para la edad madura e infantil”.

Bajo el principio de que los seres humanos son el elemento central del desarrollo y que cada individuo tiene derecho a una vida sana en armonía con la naturaleza y la ciudad, en la medida que esta última disponga de espacios vitales que propenda a mejora la calidad de vida de sus habitantes, se requiere que las relaciones entre población, recursos y medio ambiente, se gestionen de manera armoniosa y dinámica.

Para el caso de tratamiento de ecosistemas, el Ministerio de Ambiente debe iniciar una estrategia de carácter general que deberá ser aplicada con claros objetivos de conservación del medio ambiente natural, sin que se perturbe el orden social y económico.

LA RECREACION EN EL ESPACIO TURISTICO

Uno de los aspectos poco discernidos que a la postre han dado como resultado planteamientos que por su inconsistencia no aportan a un pragmático crecimiento turístico, es el no reconocer que la territorialidad -como conducta- es base fundamental que debe ser considerada como política de desarrollo en este sector.

La ausencia de manejo etológico -o poco miramiento de este aspecto- en los programas de desarrollo turístico, es lo que hace perder objetividad cuando se trata de adecuar actividades económicas recreativas en los diferentes espacios geográficos preeminentes; se pierde de vista el equilibrio que buscamos entre la calidad de vida de la población y la optimización de los recursos naturales y su sostenibilidad. Los privilegios económico de unos sobre otros en el cumplimiento de servicios similares, marca inconformidades que termina por estropear las expectativa creadas en usuarios y servidores.

En ocasiones, la promoción de los atractivos –ajustados al marketing- evita hacer referencia a las condiciones desalentadoras del entorno vinculado irremediablemente a éste, pudiendo acarrear no sólo molestias a quienes los visitan, sino además, pérdida progresiva de su reconocimiento. El cuidar de una promoción de contenido real, siempre abonará en beneficio del prestigio del país.

Todo análisis que nos propongamos sobre el manejo del sector turismo debe contener, como piezas de un rompecabezas, componentes recreativos que son cimientos de la estructura que hace posible la existencia de la actividad turística.

El engranaje de estos aspectos de manera correcta es lo que permite ir al encuentro de un eficiente sistema turístico contenido en regulaciones generales y particulares, según sea el caso, que rijan para todo el territorio. La actividad turística y recreativa, cuando no es dejada al arbitrio del mercado, tiene tanto para los turistas como para los habitantes residentes, la capacidad de dar origen a una sinergia de efectos económicos

y sociales de extraordinarios beneficios, siempre que, además, se impulse una acción planificada en el marco del desarrollo del país.

Cualquier entorno -natural o urbano- complace a plenitud al visitante, cuando se muestra en medio de comodidades. Los atractivos se venden, más que por sus atributos, por su capacidad para satisfacer las expectativas de los usuarios.

PUEBLOS Y ARTESANÍAS EN EL MARCO DE LA RECREACION

Las comunidades campesinas han permanecido sin oportunidades de desarrollo como consecuencia de una administración política pública y privada que no ha incorporado en sus agendas, su participación con proposiciones y asunción de responsabilidades en las iniciativas habidas.

Son pueblos que han sido abandonados a su suerte por gobiernos anteriores, sin estímulos, y sin la posibilidad de ser tomados en cuenta desde la expectativa de sus potencialidades; sus habilidades y aptitudes, así como de su ingenio, voluntad y esfuerzo en el desempeño de tareas productivas que, debe incluir al turismo y a la recreación explotados con serias limitaciones económicas y de conocimiento en entornos geográficos hermosos y diversos.

Si las iniciativas cualesquiera que fueren parten de anhelos declarados en un escenario de responsabilidades compartidas con entidades públicas o privadas, surgiría, en estas áreas, actividades económicas diversas ajustadas a su realidad que, se irán incorporando, en la medida que se vaya haciendo obvio su sostenimiento.

Las artesanías, por ejemplo, trabajadas por estos habitantes es, en la recreación y el turismo, uno de los atractivos más significativos que, en el marco de proyectos integrales, tendrían por peso propio, la capacidad de desarrollar económicamente y de manera sostenida a colectividades que han vivido postergadas.

La aptitud del artesano es un valor agregado que debe ser seriamente considerado; una pieza artesanal debe conducir al visitante a la recreación que conceden las habilidades

de sus creadores, pero en ambientes que cumplan con mínimos requisitos de comodidad y presentación.

Es importante destacar que las artesanías, en el contexto antropológico/arqueológico, son expresiones culturales que dan cuenta de costumbres que históricamente nos muestran la evolución y progreso del hombre a través de los tiempos; arte manual que existe aún, por el hábito ancestralmente heredado que mantienen habitantes en sus comunidades.

Pero estas expresiones culturales, entre las diversas categorías de atractivos, es la mejor contribución para relacionar al visitante con el medio. Conocer y recrearse con procesos hábilmente desarrollado por hombres y mujeres dedicados a estos oficios, es en verdad, una de las más estimulantes experiencias para embeleso de quienes asisten a estos lugares.

La identidad de determinadas comunidades suelen estar relacionadas con la sus antepasados. Sus costumbres al permanecer en el tiempo y por siempre, las define culturalmente diferente de otros pueblos existentes en el mundo y, sus acentuadas características, nos conduce a interesarnos y protegerlas como patrimonios culturales e ir al descubrimiento y permanente investigación de la aparición del hombres sobre el planeta y su transitar a través de las edades.

El visitante puede comprometer su tiempo de estancia siempre que cuente con el aporte humano que le entregue para su disfrute conocimientos del lugar, aporte que supone gentes de comunidades debidamente capacitadas para estos fines.

De Octavio Paz: “Entre el tiempo sin tiempo del museo y el tiempo acelerado de la técnica, la artesanía es el latido del tiempo humano”.

DERECHO AL USO DEL TIEMPO LIBRE Y SU ESPACIO VITAL

La constitución de la República del Ecuador en el Título II: “Derechos del buen vivir”; Título III: “Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria” y Título VII:

“Cultura Física y Tiempo Libre”, garantizan la disponibilidad de espacios y tiempos en favor de una formación digna para el desarrollo del ser humano, en los que concurran dotaciones adecuadas y ambientes sanos, donde la igualdad en la diversidad, permita a niños, adolecentes, jóvenes, adultos, adultos mayores y discapacitados, desarrollar con libertad “su capacidad creativa, al ejercicio digno y sostenido de las actividades culturales y artísticas”, así como, al esparcimiento recreativo y deportivo.

Y en la declaración de los Derechos y Deberes del Hombre aprobada por la Asamblea General de la Organización de los Estados Americanos, mediante resolución XXX el 2 de mayo de 1948, enuncia que “toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear últimamente el tiempo libre en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico”.

El espacio vital, es un principio plasmado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y, su reconocimiento, será una evidencia del Desarrollo Social del país, en la medida que, la sociedad reconozca este elemento fundamental de la dignidad humana, dentro de las posibilidades del Desarrollo Pleno. En esta misma declaración en su artículo 27 precisa que “toda persona tiene el derecho de participar libremente de la vida cultural de la comunidad; de gozar de las artes y de participar del progreso científico y de los beneficios que de él resulten” y, por tanto, su ejercicio depende de la existencia de tiempo libre y ocio suficiente.

Si el descanso, asociado por oposición al trabajo, es la compensación que sirve al individuo para reponer fuerza o distender la mente de emociones o agotamiento intelectual habidos en una determinada jornada, los períodos de trabajo y de vacaciones deberían corresponderse en proporción armónica de manera que se haga menos gravitante y más sostenibles las obligaciones laborales.

Los días feriados de descanso obligatorio que de manera aleatoria se suman en los llamados “puentes”, de acuerdo al calendario de cada año, no contribuyen al goce de un ocio pleno que pueda programarse anualmente en beneficio de la recreación y el turismo.

Lo que sucede, es que no se hacen esfuerzos por reivindicar el valor del uso del tiempo libre, definiendo al ciudadano como sujeto del desarrollo deportivo y recreativo en función de sus legítimas necesidades y anhelos, para el logro de una mejor calidad de vida y goce de vivencias.

Es el tiempo libre el que crea la necesidad de contar con el espacio vital que sirva para ejercitar el esparcimiento, posibilitando así, la realización de actividades ajenas a las cotidianas en beneficio del desarrollo personal de los individuos. Contrariamente, abundan los espacios naturales y urbanos que sufren continuos deterioros por abandono, depredación o utilización indebida.

Un crecimiento económico saludable, requiere que el productor advierta de la necesidad que tiene la población de contar con tiempo libre y de ocio que, concomitantemente, es tiempo para el consumo y, absorbe mediante éste, bienes y servicios cuyo número no cesa de aumentar. No sólo es importante contar con una población fortalecida económicamente, sino además, con disposición de tiempo para el consumo.

Finalmente, el tiempo libre y el espacio vital, aprovechados por hombres y mujeres a su entera libertad, tienen la capacidad de dar origen a una sinergia de efectos económicos y sociales de extraordinarios beneficios.

CONDUCTA Y PARTICIPACION CIUDADANA EN LA RECREACION

Todos los aspectos hasta aquí señalados conforman, sin lugar a dudas, el esquema, que atendiendo lo estrictamente necesario, hace posible la recreación, esto por una parte, pero por otra, el cumplimiento de este objetivo sólo es posible si concertamos un manejo cultural duradero.

Pero la cultura vista como una actitud conductual es la tendencia que se puede definir como un sentimiento a reaccionar en favor o en contra de un hecho social. Para el caso que nos ocupa, y para que ésta exista, es necesario que exista también una representación cognoscitiva de la propuesta.

De ahí que la valoración que se tenga de los espacios fabricados o dispuestos para la recreación, por sí sólo, no se constituyen como tales y, menos aún, comprometen su ocupación.

Para estos efectos, alguna son las recomendaciones que me voy a permitir señalar:

Espacio, conservación y participación

1. Los espacios deportivos y recreativos deben ser declarados de interés social y, por tanto, sus usos susceptibles de ser regulados y controlados por la administración pública.

2. Los espacios de participación ciudadana deben denotar programas consistentes y permanentes; de aplicaciones variadas en beneficio de una población con cualidades, habilidades e intereses distintos.

3. El Estado a través de sus instituciones públicas reservará, para el disfrute del tiempo libre de la población, espacios territoriales, en donde cada habitante, tenga derecho a un espacio vital; con uso para los diferentes grupos de edad y de quienes adviertan algún tipo de discapacidad.

4. Instituir Sistema de Reconocimiento y Estímulo para quienes participen como promotores de espacios vitales que incluyan, en esta tarea, a la comunidad del lugar, privilegiando su aporte cultural, con acomodo a una determinada demanda.

5. Como el ejercicio de la actividad recreativa y turística es consecuencia de la oferta y la demanda de servicios en manos de servidores y usuarios, los Ministerio de Turismo y Deporte, deben comprometer acciones en favor de una adecuada relación entre estos dos componentes básicos; que no sólo se limite a una promoción de lo existente, sino además, a la búsqueda de programas de ayuda organizacional a comunidades de territorios aún no intervenidos con estos fines, procurando desde luego, condiciones que definan su participación real y efectiva en los que se contemple, entre otras diligencias:

a. Construcción de accesos estables de penetración, sin que pierdan ruralidad para el caso de entornos naturales;

b. Infraestructura mínima de salubridad;

c. capacitación sostenida, in situ, a servidores informales de zonas rurales y de ciudades, hasta obtener resultados;

d. Información educativa y de contenido a usuarios en general.

e. Se deberá incorporar mecanismos que permitan a las comunidades, y servidores informales en general, alentar iniciativas de servicios que les sean rentables en entornos que se adviertan con condiciones de brindar satisfacciones a sus visitantes en espacios naturales y urbanos.

Todos los espacios naturales, rurales y urbanos, con independencia de normas de control de manejo ambiental, deben mantener su aspecto formal paisajístico conforme es su naturaleza y/o características de su entorno y, según sea, el ámbito de su competencia, la administración pública deberá cuidar y sancionar, si fuere del caso, a quien o quienes alteren la naturaleza y aspectos de los diferentes espacios vitales existentes en una determinada comunidad.

Los municipios, por su parte, en coordinación con la comunidad respectiva a través de sus representantes, deben crear y fijar los espacios físicos necesarios en correspondencia con la densidad poblacional, para que de manera equitativa y proporcional a su uso potencial estimado, dé cabida al esparcimiento recreacional y deportivo, que tomará en cuenta en sus diseños, áreas para niños, adolecente, jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con discapacidad.

De manera obligatoria, en espacios que se aprecien con extensión de superficies desahogadas y suficientes, es recomendable emplazar museos ligeros de fácil

percepción y aprehensión; de contenido histórico y/o arqueológico, preferentemente del lugar.

El equipamiento y las instalaciones de carácter privado que tienen como fin asistir a quienes se encuentren en estos espacios, contendrá en su oferta, elementos que permitan apreciar servicios integrados al entorno natural o urbano correspondiente conforme se adviertan las expectativas del visitante, incluirá además, para las personas con discapacidad, instalaciones especiales y apropiadas tanto para el acceso como para el esparcimiento.

ACOTACIONES NECESARIAS COMO COLOFON

Si bien a la recreación se la asocia con las actividades motrices o complementarias, tanto como al ocio -considerado descanso activo- y al no menos apreciado hedonismo, no son sino componentes irrenunciables del turismo, en cuyo ámbito, tiene su mejor realización el esparcimiento.

Si atendemos con detenimiento la definición de lo que se entiende por turismo, advertimos que este concepto resuelve de manera distinguida el uso del tiempo libre, veamos una de las tantas definiciones:

“El turismo nace como consecuencia de la necesidad que tiene el hombre de ocupar su tiempo libre disponible, para trasladarse y pernoctar en lugares fuera de su estancia habitual para el disfrute y contemplación de lo desconocido o no acostumbrado, pero que además, fortalece el espíritu y el cuerpo **realizando actividades no cotidianas en ambientes de singulares características o complejos con servicios que son creados para estos fines en entornos naturales o citadinos**, generando por añadidura, un significativo movimiento económico de un determinado país”.

Los temas de esparcimiento, recreación y ocio contenidos en las constituciones latinoamericanas deben de concretar su aplicación, porque uno de los agentes reconocidos como escollo para el crecimiento de nuestros pueblos, es la desatención

del aparato productivo que no le confiere la debida atención al ser humano, como el componente esencial y más importante, sin el cual no operaría.

Es impresionante como el sistema económico actual no se percata que camina por la cuerda floja, al no advertir, las pérdidas que sufre el aparato productivo a causa del ocio insatisfecho y el tiempo libre mal encausado de los trabajadores.

Tenemos que esmerarnos por encontrar, para hombres y mujeres de nuestras comarcas, un mínimo de condiciones que permita, por un lado, situarlos como elementos productivos asumiendo sus responsabilidades conscientes de los beneficios que tal actitud les acarrea y, por otro, les sirva de estímulo para que el trabajo sea a partir de entonces, un medio para vivir, dejando de ver la vida, solo creada para trabajar.

Finalmente, con mi reiterado agradecimiento por tan honrosa invitación, quiero destacar -parafraseando-, igual como lo declaré en mi obra sobre turismo allá por el año 2006: Ninguna tarea que nos impongamos, puede considerarse importante, si a su término, ésta no otorga el instrumento que sirva para el cumplimiento de los afanes y empresas que nos proponemos.

Me he esforzado por corresponder a la confianza y oportunidad que me ha brindado la sociedad para servirla con el máximo de mis capacidades, resultado de experiencias adquiridas a lo largo de caminos recorridos en ese trajinar incansable por un Ecuador y una Patria Latinoamericana de la que puedan enorgullecerse sus habitantes.

Juntos, colmados de conocimientos, podemos fortalecer propósitos para el cumplimiento de nuestros más caros anhelos.

Noviembre 25 del 2013

LA FLEXIBILIDAD COMO DIRECCIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Autora: Dra. C. Mélix Ilisástigui Avilés

Profesora Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

Resumen

Dentro de las problemáticas que afectan el nivel de preparación de los deportistas de alto rendimiento, así como su durabilidad en el deporte se encuentra las que se relacionan con el tratamiento metodológico que se le da al proceso de desarrollo de la flexibilidad, realidad que ha sido reconocida tanto en la literatura deportiva como en estudios realizados a poblaciones de atletas en diferentes latitudes y específicamente en Cuba.

La autora del presente trabajo se adentra en las causas de base de esta problemática, que fundamentalmente se sientan en el desconocimiento parcial de qué aporta el desarrollo de esta capacidad al rendimiento y salud del deportista, cómo abordar su tratamiento dentro de la unidad de entrenamiento, así como en prejuicios acerca de la coexistencia de esta dirección de trabajo con otras.

Es así que se pretende con el posicionamiento teórico que se presenta, sustentado tanto en lo planteado por autores cubanos y foráneos estudiosos del tema, así como en investigaciones realizadas por la propia autora dar respuesta a algunas de las interrogantes que han incidido en que el trabajo para el desarrollo de esta capacidad motriz a decir de Hedrick A. (2002) haya sido poco comprendido y controvertido.

Introducción

Según autores como O´farril A. (1980), Hedrick A. (2002); Ilisástigui, M y Ameller S. (2003) el entrenamiento de la capacidad motriz de flexibilidad ha sido muy controversial y relegado, teniendo ello sus causas entre otras en la no comprensión de la importancia que tiene la tenencia de niveles óptimos de esta capacidad tanto para el mantenimiento de la salud del deportista, así como para el logro de una mayor calidad del gesto deportivo

Es así que generalmente se entiende por los profesionales del deporte que esta capacidad es solo importante desarrollarlas en deportes donde es exigencia o condición determinante la expresión externa de la misma en la consecución de la validez del gesto deportivo, siendo identificada principalmente con deportes de arte competitivo como la Gimnasia Rítmica, la Gimnasia Artística, la Gimnasia Aeróbica, el Nado Sincronizado, el Patinaje artístico, el Clavado, así como en otros donde es evidente su presencia en el gesto deportivo (Ej. Carrera pasando las vallas o en algunas llaves de las luchas deportivas o Tae Kown Do).

Por otra parte se vincula el desarrollo de esta capacidad, con la muestra de amplitudes extremas colindantes con el contorsionismo, desvinculando su presencia necesaria en otras manifestaciones de actividad física e incluso de la

vida cotidiana del hombre, provocando ello el descuido en el tratamiento metodológico de la misma dentro de la clase de entrenamiento, no siendo pocos los que dejan este trabajo sin orientación y control y a la voluntad de hacer de los deportistas bajo su dirección.

Si bien la mayoría de los autores entre los que se encuentran Ozolin N.G. (1970), Harre, D. (1977), Ruiz Aguilera A. (1985), Forteza y Ranzola (1988), Fleitas I. y Colectivo de autores del ISCF (1990), , Collazo, A. (2002) que han tratado el tema de la flexibilidad la reconocen como aquella capacidad motriz que brinda la posibilidad de realizar movimientos de gran amplitud condicionada por estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización**,** autores como Hedrick A. (2002) y Ameller, S. (2003) la identifican también como la habilidad de lograr un rango de movimiento óptimo según lo requerido por el gesto deportivo.

¿Cual es la importancia de la preparación de flexibilidad para el deporte de alto rendimiento? Ha sido probado que es tan necesaria dentro del proceso de preparación del deportista como el mismo desarrollo de sus capacidades condicionales y el perfeccionamiento de las habilidades del deporte objeto de especialización. La flexibilidad sustenta y condiciona una rápida asimilación de las acciones motoras y aún más rápido y elevado desarrollo de las capacidades condicionales. De lo anterior se derivan las siguientes bondades de la capacidad de flexibilidad en relación con el rendimiento deportivo:

- Tributa a la economía de esfuerzo.
- Influencia positiva en el trabajo de otras capacidades.
- Interviene en la aceleración de los procesos de recuperación.
- Incrementa calidad de la contracción muscular.
- Facilita la adquisición y perfeccionamiento del gesto deportivo.
- Influye de forma positiva en la elegancia, fluidez y velocidad gestual.

Además de lo planteado anteriormente el desarrollo de la capacidad de flexibilidad ayuda en la prevención (profilaxis) y rehabilitación de las lesiones al intervenir en los procesos de reparación tisular, trabajándose para ello de forma asistida (con ayuda) o no (por el propio esfuerzo activo del deportista) para el rescate de los grados de movilidad de las articulaciones o segmentos afectados.

Esta capacidad también ha sido controvertida en su denominación siendo nombrada a menudo con términos relacionados con componentes de esta capacidad o con direcciones de su trabajo. Entre estos términos se encuentran:

- ***Movilidad****:* Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.
- ***Elasticidad*****:** Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su

extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.

- ***Plasticidad***: Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.
- ***Estiramiento (Streching):*** Constituye una dirección de trabajo relacionada con la flexibilidad; en este caso se utiliza para preparar las condiciones para su desarrollo, no se llega al umbral del dolor, durante su realización, siendo relativo a las posibilidades de cada sujeto y a las características de cada disciplina. Se utilizan con dos objetivos como preparación previa a las cargas o a la recuperación de las cargas recibidas, ubicándose por ello en la parte inicial de la clase y en la parte final. También constituye un método de trabajo ***(Streching)*** para el desarrollo de esta capacidad

La flexibilidad se manifiesta de forma **pasiva**, cuando depende de la influencia de fuerzas externas y es la que define la potencialidad de trabajo de esta capacidad en cada articulación; también se manifiesta de forma **activa,** cuando está condicionada por la fuerza de los músculos agonista que trabajan en dirección al movimiento. La reserva de flexibilidad es la diferencia entre ambas y está vinculada con las potencialidades que desde el punto de vista anatómico existen para su desarrollo como capacidad.

Con relación a la velocidad del movimiento **la flexibilidad puede ser:**

a) **Estática.** Posición mantenida sin variación angular
b) **Lenta.** Se llega a las localizaciones a baja velocidad, uniforme y sin aceleraciones
c) **Rápida.** Se logra la máxima angulación con movimientos rápidos y explosivos

También se clasifica esta capacidad en relación a su aplicación en los gestos deportivos:

Tipo de flexibilidad		**Ejemplos**
Flexibilidad estática	Referida a la amplitud que poseen los núcleos articulares, sin tomar en cuenta las características del movimiento o la velocidad del mismo.	La requerida en posiciones determinadas de la Gimnasia Artística y Rítmica.
Flexibilidad dinámica	Comprende la capacidad de utilizar la amplitud del movimiento articular en la ejecución de un gesto deportivo o la realización de un ejercicio, considerando la velocidad del mismo.	Comúnmente se observa en las diferentes disciplinas deportivas. Deportes de equipo, atletismo (vallas y saltos), esgrima.
Flexibilidad balística.	Se presenta en aquellos casos cuando un segmento relajado recibe un impacto que lo moviliza.	Es común en los deportes de combate - judo, karate, taekwondo, etc., y en algunas

		acciones de juego.
Flexibilidad controlada	Se observa en movimientos de gran amplitud que exigen que se sostenga la posición de una parte del cuerpo por unos segundos.	Gimnasia Rítmica y Artística; saltos ornamentales, patinaje artístico, etc.

Dentro de los factores que influyen en el desarrollo de esta capacidad se declaran por Ameller, S (2003) , la edad, el sexo, las condiciones ambientales, genéticos, condiciones ambientales y aquellos de naturaleza anatómica y neurofisiológica como, la movilidad articular, elasticidad de los músculos antagonistas, la fuerza de la musculatura agonista, la coordinación intermuscular y el estado emocional del individuo. Estos factores fueron mencionados también por Grosser (1991)

CONDICIONANTES: DEPENDENCIA	FAVORABLE	DESFAVORABLE
EDAD	EDAD INFANTIL (HASTA 14 AÑOS)	EDAD ADULTA
ELASTICIDAD DE MÚSCULOS Y LIGAMENTOS	GRAN EXTENSIBILIDAD, BUENA COORDINACIÓN ENTRE AGONISTAS Y ANTAGONISTAS.	POCA EXTENSIBILIDAD, MALA COORDINACIÓN.
ESTIMULACIÓN MUSCULAR, TENSIÓN TÓNICA.	CAPACIDAD DE RELAJACIÓN	RELAJACIÓN INHIBIDA.
EXCITACIÓN EMOCIONAL, TENSIÓN PSÍQUICA.	EN PEQUEÑA MEDIDA.	DEMASIADO FUERTE Y DEMASIADO TIEMPO.
BIOMECÁNICO, ANATÓMICO.	APLICACIÓN ÓPTIMA DE LAS PALANCAS Y GRADOS DE LIBERTAD EXISTENTES.	IGNORANCIA DE LAS PALANCAS NATURALES.
HORA DEL DÍA.	DE 11 A 12, A PARTIR DE LAS 16 HORAS.	HORAS DE LA MAÑANA.
TEMPERATURA EXTERNA	POR ENCIMA DE 18ºC.	POR DEBAJO DE 18ºC.

Desarrollo.

Algunas de las interrogantes que han estado alrededor del tratamiento metodológico de esta capacidad y su expresión como dirección del rendimiento dentro del proceso de entrenamiento son: ¿Es una capacidad motriz?, ¿Cuándo y con qué frecuencia se trabaja para su desarrollo?, ¿Cualquier nivel de amplitud de movimiento sirve para ser desarrollada esta capacidad?, ¿Qué requerimientos en cuanto a colocación del cuerpo seguir para su desarrollo?, ¿El trabajo para el desarrollo de la fuerza limita los niveles de flexibilidad?, ¿Máxima amplitud quiere decir llegar hasta el dolor?

Estas interrogantes están vinculadas con problemas que se detectan frecuentemente en las sesiones de entrenamiento en diferentes deportes, tales como: Se confunde el estiramiento con el trabajo para el desarrollo de la flexibilidad, ubicación del trabajo para el desarrollo de esta capacidad al final de la sesión de entrenamiento o después de grandes trabajo de fuerza, poco calentamiento, desaprovechamiento de los períodos sensitivos de desarrollo de

esta capacidad, falta de especificidad en el trabajo de la misma en relación con el gesto deportivo y a las características individuales del deportista, problemas que hablan de un desconocimiento parcial de la propia capacidad y cómo conducir su desarrollo.

Según Di Santo Mario, 2000 se clasifican los deportes según como se manifiesta la capacidad de flexibilidad en relación con las características del deporte: **Deportes A:** demandan altas exigencias de flexibilidad en la performance de sus gestos típicos (Gimnasia Rítmica y Artística, Patinaje Artístico, etc.), **Deportes B:** exigen fuertes demandas de flexibilidad pero preferentemente en algunos núcleos articulares y no en el resto del cuerpo (Natación, Atletismo, Deportes de combate, Tenis) y **Deportes C:** plantean demandas normales de flexibilidad ya que la performance de sus gestos típicos no depende estrictamente de esta capacidad (Fútbol, Rugby, Hockey, Boxeo, Voley, Balonmano, Beisbol etc.); esta clasificación sienta las bases para la selección adecuada de los métodos y medios para su desarrollo ya que justamente la tenencia en cuenta de las características de un deporte determinado objetivizará la determinación del carácter de la flexibilidad como dirección determinante o condicionante del rendimiento

La dirección de de flexibilidad

- Es utilizada en la mayoría de los deportes.
- Está determinada por la capacidad de realizar los movimientos con una gran amplitud.
- El entrenamiento se realiza con ejercicios que provoquen máximas amplitudes de movimiento.
- Se utilizan series de ejercicios de forma activa y pasiva, con el empleo de la fuerza propia o de un elemento externo.

Dentro de las direcciones de rendimiento es reconocida la flexibilidad, aunque su base de desarrollo nos es puramente energética, de ahí que no se clasifique dentro de las capacidades condicionales. No obstante tanto la mantención de posiciones extremas así como el trabajo dinámico de la flexibilidad requiere de su integración con otras capacidades motrices en condiciones de trabajo mixto (aeróbico - anaeróbico) y es sensible de ser desarrollada siempre y cuando se trabaje al máximo de amplitud, ala inicio de la parte principal de la clase después del calentamiento.

Según Ilisástigui, M. y Mena, R. (1999), la direcciones de trabajo de esta capacidad en la preparación deportiva son: General (cuando garantiza la amplitud de movimiento necesaria para cualquier actividad física a realizar)**,** Especial (cuando crea las condiciones básicas para el incremento de la amplitud articular de la técnica general del deporte practicado y Específica (cuando garantiza la amplitud necesaria para una técnica específica).

Por otra parte Ilisástigui M. y Ameller S. (2003, 2005) plantean que la dirección del trabajo de la flexibilidad según su objetivo deberá ser la siguiente

Objetivo	Características del trabajo
Incrementar la amplitud de movimiento	**Tiempo mínimo de trabajo** 30min **Sesiones** entre 1-2 **Repeticiones por ejercicios** en dependencia al método utilizado. **Momento en que se realiza**: Inicio de la parte principal
Estiramientos (Streching) Propósito de recuperar o preparar para la asimilación cargas y como medio de rehabilitación.	**Tiempo de trabajo** Entre 15 y 20 min. **Repeticiones** 3-4 **Momento en que se realiza**: Después de la ejecución de un ejercicio, Al inicio de la clase (calentamiento) o al final del entrenamiento.

Por otra parte Forteza, A. en 1999 plante a que las direcciones del rendimiento *Son los aspectos direccionales de la preparación del deportista que van a señalar no sólo el* ***contenido*** *de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino que además relacionan en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento: CARGA y METODO.* En ese sentido ejemplificando en la relación existente entre las categorías contenido – carga y método dentro de la dirección de trabajo de esta capacidad

Contenido:

- Mantención de asaltos profundos, empujes reiterados en la posición de asaltos profundos, balance de piernas, split entre cajones suecos, etc.

Carga:

- Intensidad media, ritmo uniforme o variable, pulsaciones 140-160 p/min.

Método:

- Del ejercicio dinámico, estático, PNF

Tradicionalmente para su desarrollo se utilizan las ejercitaciones dinámicas o estáticas de manera pasiva o activa, combinar estas ejercitaciones en dependencia al objetivo a alcanzar. También se utiliza en contingentes de deportistas de alto nivel el método de streching, que se caracteriza contraste de tensión -relajación, que permite la utilización del reflejo de inhibición autógena del órgano tendinoso de Golgi. y donde es el PNF Activo (Facilitación neuro-propioceptiva) el que más resultados muestra en el deporte de altas marcas.

En los estudios que se presentan en la bibliografía revisada, constados en las investigaciones realizadas por la autora en relación con el desarrollo de la flexibilidad, se ha probado que la efectividad de cada ejercicio seleccionado no solo depende del método elegido, sino también de su correcta ejecución y que un mismo ejercicio puede ejercer un efecto anatómico distinto en dos personas que lo ejecutan con idéntica corrección técnica.

MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
(Ilisástigui, M y Ameller S., 2005)

MÉTODO	DESCRIPICIÓN	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
Activo Dinámico	Se realiza por la propia acción muscular.	Rep-10-15 Series 2-4 Recuperación 10-20seg	Realizar sin brusquedad, ni violencia, la amplitud. Se gana la amplitud de forma progresiva. El limite del movimiento se determina por ligera tensión muscular.
Pasivo Dinámico	El movimiento se alcanza por la acción de la fuerza externa que se suma a la fuerza muscular.	Rep-10-15 Series-2-4 Recuperación 20-30seg	Proceder con precaución las posición se abandona lentamente No trabajar con músculos adoloridos.
Activo Estático	Se mantiene la posición en la máxima amplitud a partir del propio esfuerzo muscular.	Mantener-6-20seg Rep- 4-6 Recuperación-15-30seg	Proceder con precaución las posición se abandona lentamente No trabajar con músculos adoloridos.
Pasivo Estático	Se alcanza la máxima amplitud por la acción de la fuerza externa más la acción de la fuerza .muscular sin movimiento.	Mantener-6-20seg Rep- 4-6 Recuperación-15-30 seg	Se asume progresiva y lentamente la máxima amplitud y se valora las posibilidades de mantención individual sin llegar dolor agudo de la extensión.
PNF Streching	El alcance de la amplitud se realiza sobre la combinación de extensiones y contracciones de la musculatura. En el se agrupan varios métodos que caracterizan su aplicación.	Rep-3-4 Series 2-3 Recuperación-30seg a 1.00 min	Puede realizarse de forma pasiva y activa. Es necesario proceder con precaución considerando las posibilidades del ejecutante. Realizar las contracciones con esfuerzos máximos. Mantenerse relajado en los momentos de mayor ganancia angular.

Orientaciones metodológicas para su desarrollo

- Calentamiento eficiente.
- Debe hacerse calentamiento específico del segmento a trabajar

- Adecuación el calentamiento a las necesidades posteriores de ejecución.
- Individualización de la preparación según las insuficiencias en función de la actividad que realiza.
- La evaluación de la flexibilidad específica en el alumno de forma permanente.
- Estudio minucioso de las amplitudes angulares mínimas para la ejecución técnica
- Elevación de la exigencia gradualmente de forma individual.
- El trabajo para su desarrollo se plantea al inicio de la parte principal de la clase.
- Análisis de las estructuras técnicas y sus necesidades de amplitud para la selección de los ejercicios.
- La recuperación entre ejercicios se realiza con balanceos, relajación, estiramiento, manutención de posición contraria a la ocupada por el segmento trabajado del segmento trabajado.
- Debe realizarse el trabajo de forma bilateral y en diferentes direcciones
- La utilización del método de streching para su desarrollo debe estar precedido de un nivel de preparación anterior que posibilite la utilización consiente de la relajación y contracción máxima muscular.
- Debe trabajarse para su desarrollo de 20 a 30 minutos diarios como mínimo.
- Se trabajará en una o dos sesiones de trabajo según las necesidades de la actividad que realiza el individuo.
- Solo es susceptible de ser desarrollada si se trabaja a máxima amplitud de movimiento.
- Comenzar por lado de menos desarrollo.
- Aplicar diferentes métodos según el nivel de preparación o de desarrollo de esta capacidad en el individuo.
- La ayuda del profesor o preparador no debe significar una dificultad en el logro de la máxima amplitud en el trabajo.
- Para trabajar con empujes reiterados debe siempre adoptarse activamente la máxima amplitud e ir de la máxima amplitud lograda anteriormente a la búsqueda de un nivel mayor.
- Establecer adecuada relación entre el trabajo de fuerza y flexibilidad.
- No aplicar ejercicios de intensidad máxima en estados de fatiga o después de grandes cargas.
- Tener en cuenta los períodos hábiles para su desarrollo (antes de los 14 años).
- Utilizar técnicas del control de la respiración para el alcance de grandes amplitudes.
- No ir de manera brusca a la Posición Inicial.
- Para lograr un alto nivel de desarrollo de la manifestación activa de la flexibilidad primero debe lograse un incremento máximo de los niveles desarrollo de la manifestación pasiva de la misma.
- La efectividad de un estiramiento no debe evaluarse en términos de rendimiento angular
- Asociar el trabajo de flexibilidad con el de otras capacidades, en particular, la fuerza

- La idea de competición con el otro debe suprimirse totalmente de la conciencia del ejecutante.
- Los progresos de entrenamiento de la flexibilidad deben ser estrictamente individuales.
- Se debe evaluar permanentemente
- Los deportistas deben ser educados para que ejerciten por su cuenta la flexibilidad
- Se recomienda empezar siempre por el "lado duro" o miembro que posee menos flexibilidad
- No realizar la sesión de flexibilidad de manera apurada e improvisada y sin control

- La ropa debe ser la más cómoda posible, poca y que permita la mayor libertad de movimiento posible.

Conclusiones

- El desarrollo de la flexibilidad se impone como un trabajo necesario dentro de la preparación de todo individuo independientemente de su especialidad.

- La dirección de trabajo para su desarrollo responde a las características estructurales de la actividad física que realice el individuo.

- Incrementando sus posibilidades de desarrollo estamos mejorando las posibilidades de rendimiento técnico- competitivo

- Crea condiciones favorables para evitar la predisposición a las lesiones.

- Su trabajo esta relacionado con otras capacidades, funcionando armónicamente en el desempeño de las mismas.

Bibliografía

- Allen Hedrick. *Flexibility Training for Range of Motion*. NCSA Performance Training Journal; Vol.1, no 2, 13-20, 2002.
- Ameller Reyes, S, profesora titular del la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte “Manuel Fajardo”· (2005*) Capacidad indispensable en todos los deportes.* Conferencia impartida en curso de entrenadores de Alto Rendimiento. ESFAAR “Cerro Pelado”, La Habana, Cuba.
- Bravo E. (1995) La movilidad. Material mimeografiado de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte “Manuel Fajardo”, La Habana Cuba.
- Fleitas , I. y cols. (1990) Teoría y Práctica de la Gimnasia Básica. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
- Ilisástigui M., profesora titular del la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte “Manuel Fajardo”· La flexibilidad. Conferencia Magistral Impartida en 1ro y 2do Taller de Flexibilidad de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte “Manuel Fajardo”, 2007 - 2011
- Mena R. (1999) Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la Preparación Física de las gimnastas de Gimnasia Rítmica. Tesis en opción al

título académico de Máster (no publicada) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte “Manuel Fajardo”, La Habana Cuba.

- Ruiz, A y cols. Metodología de la Educación Física (1990) (Tomo I). Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba

APUNTES SOBRE LA FUERZA MUSCULAR EN LE DEPORTE ACTUAL ASPECTOS POLÉMICOS DE LA PREPARACIÓN DE FUERZA

Dr. Cs. Iván Román Suárez

Profesor Titular UCCFD "Manuel Fajardo"

La Fuerza Muscular es la capacidad más noble y dúctil para su desarrollo, pero a la vez puede ser la más peligrosa si no se dosifica correctamente desde un inicio. En niños y atletas de alto rendimiento es necesario, sobre todo, mantener sus principios, regularidades y procedimientos. Ella brinda una gran variedad de métodos y sistemas para su desarrollo, que pueden ser de alguna utilidad, pero sólo los óptimos lograrán los efectos deseados.

Aquellos que se dediquen a investigar y entrenar esta capacidad, tendrán la posibilidad de quedar atrapados por las aristas y vericuetos que la envuelven, que son muchas veces disimiles, contradictorias, controversiales, divergentes pero a la vez fascinantes.

Aquí se recogen los aspectos más discutidos y polémicos que crean interrogantes, inquietudes con muchos litigios y debates que han sido recopilados por el autor en su participación como ponente en más de 350 eventos científicos internacionales, entre Cursos y Congresos en más de 30 países del continente americano.

Daremos respuesta en el presente trabajo a estos aspectos, basados en estudios realizados por el autor en más de 35 años de dedicación a este temática tanto teórica como prácticamente, avalados por los estudios para sus defensas de Doctorado en Ciencias Pedagógicas y Doctorado en Ciencias y además por el trabajo práctico con equipos deportivos profesionales de varios países.

Se aclararán, entre otros aspectos sobre la Fuerza Muscular, los siguientes:

-Las creencias erróneas y tabúes sobre que se detiene el crecimiento del niño, que crea problemas cardiovasculares, hernias y no favorece la coordinación motora.

-Los que tienen criterios encontrados y polémicos (a veces casi hasta oscurantistas) con la edad de inicio del entrenamiento de fuerza en niños.

-Sobre las características del entrenamiento de fuerza en jóvenes y mujeres.

-Los que confunden el entrenamiento de fisiculturismo con la preparación de fuerza.

-Los que piensan que la hipertrofia muscular es la sola razón de estar fuertes.

-Los que creen que trabajando la fuerza unas semanas antes de la competencia o sólo en el periodo preparatorio lograrán buenos resultados.

-Otros que aún piensan que solo hay que cumplir una cantidad determinada de repeticiones por mesociclo, sin tener en cuenta el trabajo por zonas de intensidad.

-Los que solo se auxilian del trabajo con máquinas y aparatos.

-Los que confunden la fuerza óptima con la máxima y el entrenamiento de la explosiva con la rápida.

-Cual debe ser el orden lógico y pedagógico del empleo de los ejercicios en el entrenamiento diario,

-La frecuencia de los entrenamientos por microciclo, mesociclo y macrociclo, tanto en el periodo preparatorio como competitivo.

-Dónde debe ubicarse la preparación de fuerza en el entrenamiento diario.

-Cómo se utiliza el entrenamiento en circuito y el de intervalos y sus características (dentro de las formas organizativas de la sesión de entrenamiento).

-Cuáles son las reglas técnicas básicas y el cuidado en la ejecución de los ejercicios, analizando los errores más comunes y sus correcciones, y lo que esto puede influir en posibles lesiones.

-Conocerán el porqué de la utilización actual de los ejercicios especiales del levantamiento de pesas, llamados globales o de coordinación técnica o muscular (con su metodología de enseñanza y ejecución técnica incluida).

-La no existencia de ejercicios prohibidos en la preparación de fuerza.

-Como se debe realizar las transferencias de fuerza general a especial y de una manifestación de fuerza a otra, según la temporalidad, incluyendo el tipo de ejercicio a emplear y su dosificación.

-Verificarán así, como se desarrolla el entrenamiento pliométrico y sus ventajas y desventajas.

-Sabrán también como deben agruparse los atletas para entrenar, según su función dentro del deporte.

-También se aclararán aquellos que interrumpen la preparación de fuerza y verán cómo se van perdiendo los gradientes de fuerza alcanzados en dependencia del plano muscular y la manifestación de fuerza.

-Cómo aprovechar el efecto residual de la carga del entrenamiento precedente.

-Comprobarán también la eficacia del entrenamiento de fuerza multivariado en un deporte de esfuerzos variables.

-Conocerán las variantes de test a utilizar para marcar, comprobar y evaluar el desarrollo de la fuerza, y conocerán las nuevas formas de determinar la fuerza máxima en los tres planos musculares y en especial la espalda y además los indicadores básicos que se deben aplicar para el control y evaluación de la carga de entrenamiento, así mismo verán la eficacia de los nuevos indicadores desplazados de la carga, (según la distancia que recorre el implemento).

-Los objetivos de las medidas organizativas dentro del entrenamiento para prevenir lesiones.

-Como debe ser el trabajo con discos, lastres, tensores, espirales y ligas, así como con halteras y mancuernas.

-Sobre la relación de la fuerza muscular con otras capacidades, así como las características que debe tener un gimnasio de fuerza.

-Cuáles serian las capacidades de fuerza específicas, los medios y métodos adecuados a emplear, sobre el tiempo de recuperación entre series, el mejor horario para entrenar la fuerza, así como también la eficacia de los ejercicios combinados para el desarrollo de la fuerza inter e intramuscular.

-Además podrán conocer y saber diferenciar los distintos juegos de fuerza para niños y analizar los muchos criterios y especulaciones que nos encontramos casi a diario en los que utilizan esta capacidad tantas veces polemizada, desvirtuada, negada y renegada, cuestionada y menospreciada, y hasta algunas veces tomada como chivo expiatorio de las demás capacidades.

-Los que no emplean la preparación de fuerza dentro de la preparación física.

-Los que no saben diferenciar el entrenamiento de la fuerza muscular por sus distintas variantes, según los objetivos que persigan.

-Los que no entienden el porqué convertir la carga de entrenamiento general en individual.

-Los que promueven los métodos y medios comerciales (productos milagro o fantasmas) y los factores externos como la panacea para el desarrollo de la fuerza.

-Los que no saben el porqué los preparadores físicos de fuerza y de otras capacidades deben trabajar por separado.

Para finalizar solo quería reforzar mi criterio de que la Fuerza Muscular es la Relna de las capacidades físicas, la clave del éxito, en fin, la Razón para Triunfar.

Hoy nos acompaña la Ciencia y la Tecnología. La era de las comunicaciones y el acceso a ellas, el privilegio de poder tener en nuestras manos informaciones tan precisas que nos orienten, nos instruyan, nos guíen en el camino hacia la victoria. Debemos tener siempre presente que: Sin estudios no hay ciencia, sin ciencia no hay métodos, sin métodos no hay fuerza, sin fuerza no hay victoria.

LA INDIVIDUALIZACIÓN DEPORTIVA, PRINCIPIO INSOSLAYABLE EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Autor: DrC Antonio Eduardo Becali Garrido.
Rector y profesor Titular de la UCCFD.
Entrenador por 10 años de la Selección Femenina
Cubana de Judo.

El entrenamiento deportivo contemporáneo exige cada vez más de elementos esenciales a tener en cuenta para la obtención de un resultado deportivo, realizar una preparación de excelencia que posea aspectos desde el punto de vista pedagógico, biológico y psicosocial hoy es un reto para todo entrenador que debe verlo con un enfoque científico y además sistémico, donde cada componente o medio de la preparación tiene un lugar primordial según la etapa o periodo de entrenamiento.

Entre el nacimiento y la adultez del hombre existen aproximadamente 20 años; tiempo, en el cual tienen lugar complicados procesos evolutivos, morfológicos y psicológicos. El crecimiento y desarrollo no significan solamente aumento de longitud y de la masa, sino también diferenciación, organización, maduración y regresión (Salmi).

De ningún modo se puede considerar al niño y al joven como pequeños adultos, ya que ellos no se diferencian solamente por su talla absoluta, sino también, por las proporciones de las distintas partes del cuerpo, que están bien diferenciadas y por una formación diferente y acentuada de la estructura del cuerpo, lo que determina en un grado considerable los sistemas morfofuncionales del individuo.

Al efectuar un estudio detallado de los individuos se descubren entre ellos diferencias considerables tanto morfológicas como funcionales.

Estas diferencias están determinadas por lo que se conoce como constitución que en medicina se conoce como las particularidades que ofrece cada persona atendiendo a sus rasgos de expresión morfológica (estructural), funcional (reactiva bioquímica) y de conducta psíquica.

El análisis de cada atleta requiere para su ulterior interpretación total y correcta, estudiar junto a los datos anatómicos los valores quimiofisiológicos y los rasgos psíquicos de cada individuo con cuyo conjunto logramos una ficha antropológica y un diagnóstico constitucional individual, por lo cual debemos preparar el entrenamiento de cada uno de ellos.

No hay dos seres humanos completamente iguales aunque en algunos las diferencias pueden ser mínimas cuando procediendo de un mismo óvulo, son gemelos univitelinos. En tal caso de existir diferencias, estas proceden casi exclusivamente de la acción de factores ambientales ecológicos (clima, nutrición, hábitos, profesión, etc.) pues el mundo externo (peristasis) aunque en mucho menor grado que la herencia (genoma) así mismo influye en el determinismo de un resultado deportivo.

La conferencia posee en un segundo momento diferentes conceptos que a través de la historia se tiene acerca de los aspectos biológicos y de bioadapacion en el organismo, además de su influencia en el ejercicio físico y en la perfomance de un atleta de alto rendimiento. El autor relaciona aspectos teóricos con resultados prácticos logrados por el durante su estancia con la selección nacional de judo femenina de Cuba.

La exposición expresa una visión a través de gráficos sobre la concepción que debe existir del entrenamiento deportivo como sistema, relacionando y exponiendo los principios del entrenamiento deportivo, los métodos para el desarrollo de las diferentes capacidades, los procedimientos organizativos, condiciones de la preparación, dirección y otros aspectos, tomando como referencia la escuela cubana y viendo la preparación de forma individualizada.

ESTRATEGIA PARA POTENCIAR LA CULTURA INTEGRAL DEL AJEDRECISTA EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE AJEDREZ.

Nombre y apellidos: Alberto Valton Legrá.
Profesor Auxiliar. Máster en Ciencia.
seginfgtm@inder.cu
UCCFD. Facultad Guantánamo. Cuba.

Resumen.

"Cultura Integral" en el ámbito ajedrecístico es un concepto reciente, versátil, y que en su breve decursar ha resultado insuficientemente definido, al igual que su presencia y rol en la preparación del deportista de ajedrez. De ahí que consideramos necesario y útil elaborar una estrategia para desarrollo de la cultura integral en el ajedrecista, estableciendo en particular una definición de "cultura integral del ajedrecista" y vías y formas de potenciarla en la preparación del atleta del deporte de Ajedrez.

"Integral culture", in the chess World, is a recent and versatile concept which had been defined insufficiently the same as its presence and role in the preparation of the chess´ sportsman. In our investigation we didn't find any work that tried to answer this question and that why we consider that it's necessary and useful to elaborate a strategy for the development of the integral culture of the chess player establishing the definition of "chess player's integral culture" and the ways and forms to raise it during the preparation of the chess´ athlete.

Introducción

Cada día se hace ineludible seguir profundizando en las investigaciones que permitan el perfeccionamiento en diferentes áreas del conocimiento, y el Ajedrez no escapa a esta necesidad, por lo que todas las investigaciones que se orienten en este sentido influyen de forma positiva en el desarrollo del mismo.

"Cultura Integral" en el ámbito ajedrecístico es un concepto reciente, versátil, y que en su breve decursar ha resultado insuficientemente definido, al igual que su presencia y rol en la preparación del deportista de ajedrez.

En la búsqueda bibliográfica y en las literaturas consultadas, se comprobó que existen materiales técnicos de muy buena calidad sobre los componentes teóricos-

prácticos del entrenamiento ajedrecístico. Pero no encontramos, al menos en el entorno de la provincia ni nacional, estudios concretos para el desarrollo del componente de la cultura integral.

De ahí que consideramos necesario y útil elaborar una estrategia para desarrollo de la cultura integral en el ajedrecista, estableciendo en particular una definición de "cultura integral del ajedrecista" y las vías y formas de potenciarla en la preparación del atleta del deporte de Ajedrez.

Desarrollo.

¿Está claro y preciso qué es "Cultura Integral" en el ámbito ajedrecístico?. Pienso que no, porque este es un concepto naciente, variable, y que en su corta existencia apenas ha sido investigado. Personalmente no he encontrado estudios que teoricen sobre este concepto. Por eso, esta es una de las cuestiones que inicialmente se le da respuesta en el trabajo.

Para establecer el concepto de "Cultura integral del ajedrecista" partimos del análisis de tres conceptos muy relacionados con el antedicho que son los conceptos de "Cultura", "Cultura general integral del pueblo", y "Cultura ajedrecística" y de lo planteado en la tesis doctoral "Modelo para la planificación de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento" de Dorges Heredia donde se ubica a una dirección de la preparación teórica nombrada "Cultura integral".

A partir de los referentes conceptuales antedichos definimos a la "Cultura integral del ajedrecista" como "El resultado o efecto de cultivar los conocimientos de las mas diversas ciencias, y de historia y el reglamento del ajedrez, los cuales de una forma u otra pueden ser utilizados para mejorar el rendimiento deportivo del ajedrecista".

Según el modelo del doctor Dorges Heredia, los componentes de la preparación del ajedrecista son: preparación teórica, preparación práctica, preparación psicológica, preparación física, e incluye a la cultura integral como una dirección en la preparación teórica y la clasifica como una dirección no determinante, sino condicionante del rendimiento deportivo del atleta. Aunque en su tesis él no teoriza en detalles sobre esta dirección, pues su objetivo era la creación de un modelo metodológico de planificación del entrenamiento de los ajedrecistas de alto rendimiento, lo indiscutible es que la cultura integral debe estar contemplada en

alguna parte y de alguna forma en la preparación del ajedrecista. Y hay antecedentes que avalan tal razón.

Un rastreo en la biografía de los ajedrecistas más notables de todos los tiempos, permite encontrar huellas de que son personas cultas, hombres de cultura amplia. Sin dudas, ellos destacaban, en primer lugar, por el dominio de los precedentes de la teoría sobre apertura, medio juego y final y de las más avanzadas de su época, y por su preocupación e intentos por perfeccionarla; pero a la vez, se constata sus conocimientos de otras ramas del saber. No me detendré en menciones de nombres porque la lista es inmensa, y tampoco en detalles de sus vidas demostrativos de la conciencia que tenían ellos de lo influyente de poseer una cultura que fuera más allá de la mera cultura ajedrecística para ser un jugador de altos resultados. Resumo esto con la opinión de dos de los más trascendentes ajedrecistas. Uno es Alexander Alekhine, quien estableció la singular y olímpica grandeza y complejidad del juego de los escaques y trebejos con aquello de que "alguna vez los hombres tuvieron que ser semidioses, sino no hubieran inventado el ajedrez" (2, 15), pero a la vez legó la visionaria e inobjetable sentencia: "Sólo un hombre culto puede llegar a la cumbre del ajedrez" (10, 2). El otro es Garry Kasparov: "Uno no puede orar con éxito en el templo del dios del ajedrez Caissa sin dedicar todas sus energías y esfuerzos mentales a la tarea emprendida. Pero se puede obtener gran fuerza en la preparación para una partida de ajedrez concentrando la mente y el corazón en otros horizontes" (15, 17). ¿Y a cuáles se refiere él? Pues a los horizontes culturales. En sus memorias autobiográficas aparecen recuerdos, anécdotas de momentos de su práctica competitiva en los que se refleja de manera directa y clara la influencia o acción de su amplia formación cultural.

Agreguemos también que en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo se hallan referentes teóricos sobre como la preparación del deportista no debe reducirse solamente al dominio de los elementos netamente técnicos, y toman en cuenta deportes que tienen menos de ciencia y arte que el ajedrez.

Sirva de ilustración lo planteado por Collazo Macías, A. y Col. al definir el entrenamiento deportivo como: "Proceso pedagógico, complejo y especializado que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos

superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico, tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada en el momento deseado y para la competencia." (4, 38).

Obsérvese como en este concepto el proceso de entrenamiento deportivo también va dirigido a la "formación de valores éticos y estéticos en los atletas con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada en el momento deseado y para la competencia" . Y acaso formar valores éticos y estéticos puede alcanzarse sino se pertrecha al atleta con la cultura más amplia posible.

Igualmente se encuentran referentes teóricos sobre la cuestión tratada en la concepción desarrolladora del proceso de enseñanza-aprendizaje, y en particular en el enfoque de Silvestre y Zilberstein que conciben al PEA como: "… la vía mediatizadora esencial para la apropiación de conocimientos, habilidades, hábitos, normas de relación, de comportamiento y valores, legados por la humanidad, que se expresan en el contenido de enseñanza, en estrecho vínculo con el resto de las actividades docentes y extradocentes que realizan los alumnos." (13, 20)

Estos juicios de los destacados pedagogos nos dan pautas de la posibilidad y necesidad de llevar el proceso de enseñaza –aprendizaje –y todo proceso de entrenamiento lo es- más allá del contenido netamente curricular en los marcos del aula, y precisamente en esas "actividades extradocentes" pues obviamente deben tener su lugar las dirigidas a ampliar el arcoiris cultural del alumno.

Sobre las vías para fomentar el desarrollo de la "cultura integral del ajedrecista" fijamos cuatro principales:

*Programa de preparación del deportista de Ajedrez.

*Planificación del entrenamiento.

*Programas curriculares de instrucción general y profesional.

*Estructura del tiempo libre.

En el Programa de preparación del deportista de Ajedrez una de los puntos principales de accionar en pro de la cultura integral se localiza en las temáticas de Historia y Reglamento.

En nuestra definición de "Cultura integral del ajedrecista" se han desglosados o incorporados contenidos que tradicionalmente estaban incluidos en el concepto de "cultura ajedrecística" como el Reglamento y la Historia, y otros que no se

contemplaban. De tal modo, al incorporar aquí el Reglamento y la Historia del ajedrez implica que deben conocerse con mucha más amplitud y profundidad que las concebidas como parte de la cultura ajedrecística.

Por ejemplo, al hacer un análisis de como se contemplan esos elementos en el "Programa de preparación del deportista de Ajedrez", se puede contactar que en la Historia se indica realizar síntesis biográficas. Y este marco puede limitar u obviar momentos importantes de esas figuras. Pensamos que no se debe dar solo el dato físico y frió de su accionar ajedrecístico. Hay otras acciones, conductas, sentimientos, logros de esas figuras que ayudan o posibilitan comprenderlos e interpretarlos como ajedrecista. Por eso, más que síntesis biográfica, orientaría biografía, con la amplitud y profundidad necesarias.

Igualmente pasa con el Reglamento. Lo que estipula el Programa es estrecho. Debe ampliarse y actualizarse. Tanto más en el mundo ajedrecístico de hoy con nuevas modalidades competitivas que llevan específicas reglamentaciones. Creemos que el Programa debe dar cobertura al profesor a incorporar la dinámica del ajedrez mundial en la cuestión de reglas y arbitraje.

En la planificación del entrenamiento, concretamente en el plan escrito y el plan gráfico, es otro medio importante para introducir acciones a favor de la cultura integral del ajedrecista. Por eso nos pronunciamos por incorporar a la cultura integral como una dirección del entrenamiento, y asignarle a las actividades el más amplio espectro y una cantidad de horas objetivamente representativa. Hasta donde indagamos, no hallamos en la planificación del entrenamiento, a nivel del país referencia de inclusión de la cultura integral como una dirección, salvo en la EIDE de Guantánamo. Y en el caso del centro guantanamero se hace de manera minimizada. Es muy poco el volumen que se le dedica y se circunscribe a pocas actividades y sin variedad.

Lo expuesto sobre la historia y el reglamento, deja la impresión de que aún elementos consustanciales al juego de ajedrez son minimizados, sus límites recortados. Y ¿qué ocurre con el de diversas ciencias? La panorámica que tengo del enfoque y tratamiento a este otro elemento conformador de la "Cultura integral del ajedrecista" es que son estrechos los marcos considerados por la mayoría de los entrenadores. Generalmente se piensa que al ajedrecista solo puede ser útil

incursionar en el conocimiento de alguna que otra rama de las ciencias matemáticas y naturales, y sobre todo, hoy en día se sobreestima la informática.

La historia del ajedrez, la vida y obra de los grandes ajedrecistas dan base para señalar por sus nombres a otras ciencias, pues se hace visible sus improntas en el quehacer deportivo del ajedrecista, pero particularmente quiero, al menos sumar y destacar ramas de las ciencias humanísticas como idiomas, literatura, artes plásticas, música, filosofía, ética, historia nacional y universal.

Asimismo, el mundo docente del atleta de ajedrez no es algo ajeno u independiente de su preparación como deportista de ajedrez; el profesor u entrenador debe incentivar y apoyar el desarrollo más amplio de la instrucción de sus atletas y llevarlos hasta el estudio de una carrera universitaria. Igualmente debe involucrarse en la conformación de la estructura del tiempo libre de ellos, de tal modo que lo utilicen útil y racionalmente para la adquisición de conocimientos de diversos géneros y campos.

Nuestra riesgosa intención de destacar la presencia y el rol del componente cultural en la preparación del ajedrecista, no significa que albergamos alguna subestimación o alta de interés hacia los otros elementos de la preparación del deportista de ajedrez. Este trabajo tiene su base en la tarea investigativa sobre la dirección de la cultura integral que desarrollamos como parte del proyecto investigativo dirigido por el doctor Dorges Heredia sobre la planificación de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento.

Conclusiones.

El conocimiento general tiende a la infinitud como el universo, y el conocimiento ajedrecístico es particularmente amplísimo. El tiempo ha demostrado que este juego intelectual es un mundo inagotable para la mente humana. Y para su conquista, junto a la cultura ajedrecística neta, es necesario sumar otros elementos conformadores de la “cultura integral del ajedrecista”.

En las innumerables definiciones de “Cultura” se advierte un denominador común: la cultura transforma al hombre al esclarecerlo. Su diseminación tiene como consecuencia una vida más intensa y plena. En la medida en que la barbarie ha retrocedido y la actividad intelectual se ha visto potenciada por el quehacer histórico, los dominios del espíritu se han expandido. Igualmente ha de pasar con

los posibles enfoques de la cultura integral en el deportista de ajedrez. Ella ayudará a la transformación de su nivel de preparación, contribuirá a una actividad más intensa y plena como ajedrecista.

Bibliografía.

1. Álvarez de Zayas, Rita. (1997). Hacia un curriculum integral y diferenciado. La Habana, Editorial Académica.

2. Colectivo de autores. (2003). Ajedrez Integral. Tomo I. La Habana, Editorial Deportes.

3. Colectivo de autores. (2005). Ajedrez Integral. Tomo II. La Habana, Editorial Deportes.

4. Collazo Macías, A. y Col. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo II. Ciudad de la Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

5. Comisión Nacional de Ajedrez. (2007). Programa de preparación del deportista de Ajedrez. La Habana, Editorial Deportes.

6. Chubert, Rawson. (2010). "Fundamentar la enseñanza". (Material en soporte digital.)

7. Enciclopedia Océano de Educación (2000): Didáctica general, Las estrategias metodológicas, Madrid, Editorial Océano.

8. Heredia Guilarte, Dorges. (2012). Modelo para la planificación de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento. Tesis de Doctorado. UCCFD Facultad Guantánamo. (Material en soporte digital.)

9. Neides, Marcelo. (2009). "Teoría y practica de una didáctica en construcciones".(Material en soporte digital.)

10. Pinal, Nelson. (2010.). Cien frases célebres. ".(Material en soporte digital.)

11. Rodríguez del Castillo, María Antonia (2004): La estrategia como resultado científico de la investigación educativa. Santa Clara, Villa Clara, Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas, Universidad Pedagógica "Félix Varela". (Material en soporte digital.)

12. Savranski, I. (1983). La cultura y sus funciones. Moscú, Editorial Progreso.

13 Silvestre, M y Zilberstein, J. (2002) ¿Cómo hacer más eficiente el aprendizaje? México, Ediciones CEIDE.

14. Kasparov Garry. (2007). Cómo la vida imita al ajedrez. Random House Mondadori.S.A.

15._____. (1987). Hijo del cambio. Barcelona, Ediciones Temas de Hoy S. A.

ESTRUCTURA TEMPORAL PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN TEÓRICO - PRÁCTICA DE LOS AJEDRECISTAS DE ALTO RENDIMIENTO.

TEMÁTICA CON LA QUE SE RELACIONA: Deporte de alto rendimiento.

AUTOR: Dorges Heredia Guilarte.

CATEGORÍA DOCENTE Y CIENTÍFICA: Profesor Asistente y Doctor en Ciencias de la Cultura Física.

CORREO ELECTRÓNICO: drdorges@gmail.com

INSTITUCIÓN A LA QUE PERTENECE: Misión Deportiva Cubana en Venezuela. Edo. Cojedes.

PAÍS: Cuba.

RESUMEN

En el rendimiento de los ajedrecistas, la preparación teórico – práctica constituye un aspecto esencial, sin embargo en la actualidad existen insuficiencias que provocan la improvisación y el empirismo en su desarrollo. Para perfeccionarla, el autor de la presente investigación, se trazó como propósito la elaboración de una estructura temporal de planificación. Los aspectos que la hacen novedosa a la propuesta son: las nuevas cualidades y relaciones que revelan la lógica de la planificación en el contexto de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento, ya que responden a las particularidades y exigencias del Ajedrez tales como su carácter predominantemente intelectual, la dinámica competitiva actual, la relación entre el entrenamiento presencial y no presencial, y la interconexión que requieren sus contenidos teórico - prácticos. Se valoró la pertinencia de la estructura de planificación y la factibilidad de aplicación práctica en diferentes espacios de socialización, en la consulta a expertos y en un Pre-experimento. El Pre-experimento fue aplicado en ajedrecistas infantiles y juveniles de perspectiva inmediata en un macrociclo, obteniéndose resultados positivos en observaciones a clases de entrenamiento, test pedagógicos, niveles de satisfacción, con lo cual se contribuyó al mejoramiento del Elo y lugares en competencias.

JUEGO PARA LA ESTIMULACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL AJEDREZ, EN ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA "JULIO ANTONIO MELLA", DEL MUNICIPIO RANCHUELO.

Autores. Lic. Yeimey Riscart Abreu. Profesor de Ajedrez del Combinado Deportivo "Milagros Jiménez" Ranchuelo. Villa Clara.
Lic. Ana Bárbara del Valle Méndez. Profesora de Ajedrez del Combinado Deportivo "Milagros Jiménez" Ranchuelo. Villa Clara.

Temática: Deporte para todos

Organismo: INDER.
Municipal: Santa Clara.
Provincia: Villa Clara.

Resumen

El trabajo se corresponde con los esfuerzos que se realizan por el Ministerio de Educación y el INDER para perfeccionar la enseñanza del ajedrez en la escuela primaria. El mismo se realizó en la escuela "Julio Antonio Mella" del municipio de Ranchuelo, teniendo en cuenta que las actividades desarrolladas en las clases de ajedrez no siempre estimulan el aprendizaje y ello se expresa en la poca motivación de algunos alumnos de primer grado por conocer el juego ciencia. Se precisa la necesidad de estimular el aprendizaje del ajedrez en los alumnos del grado, y para ello se elabora un juego que se corresponde con los gustos y preferencias de estos niños teniendo en cuenta el papel del mismo. En el enfoque y tipo de investigación predomina el análisis cuantitativo, aunque se emplearon diversos métodos y técnicas de naturaleza cuantitativa y cualitativa. Del nivel teórico se utilizó el método analítico-sintético, inductivo-deductivo y el sistémico-estructural. Del nivel empírico se utilizó la observación, el análisis documental, la

entrevista, la triangulación y el experimento pedagógico. La puesta en práctica del juego elaborado, confirma que estimula el aprendizaje del ajedrez en los alumnos de primer grado y se constatan transformaciones favorables en los alumnos respecto al aprendizaje del ajedrez durante y después de la implementación del juego.

Objetivos de la investigación:

1. Elaborar un juego que estimule el aprendizaje del ajedrez en los alumnos de primer grado de la ENU Julio Antonio Mella.
2. Estimular el aprendizaje del ajedrez en los alumnos de primer grado de la ENU Julio Antonio Mella a través de un juego.
3. Valorar el juego elaborado en su implementación para la estimulación del aprendizaje del ajedrez, en los alumnos de primer grado, de la escuela “Julio Antonio Mella”.

Participan en la investigación los 50 alumnos de primer grado de la escuela “Julio Antonio Mella”, del municipio de Ranchuelo.

Desarrollo

Para la elaboración del juego se utilizaron los siguientes materiales.

- Cartón
- Pinceles
- Pinturas de colores
- Hoja de trabajo
- Tijera
- Goma de pegar

Indicaciones metodológicas para la realización del juego:

Los profesores deben asegurarse de que estén creadas las condiciones para la realización del juego.

Propiciar la comunicación de los alumnos con el profesor antes, durante y posterior a la realización del juego.

Juego: Encuentra tu camino.

Objetivo: Estimular el aprendizaje del ajedrez a través del juego.

Materiales:

Un tablero con dos sendas pintadas, una con casillas negras y otra con casillas blancas.

Dos reyes, uno blanco y uno negro, cada uno caminará por la senda de su propio color.

Un dado.

Un casillero con tarjetas las cuales contendrán adivinanzas del juego, relacionadas con elementos teóricos del ajedrez correspondientes al grado según el programa de enseñanza.

Desarrollo: El profesor explica que el juego consiste en llegar a la meta, pero sólo si contestan a todas las adivinanzas que deben encontrar en el camino hacia la victoria. Las mismas contendrán contenidos ya estudiados en clases.

Explicar que ambos jugadores se colocan en la línea de salida, el derecho de salir lo dará el número mayor. Luego de salir cada jugador ejercerá su juego alternadamente con el otro jugador, respondiendo las adivinanzas que aparecen en las tarjetas y demostrándolo de forma práctica en el tablero mural, esto le dará el derecho a caminar una casilla en cada turno de juego. En caso de no dar la respuesta correcta, tendrán que esperar el próximo turno de juego y la adivinanza pasará al otro jugador o equipo sin afectar su turno de juego.

Reglas: Tendrán el derecho a caminar si responden correctamente la adivinanza y lo demuestran en la práctica. Gana el jugador que primero llegue a la meta.

Adivinanzas

Brinca y salta sin parar

no pide permiso para poder pasar,

aunque siempre en L va

un pasito como torre

y uno como alfil

también puede dar.

Caballo.

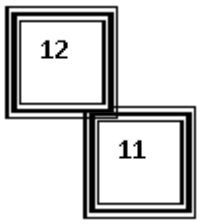
Importante es

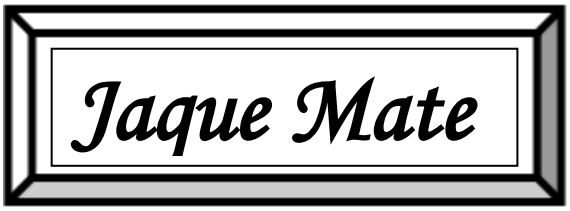
no le podemos fallar

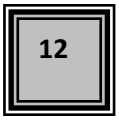
nunca lo capturan

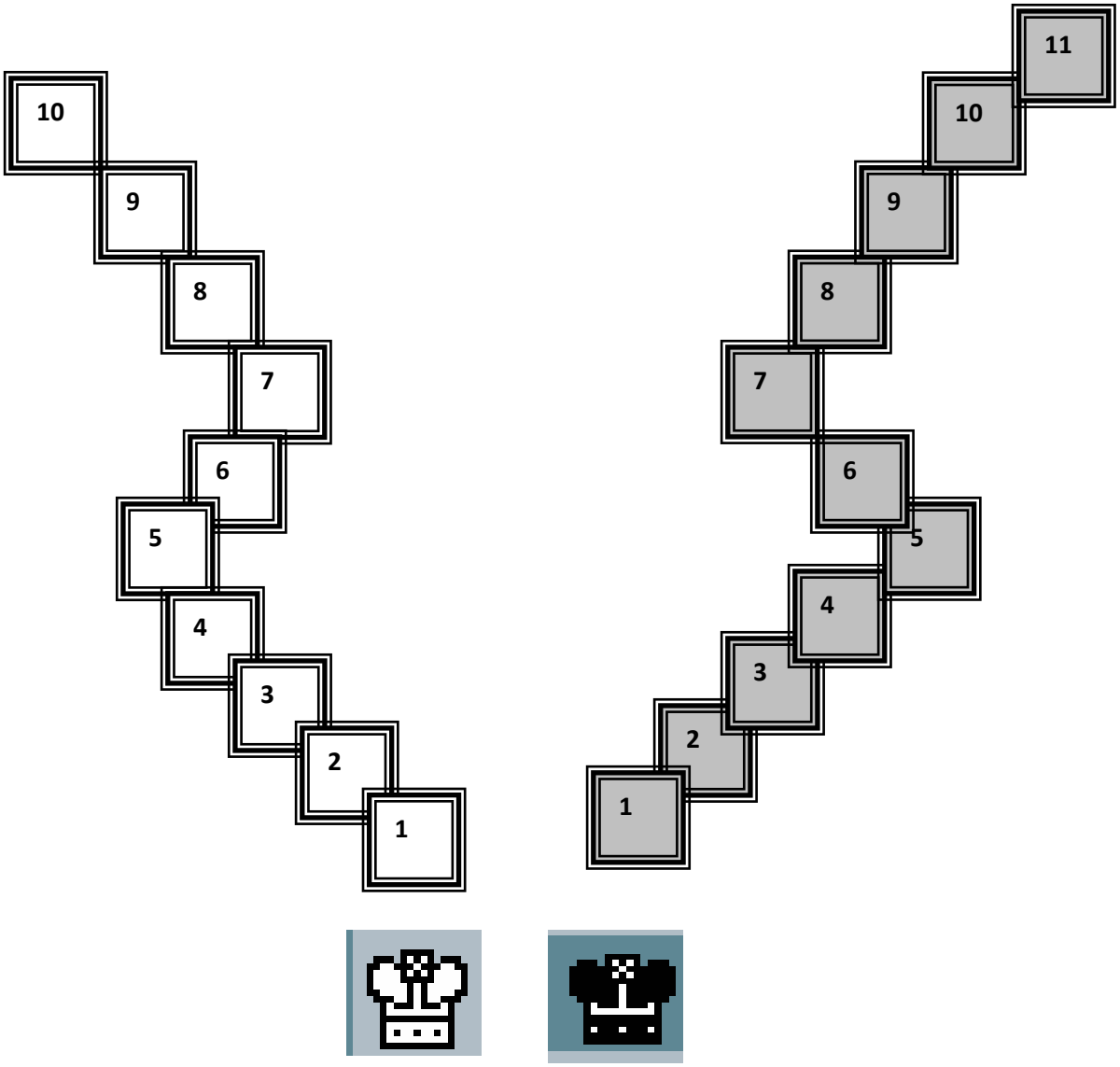
y siempre está hasta el final.

Rey

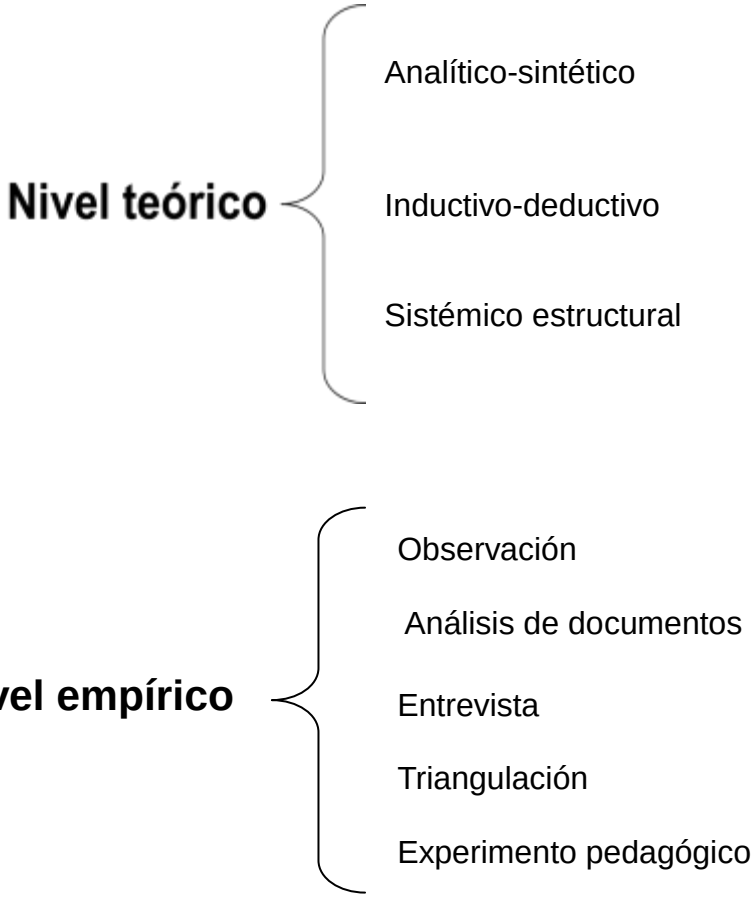








Métodos empleados en la investigación.



Resultados obtenidos antes y después de aplicado el juego a los 50 alumnos de primer grado de la ENU “Julio Antonio Mella”.

Motivación de los alumnos por conocer y jugar el ajedrez.	Antes		Después	
	#	%	#	%
Alumnos motivados.	11	22%	45	90%
Alumnos poco motivados.	15	30%	3	6%
Alumnos no motivados.	24	48%	2	4%

Cómo se observa en la tabla anterior el porcientos de alumnos motivados aumentó significativamente, lo que demuestra la efectividad del trabajo. Se puede afirmar que el juego elaborado cumplió con la finalidad propuesta al propiciar mejoras en la estimulación del aprendizaje del ajedrez, un mayor dominio de los elementos teóricos - prácticos del ajedrez correspondientes al grado según el programa de enseñanza.

Conclusiones

El desarrollo de la investigación posibilitó concluir que:

1. Se elaboró un juego teniendo en cuenta las características del desarrollo psíquico del escolar y las exigencias del ajedrez en la enseñanza primaria. El mismo es dinámico, creativo y flexible ya que permite que el niño aprenda el ajedrez jugando.
2. La puesta en práctica del juego elaborado demuestra transformaciones favorables en el aprendizaje del ajedrez de los alumnos; se eleva su participación en clases, y logran mayor atención e independencia en la solución de los ejercicios orientados.
3. La valoración del juego en su implementación para estimular el aprendizaje del ajedrez, sustentado en la significación del juego, atendiendo a las particularidades psicológicas del escolar de 6 años y las exigencias del ajedrez, corroboró que cumple con los objetivos propuestos.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se considera pertinente ofrecer la recomendación siguiente:

Elaborar un manual con otros juegos que los profesores pueden realizar en los que se estimule el aprendizaje del ajedrez de los alumnos de primer grado en las escuelas del municipio.

Adivinanza 1

Paso a pasito camina él,
por las tres líneas se puede mover,
si lo amenazan en peligro está,
si no lo defiendes
la partida pronto se acabará.

Respuesta: Rey.

Adivinanza 2

Si lo amenazan
le dan jaque.
Si no lo defiendes
le darán jaque mate.

Respuesta: Rey.

Adivinanza 3

Hermosa y bella como una estrella
3 líneas siempre va a caminar,
en su cabecita corona lleva
siendo veloz para escapar.

Respuesta: Reina.

Adivinanza 4

Amiga y compañera,
lleva en su cabecita una corona,
que la hace muy bella.

Respuesta: Reina.

Adivinanza 5

64 casillas
de dos colores es,
cuidado como lo ubicas
no lo pongas al revés.

Respuesta: Tablero

Adivinanza 6

8 casillas en forma vertical
unidas por sus lados
nadie las puede separar.

Respuesta:

Adivinanza 7

Fuerte y veloz
estrella fugaz
muchos pasitos ella puede dar,
compañera fiel hasta el final
luciendo su corona trata de ganar.

Respuesta: Reina.

Adivinanza 8

Es un juego fascinante
que pronto conocerás,
32 piezas y un tablero,
que formados por líneas está.

Respuesta: Ajedrez.

Adivinanza 9

En forma horizontal
8 casillas son,
de manos ellas van,
como amigas siempre están.

Respuesta: Filas

Adivinanza 10

Atraviesan el tablero
casillas de un mismo color,
uniditas por las puntas
oscuras y blancas son.

Respuesta: Diagonales.

Adivinanzas 11

Altas ya son
fuertes también
muchos pasitos ellas pueden dar
aunque en diagonales
nunca las verás caminar.

Respuesta: Torres.

Adivinanza 12

Dos caballeros
por bando son
blancos y negros
caminando en diagonales
de un mismo color.

Respuesta: Alfil.

Adivinanza 13

Brinca y salta sin parar
no pide permiso para poder pasar,
aunque siempre en L va
un pasito como torre
y uno como alfil
también puede dar.

Respuesta: Caballo.

Adivinanza 14

Siempre al final su rey lo defiende
pues es pequeñito y quiere lograr
vencer la partida,
llegando a la octava fila
para su cabecita poder coronar.

Respuesta: Peón.

Adivinanza 15

Importante es
no le podemos fallar
nunca lo capturan
y siempre está hasta el final.

Respuesta: Rey.

Adivinanza 16

Siempre al principio lejos están
muy tranquilitas hasta enrocar
y si se acercan de manos van
¡cuidado de ellas!
que muy fuertes juntas se tornarán.

Respuesta: Torres.

Adivinanza 17

Solos en filas y por columnas
en el juego siempre caminarán
tantos pasitos que pueden dar
para en la lucha
lograr ganar.

Respuesta: Torres.

Adivinanza 18

De esquina a esquina
corriendo van
atravesando el tablero
pero solo en diagonal.

Respuesta: Alfil.

Adivinanza 19

Siempre al principio lo vez salir
siempre hacia el centro debe apuntar
en el inicio el sale así
saltando en L para seguir
su trote fuerte hasta el final
si es que a esa parte
lo dejan llegar.

Respuesta: Caballo.

Adivinanza 20

Se mueven primero
y lentos ya son
camina con ellos
por un solo sendero
hasta lograr su coronación.

Respuesta: Peón

Jaque Mate

Jaque Mate

VC
VC

VC
VC

JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS DE LAS PIEZAS DEL AJEDREZ.

EPG. Clara María Santoya González

Lic. Dayana Arzuaga Corría

RESUMEN

En la presente investigación se plantea como objetivo diseñar juegos de expresión corporal para ejercitar el movimiento de las piezas de Ajedrez, en los niños y niñas de primer grado, de la Escuela Primaria “Roberto, Coco, Peredo Leique”, del municipio Bayamo, provincia Granma.

Para la materialización de la misma se seleccionó una muestra de 46 niños y niñas que representan el 54% de la matrícula del grado. La edad promedio de los mismos es de seis años. Los métodos científicos empleados van desde los del nivel teórico, empíricos hasta los estadísticos - matemáticos. Como resultado del diagnóstico se detectaron dificultades en el desarrollo de las habilidades relacionadas a la ejecución del movimiento de las piezas, cuestión que influye de forma negativa en la adquisición de otras habilidades. Para solucionar esta problemática se diseñaron juegos de expresión corporal por la sencillez, asequibilidad y las potencialidades que brindan en la etapa infantil. Finalmente, se valoró la factibilidad de los juegos diseñados y se plantearon importantes conclusiones y recomendaciones relacionadas con el proceso de investigación.

ABSTRACT

The present investigation is aimed to design a set of corporal expression games to foster exercising the movement of chess` pieces in first graders` children at the “Roberto Peredo Leique” Elementary School, in Bayamo Municipality, Granma Province.

For materializing the goal, it was selected a sample of 46 children that represent de 54% of the grade’ matriculation. The average age of children is six. The scientific’ methods used go since the theoretical level, empiric to the mathematical. As result of the

diagnostic was detected some difficulties in the development of abilities related to carrying out the movement of pieces, this point influences in a negative way in the acquisition of other abilities. To solve this problem, it was designed games of corporal expression for its simplicity, accessibility, and the possibilities that offers the child `stage. Finally, it was valued the feasibly of the designed games and stated important conclusions and recommendations related the process of investigation

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se enseña el Ajedrez a los niños y niñas de primer grado pero los resultados obtenidos distan mucho del propósito por el cual se introdujo este deporte en la Enseñanza Elemental: estimular la esfera cognitiva para desarrollar su potencial intelectual, ser un generador de cultura, garantizar la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas básicas necesarias para la vida. En tal sentido, en este grado se han detectado dificultades.

Las insuficiencias en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje del Ajedrez en el primer grado, evidencian como **situación problémica** que los insuficientes aspectos teóricos y metodológicos de los programas no favorecen la enseñanza del Ajedrez y la necesidad de contribuir a la ejercitación del movimiento de las piezas en el primer grado, lo que conduce a plantear el siguiente problema científico:

¿Cómo favorecer la ejercitación del movimiento de las piezas del Ajedrez en niños y niñas de primer grado?

Objetivo General: Aplicar juegos, de expresión corporal, para ejercitar el movimiento de las piezas del Ajedrez, en niños y niñas de primer grado de la Escuela Primaria “Roberto, Coco, Peredo Leique”.

DESARROLLO

Población y muestra.

Para la presente investigación se tomó como población los estudiantes de primer grado de la Escuela Primaria “Roberto, Coco, Peredo Leique”, del municipio Bayamo, que posee una matrícula de 86 niños. De ellos se seleccionó una muestra de dos grupos, de primer grado, con un total de 46 niños, 26 hembras y 20 varones, que representan el 54% de la matrícula de este grado, con una edad promedio de seis años.

La selección de la muestra se realizó de manera intencional y no probabilística, en el horario de las clases de Ajedrez, lunes y jueves, una frecuencia semanal cada grupo.

Diagnóstico del proceso de enseñanza aprendizaje del Ajedrez en el primer grado en la Escuela Primaria "Roberto, Coco, Peredo Leique".

A continuación se analizan e interpretan los resultados obtenidos de la aplicación de los diferentes métodos y técnicas del diagnóstico.

Análisis de la revisión de los documentos:

En el Programa de Educación Física, para el primer grado, no aparecen temáticas relacionadas con el Ajedrez, no se recomiendan juegos que se relacionen con este deporte objeto de estudio en el grado. En la unidad Actividades Rítmicas, no están diseñados juegos de expresión corporal, relacionados con el Ajedrez, que permita ejercitar las habilidades y los conocimientos ajedrecísticos de los practicantes.

En el caso del Programa de Ajedrez para el grado se comprobó que no contiene acciones, temáticas, ni actividades relacionadas con la Educación Física. Además, los objetivos generales y el sistema de habilidades carecen de objetividad y especificidad, no se define el sistema de medios de enseñanza para contribuir al desarrollo de habilidades ajedrecísticas, no aparece una descripción de las características de los niños, de seis años, por lo que no se tiene en cuenta la singularidad de los mismos, tampoco se describen indicaciones para la enseñanza del movimiento de las piezas del Ajedrez.

Análisis de las entrevistas:

En septiembre se aplicó una entrevista grupal, a las profesoras de Educación Física, con el fin de conocer y evaluar el nivel de conocimientos sobre la enseñanza del Ajedrez y la misma arrojó los siguientes resultados.

En los programas y orientaciones metodológicas, para la enseñanza del Ajedrez, no aparecen juegos de expresión corporal que puedan emplearse en la enseñanza del movimiento de las piezas con los niños del primer grado. Consideran que en algunas clases se pueden emplear juegos de expresión corporal, pero no pudieron mencionar ninguno, pues no los utilizan en las clases para la enseñanza del movimiento de las piezas. Tampoco pudieron identificar los aspectos estructurales que conforman dichos juegos, sin embargo, en todos los casos coinciden que por la función que desempeñan

los juegos y las características de los niños, en estas edades, los juegos de expresión corporal pueden contribuir al desarrollo de habilidades para aprender a mover las piezas, ya que al ser dinámicos es más probable que los niños asimilen y comprendan mejor cualquier información.

Además se realizó, en noviembre, una entrevista grupal a los niños con el propósito de recopilar información sobre sus preferencias y el nivel de conocimiento que tienen del Ajedrez.

Los niños respondieron que les gusta jugar y que disfrutan el fútbol, mandíaco y el béisbol. Además les gusta imitar animales como la rana, el canguro, el perro, el león y la vaca los cuales tienen agilidad, fuerza y saltan. se pudo comprobar que el medio con el que más les gusta jugar es la pelota. Al preguntar, a quiénes les gusta el Ajedrez, 23 niños asintieron y 30 conocían algunos nombres de las piezas. En cuanto a reconocer cuántas líneas se utilizan para moverlas y sus nombres solo cinco lo hicieron con algunas imprecisiones, pero al nombrarlas 15 niños participaron, aunque cambiaban los términos, llaman a las columnas como al frente y las filas como al lado.

También se les preguntó sobre los movimientos de cada pieza y cómo capturan las adversarias, las cuales fueron respondidas por los mismos cinco alumnos que conocían las líneas del tablero. Los resultados de esta entrevista demuestra que son evidentes las dificultades en la identificación de las piezas y sus movimientos así como las direcciones del tablero.

Análisis de la encuesta:

En octubre se aplicó una encuesta, a las cuatro maestras de primer grado, con el objetivo de conocer las características de las niñas y niños de cada grupo, y hacer una valoración general.

Tres profesoras describen el grupo como activo y una sola como pasivo porque la mayoría de los estudiantes son tranquilos pero a la vez no tienen la motivación necesaria para desarrollar las actividades orientadas. Todos los niños durante una actividad se muestran interesados en dos grupos, una maestra dijo que es la mayoría los que se muestran interesados, y otra dice que son pocos.

Además opinan que al comenzar el día los niños se encuentran alegres, al caracterizar cómo se encuentran al finalizar el día de clases, dicen que cansados y una los caracteriza como cansados pero felices.

Cuando el grupo tiene una actividad al aire libre se muestran impacientes y una maestra los observa deseosos de cambiar de actividad. Al concluir una actividad al aire libre se muestran con el mismo dinamismo, alegres, pero una los encuentra cansados.

Análisis de las observaciones a clases:

En el primer período, del curso 2012-2013, de octubre a noviembre se realizaron 12 observaciones a clases de Ajedrez, impartidas por la profesora de Educación Física, a los grupos 1ro 1 y 1ro 4, con el propósito de constatar en el desarrollo de la clase el cumplimiento de los objetivos de la misma y la aplicación de las funciones didácticas. La asignatura tiene una frecuencia semanal.

En la parte inicial de las clases se constató que:

Los resultados de las 12 observaciones a clases del diagnóstico, arrojó que la orientación de los objetivos y el desarrollo de las clases se evaluó de bien para un 100%; el empleo de medios de enseñanza fue evaluado de regular en un 58.33% y de mal 33.33% utilizando en algunos casos el tablero mural y la voz del profesor; solo en una clase se utilizaron láminas y un componedor, y se manifestó que en el 100% de las clases observadas es insuficiente, el empleo de juegos motivacionales.

En la parte principal se comprobó que:

En el cuarto indicador, relacionado con la utilización de medios de enseñanza, para enseñar las habilidades del Ajedrez fue evaluado de bien en el 100% de las clases, pero solo se emplearon juegos y tableros mural de esta manera no se aprovecha la posibilidad de confeccionar medios que capten la atención de los pequeños.

Solo se emplearon juegos para consolidar las habilidades ajedrecísticas, de los niños, en tres clases, por lo que se se evaluó de mal, las clases poseían un alto grado de monotonía, esquematismo y tradicionalismo lo que limita a los niños de apropiarse adecuadamente del conocimiento y desarrollar un pensamiento creador.

La participación de los niños es baja, en nueve de las clases observadas, mostrando dificultad en la realización de los movimientos de las piezas y hubo algunas participaciones, en las tres clases donde se emplearon juegos motivacionales.

La relación intermateria y su contribución a los objetivos del grado se evaluó de mal, en 66.66%, ya que no se estableció relación con ninguna materia solo cuatro clases se relacionaron con la Matamática, la Lengua Materna y el Mundo en que Vivimos, hablaron de algunos patriotas, pero solo se hace alusión a uno de ellos.

La atención a las características individuales y colectivas, de los niños en estas edades, se evaluó de regular, en un 66.7% de las clases. En el resto fueron evaluadas de mal 4 clases ya que el profesor debe tener en cuenta, que el niño, de seis años, tiene una gran necesidad de movimiento y expresividad, además necesita regular la atención y concentración realizando actividades divertidas donde juegue y aprenda.

En la parte final se corroboró que:

Durante el desarrollo, de la parte final, de las clases observadas se pudo constatar que fue muy escaso el empleo de juegos tranquilizantes, evaluándose de regular el 33.33% y de mal el 66.66%, algo parecido sucedió con el empleo de medios de enseñanza, utilizándose solo el tablero mural, se evaluaron ocho clases de regular y cuatro de mal. Finalmente no se realizó el análisis de la clases, en un 33.33% de las observaciones, en las restantes se realizó pero la calidad de las mismas fue evaluada de regular, ya que no se profundizó en las dificultades detectadas y no se ofrecieron soluciones y alternativas a las mismas.

Análisis del test pedagógico aplicado a los niños.

En diciembre se aplicó un test pedagógico con el fin de evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades del Ajedrez y la efectividad del proceso de enseñanza- aprendizaje. Los niños tuvieron que nombrar las piezas en el orden que aparecen ubicadas en el tablero, después colocarlas en la posición inicial y por último debían representar las direcciones de los movimientos de las piezas en unos diagramas para esto utilizaban lápices de colores.

En cuanto al nombramiento de las piezas las principales dificultades fueron: al nombrar la Dama, el Alfil, el Peón y confundiendo la figura del Rey con la Dama y viceversa; también confundían el nombre de algunas de las piezas: a la Dama le llamaban Reina, a la Torre Castillo y presentando problemas en la pronunciación del Peón y el Alfil.

En la ubicación de las piezas el 8.69% coloca correctamente todas las piezas llegando a confundir el lugar de la casilla donde se ubica el Rey y la Dama; hay 5 niños que

confunden de igual manera el Rey, la Dama, los Alfiles y los Caballos y la mayoría de los estudiantes, 80.43%, llegan a confundir la ubicación de casi todas las piezas de la primera fila, aunque casi todos ubican los peones en la segunda fila.

En el movimiento de las piezas, 4 niños solo se confundieron en el movimiento del Caballo y el Peón, haciendo el salto del Caballo más largo, equivocando la dirección del movimiento del peón; además de las mismas dificultades en el movimiento de la Dama y el Rey. Otras de la dificultades en la captura del peón, el 73.91%, fue evaluado de mal porque solo identificaban 2 o menos piezas, principalmente, la Torre y el Alfil.

Esto evidencia que el dominio, que poseen los alumnos, sobre el movimiento de las piezas es deficiente por las diferentes dificultades en la captura del peón, la colocación del Rey y la Dama, la pronunciación de algunas piezas y la colocación de las mismas en el tablero.

Juegos de expresión corporal para la enseñanza del movimiento de las piezas del Ajedrez.

Luego de la etapa diagnóstica, donde se verificó que los alumnos, del primer grado, de la escuela Roberto, Coco, Peredo Leigue muestran insuficiente desarrollo de las habilidades para mover las piezas, la autora se dio a la tarea de diseñar un conjunto de juegos de expresión corporal, con el objetivo de elevar el nivel de aprendizaje de las niñas y los niños.

Metodología para el diseño de los juegos de expresión corporal para la enseñanza del movimiento de las piezas en niños y niñas de seis años.

Surge ante la problemática planteada: la necesidad de elaborar juegos de expresión corporal, para favorecer la enseñanza del movimiento de las piezas del Ajedrez y teniendo presente las características y necesidades de los niños y niñas en estas edades.

La fase de **diagnóstico** se materializó desde el mes de septiembre hasta la primera quincena de diciembre del 2012. Esta fase se considera un eslabón necesario encaminado a la exploración y conocimiento de los diferentes aspectos de la problemática planteada en relación con los juegos de expresión corporal y el incremento de la práctica del Ajedrez en esta edad, elementos que sentaron pautas para la siguiente fase.

La etapa de **diseño** y **aplicación** se inició en el mes de diciembre y concluyó en marzo del 2013 para finalmente obtener los juegos de expresión corporal.

INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES:

Durante la etapa de diseño, de la propuesta, se tomaron en cuenta los resultados de los cuestionarios de satisfacción e interés y lo planteado por Watson Brown, H, y colectivo de autores (2008), en cuanto a los aspectos adecuados para la selección apropiada de los juegos, en los que ha de tenerse presente el tipo de actividad entre otros elementos, los pasos metodológicos para la descripción de los juegos y los siguientes aspectos:

- Características biopsicosociales de los niños y niñas de seis años.
- Necesidades e intereses de estos.
- Características del juego creado para utilizarse en las clases de Ajedrez.
- Recursos y materiales necesarios para el desarrollo del juego.

El conjunto de juegos, de expresión corporal, que se relacionan a continuación se organizó teniendo en cuenta la interrelación de las habilidades ajedrecísticas y el desarrollo de la expresión corporal en los niños de seis años. Los juegos contienen los movimientos de todas las piezas juntas promoviendo que los niños ejecuten todos los movimientos, además se incorporan las capturas.

Teniendo en cuenta la edad de los niños y la importancia de la expresión corporal, en esta edad, se proponen que realicen diferentes movimientos y gestos que van desde ejecutar diferentes acciones motrices (correr, saltar, gatear, girar, caminar), hasta realizar imitaciones, gestos y moverse utilizando medios variados, silbatos, palmadas, instrumentos musicales, la voz del profesor, entre otros.

Los juegos contienen toda clase de materiales para hacerlos alegres, coloridos y crear un ambiente satisfactorio para que el niño aprenda mientras se divierte convirtiendo el Ajedrez en un juego dinámico.

Otro elemento importante es el tratamiento que da el profesor a la corrección de errores y el cumplimiento de las reglas y la integración de conocimientos básicos con otras materias del grado.

Los juegos diseñados en la investigación se nombran y describen a continuación:

1. El rompecabezas de piezas.

2. La fiesta de las piezas.
3. El cartero del Ajedrez.
4. Adivina la pieza que es.
5. ¿Quién se ha marchado?
6. La sombra.
7. El eco .
8. ¿Cómo se mueve…?
9. La danza de las piezas.
10. ¿De quién es el movimiento?
11. Piezas Expresivas.
12. Identifica la pieza.

Análisis de la aplicación de los juegos de expresión corporal para la enseñanza del movimiento de las piezas del Ajedrez.

A partir de enero hasta marzo del 2013, se aplicaron los juegos de expresión corporal, en las clases de Ajedrez, al final de la parte principal de la clase, con el objetivo de consolidar y ejercitar su aprendizaje, motivar y dinamizar las clases para lograr elevar la calidad del aprendizaje del Ajedrez y en particular el desarrollo de estas habilidades.

Durante este período se realizaron observaciones al proceso de aplicación de los juegos, de expresión corporal, para valorar la ejecución del movimiento de las piezas de Ajedrez por los niños y niñas objeto de estudio.

Analizando los resultados de forma general y según el orden de aplicación de los juegos se puede resumir que en al comenzar el proceso de aplicación se constató que los sujetos no tenían dominio de los movimientos de las piezas teniendo que corregir errores en las direcciones de algunas piezas, pero a medida que se avanzaba en la aplicación, de la propuesta, la corrección de errores era mínima y se elevaba la expresividad en los niños, mostrándose en algunos una amplia variedad de gestos y movimientos combinados. Al finalizar, la aplicación de la propuesta, los niños realizaban los movimientos de las piezas sin cometer errores, incluso cuando relacionaban todas las piezas en el mismo juego.

En segundo lugar se aplicaron doce observaciones, a clases, para constatar en el desarrollo de las mismas, el cumplimiento de los objetivos y la aplicación de las

funciones didácticas. Los resultados de las observaciones, después de la aplicación de los juegos, arrojaron cambios respecto a las del diagnóstico.

En la parte inicial de las clases se constató que:

En los resultados del diagnóstico, en las 12 observaciones a clases, se comprobò que en la parte inicial, la orientación de los objetivos y el desarrollo de las clases se evaluó de bien para un 100%. El empleo de medios de enseñanza fue evaluado de bien en un 66.66% de las clases y de regular el resto, se empleò el tablero mural, la voz del profesor, láminas, componedor, maracas entre otros. Además se emplearon juegos motivacionales tales como: Señor lobo que hora es, A la orden, entre otros.

En la parte principal se comprobó que:

La utilización de medios de enseñanza para enseñar las habilidades del Ajedrez fue evaluado de bien en un 100%, ya que se utilizaron juegos, tablero mural, un laminario, la pizarra, un tablero gigante pintado en el área de Educación Física, maracas, claves, silbatos, banderas, pelotas confección de piezas de cartón, figuras de animales, medios de transporte y de esta manera se captó la atención de los pequeños.

El empleo de juegos para consolidar las habilidades ajedrecísticas, de los niños, se evaluó de bien, para un 75% de las observaciones y solo en tres de regular llevando a la práctica lo enseñado, poniendo a los niños a jugar en parejas y por equipos, una partida de Ajedrez; las clases dejaron de ser esquemáticas y tradicionales.

La participación de los niños fue alta, en el 91.66% de las clases observadas, realizando correctamente los movimientos de las piezas. Se emplearon juegos motivacionales como: El castillo andante, El alfil se transporta y La dama bailarina.

En cuanto a la vinculación con otras asignaturas se evalúa de bien en 11 y regular en una, las clases contribuyen a la formación integral de las niñas y niños, al relacionarse con la Matemática, la Lengua Española, la Educación Física así como el Mundo en que Vivimos, mencionan patriotas revolucionarios y figuras destacadas en el Ajedrez como José Raúl Capablanca, Carlos Manuel de Céspedes, el Che, Lázaro Bruzón, Leinier Domínguez y Fidel.

La atención a las características individuales y colectivas se evaluó en 9 observaciones, de bien y el resto de regular, ya que se tuvieron en cuenta las características de los niños principalmente aquellos que no hablan en el turno de clases.

En la parte final se corroboró que:

Fue muy alto el empleo de juegos tranquilizantes, evaluándose de bien el 75% y el resto regular. Como medios de enseñanza se utilizaron: el tablero mural; láminas con figuras representativas del Ajedrez tanto nacional como internacional, silbatos, maracas, claves, juegos; evaluándose en once clases de bien y una de regular. Finalmente se evaluó de bien el análisis de la clase en un 100% de las observaciones, ya que se profundizó en las dificultades detectadas y se ofrecieron soluciones y alternativas a las mismas.

Por último, se aplicó nuevamente el test pedagógico después de aplicados los juegos. En el nombramiento de las piezas, se evaluó el 45.7% de excelente, muy bien un 39.95%, de bien 6 clases y un 4.34% de regular. En la ubicación de las piezas en el tablero se evaluó de excelente el 45.7%, de bien 15 niños al equivocarse solamente en la colocación del Rey y la Dama, de regular un 17.4%.

La identificación de los movimientos de las piezas, se evaluó el 43.47% de excelente, de muy bien el 39.13%, al equivocarse solamente en el movimiento de una pieza, y de bien el 17.39%.

Las principales dificultades que aún persisten se relacionan con el movimiento del caballo y la dama, aunque como se puede apreciar la mayoría de los niños fueron evaluados de bien lo que demuestra que se elevó el conocimiento en los tres parámetros, los cuales constituyen elementos indispensables para la adquisición de habilidades prácticas.

CONCLUSIONES

- Los resultados del diagnóstico revelaron que los alumnos, de primer grado, no dominan el movimiento del Rey, la Dama, el Caballo y el Peón.
- Se constató, mediante la observación, que las profesoras de Educación Física no emplean en las clases de Ajedrez juegos para consolidar el movimiento de las piezas.
- Los sustentos teóricos y metodológicos analizados constituyeron los fundamentos del conjunto de juegos de expresión corporal, vinculados con el Ajedrez.

- La aplicación del conjunto de juegos de expresión corporal en las clases de Ajedrez, favoreció la ejercitación del movimiento de las piezas, manifestado en los resultados alcanzados por los niños en el test pedagógico final.

RECOMENDACIONES

- Incrementar la cantidad y variabilidad del conjunto de juegos, de expresión corporal, encaminado hacia la ejercitación de los movimientos de las piezas del Ajedrez en los niños y niñas de seis años.
- Diseñar juegos para consolidar los conocimientos y habilidades del Ajedrez relacionados con otras unidades de estudio en la Educación Física.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta María Elisa, Sánchez Agostini, y González García Matilde (2004).Psicología General del Desarrollo. La Habana. Editorial Deporte.
2. Ajedrez Escolar http://www.ajedrezenlasescuelas.blogspot.com/
3. Álvarez, C. (1999). La escuela de la vida. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
4. Aroche Carvajal, Alexis (1996). El juego en la edad preescolar. Curso Pre Reunión Taller Internacional La Educación Inicial y Preescolar, Hoy. La Habana.
5. Camacho. C, Raiko y Anaya P, Daniel (2005). Juegos integradores: Una opción para la Educación Física en el 5to grado de la enseñanza primaria. Trabajo de Diploma para optar por título de Licenciado en Cultura Física.
6. Castellanos, D; García, C y Reinoso, C (2001). Para promover un aprendizaje desarrollador, http.www.monografías.com.
7. Estévez Cullell, Migdalia, Arroyo Margarita y González Ferry, Cecilia (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología**.** La Habana, Editorial Deportes.
8. Franco, Olga (2009). Importancia significativa del juego en la infancia. Conferencia magistral. Pedagogía.
9. Maceira Moya, Mery (2005). Ajedrez. Variantes para la Vida. La Habana, Editorial Deporte.

10. Michelet, André (2002). El juego del niño: avances y perspectivas, Quebec OMEP, Ministerio de Educación.

JUEGOS MOTRICES PARA LA ENSEÑANZA DEL AJEDREZ CON PREESCOLARES

Autor: Mc.S. Leandra Luisa Vega Hernández.

RESUMEN:

Se realizó un estudio del deporte Ajedrez, ya que muchos países lo asumen como parte del currículo educativo desde el nivel inicial. En tal sentido y por la importancia del desarrollo intelectual y para la vida que les ofrece a los preescolares, conjuntamente con la necesidad de realizar actividades físicas, se presenta la situación de iniciar su enseñanza de forma asequible, agradable y provechosa, teniendo en cuenta las particularidades de la edad. Se hace necesaria la orientación hacia cómo iniciar la enseñanza del Ajedrez con niños preescolares de 5 a 6 años teniendo en cuenta su desarrollo cognitivo y físico? Ya que no existen muchos antecedentes al respecto. Por ello se traza el objetivo de : Diseñar juegos motrices para la enseñanza del Ajedrez, teniendo en cuenta la utilización de medios de enseñanza asequibles y creativos que integran elementos del conocimiento de otras dimensiones del desarrollo del niño, la consolidación de sus contenidos y en particular con actividades para la motricidad mediante la realización de habilidades motrices básicas y el desarrollo de capacidades coordinativas especiales. Los juegos propuestos poseen contenidos del deporte Ajedrez acorde al nivel cognitivo de los niños relacionado con el reconocimiento de las piezas y necesidades motrices de la edad y son una vía adecuada para la enseñanza del Ajedrez con preescolares, recomendándose su conocimiento a educadores de la enseñanza y su puesta en práctica como resultado de una experiencia preliminar.

INTRODUCCIÓN

En nuestra era hacia el S. VI surge el juego de Ajedrez en pleno Indostaní en el Asia Central con una primera denominación (chaturanga). El Ajedrez actual ha evolucionado hasta su llegada a América en el S. XV, sufriendo cambios tanto en el aspecto material como en sus reglas, también han existido cambios en la forma de aceptación y apreciación por la sociedad, ya que inicialmente constituyó un pasatiempo para los reyes y la corte, hasta asumirse por las clases más bajas, democratizándose.

Actualmente cualquier país del mundo lo conoce, hasta un escolar puede aprenderlo en el salón o en el aula, ya que su carácter lúdico es pertinente para espacios de ocio, teniéndolo en cuenta por una gran mayoría en el aprovechamiento del tiempo libre.

El filósofo alemán Enmanuel Kant lo cataloga como la gimnasia de la mente. Se le conoce adema como el juego ciencia por la carga intelectual y el razonamiento lógico matemático durante su ejecución, ha incidido además en el desarrollo de la informática, la computación y otras disciplinas del conocimiento humano.

Otros pensadores como Leibnitz plantean que…"el Ajedrez era demasiado juego para ser ciencia y demasiada ciencia para ser juego"… Hay quienes lo consideran como un verdadero arte, por su expresión estética durante las partidas bellas por lo que se le han otorgado premios de belleza.

Con el devenir histórico el Ajedrez ha pasado a ser practicado de manera masiva, no solo con carácter deportivo sino recreativo y son varios los países que lo asumen como parte del currículo educativo, inclusive desde las edades tempranas teniendo en cuenta su importancia para el desarrollo intelectual y que para la vida reporta, así como los valores entre ellos la voluntad, responsabilidad y el respeto que de él emana. Pero al niño y la niña del grado preescolar le es difícil este aprendizaje por la limitación aún, de su nivel de desarrollo intelectual y se hace embarazoso este proceso. En tal sentido y conjuntamente con las necesidades de desarrollo motriz que manifiestan, la problemática radica en realizar esta actividad de una forma asequible, agradable y provechosa teniendo en cuenta su nivel de desarrollo.

La **enseñanza** (instrucción) del Ajedrez con niñas y niños de estas edades se convierte en un reto para los educadores a partir de la creatividad que debe ponerse de manifiesto, mediante métodos productivos y estilos de enseñanza que activen el pensamiento del niño en función del conocimiento, de ahí lo novedoso y didáctico, que marca pautas en relación a experiencias anteriores, limitadas al nombre de las figuras de forma memorística. No abundan posiciones teóricas relacionadas con el objeto ni dirigida a este abordaje.

La importancia del trabajo radica en la asequibilidad en estructura y aplicación de los contenidos y las posibilidades de generalización en el contexto preescolar a partir del apoyo en medios alternativos de fácil acceso de función multipropósito cognitivo y motriz.

Los juegos como medio de la Educación Física y en particular los **juegos motrices** (aquellos que se caracterizan por la realización de actividad física principalmente de habilidades motrices) revisten importancia para el desarrollo de las capacidades perceptivas , la imaginación, la atención, el pensamiento, las habilidades motrices básicas, su variabilidad y para valores volitivos y morales a través de las reglas y tareas. Permitiendo el conocimiento del Ajedrez en particular el conocimiento de las piezas y algunas de sus características acorde a las posibilidades psicofisiológicas del niño y la niña de estas edades. Constituye una novedad este conocimiento al combinarlo con el trabajo de las habilidades motrices básicas, las capacidades coordinativas y la interdisplinariedad que se muestra en el reconocimiento de figuras geométricas, colores, el mundo, el lenguaje y el pensamiento como contenidos de otras áreas de su desarrollo.

A partir del análisis se estudia y adapta el deporte de Ajedrez en sus cualidades y posibilidades para los preescolares, permitiendo las relaciones con las actividades y conocimientos para la elaboración de la propuesta. Su enfoque sistémico permite el proceso de integración de actividades motrices con los conocimientos elementales del Ajedrez que interactúan en el proceso.

Autores como Brown(1981) plantean que la difusión del Ajedrez en el medio escolar contribuye a ejercitar cualidades de la personalidad del individuo y a superar problemas grupales de conducta. Otros como Fergusson muestran su influencia decisiva en el pensamiento crítico y otros proyectos como en

Venezuela revelan resultados para la estimulación de la inteligencia y mantener valores del coeficiente intelectual.

Los propósitos generales de la enseñanza del Ajedrez están dirigidos a:

- Desarrollar en el individuo una actitud favorable hacia el Ajedrez que permita apreciarlo como elemento generador de cultura.
- Desarrollar en el individuo su potencial a partir del estímulo de la esfera cognitiva.
- Garantizar en el individuo la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas básicas para la incorporación a la vida activa.
- Permitir al individuo establecer vínculos (transferencias) entre los conocimientos y experiencias ajedrecísticas y la vida cotidiana individual y social.
- Favorecer el armonioso desarrollo intelectual, moral y ético de la personalidad y que propicien su autonomía cognitiva y capacidad de razonamiento.
- Permitir el aprendizaje orientado hacia la resolución de problemas
- Favorecer el desarrollo del lenguaje ajedrecístico y su habilidad para la argumentación.
- Rescatar para su uso pedagógico, el aspecto lúdico de esta disciplina.
- Tomar en cuenta y de manera equilibrada las diferencias individuales.

El ajedrez además contribuye a la formación de valores, reconocido por Simón Bolívar quien apoyó reformas educativas, escribiendo en tal sentido que, “los juegos y las recreaciones son tan necesarias a los niños como el alimento, su estado físico y moral así lo requiere(…)como útiles y honestos son conocidos la pelota… y el ajedrez”.

Por todo lo anterior el Ajedrez (juego pensante de mesa practicado por dos personas) está ubicado en la categoría de juego pedagógico, por su elevado valor educativo y constituye un medio adecuado de la educación, alternativa para el desarrollo de procesos del pensamiento que refuerzan el proceso de enseñanza aprendizaje (PEA) y desarrolla habilidades intelectuales.

¿Por qué el Ajedrez con preescolares?

Por todo lo anterior, no queda excluido el aprendizaje de este deporte desde el nivel inicial teniendo en cuenta el nivel de desarrollo y posibilidades de esta etapa de la vida. Así como lo que reporta para el desarrollo de procesos intelectuales y percepciones en general como base de futuros aprendizajes, los objetivos y contenidos seleccionados, los métodos, los medios, procedimientos y su evaluación deben ser un elemento pedagógico a tener en cuenta por los docentes. Cuidando además el tiempo de trabajo relacionado con la concentración de la atención para estas actividades y la necesaria motivación.

La característica de los juegos motrices diseñados está dada por el contenido de habilidades motrices y su variabilidad en función del reconocimiento y características de las piezas del Ajedrez, jerarquía y su movilidad (acorde a posibilidades de razonamiento del niño) que permiten el desarrollo de capacidades perceptivas motrices como el equilibrio, la espacialidad, la lateralidad entre otras, evitando palabras técnicas y complicadas, pudiendo al final de la etapa incluir medios que condicionen un tablero de Ajedrez donde puedan realizar desplazamientos de algunas figuras según orientaciones bien elaboradas. Poseen elementos matemáticos (el cuadrado como figura geométrica) y actividad lúdicas de crear y descubrir que reciben en la etapa

inicial. Se trabaja en la consolidación del conocimiento de los colores pudiendo variar los de tonalidad oscura. Pueden emplearse además en algún momento de una actividad programada según se adapte al tipo de actividad propuesta.

Los medios a utilizar en los juegos son alternativos, pueden ser de confección artesanal de bajo costo o recuperados, de ahí la posibilidad de generalización desde el punto de vista técnico como educativo.

Deben tenerse en cuenta las siguientes orientaciones metodológicas por los docentes:

- El docente debe dominar los contenidos elementales del Ajedrez para garantizar la confianza y orientación en las actividades.
- Comenzar por actividades teóricas de presentación del juego, conocimiento de las piezas, del tablero y su forma, los colores, propiciando actividades lúdicas que faciliten la motivación. Tener en cuenta el principio de asequibilidad de la enseñanza para la selección de actividades.
- Debe velarse por el cumplimiento de la metodología de cada juego.
- Tener en cuenta la sistematicidad de las actividades pudiendo realizarse al menos dos veces por semana para que la influencia sea positiva tanto motriz como intelectual.
- Pueden seleccionarse contenidos de los juegos para que formen parte o no de las actividades motrices programadas en las instituciones, siendo factibles en actividades independientes o de receso.
- Los horarios factibles como parte de la higiene escolar son abiertos, pero ni media hora después o antes de la ingestión de alimentos o finales de la mañana a no ser actividades lúdicas pasivas.
- Debe tenerse en cuenta la atención a las diferencias individuales, organización heterogénea de los equipos y la distribución equitativa de sus integrantes.
- Garantizar la organización de medios antes de comenzar la actividad cuando de requiera y en otros incorporar a los niños en la construcción de su propia actividad.
- Variar las formas de desplazamiento no abusando del plano inferior, alternando acciones de caminar como gatos o perros, lanzar como peloteros, saltar como ranas o conejos u otras vivencias de los niños.
- Cuidar el tiempo de descanso entre las acciones de mucha movilidad para evitar la fatiga y recuperarse.
- Las figuras pueden medir alrededor de 20cm. de material recuperado de cartón, así como la elaboración de pelotas pequeñas y medianas y cuadrados de cartón de 40 a 50 cm. para los juegos más complejos.

Los resultados obtenidos durante siete meses en la validación preliminar con 24 niños del preescolar Negra Hipólita en Las lomitas, Los Teques, Miranda Venezuela y avalados por la dirección de ese centro, fue la siguiente:

Contenidos (indicadores)	**Estado del conocimiento inicial**	**Estado del conocimiento final**	**Causas**

Conocimiento de las piezas	Solo dos niños reconocen 4 de las piezas del Ajedrez	23 niños logran reconocer las piezas del Ajedrez,	Los dos niños con muy poca asistencia durante la etapa
Reconocimiento de los colores	Existen cuatro niños que muestran conocimiento sobre los colores trabajados(blanco, negro, azul, verde, rojo)	22 niños muestran reconocimiento de los colores trabajados con seguridad	Dos de los niños coinciden con el motivo anterior y el otro con algún problema de concentración de la atención que coincide en otras actividades intelectuales.
Reconocimiento de figura geométrica cuadrado grande y pequeño	Ningún niño reconoce la figura geométrica al inicio de las actividades	23 niños reconocen la figura geométrica con seguridad, incluyendo cambios de color	Causas antes expuestas de asistencia. El ajedrez se realiza por maestras de aulas no capacitadas para su instrumentación y menos en estas edades y no dominan la actividad.

Habilidades motrices	**Valoración general inicial**	**Valoración general final**	**Causas**
Obedecen a las habilidades de caminar, correr, saltar, lanzar, cuadrupedia, reptación, golpeo, conducción, trepa, regularmente realizadas en estas edades.	Los niños no muestran un buen dominio de las diversas habilidades motrices (14) pero tampoco se trabajan las habilidades en su diversidad y sistematicidad. Mayormente caminan, corren , lanzan (varones principalmente) saltan.	Los niños realizan de forma adecuada y variada la ejecución de las habilidades motrices básicas (23) caminar, correr, saltar, lanzar con una dos y ambas manos, rodar, cuadrupedia, reptación, pudiendo combinarse acciones. Se pudo trabajar en el área exterior de los bajos con más amplitud.	La Educación Física es realizada por personal no especializado en este grupo. Hay un turno semanal pero no dirigido a l trabajo de habilidades y capacidades con una programación, sino a juegos tradicionales mayormente de poca movilidad, montaje de bailes y aisladamente corren, saltan o caminan en la trama de un juego, incluso con limitaciones de espacio en el salón
Capacidades motrices	No se trabajan con intención o regularidad por las razones expuestas y presentan limitaciones	Muestran (23) haber mejorado las percepciones para el desarrollo de la orientación, la coordinación, el ritmo, equilibrio, la lateralidad, la orientación, la	Un niño mantuvo ausencias hasta la etapa final.

	generales de coordinación, equilibrio, lateralidad, orientación, ritmo.	motricidad fina en general por la sistematicidad en las ejecuciones.	

El trabajo consta de un conjunto de 10 juegos para la iniciación de la enseñanza del Ajedrez. Deben comenzar de los más sencillos a los más complejos.

Ejemplo de un juego para el inicio de la enseñanza del Ajedrez con preescolares:

1- **Pon la pieza**

Objetivo: Caminar hacia un objetivo

Materiales: Figuras de las piezas de ajedrez de aproximadamente 20 cm.

Organización: Dos líneas de frente separadas a cuatro metros, en el centro una caja, un grupo de niños detrás de cada línea con una figura en la mano de diferente color en cada línea (blanco y negro)

Desarrollo: Se menciona el nombre de una figura para que el niño de cada equipo que la tenga vaya a depositarla en la caja del centro caminando inicialmente.

Variantes: - Cambiar la forma de desplazamiento

- Mencionar más de una figura a la vez
- Aumentar la distancia de separación de las líneas.
- Pueden invertirse las acciones, entregar las figuras, que recuerden las mismas, depositarlas en la caja regresar a su lugar en la línea y cuando mencionen esa figura ir a buscarla y regresar con ella su lugar
- Puede hacerse sin caja y con una línea donde depositar las figuras en el centro del área.

Reglas:- Desplazarse de la forma que indique la maestra

- Regresar a su lugar caminando

2- **Juego: Reconoce la figura.**

Objetivo: Ejecutar acciones motrices para identificar figuras de ajedrez.

Materiales: Figuras de ajedrez de aproximadamente 20 cm., un juego de ellas para cada equipo.

Organización: Formar hileras de igual cantidad de integrantes, de no más de 5 o seis siempre que las condiciones lo permitan, ubicar en cada caja la misma cantidad de piezas por niños. Separados a una distancia de no menos de 2 metros, con una línea de salida y final las cajas estarán en esta última aproximadamente de 5 a 7 metros.

Desarrollo: A una señal de inicio de la maestra, los primeros de cada hilera comienzan a desplazarse corriendo hasta la caja del frente, sacando una figura e identificándola, con la aprobación o no de la maestra que siempre insistirá en su aprendizaje, regresa a su hilera con la pieza y se incorpora al final de la misma. La hilera que más figuras identifique será reconocida y un aplauso a todas por el esfuerzo.

Variantes:

- Otras formas de desplazamiento
- Comenzar el juego llevando la pieza y al depositarla en la caja decir su nombre.

Reglas:

- Se regresa caminando en cada ocasión hacia el final de la hilera
- Solo sale el compañero que le sigue cuando llegue al inicio de la hilera
- Debe cuidarse no pasar la línea de salida
- Deben cuidarse las piezas de ajedrez.

3 - Lleva la pieza sobre ti

Objetivo: Caminar con figuras encima del cuerpo manteniendo el equilibrio.

Materiales: Figuras de ajedrez (mitad blancas, mitad oscuras), tiza o marcas.
Organización: Dibujar o marcar una línea de salida y otra de llegada a una distancia aproximada inicialmente de 5 metros. Se distribuyen figuras en correspondencia con los niños(as).
Desarrollo: Los niños(as) con su figura en la mano detrás de la línea uno al lado del otro sin orden de figuras, si son muchos dividirlos a uno y otro lado al borde de cada línea equitativamente y por colores de figuras. La maestra mencionará el nombre de una figura y los niños que la tengan deben ubicársela en la cabeza acostada y caminar derechos hasta la línea del frente a la señal de salida.

Variante:

- Pueden dividirse en equipos (oscuros y blancos) para ver quien lo hace mejor.
- Puede mencionarse la misma figura de igual o diferente color indistintamente.
- Pueden mencionarse más de una figura a la vez
- Puede variarse la parte del cuerpo en que debe llevarse la figura caminando
- Pueden hacer otras formas de desplazamiento (cuadrupedia o gateo) y llevarla encima del cuerpo (espalda)

Reglas:

- No pueden agarrar la figura con las manos
- No pueden pasar la línea antes de orientarse
- Deben cuidar la separación entre uno y otro niño(a)

<u>Conclusiones:</u>

- Los juegos propuestos poseen una base teórica metodológica y fisiológica en correspondencia con las características de la edad de 5 a 6 años.
- Los contenidos diseñados en los juegos son de posible desarrollo y generalización teniendo en cuenta la experiencia preliminar, potenciando el desarrollo de forma novedosa de las habilidades y capacidades motrices necesarias en estas edades.
- Los juegos propuestos son una vía adecuada para el inicio de la enseñanza del Ajedrez en estas edades, permitiendo su conocimiento elemental en correspondencia con el nivel de desarrollo de cognitivo de los niños de forma asequible.

Bibliografía

1- Blanco, U. (2002). José Raúl el Ajedrecista. Tomo I. Venezuela.
2- Colectivo de autores. (2005) Folleto de aprendizaje del Ajedrez en las escuelas primarias. Caracas. Venezuela.
3- Colectivo de autores.(2006). Folleto de la asignatura Educación Física Preescolar. EIEFD. Cuba.
4- Barreras JL. (2008). Ajedrez elemental. INDER
5- Maceira N. El abuelo de los juegos. Editorial Otero. España.1999.)todas las páginas)
6- Lasker. E. Manual de enseñanza de Ajedrez.
7- Material mimiografiado entregado por la comisión Nacional
8- Toran R. Cartilla de ajedrez. España.2006
9- Ibarra Padrón J. Programa de especialidad. EIEFD. 2003.

LA EVOLUCIÓN DE LOS ESTILOS EN EL AJEDREZ.

Autora. Lic. Vivian Ramón Pita, Especialista de Ajedrez para el Alto Rendimiento, Gran Maestra Internacional de Ajedrez y Entrenadora FIDE.

Resumen.

Se trata de precisar y estudiar pormenorizadamente los diferentes estilos de los maestros de ajedrez a lo largo de la historia, considerando que estilo es, el conjunto de procedimientos y formas del conocimiento usados con cierta constancia por el individuo en su actividad, asimismo el estilo ajedrecístico siempre refleja la individualidad, los puntos de vista y los gustos personales. Y nuestro objetivo es proporcionar a los estudiosos del ajedrez una herramienta de introspección para potenciar el talento.

Planteamiento del problema.

La partida es una creación consciente llevada a buen término por el ajedrecista, por ello el estilo se manifiesta y podemos representarnos su filosofía, mentalidad, sensibilidad y temperamento aun cuando se trate de un proceso inconsciente. El estilo expresa la verdad interior, aquello que está dentro de nosotros, se trata de encontrar dentro de sí, el propio ritmo. ¿Cuántas formas de hacer ajedrez existen? ¿Existe superioridad de un estilo sobre otro ?. Estos son nuestros cuestionamientos. Planteamos la hipótesis: La clasificación tradicional peca por su amplitud, perdiendo eficacia, se impone estudiar y proponer una nueva clasificación, que resulte útil para el ajedrecista y su entrenador.

Resultados de la investigación.

¬ Formulamos una clasificación de los estilos novedosa.

The evolution of the styles in chess.

Author: Lic. Vivian Ramón Pita, Woman Grandmaster, FIDE trainer, Specialist for High Performance Chess Training.

Summary of the paper.

The subject is to describe and study in detail the different styles of the chess masters throughout history, considering that style is the set of procedures and ways of knowledge used in a quite constant way by the individual in his activity; the chess style always reveals the individuality, points of view and the personal preferences. And our objective is providing chess scholars a tool of introspection to potentiate talent.

Proposal of the problem.

The chess game is a conscious creation carried to good term by the chess player, for it style manifests itself and we can find out his philosophy, mentality, sensibility and temperament, even though it is an unconscious process. Style expresses the interior truth, that which is inside us, one tries to find inside one´s own rhythm.

How many ways of playing chess exist? Is there superiority of one style over another one?. These are our interrogations.

We put the hypothesis forward: The traditional classification sins for its amplitude, losing efficacy, it is necessary to study and to propose a new classification, one that comes in handy for the chess player and his trainer.

Research findings.

An innovative classification of styles is formulated.

LA FORMACIÓN DEL PROMOTOR DE AJEDREZ UNA EXPERIENCIA CUBANA PUESTA EN PRÁCTICA EN LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA.

Autores: DrC. Jorge Luis Díaz González.

MSc. Milagros María Leal Leal.

Est. Yaima Díaz Leal.

Est. Yaimara Díaz Leal.

Resumen

Si bien bajo la estrategia de formar al personal venezolano, para de esta forma lograr la integración como verdadero sentido de la misión cubana. No es menos cierto que en las condiciones donde no existiera la cultura del juego de Ajedrez,los colaboradores cubanos se encontrarían con dos situaciones difíciles para cumplir con el Programa Barrio Adentro Deportivo Dos, previendo estas posibles situaciones el colectivo de autores de esta obra diseñó un programa estratégico para lograr los dos objetivos. respondiendo a un programa para la enseñanza del ajedrez y talleres para la formación científica. La situación más difícil estaría en el bajo nivel cultural de algunos de ellos para desarrollar investigaciones con rigor científico. De ahí el valor de esta obra, que no solo resolvió esta problemática, si no que fueron sostenidas sobre resultados concretos entre valorados por los diferentes premios relevantes a nivel de Parroquia, de Estado, clasificando para el evento Nacional, siendo seleccionado 7 de ellos para viajar a Cuba en el año 2012.

INTRODUDCION

La formación científica es esencial para lograr en el hombre un pensamiento lógico reflexivo, sometido a profundas meditaciones para alcanzar soluciones a los problemas de la contemporaneidad y sobre todo si resuelven problemas sociales en un mundo sometido a un crecimiento demográfico extraordinario.

Por todo ello las investigaciones dirigidas a intervención social son las sostenedoras para saltos cualitativos hacia el desarrollo, no en barde Cuba le presta especial atención a este aspecto y es significativo que Fidel refiriendo a ello expresara "..de que Nuestra Sociedad Debe ser La de Hombres de Ciencias.

Entonces se entiende la importancia de esta formación, así surgieron con fuerza el movimiento de innovadores y racionalizadores impulsado por el Che bajo las difíciles condiciones de limitaciones de piezas y accesorios, hoy se cuenta con los eventos científicos estudiantiles, de trabajadores de profesionales, jubilados etc.

Con el triunfo del chavismo, se estrecharon las relaciones y surgieron las misiones producto del Convenio Cuba – Venezuela, lubricado por Fidel y Chávez y esta claro lo que representa hoy Venezuela, por ello se le ha compartido en todas las direcciones con un personal altamente calificado.

Una de las misiones que comparte es la deportiva y entre ellas la barrio adentro dos encontrándose entre sus elementos el Ajedrez por lo que desarrolla y potencializa en el hombre, no por ello el gobierno presta especial atención y apoyando grandes movilizaciones para las simultaneas de ajedrez y en ello también los torneos.

Evidentemente el éxito del ajedrez se debe en gran medida a las estrategias cubanas dentro del territorio y para mencionar una de ella que nos toca muy de cerca lo fue el diseño del DrC. Lázaro Bueno, cuyo manual el metro de caracas es utilizado actualmente, fortaleciendo Las simultáneas El metro de Caracas.

Valorando la realidad se determinó que existen lugares donde el Ajedrez no es practicado, no se conocen las reglas básicas que indican el saber jugar, en este sentido la comunidad de Altagracia del Distrito Capital, no concebía la Escuela primaria "Antonio Ornes" con promotores.

Como la escuela es el centro del trabajo comunitario, se tomo como decisión por la misión cubana de intervenir mandando un técnico comunidad y para ello se envió a el primer autor de la presente obra, Quien inicia la intervención el 22 de junio del año 2011 (ver Anexo 1) alfabetizando en el Plan Vacacional el Gran Vivir.

Esta primera acción permitió inicial posteriormente el curso escolar con un equipo de Ajedrez de la escuela “Antonio Ornes” y con la primera promotora de Ajedrez (AlviDallana Páez) y un grupo de padres que se disponían apoyar el trabajo en la comunidad.

Si bien en se logro lo suficiente para empezar la alfabetización a gran escala en la comunidad, pero y entonces como formar científicamente de Dallana como punto de partida para la interrogante mayor de ¿Cómo lograr la Formación Científica en la Primera Promotora?

La interrogante del problema científico fue posible también por los instrumentos aplicados entre ellos: la observación, interrogatorio y entrevistas. Lo que Justifican la derivación de las siguientes determinantes como preguntas científicas siguientes:

1) ¿Cuáles son los Fundamentos Teóricos metodológicos, que sustentan el trabajo para la formación científica en Venezuela y el Mundo?

2) ¿Cual es el estado de formación científica de los Promotores de deportivos de la comunidad Altagracia del municipio Libertador del Distrito Capital en la Republica Bolivariana de Venezuela?

3) ¿Cómo determinar las acciones de intervención científica para la formación de los promotores de Ajedrez en la comunidad Altagracia del municipio Libertador del Distrito Capital en la Republica Bolivariana de Venezuela?

4) ¿Cómo evaluar el efecto de las acciones de intervención para la formación de los promotores de Ajedrez en la comunidad Altagracia del municipio Libertador del Distrito Capital en la República Bolivariana de Venezuela?

Para dar respuesta a las interrogantes se plantearon las siguientes tareas científicas:

1-Definir los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la formación de promotores en Venezuela y el mundo.
2-Diagnostico sobre el estado actual de la formación de promotores de Ajedrez en la comunidad Altagracia del municipio Libertador del Distrito Capital en la República Bolivariana de Venezuela.
3- Determinar las acciones de intervención científica para la formación de los promotores de Ajedrez en la comunidad Altagracia del municipio Libertador del Distrito Capital en la Republica Bolivariana de Venezuela.

4-Evaluar los resultados de las acciones en los promotores de Ajedrez en la comunidad Altagracia del municipio Libertador del Distrito Capital en la Republica Bolivariana de Venezuela.

El trabajo destaca la utilización de los siguientes métodos científicos teóricos y empíricos. Entre los teóricos tenemos: Histórico – Lógico, Análisis - Síntesis e inductivo deductivo.

Como empiricos se utilizaron los siguientes:Observacion, Analisis documental e interrogatorio.
Con una poblacion de 340 estudiantes de la Escuela primaria “Antonio Ornes” se tomo como muestra para la enseñanza del Ajedrez 300 niños, de ellos 20 como atletas que reprecentarian a la escuela y por supuesto a la comunidad Altagracia y una promotora fruto de la selección en el plan Vacacional del 2011, quedando por resolver la ocupacion de 4 plazas para completar las 5 del proyecto de la mision cubana.

DISEÑO DE LAS ACCIONES.

ACCIONES PREVIAS
1) ALFABETIZAR A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “ANTONIO ORNES”
2) DAR TAREAS PARA ELAVORAR EN LA CASA CON LA FAMILIA.
3) REALIZAR PRIMERA SIMULTANEA EN LA HUBANIZACION VILLA DEL SOL
4) BRINDAR INFORMACION AL DIARIO LOCAL “EL VOCERO DE ALTAGRASIA”
5) ORGANIZAR EL PRIMER TORNEO MERCAL.

COMO RESULTADO DE LAS ACCIONES PREVISTAS SE LOGRA COMPLETAR LOS 5 PROMOTORES.

No	Nombres y Apellidos	Cedula	Teléfono
1	Rubén Darío Real Perdomo	3973756	02125626463
2	Andrés Gutiérrez	1436768	04168190238
3	María E. Duartes	2955957	04125681726
4	Alvi Dayana Páez	13707176	04242159648
5	HIRASUF E. CHAPELLIN	1436768	NO

Los promotores independientemente que participaran en todas las actividades con los niños junto a 15 padres más los que solamente se preocupaban por que sus hijos progresaran en el juego. Se superaban diariamente a partir de las 4 de la tarde hasta las 6, de esta forma y con la inclusión de los sábados se logro insertarlos rápidamente con grupos clases en la escuela primaria "Antonio Ornes".

TABLA QUE REFLEJA LA INCORPORACION CON GRUPOS CLASES DE LOS PROMOTORES EN LA ESCULA PRIMARIA "ANTONIO ORNES"

No	Nombres y Apellidos	Cedula	Teléfono	Matricula		
				F	M	T
1	Rubén Darío Real Perdomo	3973756	02125626463	11	9	20
2	Andrés Gutiérrez	1436768	04168190238	-	20	20
3	María E. Duartes	2955957	04125681726	1	1	2
4	AlviDayana Páez	13707176	04242159648	8	12	20
5	HIRASUF E. CHAPELLIN	1436768	NO	5	15	20

LINEAS INVESTIGATIVAS POR TEMATICAS Y AUTORES

1	AlviDayana Páez.	Aplicación de un conjunto de ejercicios elaborados en Cuba que relacionan interdisciplinarmente el Ajedrez con la matemática en la escuela primaria "Antonio Ornes" del sector Altagracia Parroquia La Divina Pastora municipio Libertador.
2	Andrés Gutiérrez. Hirasuf E. Chapellin. Rubén Darío Real Perdomo.	ACCIONES PARA LA FORMACION DE VALORES MEDIANTE EL AJEDREZ UNA EXPERIENCIA PUESTA EN PRÁCTICA EN LA PARROQUIA ALTAGRACIA DEL MUNICIPIO LIBERTADOR.
3	AlviDayana Páez.	**Conjunto de medios de ajedrez, para la enseñanza en el grado preescolar de la escuela "Antonio Ornés" del municipio Libertador del distrito Capital**
4	María E. Duartes.	Nexos conceptuales de Bolívar y Martí.
5	María E. Duartes.	**La relación Ajedrez - Medicina, una experiencia puesta en práctica en ajedrecistas talentos del sector Altagracia, que entrenan en el parque del "ALBA"**

		municipio Libertador, del Distrito Capital.

PARTICIPACION EN EVENTOS Y RESULTADOS

NO	AUTOR	PARROQUIA	DISTRITO	NACIONAL
1	**AlviDayana Páez.**	RELEVANTE	RELEVANTE	NO SE DIO
2	**AlviDayana Páez.**	RELEVANTE	RELEVANTE	CLASIFICADO
3	**María E. Duartes.**	RELEVANTE	PREMIO ESPECIAL	NO SE DIO
4	**María E. Duartes.**	RELEVANTE	GRAN PREMIO	CLASIFICA PARA AFIDE 2013
5	**Andrés Gutiérrez. Hirasuf E. Chapellin. Rubén Darío Real Perdomo.**	DESTACADO	NO SE PRESENTO	

Los resultados fueron verdaderamente sorprendente al contar con personas adultas que incluso superaban los 60 años y ver como se entrenaban, como investigaban y como se preparaban junto al profesor pero además, impartiendo docencia y preparando al equipo que representaría a la parroquia en los juegos inter parroquiales que por primera vez alcanza un premio: el tercer lugar, a ello se suman algunos resultados individuales como: tres atletas ganan el campeonato desde la base y dos de ellos se proclaman Campeones Nacionales, uno de ellos clasifica para el Panamericano de Ecuador, dos al Campeonato Mundial de Grecia. Tres atletas pasan a la unidad de Talentos Deportivos y dos a la selección nacional de Venezuela con becas.

CONCLUSIONES

1) Se logro alcanzar un soporte teórico de la labor cubana en Venezuela durante 12 años en cuanto a la formación del talento humano venezolano que van desde la formación de profesionales hasta los eventos de promotores.

2) El estudio exploratorio reflejo que si bien en otras esferas de la Misión Barrio Adentro uno se logro participación a nivel de Parroquia (la divina Pastora) en lo concerniente a barrio adentro deportivo dos no se logro ningún resultado en lo que se incluye participación, por otro lado el sector Altagracia nunca se presento con trabajos lo que se refleja en el resto de los instrumentos aplicados.

3) Con las actividades programadas en el plan el buen vivir se logro una participación de los estudiantes de la escuela primaria “Antonio Ornes” en el Ajedrez y con ello se logra una motivación con la incorporación de la primera promotora se diseñan las acciones para dos cursos y los resultados permitieron la incorporación del resto de los promotores.

4) Las acciones permitieron que se elevara el nivel de preparación de forma general en lo que se incluyen los resultados deportivos así como los diferentes premios que se alcanzaron los que permitieron reconocimientos de la misión cubana el PSUV, IMDERE y la Federación Venezolana de Ajedrez.

RECOMENDACINES

- Teniendo presente la dimensión del trabajo, se propone mostrar al presidente del Proyecto de Enseñanza del Ajedrez y al Presidente de la Federación de Ajedrez de Venezuela la presente obra, con su CD que se adjunta conteniendo el programa para la enseñanza del ajedrez aplicado en Altagracia y las acciones para la formación de los promotores, a fin de que sea valorado por el Comité Científico del ajedrez en la República Bolivariana de Venezuela y compruebe la factibilidad.

- Dar continuidad ya que el trabajo sirve de referencia para la elaboración, ejecución y evaluación de otras investigaciones dirigidas a abarcar la enseñanza más efectiva del juego ciencia.

BIBLIOGRAFIA

1) Díaz, González Luis Jorge. (1999). Creación y puesta en práctica de un plan técnico táctico, para la obtención de resultados a corto plazo en Ajedrez.Publicación en evento Internacional Pedagogía 99 (p9).

2. Vigotsky L. S. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona. Critica. Grupo Editorial Grijalbo. (p95-).

3. Rico, Pilar. (2000). “Hacia el perfeccionamiento de la Escuela Prima Editorial Pueblo y Educación, C. Habana. (16).

4. Silvestre, M. y J. Zilberstein. (2000).”Cómo hacer más eficiente el aprendizaje”,Ediciones CEIDE, México. (p51).

5. Díaz, González Jorge Luis. (2000). El Ajedrez y las Matemáticas Primer Congreso Internacional de Educación Física Varadero Cuba (p9).

6. Talízina, N. (1987). “La formación de la actividad cognoscitiva de los escolares”, Ministerio de Educación Superior, La Habana. (p60).

7. MichaudGuy. (1975). Resumen del seminario sobre la interdisciplinariedad en la Universidad celebrado del 7 al 12 de septiembre de 1970. Francia.

8. Piaget, Jean. (1975). La epistemología de las relaciones Interdisciplinarias en “Interdisciplinariedad”. Ed. Anuies México. (p1-23).

9.Jantsch, Erich. (1980). Interdisciplinariedad: sueño y realidad perspectiva.

10.Rodríguez Palacio, Alvarina. (1985). Consideraciones teóricas metodológicas sobre el principio de la relación intermateria a través de los nexos del

concepto. Revista Cubana de Educación Superior, VV, No1, (p95-107).
11.Fernández Pérez Miguel. (1994). Las tareas de la profesión de enseñanza. Sigloveintiuno editores. México- España. (p1-40).

ANEXOS

Alcaldía de Caracas

IMDERE

Doctor

Jorge Luis Díaz González

Misión Cubana- Ajedrez

Presente.-

Reciba un saludo revolucionario y bolivariano desde esta dirección donde estamos aportando nuestros esfuerzos rumbo a la consolidación de la patria socialista.

En el marco del año bicentenario, me complace dirigirme a usted en ocasión de notificarle, y darle nuestra más calidad felicitaciones por su gran esfuerzo personal en pro de la formación de los equipos estudiantes de la especialidad y la escuela de iniciación deportiva del parque Andrés Galarraga respectivamente.

En ese entendido, le informo, las comunidades de la parroquia Altagracia se encuentran satisfechas de la preparación dada por usted a las ciudadanas Dayana Páez y Judith Figueroa, Irazú Chapellín quienes participaron en el evento científico y en la actividad imparten clases de ajedrez escolar.

Sin más a que hacer referencia, y exhortándolo a continuar su labor revolucionaria, en mejoras la calidad de vida de las comunidades en general de la ciudad capital.

Cordialmente

Prof. Alberto castillo

Coord. Deportivo Parroq. Altagracia

Alcaldía de Caracas

Secretaria: E/Navas

Medio: El dado ajedrecista.
Objetivo: Identificar las piezas del ajedrez

APLICACIÒN DEL METODO CUBANO DE TRABAJO CON PLANTILLAS.

ACTIVIDAD DEL EN LA COMUNIDAD ALTAGRASIA

Chamos se gozaron la octavita de Carnaval en simultáneas de ajedrez

Los chamos en plena competición

Lissette Jaime

Caracas.- Gran cantidad de niñas, niños y adolescentes de la popular parroquia caraqueña de San José de La Pastora y otros sectores populares capitalinos, disfrutaron hasta el dia de ayer en el Parque por la Vida, Andrés Galarraga, de las actividades carnestolendas participando en diversas simultaneas de ajedrez que organizó la Fundación para el Desarrollo del Deporte y la Cultura (FUNDEC), presidida por el maestro Pedro Galarraga.

Con el apoyo de la Oficina Nacional Antidrogas (ONA), y la misión cubana de deporte que se encuentra en Venezuela, los chamos participaron en los juegos amistosos y disfrutaron de la exhibición que hicieron profesores destacados en este deporte ciencia.

Así lo dio a conocer en visita a nuestra redacción el maestro Galarraga, quien señaló que este deporte tiene la capacidad de apartar a la juventud del vicio, la delincuencia, en especial del consumo de sustancias nocivas para la salud, formando buenos ciudadanos para que sean útiles a las comunidades.

Cabe destacar, que para los próximos dias estas actividades se estarán realizando en el Bulevar de la Parroquia La Vega, Bulevar de Catia, Bulevar del paseo de Macuto en Catia la Mar y en el parque Alí Primera.

MODELO DE PLANIFICACIÓN PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICO - PRÁCTICA DE LOS AJEDRECISTAS DE ALTO RENDIMIENTO.

AUTOR: Dr.C. Dorges Heredia Guilarte (drdorges@gmail.com).

INTRODUCCIÓN

Los adelantos tecnológicos, el aumento del número de competencias y del nivel de juego, la aspiración a incrementar las normas de Gran Maestro en edades tempranas e insertar más jugadores en la élite, revelan la necesidad de enriquecer científicamente la relación entre el desarrollo del entrenamiento ajedrecístico y su planificación, ya que esta última puede influir positivamente o afectarlo. De ahí la necesidad de que el autor exponga los principales aportes de una investigación devenida en tesis de doctorado.

Precisamente en el diagnóstico realizado, a partir de la aplicación de diferentes métodos de investigación se constataron: Insuficiencias en el desarrollo de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento.

En los **profesores** se centran en: el tratamiento a los contenidos, los métodos, las formas organizativas, la evaluación, la individualización y el control, las cuales afectan la marcha del proceso. En los **ajedrecistas** se constató: la deficiente aplicación de las ideas estratégicas y tácticas, el insuficiente desarrollo de las habilidades prácticas y el pobre e inestable rendimiento en las competencias.

En consecuencia se determinó el siguiente **problema científico:** ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento en correspondencia con las particularidades y exigencias del Ajedrez?

Como **objetivo** se declara: elaborar un modelo de planificación que contribuya al perfeccionamiento de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento en correspondencia con las particularidades y exigencias del Ajedrez.

En consecuencia la **hipótesis** plantea que: si se elabora un modelo de planificación, en el que los componentes y subcomponentes, se adecuen a las particularidades y exigencias del Ajedrez, en cuanto a su carácter predominantemente intelectual, la dinámica competitiva actual, la relación entre el entrenamiento presencial y no presencial, y la interconexión que requieren sus contenidos, entonces se contribuye al perfeccionamiento de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento.

Los **métodos y/o técnicas de investigación** que se emplearon fueron: histórico – lógico, analítico sintético, hipotético – deductivo, modelación, sistémico – estructural - funcional, entrevista, encuesta, análisis de documentos, criterio de expertos, observación, pre – experimento, test pedagógico, las frecuencias absolutas, relativas acumuladas y porcentual; para, la media, la moda, la mediana, los valores máximo y mínimo, el rango, la amplitud intercuartílica y el Delphy.

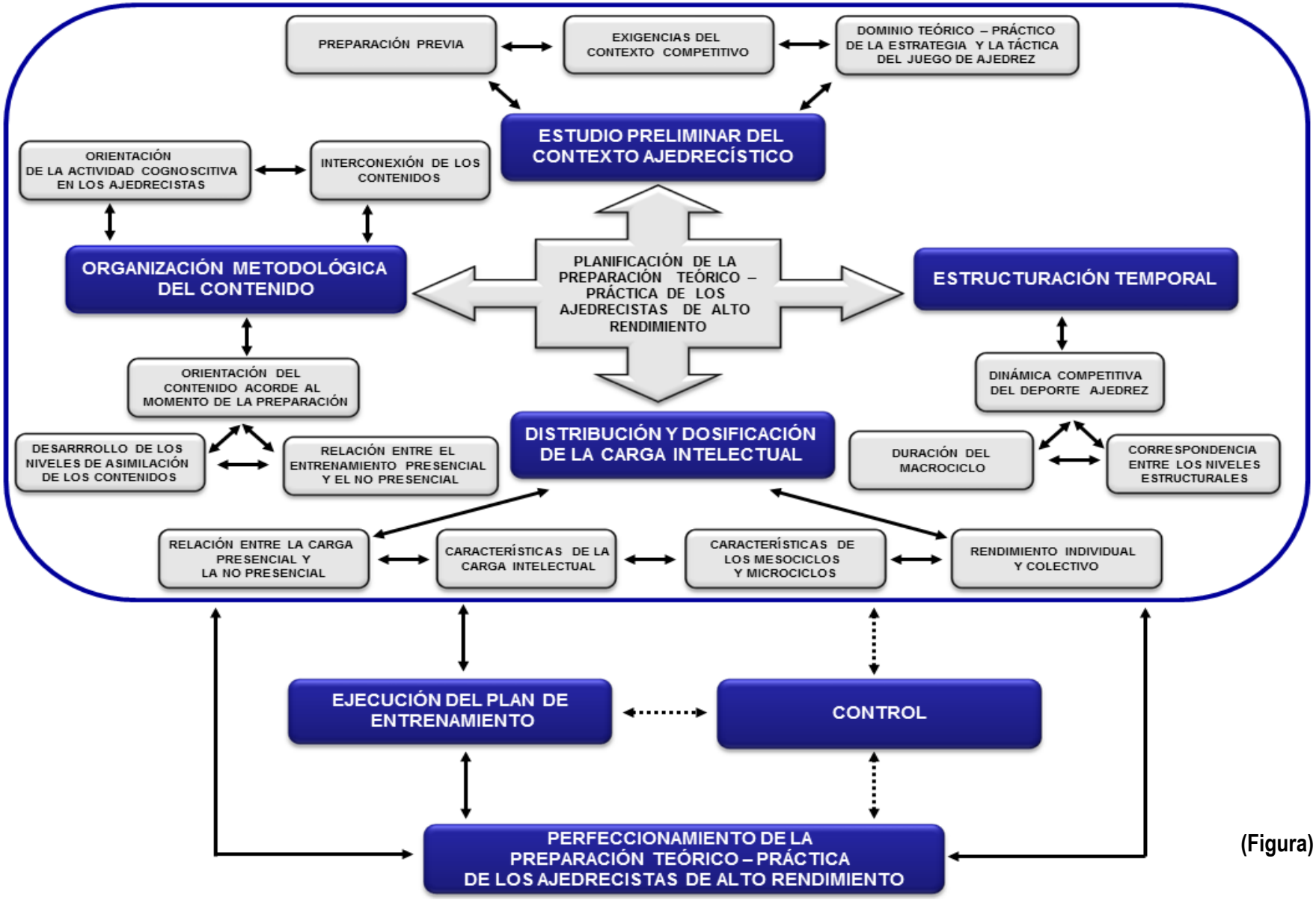
La **contribución a la teoría** radica en: un modelo contentivo de las cualidades y relaciones esenciales que explican la lógica del desarrollo de la planificación de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento. La **contribución a la práctica** se desarrolla mediante: un sistema de procedimientos metodológicos para implementar en la práctica el modelo de planificación, el cual despliega entre sus acciones una estructura temporal específica de planificación para el Ajedrez, el establecimiento de niveles de intensidad de la carga intelectual por contenidos teóricos y prácticos**,** los pasos metodológicos para la confección de los documentos gráficos de la planificación en el contexto del Ajedrez y una batería de pruebas pedagógicas para desarrollar el control y la evaluación.

Como **novedad científica** se conciben**:** las nuevas cualidades y relaciones que revelan la lógica de la planificación en el contexto de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento, expresada en los componentes y subcomponentes del modelo.

DESARROLLO

De las argumentaciones teóricas realizadas a partir del diagnóstico, la sistematización de los referentes teóricos y metodológicos y la socialización de los resultados científicos en diferentes espacios, se determinaron los componentes, subcomponentes, cualidades y relaciones esenciales del modelo de planificación.

A continuación se representa y explica brevemente el modelo de planificación propuesto.



(Figura)

Figura 1. Modelo de planificación para contribuir al perfeccionamiento de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento.

La lógica de la planificación de la preparación teórico – práctica tiene en el componente **Estudio preliminar del contexto ajedrecístico** el punto de partida, ya que en él se procede a la caracterización del entrenamiento precedente, del entorno en el que se ha de desarrollar la preparación y a la determinación de los objetivos.

Para desarrollarse requiere tener en cuenta aspectos como la **preparación previa,** que orienta el análisis de las deficiencias y las fortalezas mostradas en la preparación anterior, cómo fue el cumplimiento de los objetivos, cuáles fueron las barreras, las causas, entre otros aspectos que brindan datos e informaciones en función de proyectar de forma eficaz y eficiente el nuevo ciclo de preparación.

Las **exigencias del contexto competitivo** indica el análisis del sistema competitivo a enfrentar en cuanto a la cantidad y tipología de las competencias de Ajedrez, el nivel de los rivales y las posibilidades de éxito ante ellos, la cantidad de partidas a jugar, entre otros elementos. Lo cual contribuye al estudio del contexto ajedrecístico en el que debe desarrollarse la preparación, y con ello hacer corresponder la planificación con las posibilidades reales de cada ajedrecista.

Por su parte, el **dominio teórico – práctico de la estrategia y táctica del juego de Ajedrez** tiene la función de precisar el estado de preparación alcanzado y el potencial, a partir de un diagnóstico, que revele los conocimientos teóricos de la estrategia y la táctica de cada fase del juego y el desarrollo de las habilidades prácticas. Por tanto, representa una información indispensable que tributa al desarrollo del estudio preliminar.

El componente **estructuración temporal**, implica la **determinación de los momentos o ciclos de entrenamiento en los cuales se ha de organizar la preparación teórico – práctica,** sobre la base de los datos, informaciones y objetivos que proporciona el estudio preliminar.

Dadas las exigencias del Ajedrez se hace necesario tener en cuenta la **dinámica competitiva de este deporte,** la cual orienta determinar la cantidad de competencias en las que se participará y su ubicación en el calendario, y qué características o cualidades deben tener las estructuras temporales de planificación para cumplir con los retos competitivos.

Por su parte la **duración del macrociclo** demanda precisar el tiempo disponible en cuanto a los días, semanas y meses para desarrollar la preparación teórico – práctica. Brinda información que posibilita determinar el orden de las estructuras temporales a emplear teniendo en cuenta, la ubicación de las competencias en el calendario.

Mientras que la **correspondencia entre los niveles estructurales** indica un orden y una lógica en la conformación de cada estructura temporal del plan de entrenamiento en relación con la dinámica competitiva, la duración del macrociclo, la naturaleza intelectual de la carga, la relación entre el entrenamiento presencial y no presencial, entre otros factores que exigen una proyección distinta a la de otras estructuras de planificación.

La lógica que se representa en el modelo continua con el componente **organización metodológica del contenido**, puesto que implica la determinación, selección e interrelación de los contenidos teórico – prácticos determinantes y condicionantes del rendimiento y las tareas para desarrollarlos durante los diferentes momentos de la preparación.

Este componente también ha de proyectarse por aspectos que reflejen las particularidades y exigencias del Ajedrez. De ahí que se conforme y dinamice por **la orientación de la actividad cognoscitiva en los ajedrecistas,** la cual indica cómo proyectar la adquisición de los contenidos teórico – prácticos en correspondencia con la manifestación e interrelación de los procesos psicológicos cognoscitivos que distinguen la práctica ajedrecística.

De igual manera, se ha de considerar la **interconexión de los contenidos,** por cuanto exige complementar los conocimientos teóricos de aperturas, medio juego, finales y cultura integral, con la solución de problemas, el análisis de partidas y la práctica de partidas en las diferentes estructuras temporales para una mejor asimilación de los contenidos.

La organización metodológica del contenido debe desarrollarse considerando también la **orientación del contenido acorde al momento de la preparación,** por cuanto precisa la selección y organización de las tareas para desarrollar los contenidos teórico – prácticos de los ajedrecistas de alto rendimiento teniendo en cuenta lo que demanda cada momento de la preparación.

El **desarrollo de los niveles de asimilación de los contenidos** es el subcomponente que explica cómo se debe organizar metodológicamente el contenido ajedrecístico para lograr un adecuado tránsito por los diferentes niveles de asimilación, desde la familiarización a la creación, lo cual posibilita regular la carga intelectual, según los diferentes momentos de la preparación.

La **relación entre el entrenamiento presencial y el no presencial** revela por primera vez cómo aprovechar plenamente la potencialidad del Ajedrez de combinar ambas formas de trabajo desde la planificación, para lograr la independencia cognoscitiva de los ajedrecistas,

resaltando cómo en muchos de los casos el entrenamiento no presencial adquiere mayor relevancia.

La **distribución y dosificación de la carga intelectual** es el componente del modelo donde tiene lugar la repartición y regulación del trabajo intelectual de los ajedrecistas en cada estructura temporal de la planificación.

Las **características de la carga intelectual** es el subcomponente que revela tener en cuenta el cómo se manifiestan los rasgos distintivos de los componentes del estímulo intelectual que reciben los ajedrecistas en el proceso de preparación teórico – práctica, lo cual incidirá en la determinación de las magnitudes cuantitativas y cualitativas para desarrollar la distribución y la dosificación, por tanto se contribuye a la solución de un problema vigente en la práctica pedagógica del Ajedrez.

En correspondencia con lo anterior, las **características de los mesociclos y microciclos** orienta cómo debe proyectarse la carga según las particularidades y exigencias de cada tipo de micro y mesoestructura en los que se organiza la preparación teórico – práctica.

La **relación entre la carga presencial y la no presencial** indica la distribución y dosificación de la carga intelectual que se ha de desarrollar tanto en el trabajo con el entrenador y/o el grupo de ajedrecistas como en el trabajo extraclase en cuanto a la tarea, el volumen, la intensidad, el descanso y la frecuencia, teniendo en cuenta la complementación de estas formas de organizar la asimilación de los contenidos.

El **rendimiento individual y colectivo** expresa el desempeño de cada ajedrecista y del colectivo en cuanto a: el nivel de juego en competencias, el ritmo de aprendizaje, el grado de desarrollo de los conocimientos teóricos y de las habilidades prácticas. Este subcomponente garantiza el tratamiento a la individualización al distribuir y dosificar la carga intelectual, ya que exige tener en cuenta las debilidades y fortalezas de cada ajedrecista y del colectivo.

Una vez confeccionado el plan de entrenamiento, tras el desarrollo de los componentes explicados anteriormente, se procede a poner en acción el componente **ejecución del plan de entrenamiento,** ya que cualquier proceso de planificación no puede ser entendido como tal sino no es desarrollado, por tanto, permite implementar y constatar la funcionalidad en la práctica del resto de los componentes**.**

El componente **perfeccionamiento de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento** constituye en el sistema representado la salida o el objetivo a lograr, por cuanto da cuentas de el mejoramiento de la calidad en el desarrollo de

la adquisición de los conocimientos teóricos, la formación y perfeccionamiento de las habilidades prácticas en los ajedrecistas de alto rendimiento. En consecuencia es el resultado de la interacción coordinada del resto de los componentes.

Por su parte, el componente **control** constituye el elemento retroalimentador del sistema, ya que proporciona datos e informaciones, a partir del diagnóstico sistemático, que permiten valorar la calidad en el funcionamiento de los demás componentes y reorientarlos, por tanto, garantiza mantener la homeostasis del sistema.

Para implementar en la práctica el modelo de planificación se elaboró un **sistema de procedimientos metodológicos,** los cuales se corresponden con los componentes estudio preliminar del contexto ajedrecístico, estructuración temporal, organización metodológica del contenido y distribución y dosificación de la carga intelectual, por cuanto en estos se explica esencialmente la lógica de la planificación de la preparación teórico – práctica.

Los procedimientos metodológicos favorecen en la práctica el desarrollo de la ejecución y el control, ya que al facilitar la elaboración del plan de entrenamiento, condicionan un mejor funcionamiento de estos componentes, y en consecuencia propician el perfeccionamiento de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento.

Cada procedimiento metodológico está estructurado por acciones específicas que guardan estrecha relación con los subcomponentes del modelo, y por tanto permiten ponerlos en práctica. Por ejemplo:

En el procedimiento "**organización de la planificación"** las acciones van dirigidas al análisis de la preparación anterior, al diagnóstico y la determinación de los objetivos, entre otros aspectos que permiten concretar de forma práctica todo el estudio preliminar.

En el procedimiento metodológico **"Conformación de las estructuras temporales**" una de sus acciones es **"Determinar o diseñar las estructuras temporales a emplear en correspondencia con la dinámica competitiva y la duración del macrociclo".**

Por tanto, para desarrollar esta acción se diseñó una estructura temporal específica para el Ajedrez. En ella el macrociclo se estructura por mesociclos y microciclos específicos para este deporte. Estas estructuras temporales se justifican, ya que responden a la dinámica competitiva actual del Ajedrez, a las fases de la forma deportiva, a la orientación de la actividad cognoscitiva de los ajedrecistas, a las etapas de la asimilación de los contenidos, y a la necesidad de organizar por momentos o ciclos los contenidos teórico – prácticos, como puede apreciarse en la diapositiva.

Otra acción de este procedimiento es la que permite estructurar el ciclo anual en varios macrociclos para dar respuesta a la dinámica competitiva actual del Ajedrez de alto rendimiento, establecer las posibles combinaciones de microciclos, para diseñar los mesociclos, lo cual constituye una herramienta práctica que orienta la conformación de las estructuras temporales y también posibilita orientar cómo estructurar los micros por unidades de entrenamiento según la actividad, el contenido y la forma de organización del entrenamiento.

En el procedimiento proyección metodológica del contenido una de sus acciones claves es **determinar los contenidos de la preparación teórico - práctica**, siendo determinantes del rendimiento aquellos que tributan directamente al desarrollo de la técnica ajedrecística, la cual se compone por la estrategia y la táctica. Esta acción orienta cómo se desglosan los contenidos prácticos de análisis de partidas, solución de problemas y práctica de partidas, lo cual constituye un elemento clave para el desarrollo de la proyección metodológica del contenido.

El procedimiento **tratamiento metodológico de la carga de tipo intelectual** orienta un conjunto de acciones relacionadas entre sí que indican cómo distribuir y dosificar las cargas intelectuales de los ajedrecistas en documentos tales como:

El plan de estimación de la frecuencia y el volumen de la carga intelectual según el tipo de microciclo y mesociclo. Que tiene como ventaja el saber de antemano en cuantas sesiones se trabajará cada contenido, el volumen para cada sesión y el micro, y su posible ubicación en los días de la semana.

El plan de niveles de intensidad de la carga intelectual por contenidos teóricos y prácticos. Que resuelve una problemática importante en el Ajedrez, ya que se precisan los niveles de complejidad de las tareas de la preparación.

El macrociclo gráfico. En el que se destacan los elementos para la proyección de la individualización y la relación entre la distribución de las sesiones y el volumen de cada contenido en los diferentes microciclos y mesociclos.

Y **el plan de clases a nivel de microciclo**. Donde se reflejan las tareas específicas para desarrollar los contenidos en los diferentes días de la semana, tanto en el trabajo presencial como en el extraclase, también se refleja cómo se individualizan las tareas, cómo se dosificará la carga intelectual, y qué métodos, medios o bibliografías se emplearán.

La valoración de la pertinencia y la factibilidad de los aportes científicos, tuvo como paso previo la socialización de estos en diferentes espacios y momentos. De ellos emergieron criterios que demostraron la aceptación de la propuesta, así como recomendaciones, señalamientos y argumentaciones teóricas que posibilitaron reelaborar y enriquecer constantemente los resultados científicos hasta llegar a una versión lo más perfeccionada posible, la cual fue presentada posteriormente a los expertos e implementada en un pre – experimento.

El **grupo de expertos** seleccionados se conformó por 15 sujetos poseedores de una alta competencia en materias relacionadas de alguna manera con la temática de la investigación. Los **resultados obtenidos en cada aspecto a valorar por los expertos** estuvieron entre las categorías de “Muy Adecuado”, “Bastante Adecuado” y “Adecuado”. El análisis de los **puntos de corte** obtenidos permitió concluir que los expertos tienen un consenso favorable en las valoraciones realizadas, lo cual reconoce la pertinencia y factibilidad de las propuestas científicas.

Posteriormente se implementó un **pre-experimento con diseño pretest - postest** con un solo grupo durante 1 macrociclo.

Los **resultados de las observaciones** a las clases de entrenamiento, demostraron un mejoramiento notable en cuanto al tratamiento metodológico de los componentes didácticos, ya que los indicadores observados fueron valorados en las categorías de “Muy Adecuado”, “Bastante Adecuado” y “Adecuado”, puesto que se estimuló desde la planificación lo productivo y creativo en la asimilación de los contenidos y la independencia cognoscitiva.

Los **resultados de los test pedagógicos** realizados antes y después de ejecutar el plan de entrenamiento evidencian que las evaluaciones de los test finales fueron superiores a la de los iniciales, ya que se constató una mejor asimilación de los contenidos planificados.

En la investigación también se constató que los avances científicos obtenidos en la planificación, conjuntamente con la armónica complementación de múltiples factores, incidieron en el incremento de los **resultados deportivos**. Por ejemplo, se mejoró notablemente en el Elo de cada ajedrecista y los lugares alcanzados en las competencias.

CONCLUSIONES

La realización del diagnóstico del estado actual del problema permitió identificar las insuficiencias existentes en la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento y que la causa de estas radican esencialmente en aspectos de la planificación.

El desarrollo de la sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos de la planificación de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento, evidenció inconsistencias, lo cual demanda cambios en la estructuración temporal, organización metodológica del contenido ajedrecístico, y dosificación y distribución de la carga, para dar respuesta a las particularidades y exigencias del Ajedrez.

El modelo elaborado representa, interpreta y revela las nuevas cualidades y relaciones que explican la lógica de la planificación de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento expresada en los componentes y subcomponentes, los cuales responden a las particularidades y exigencias del Ajedrez. Por tanto, se logra cumplir el objetivo de la investigación.

El instrumento para implementar en la práctica el modelo de planificación radicó en un sistema de procedimientos metodológicos, los cuales se relacionan de forma sistémica para concretar en la práctica los componentes y subcomponentes del modelo.

Se valoró de pertinente al modelo de planificación y factible de aplicar en la práctica a su sistema de procedimientos metodológicos, a partir del análisis de los resultados alcanzados en diferentes espacios de socialización, en la consulta a los expertos y en el Pre - experimento, con lo cual se corrobora la hipótesis planteada.

BIBLIOGRAFÍA

1. Collazo Macías, A. y Col. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I y II. Ciudad de la Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
2. Heredia Guilarte, D. (2010) Modelo didáctico para la preparación teórico – práctica de los niños ajedrecistas talentos en los Combinados Deportivos. Tesis de Maestría (Maestría en Ciencias de la Actividad Física en la Comunidad) Guantánamo, UCCFD “Manuel Fajardo”.
3. Huerta, R. (1991) Metodología para enseñanza y entrenamiento en Ajedrez. Material en soporte magnético.
4. Ubilava, E. (2004). Algunas reflexiones sobre el ajedrez y el entrenamiento. Disponible en http://www.peonderey.com/entrenamientodeelite/, Consultado el 24 de Febrero de 2007.
5. Valdés, A. (2005). La planificación de la enseñanza y el entrenamiento en el ajedrez. Disponible en http://www.inder.cu/capablanca/, Consultado el 24 de Febrero de 2007.

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA LA MASIFICACIÓN DEL AJEDREZ EN LAS COMUNIDADES URBANAS

Title: Methodological procedures for the spreading of chess in urban communities

Temática: Deporte para todos

Nombre de los autores: MsC. Darvin Manuel Ramírez Guerra, Profesor Asistente
Dr.C Lázaro Antonio Bueno Pérez, Profesor Titular

Correo electrónico: dmramirez@cultfis.holguin.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Holguín

País: Cuba

Resumen

La investigación se enmarca en la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas, esta se origina a partir de las insuficiencias detectadas en el tratamiento teórico-metodológico en la bibliografía consultada. Donde se evidencia la ausencia de la integración de los recursos humanos, materiales e instituciones fundamentales de la comunidad, así como la carencia de procedimientos metodológicos dirigidos a resolver esta problemática. Se analiza desde la naturaleza sistémica integradora y participativa de este proceso. Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Los procedimientos metodológicos propuestos, se aplican con resultados favorables las comunidades urbanas del municipio “Calixto García” de la provincia de Holguín. Mediante, la implementación en la práctica, la realización de fórum comunitarios y el estudio de casos se obtienen evidencias sobre la pertinencia y factibilidad de los resultados.

Abstract

The investigation is kept within the bounds of the spreading of chess in urban communities, originated from the theoretical and methodological insufficiencies in the consulted bibliography, where the absence of the integration of the human resources, materials and fundamental institutions of the community is evidenced, as well as the absence of methodological procedures oriented to resolve this problem. They are analyzed since a systematic, inclusive and participative nature of this process. For the development of this investigation some theoretical, empirical and statistics methods were utilized. The methodological procedures are applied with favorable results in the urban communities of the municipality "Calixto García" in Holguín province. By means of the implementation in the practice, the realization of community forum and the study of cases, evidences are gotten on the pertinence and feasibility of the results.

Introducción

El deporte es un fenómeno creado por la sociedad en un momento determinado de su desarrollo, está en permanente interacción con los demás fenómenos sociales y ha evolucionado, en la medida que lo ha hecho la sociedad a través del tiempo. El deporte fomenta la paz y la igualdad entre las personas, pues este constituye un objetivo de valor instrumental para todas las organizaciones e instituciones, en mayor medida para la movilización y conquista de la niñez, la juventud y la población en general, su práctica los prepara para la vida.

La masificación deportiva constituye una vía adecuada que prepara a las jóvenes generaciones para el logro de una mejor calidad de vida. Trabajar con los miembros de la comunidad no es tarea fácil, pero es posible y requiere de gran esfuerzo y dedicación por parte de los profesores, por lo que se debe aprovechar todo el tiempo en el desarrollo de actividades encaminadas a lograr la incorporación de la comunidad a la práctica del deporte. Donde el ajedrez juega un rol significativo a partir de un grupo de potencialidades que según León (2001), Maceira (2005), Blanco (2004,2006), Bueno (2006,2012), García y otros (2007), su práctica contribuye al desarrollo integral de la personalidad, ayuda a mejorar la salud mental, la calidad de vida, los procesos comunicativos, la formación de valores y las relaciones interpersonales. Enseña a la persona a pensar y a tomar decisiones, y está vinculado directamente con su formación integral, sin importar el sexo y la edad.

En el caso particular de Cuba, cuenta con una base solida que permite aumentar los resultados de la masificación del ajedrez y enfocarlo hacia los diferentes sectores poblaciones pues desde el triunfo de la Revolución el 1ro de enero de 1959 se inicia un profundo proceso de transformaciones en la sociedad cubana en general y con la creación de INDER se organiza el ajedrez desde la base hasta las máximas competencias y se le da un enfoque científico a la enseñanza deportiva.

En el año 1989 se oficializa la enseñanza del ajedrez en las escuelas primarias con la firma de una Circular entre el Ministerio de Educación (MINED) y el INDER, lo cual constituyó un importante aporte al desarrollo del ajedrez, por lo que se cumplió uno de los postulados de Capablanca que exponía que el ajedrez debía comenzarse a enseñar en la primaria como una materia escolar más.

Luego Guevara, en 1960 citado por García y col., (2003), planteó la necesidad de masificar el ajedrez en el país y en su discurso expresó “(…) Cuba tendrá grandes maestros y esto será obra de la Revolución (…)”. Luego se comienza el movimiento del ajedrez cubano mediante

el desarrollo de torneos y simultáneas, pero aún no se podía hablar de masificación del ajedrez en las comunidades.

Posteriormente, en la simultánea gigante Castro (2002), planteó la necesidad de profundizar en la introducción del ajedrez escolar y manifestó las potencialidades de este deporte para el bienestar de la población, tanto mental como en la formación de la personalidad.

Por tal sentido en el siglo XXI se inicia una etapa nunca vista en la masificación ajedrecística, pues el avance tecnológico y una correcta política de la dirección del país, se logró vincular la televisión en función de la misma, lo cual constituye un elemento esencial para poder masificarlo en las comunidades urbanas. En la etapa exploratoria se realizó mediante un diagnóstico recurrente, donde el autor de este trabajo, se entrevistó con 12 profesores de ajedrez de los Combinados Deportivos del municipio, con 4 metodólogos, encuestó a 35 comunitarios, así como observó diferentes actividades deportivo-recreativas comunitarias, luego de procesar la información obtenida de estos instrumentos se constató que existe:

- Limitada la impartición de cursos para la capacitación ajedrecística en las comunidades.
- Poco conocimiento de los profesores de ajedrez sobre la forma de concretar la masificación de este deporte en las comunidades urbanas.
- Insuficiente conocimiento de los beneficios que posee el ajedrez para la formación de la personalidad del individuo.

Lo anterior abordado permite formular el siguiente **problema**: ¿Cómo lograr la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas?

En consecuencia con lo anterior, el **objetivo** general de este trabajo es: elaborar un sistema de procedimientos metodológicos que logre la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas.

La investigación está basada en el Materialismo-Dialéctico y tomará elementos de los paradigmas investigativos cuantitativo y cualitativo, privilegiando el primero. Los métodos estarán suscritos por la relevancia del paradigma cuantitativo. Dentro de los teóricos encontramos el histórico-lógico, el análisis-síntesis, el inductivo deductivo y entre los empíricos sobresalen la observación no participante, la encuesta, el fórum comunitario, la entrevista y el estudio de caso que actúa como una de las vías de descripción de los resultados.

La población o universo de este trabajo son los habitantes de la Circunscripción dos de la comunidad Centro Escolar mayores de cinco años y que se encuentren actos mentalmente, que asciende a 185. En la investigación se realizará un estudio poblacional, donde se

ejecutará una prueba inicial o pre–test y una prueba final o pos–test luego de haber aplicado la propuesta, para realizar una comparación entre ambas.

Desarrollo

Para conocer la concepción actual del tratamiento de la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas se realiza un análisis teórico y metodológico de los resultados investigativos a nivel internacional, nacional y provincial de varios autores consultados por el autor de este trabajo, donde sobresalen: el Instituto Nacional de Deportes de la misión Barrio Adentro (2008), Collazo, (2009), Reyes, (2009), Piñeiro (2011), Rodríguez, (2010), Quesada (2011), Aguilar y Castañeda, (2011), Arguelles (2011), Lorenzzi (2011), Rodríguez (2011) y Tey (2011), lo que permite precisar los elementos que en este orden sirven de antecedentes a la conformación del presenta en este trabajo, de lo anterior se identifica que:

- Es deficiente integración de los recursos humanos, materiales e instituciones fundamentales de la comunidad en el proceso de masificación del ajedrez en las comunidades urbanas.
- La carencia de instrumentos metodológicos que permitan articular el proceso de masificación del ajedrez en las comunidades urbanas.

A partir de las fuentes consultadas y los resultados del diagnóstico se propone como vía de solución al problema abordado un sistema de procedimientos metodológicos, a partir de la naturaleza de la problemática elaborada y de la no existencia de una propuesta metodológica que permita resolver los elementos antes identificados.

El sistema de procedimientos metodológicos se realiza a partir del estudio de las principales fuentes y del diagnóstico, y va dirigido a orientar metodológicamente a los actores participantes en la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas.

El sistema de procedimientos metodológicos se define según plantea Heredia (2012) como el conjunto de acciones y operaciones interrelacionadas entre sí, que responden a la lógica de la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas, y permiten orientar a los profesores de ajedrez, recreación, activistas y promotores que realizan su labor en este contexto. En consecuencia con lo anterior el **objetivo** de los mismos es: orientar a los actores implicados en la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas.

Debido a las características del fenómeno investigado, se estructura el del sistema de procedimientos metodológicos según lo planteado por Heredia (2012) y se materializa en los siguientes:

1. Concepción y planificación

2. Organización e implantación.

3. Evaluación y ajuste

A manera de ilustración se resumirá la esencia de de cada uno de ellos, donde el **Procedimiento metodológico Concepción y planificación**. Este procedimiento es importante pues integra en sí a las componentes de planificación del proceso. Es donde se concibe, prepara y planifica el proceso, se desarrolla en cuatro acciones lógicos generales, a saber: la concepción y preparación, el diagnóstico de la comunidad, la determinación de las demandas cognitivas y organizativas del ajedrez en la comunidad y la elaboración del plan de acción para la masificación del ajedrez en la comunidad urbana, que debe estar dirigido a integrar los recursos humanos, materiales e instituciones fundamentales de la comunidad.

El **Procedimiento metodológico Organización e implantación.** Este procedimiento es de mucha importancia toda vez que en la misma se organiza la masificación e implantan todos los pasos proyectados para la concreción de lo planificado anteriormente. En el mismo es donde se llevan a la práctica el sistema de planes concebidos, donde se realiza la masificación según su planificación, es, sin dudas, un procedimiento de extrema complejidad, pues es donde se trata de convertir las ideas en resultados mediante las acciones diseñadas. Se desarrolla en cinco acciones lógicas, a saber: elaboración del plan de actividades para la masificación del ajedrez en la comunidad, elaboración de los planes de implantación y precisión de los elementos a tener en cuenta para la masificación del ajedrez en la comunidad, la capacitación a activistas y promotores, capacitación y preparación a los comunitarios y ejecución de las acciones y actividades planificadas para la masificación del ajedrez en la comunidad y el **Procedimiento metodológico Evaluación y ajuste:** La implantación, como se vio antes, es un proceso complejo con múltiples interacciones, complicándose aún más en este caso por la cantidad de factores y actores que intervienen. Todo este proceso debe disponer de una forma de evaluación que permita medir los resultados, introducir cambios y tomar nuevas decisiones para mejorar el mismo. En aras de ser consecuente con lo anterior se utilizaron seis indicadores:

- Nivel de conocimiento teórico–práctico que poseen los comunitarios acerca del ajedrez.
- Cantidad de círculos ajedrecísticos creados.
- Cantidad de organismos vinculados a la masificación del ajedrez en las comunidades.
- Cantidad de eventos, simultáneas y otras actividades ajedrecísticas desarrolladas.

- Nivel de motivación e interés de los comunitarios por la práctica del ajedrez.
- Nivel de participación en las actividades ajedrecísticas planificadas**.**

Estos indicadores se evaluaron antes y después de implementada la propuesta mediante la aplicación parcial, y luego se realizó una comparación de los mismos utilizando el método estadística descriptiva, análisis que arrojó los resultados siguientes:

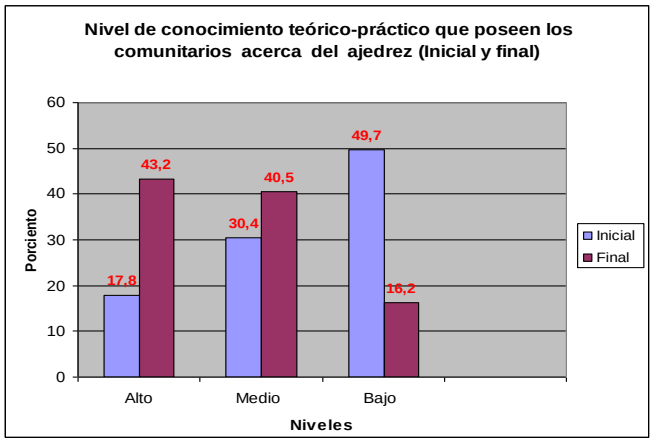
En el indicador **cantidad de círculos ajedrecísticos creados** se tuvo una mejoría, pues luego de aplicado el sistema de procedimientos se logró un aumento de siete círculos ajedrecísticos.

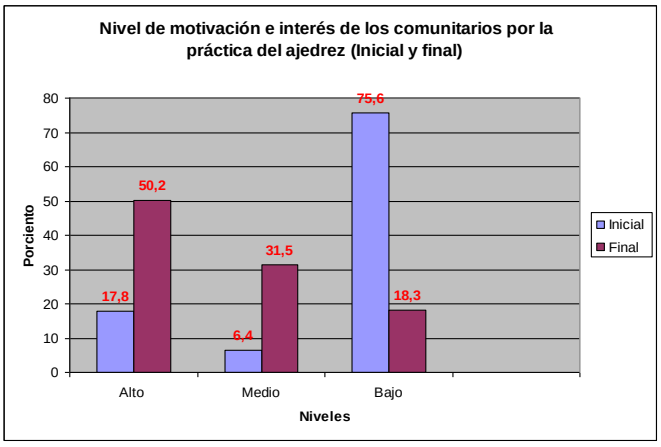
En cuanto a la **cantidad de organismos vinculados a la masificación del ajedrez en la comunidad**, se evidencian resultados satisfactorios**,** pues aumentó en cuatro organismos con respecto al estado inicial, lo que equivale a un 66,6 % de incremento.

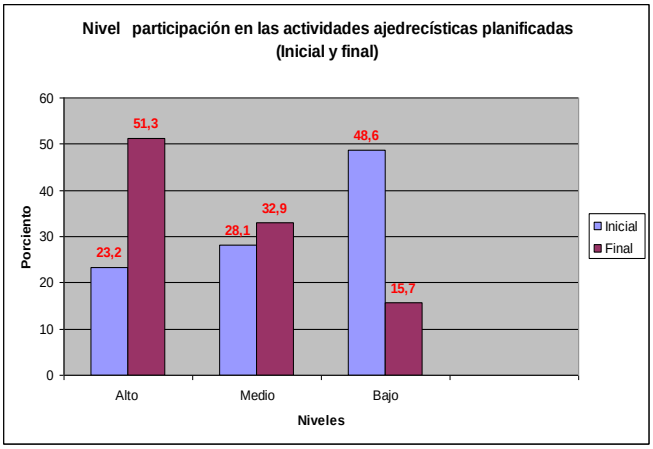
En cuanto al indicador **cantidad de eventos, simultáneas y otras actividades ajedrecísticas desarrolladas**, se muestra que existió un avance significativo, pues se incrementaron en 15 las actividades comunitarias realizadas, las cuales fueron bien aceptadas por los participantes.

Al constatar los resultados del pretest o prueba inicial con los del postest o prueba final en el indicador **nivel de conocimiento teórico–práctico que poseen los comunitarios sobre el ajedrez** se pudo apreciar que se produjo un salto favorable, pues del nivel medio al nivel alto pasaron 47 comunitarios para un 25,4 %, mientras que del bajo al nivel medio aumentó a 62 comunitarios, lo que representa un 33,5 %. Lo que permite observar una mejoría de 109 comunitarios para un 58,9 %.

En el indicador **nivel de motivación e interés de los comunitarios por la práctica del ajedrez** se obtuvo una evolución favorable. Al analizar los resultados del pretest y el postest, se pudo constatar que pasaron del nivel bajo al medio 24 comunitarios para un 12,9 % y del nivel medio al alto 35 comunitarios para un 18,9 %, por lo que existió una mejoría de un 31,8 % (59 comunitarios). Los gráficos que aparecen a continuación muestran los resultados de estos dos últimos indicadores:







Al comparar el estado inicial y final en cuanto al indicador **nivel de participación en las actividades ajedrecísticas planificadas** se observó que se produjo un aumento, pues del nivel medio al alto pasaron 52 comunitarios, lo que representa el 28,1 %, del nivel bajo al medio pasaron 32 comunitarios para un 17,5 %, por lo que hubo una mejoría del 45,4 % (84 comunitarios).

La comparación de los resultados obtenidos permitió constatar la factibilidad del sistema de procedimientos metodológicos para la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas.

Luego de realizar entrevistas a líderes comunitarios y forum comunitarios, los habitantes de la comunidad opinaron lo siguiente:

-Se logró que los comunitarios utilizaran correctamente el tiempo libre.

-Se incorporaron a las actividades personas que no tenían vínculos laborales, una inadecuada conducta social y exreclusos.

-Aumentó la calidad en los matriculados en el área de ajedrez de esta comunidad.

-Se mejoraron los procesos comunicativos entre los comunitarios.

-Permitió alcanzar una sinergia entre las instituciones y los comunitarios.

Conclusiones

1. Los aspectos teórico–metodológicos analizados demuestran la importancia de la masificación del ajedrez en las comunidades urbanas.
2. El diagnóstico realizado evidenció la existencia de limitaciones que impiden el correcto funcionamiento del proceso de masificación del ajedrez en las comunidades urbanas.

3. El sistema de procedimientos metodológicos posee entre sus cualidades que es contextual, flexible, presenta carácter sistémico, democrático y participativo, que permite la participación de los actores en todas las fases del proceso.
4. Mediante la aplicación del sistema de procedimientos metodológicos para la masificación del ajedrez en la comunidad objeto de estudio se comprobó su funcionalidad a partir de los resultados satisfactorios obtenidos en la muestra objeto de investigación.

Referencias bibliográficas

1. Aguilar González, Néstor y Castañeda López José (2011) Sistema de actividades para incrementar la práctica del ajedrez en la comunidad Microdistrito del poblado Gaspar, municipio Baraguá. Formato HTLM, 13p. En**. http://www.efdeportes.com/** (Consultado: 04 de noviembre 2011)
2. Arguelles Díaz, Midiala (2011) Juegos didácticos para la masificación del ajedrez durante el deporte para todos. Formato HTLM. 6p. En: www. Monografías.com (Consultada el 19 de noviembre de 2011)
3. Blanco Uvencio. (2003) Arbitraje de ajedrez. Caracas. Editorial La Calendaria, 295p
4. _____. (2004) Preajedrez. Caracas. Editorial La Calendaria, 253p
5. _____. (2005) Por qué el ajedrez en las escuelas. Caracas. Editorial La Calendaria, 157p
6. _____. (2007) Ajedrez Básico. Caracas. Editorial La Calendaria, 221p
7. _____. (2008) Sistema instruccional de ajedrez. Caracas. Editorial La Calendaria, 271p
8. Bueno Pérez, Lázaro Antonio (2000) Modelo para la enseñanza - aprendizaje del ajedrez en la universidad. Tesis en opción al grado científico de Doctor en ciencias pedagógicas. universidad de oriente. 191p
9. _____. (2006) El Che y el ajedrez. Barquisimeto. Editorial Ácana, 106p
10. _____. (2010) Ajedrez para colorear. La Habana. Editorial Gente Nueva. 22p
11. _____. (2012) Ajedrez para colorear tomo II. La Habana. Editorial Gente Nueva. 22p
12. Capablanca, Raúl José (1921) Fundamentos del Ajedrez. Material en soporte magnético.
13. _____ (1962) Últimas lecciones. Ciudad de la Habana, Imprenta Nacional de Cuba. 159p

14. _____ (1984) ¿Como jugar Ajedrez? Ciudad de la Habana, Editorial Científica Técnica. 120p
15. Castro Ruz, Fidel. (2002) Discurso pronunciado en la clausura de la Primera Olimpiada del Deporte Cubano. En: Periódico Granma, 7/12/2002, La Habana, Cuba.
16. Collazo Acosta, Alexander. (2009) Alternativa metodológica para elevar la satisfacción de los niños de las comunidades. Formato PDF Caracas, 20p. En: www.monografias.com (Consultado: 20 de enero de 2010)
17. García Martínez, Silvino y col. (2003) Ajedrez Integral. La Habana Editorial Deportes, 337p.
18. _____ (2007) Ajedrez Integral. La Habana Editorial Deportes, 393p
19. Heredia Guilarte, Dorges (2012) Modelo de planificación para perfeccionar la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). UCCFD Facultad Guantánamo. 117p
20. Instituto Nacional de Deportes (IND). (2007). Proyecto de ajedrez en Barrio Adentro Deportivo. Formato Word, Caracas, Venezuela, 33p.
21. León Luis, Jorge. (2001) Breviario Ajedrecístico. La Habana. Editorial Científico–Técnica, 273p
22. Lorenzzi Veliz,Norton (2011) Alternativa recreativa para fomentar la masificación del ajedrez en niñas y niños de 7-12 años del entorno rural. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física en la comunidad). Holguín. UCCFD. Manuel Fajardo, 84p
23. Maceira Moya, Nery. (2005) Ajedrez: variantes para la vida. La Habana, Editorial Deportes. 143p.
24. Piñeiro Martínez, Roberto (2011) Actividades para la masificación del ajedrez en la Urbanización el Manguito. HTML. 9p. En: www.monografias.com (Consultado: 25 de julio 2012)
25. Quesada Pérez, Roberto. (2011) Actividades para contribuir a la masificación del ajedrez en los adolescentes de la comunidad. HTML. 10p. En: www.monografias.com (Consultado: 25 de julio 2012)
26. Reyes Pérez, Alejandro. (2009) Logros de la práctica masiva del ajedrez. Formato PDF, 6p. En: http//www.enrocate.com (Consultado: 6 de noviembre de 2009)
27. Rodríguez Batista, Omar (2011) Programa de actividades recreativas para favorecer la práctica masiva del ajedrez en los niños de 7 a 9 años de edad de la comunidad "Alcides Pino Bermúdez". Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física en la

comunidad). Holguín. UCCFD. Manuel Fajardo, 61p

28. Rodríguez, Arnaldo (2011) Impacto Social de un ELO Comunitario. Formato HTML. En: www.monografias.com (Consultado: 25 de julio 2012)
29. Tey Almaguer, Tania (2011) Juegos motrices para el aprendizaje del ajedrez en niños (as) de 7 y 8 años, de la comunidad "Araguita 1" en el municipio Tomás Lander, estado Miranda. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física en la comunidad). Holguín. UCCFD. Manuel Fajardo, 80p

Bibliografía

1. Acosta Jhonattan. (2009) Origen y evolución de las metodologías. Formato HTLM, 10p. En: www.antag.es (Consultado: 2 de febrero 2010)
2. Agramonte, Ana (2009) Enfoque sistémico del proceso enseñanza-aprendizaje. Formato HTLM, 12p. En: www.fcmfajardo.sld.cu (Consultado: 19 de diciembre de 2009)
3. Arvervaj Yury. (1978) Viaje al reino del ajedrez. Moscú. Editorial Mir, 314p
4. Barreras Meriño, José. (2006) El fascinante mundo del ajedrez. La Habana. Editorial Arte y Literatura, 300p
5. Estévez Cullell, Migdalia; Mendoza Arrollo, Margarita y Terry González, Cecilia. (2006) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana. Editorial Deportes, 317p
6. León Luis, Jorge. (2001) Breviario Ajedrecístico. La Habana. Editorial Científico–Técnica, 273p
7. Martínez García, Silvino y col. (2003) Ajedrez Integral. La Habana. Editorial Deportes, 334p
8. Ramírez Guerra, D. M. y Batista Zaldívar, M. A. (2010). Metodología para la masificación del ajedrez en las comunidades cubanas. En: CD "Memorias del III Evento Científico–Metodológico Nacional de la Universalización de la Educación Superior", Formato PDF, Holguín, Cuba, ISBN: 978–959–16–1210–6. 20 p
9. Reyes Pérez, Alejandro. (2009) Logros de la práctica masiva del ajedrez. Formato PDF, 6p. En: http//www.enrocate.com (Consultado: 6 de noviembre de 2009)
10. Solís Gonzalo. (2009) Potencialidades psicológicas del ajedrez. Formato HTM, 9p. En: http://www.psicopedagogias.blogspot.com (Consultado: 26 de diciembre de 2009)

PROPUESTA DE INDICADORES PARA LA SELECCIÓN DE POSIBLES TALENTOS AJEDRECÍSTICOS DE 6-7 AÑOS.

Autora: MSc. Yainoris Bandera Castro. Profesora Auxiliar Facultad de Cultura Física Santiago de Cuba, especialidad de Ajedrez. E-mail: ybanderac@scu.uccfd.cu

Resumen

El ajedrez es un deporte que ha despertado gran interés en nuestro país, el INDER y la Comisión Nacional de Ajedrez se han trazado un proyecto para que en todas las provincias se creen escuelas de talentos, realidad de la que no escapó Santiago de Cuba, sin embargo los entrenadores de ajedrez de la provincia no se sienten orientados acerca de la selección de los talentos que integrarán la matrícula de estos centros ya que los indicadores que existen están diseñados para deportes con otra naturaleza y tampoco el método de selección natural es eficaz al no tener en cuenta aspectos psicológicos que tengan relación con la naturaleza intelectual del juego ciencia como son: memoria, imaginación, pensamiento y creatividad. La propuesta se fundamenta en definir indicadores para la selección de posibles talentos ajedrecísticos de 6-7 años en ambos sexos agrupados en dos etapas (sin conocimiento ajedrecístico y con conocimiento ajedrecístico), con el objetivo de mejorar la captación de ajedrecistas en edades tempranas. La investigación se llevó a cabo a través de la utilización de diferentes métodos como: análisis- síntesis, inducción- deducción y revisión documental, mientras en el nivel empírico: observación y como técnicas: entrevista, cálculo porcentual y pruebas psicológicas.

Summary

The chess is a sport that has wakened up great interest in our country, the INDER and the National Commission of Chess has been traced a project so that they in all the counties believe schools of talents, reality of the one which didn't escape Santiago from Cuba, however the trainers of chess of the county don't feel guided about the selection of the talents that they will compose the registration of these centers since the indicators that they exist is designed for sports with another nature and neither the method of natural selection is effective upon not keeping in mind psychological looks that have relationship with the intellectual nature of the game science like they are: memory, imagination, thought and creativity. The proposal is based in defining indicators for the selection of possible talents of chess of 6-7 years in both sexes assembled in two stages (without chess knowledge and with knowledge chess players with the objective of improving the

captacion of players in early ages. The investigation was carried out through the utilization of several methods like: analyses- synthesis, induction-deduction and revision documental, in the level empirical: observation and like technical: interview, calculation parental and psychological tests.

Introducción.

El ajedrez es una de las actividades más enigmáticas que existen. Es considerado como uno de los grandes inventos de la historia de la humanidad que ha atraído la atención de grandes hombres a través de todos los tiempos.

En los primeros años de la seudo república se destacó genialmente José Raúl Capablanca y Graupera, quien al convertirse en campeón mundial en el año 1921 enalteció el nombre de nuestro país. También se debe resaltar la figura del Guerrillero Heroico Ernesto CHE Guevara quien fue el impulsor de la práctica masiva del Ajedrez en Cuba y autor de la afamada frase: “Cuba tendrá Grandes Maestros y eso será obra de Revolución.”**(1)**

Esta profecía del Che es realidad en nuestros días ya que Cuba posee varios Grandes Maestros (GM, máxima categoría otorgada por la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE) a un atleta.) y un caudal de talentos en nuestras escuelas. Su práctica masiva lleva implícita la formación de un hombre nuevo, más preparado y capaz, son tantas las posibles jugadas en el ajedrez, son tan diversas las combinaciones que se producen en una posición entre sus componentes, que su conocimiento y practica nos revela, desde su simplicidad, complejas interrelaciones que las encontramos en el mundo en que vivimos, tanto en lo biológico, lo social, lo psicológico, lo filosófico y lo político. El gran escritor Miguel de Cervantes y Saavedra expresó: “El ajedrez es semejante a la vida” **(2)**

Existe una interdependencia perenne. Este deporte ayuda al hombre a conocer sus fortalezas y sus debilidades a explotar las primeras y a suprimir la segundas, emprendiendo así la senda del perfeccionamiento constante e integral.

En las escuelas el ajedrez resulta un instrumento incomparable para trabajar, en los que los maestros llaman aprender a aprender, desarrollando aptitudes y el talento para el autoaprendizaje a partir del desarrollo de las siguientes habilidades:

- Control de la atención y la concentración
- Aplicación de un razonamiento lógico en combinación con la intuición y la imaginación
- Discriminar la información seleccionando lo esencial y necesario para la solución de problemas, toma de decisiones en situaciones complejas.

Es un hecho histórico que después de XV siglos de existencia, el Ajedrez no sólo ha conservado su vitalidad y fascinación, sino que además ha ido desarrollándose junto al proceso cultural global y enriqueciéndose en nuevas ideas que reflejan la imaginación y la lógica del hombre. El mundo ajedrecístico ha avanzado a grandes pasos donde Cuba no ha quedado fuera de este vertiginoso desarrollo, habiendo tenido a uno de los más grandes ajedrecistas de la historia "José Raúl Capablanca" y teniendo a grandes maestros como Jesús Nogueira, Lázaro Bruzón, Leinier Domínguez, etc. Debido a la importancia y el interés que ha despertado el Ajedrez en nuestro país el INDER llegó al acuerdo de que se creara una escuela de selección de talentos en cada provincia en la que Santiago de Cuba creó su propia escuela basándose en el método de selección natural pero en realidad:

¿Qué elementos deberían tenerse en cuenta para la selección de posibles talentos ajedrecísticos 6-7 años?, de ahí la necesidad de elaborar indicadores para la selección de posibles talentos ajedrecísticos en estas edades, teniendo en cuenta elementos cognitivos, afectivo- motivacionales, biológicos y familiares en correspondencia con su edad.

Desarrollo.

La selección de talentos para todos los deportes cuenta con algunas especificidades por ser la ejecución de las acciones de naturaleza física, sin embargo no se tienen otros elementos donde puedan adecuarse deportes de otra naturaleza como el ajedrez, y contribuir a una mejor selección en el mismo, por esta razón se toma como referente investigaciones anteriores donde se establecen un conjunto de pruebas psicológicas para la categoría 13-14 años donde evalúa memoria, rendimiento intelectual y pensamiento operativo pero tiene como limitante que sólo aplica una prueba por indicador y no aborda aspectos biológicos, pedagógicos ni sociales que inciden en la formación y desarrollo del atleta.

Los criterios para captar un talento no pueden ser universales sino que dependerán de cada deporte y de aquellas cualidades básicas más destacables en el mismo. De este modo, cuánto más destaque una sola cualidad por encima de las demás más fáciles será captar un valor.

Según Gaber H. y Ruoff B.A. (1979) define que… ***un talento deportivo se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, al cual, con mucha probabilidad lo portan en un momento sucesivo a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte…***

Se pudo apreciar que esta definición se centra sólo en las aptitudes que debe tener un ser humano para asumir el reto de practicar un deporte las cuales son muy importantes pero no suficientes para lograr altos resultados, es decir necesitan ir aparejadas de entrenamiento sistemático. Está basada en la selección natural.

En relación al Talento Deportivo Hahn (1988), **lo define como *la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar rendimientos elevados en el campo del deporte.*** En este caso el autor se refiere al poder y querer algo y tener condiciones especiales para lograrlo menospreciando de igual modo la importancia vital de la preparación sistemática y manteniéndose en el marco de lo natural, lo innato.

Según Nadori (1989), ***la selección deportiva no es otra cosa que el proceso a través del cual, se individualizan personas dotadas de talento y aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos***.

A juicio de la autora esta última definición se completa más ya que no sólo se apoya en las aptitudes que se distinguen visiblemente sino que deben corroborarse con test o pruebas científicas adecuadas.

En los tiempos de Botvinik por talento ajedrecístico se entendían sobre todo la comprensión posicional, la visión combinativa y el cálculo de variantes pero vale la pena resaltar que estos ajedrecistas pertenecían a otra etapa de la selección, es decir no eran principiantes sino jugadores que se confirmaban como talentos después de haber obtenido resultados importantes. Por otro lado el juego de Ajedrez tiene un conjunto de reglas, conceptos tácticos y estratégicos que exigen un volumen de conocimientos que otros deportes no lo exigen. Es difícil no porque lo sea el hecho en sí mismo de captar un talento, sino porque en la actualidad no se considera un acto único el descubrimiento sino como un proceso continuo y temporal a través del cual surgirá un talento.

Ese proceso de seguimiento de varios años para llevar al alto rendimiento deportivo es lo difícil. Pero es un tema comprometido y polémico, porque el niño debe ser captado a edades tempranas y su captación, formación y posterior especialización sin la cual la detección no serviría para nada choca muchas veces con la prudencia que debe regir todas las acciones de quien está madurando con las teorías y necesidades educativas.

En el desarrollo psíquico, el individuo, se destaca cada vez más de la realidad y se une con ella cada vez con más fuerza, desarrolla formas cada día más superiores del reflejo, al pasar de la diferenciación sensorial de un estímulo externo, a la percepción de un objeto o de una situación, y de aquí al pensamiento, el cual reconoce los enlaces y las

relaciones mutuas del ser. En este proceso se destaca cada vez más de su ambiente más próximo y se une a una esfera de realidad cada día mayor.

En el caso específico de la actividad deportiva, ésta siempre transcurre en el contexto de la marcada orientación competitiva, que es un estado activo que se manifiesta en el deseo y la disposición del deportista para competir y en su tendencia y aspiración no sólo al proceso competitivo propiamente dicho, sino también al triunfo, para lo cual es muy importante tener en cuenta las cualidades volitivas y la estabilidad emocional que caracterizan a la aptitud deportiva.

Características de las etapas de selección de talentos

La selección tendrá un mayor grado de fiabilidad cuanto menos esté influida por factores subjetivos. El talento surge de la interrelación de factores endógenos y exógenos. Entre los factores endógenos destacamos: la capacidad motora (fuerza, rapidez,...), las características antropométricas, los sistemas y los aparatos fisiológicos y funcionales, factores psicológicos, etc.

Hay que tener en cuenta que algunos factores endógenos se pueden desarrollar por factores externos como el peso; otros en cambio no. Un postulado para la selección de talentos es que las características a tener en cuenta deben ser constantes. Los períodos críticos desde el punto de vista de la evaluación predictiva, serán tanto la etapa preadolescente y aquella inmediatamente posterior.

"No todos los niños asimilan las técnicas deportivas con la misma rapidez, mejoran sus capacidades físicas de la misma forma y por supuesto están capacitados para obtener los mismos resultados y marcas deportivas en la competición." (Blázquez Sánchez - 1990).

El deporte de Ajedrez por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia preparación psicológica del niño, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte.

Tal vez el talento no salga a relucir hasta cierto tiempo debido a las características de crecimiento del jugador.

La selección definitiva del deporte: El objetivo prioritario de esta fase es controlar si la información obtenida es exacta o no. Es la última ocasión que se puede dirigir al niño hacia un deporte concreto.

La metodología para la selección que proponemos consiste en un conjunto de pruebas psicológicas con el propósito de detectar a los niños con las mayores aptitudes para ser talento deportivo atendiendo a las características fundamentales del deporte, la

metodología está compuesta por métodos científicos de selección que se utilizan en el campo de la medicina, la psicología y la metodología del entrenamiento deportivo.

Un adecuado sistema de prueba para detectar niños con talento para la práctica del Ajedrez, teniendo como premisa buscar una mayor calidad en la selección de talentos deportivos en el deporte ajedrez lo cual conllevará a un mejor futuro deportivo.

El método de selección natural:

Pero, ¿qué entendemos por Talento Deportivo? Literalmente, talento es el conjunto de facultades o aptitudes para una cosa; una aptitud natural o adquirida para hacer algo. Depende de la capacidad individual del sujeto pero también de una serie de aspectos externos e internos, como las condiciones sociales y afectivas que le rodean o su motivación hacia el entrenamiento. En este sentido, el talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado (López J., 1995).

En relación al Talento Deportivo, Hahn (1988) lo define como la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar rendimientos elevados en el campo del deporte. Según Gaber H. y Ruoff B.A. (1979) un talento deportivo se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, al cual, con mucha probabilidad lo portan en un momento sucesivo a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte.

Adentrándonos un poco más en el tema, encontramos una serie de conceptos que habitualmente se utilizan de manera indistinta que, si bien están íntimamente relacionados, presentan ligeros matices diferenciadores: estamos hablando de detección, identificación y selección de talentos deportivos (López J, 1995; Mateo J., 1990):

La Identificación de Talentos, según Léger (1986) consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico para emprender las posteriores etapas de entrenamiento. Por su parte, Salmela y Régnier (1983) definen la **Detección de Talentos** como una predicción a largo plazo en cuanto a las posibilidades de que un individuo posea las capacidades y los atributos necesarios para alcanzar un nivel de performance dado en un deporte determinado, diferenciando este concepto de la selección en la que la predicción es a corto plazo.

La Selección del Talento se entendería como una operación reposando sobre una predicción a corto plazo en cuanto a las posibilidades de que un sujeto dado en el seno de un grupo de atletas posea atributos, el nivel de aprendizaje, el entrenamiento y la madurez necesarias para realizar una mejor performance que el resto de los miembros del grupo en un futuro inmediato (López J., 1995). Las fases del proceso de selección de

talentos las define este autor en detección, captación, selección y perfeccionamiento del talento deportivo.

Material y métodos

Para la investigación se utilizaron métodos teóricos como: Análisis- Síntesis, Inducción – Deducción y Revisión Documental, mientras en el nivel empírico: Observación y como técnicas: Entrevista, Cálculo porcentual.

Resultado.

Los indicadores se medirán en dos etapas, la primera se realizará sin conocimiento ajedrecístico y la segunda etapa se medirá con conocimientos propios del ajedrez.

Caracterización de la primera etapa de aplicación.

En esta etapa se medirá los indicadores sin tener en cuenta el conocimiento ajedrecístico sino la evolución psicosocial del niño de acuerdo a su edad, es decir, si el niño está en el rango de lo normal o más para recibir contenido ajedrecístico en forma de entrenamiento deportivo. Como anteriormente se señaló serán utilizados los datos de la caracterización psicopedagógica que posee cada entrenador de ajedrez para recopilar los datos necesarios en cada indicador.

Objetivo general de esta etapa:

Determinar qué niños poseen aptitudes y actitudes adecuadas para asumir la carga del entrenamiento deportivo del ajedrez teniendo en cuenta las exigencias del deporte.

Propuesta de indicadores a evaluar:

Es oportuno señalar que los indicadores psicológicos van a ser determinantes para la selección ajedrecística mientras los restantes indicadores son considerados condicionantes en el proceso.

Propuesta de indicadores para la selección de posibles talentos ajedrecísticos en la categoría 7- 9 años.

Desde el punto de vista psicológico:

1.- Cognitivo (Interpretación y utilización del lenguaje)

Se evaluará Fluido – No Fluido

2.- Afectivo- motivacional (interés hacia el estudio y deporte)

Se evaluará Adecuado o inadecuado

3.- Volitiva (modos de conducta, convicciones y valores)

Se evaluará Adecuado o inadecuado

4.- Rasgos del carácter

Se evaluará Extrovertido e Introvertido.

Nota: Se medirán con la técnica de entrevista, los puntos 1 y 3 se aplicarán a la maestra y los puntos 2 y 4 al niño.

Desde el punto de vista pedagógico.

5.- Nivel de aprendizaje (resultados docentes)

Se evaluará de Alto (entre 90 y 100)

Promedio (entre 80 y 89)

Bajo (entre 60 y 79).

6.- Actitud ante las tareas (actitud hacia el estudio y participación en clases)

Se evaluará de Buena- Regular-Mala

Desde el punto de vista social.

7.- Entorno familiar (presencia de conflictos, familiares adictos)

Se evaluará Estable – Inestable

8.- Entorno comunitario (relación con los niños de su edad)

Se evaluará Adecuado o Inadecuado

9.- Entorno deportivo (Atletas activos o retirados, instalaciones o peñas deportivas)

Se evaluará Adecuado o Inadecuado

Desde el punto de vista biológico.

10.- Estado de salud (enfermedades que padece)

Escala	Psicológico				Pedagógico		Social			Biológico
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	16	17	17		14	17	17	18	4	19

Se evaluará Sano- enfermo.

Tabla#1. Resumen evaluativo de los indicadores de la 1ra etapa.

R	-	-	-		4	-	-	-	-	-
M	4	3	3		2	3	2	2	16	1

Leyenda

1.- Cognitivo
2.- Afectivo- motivacional
3.- Volitivo
4.- Rasgos del carácter
5.- Nivel de aprendizaje
6.- Actitud ante las tareas
7.- Entorno familiar
8.- Entorno comunitario
9.- Entorno deportivo
10.- Estado de salud

Como puede apreciarse en la tabla anterior el indicador mejor evaluado fue el # 10 referido a estado de salud, donde de los 20 niños 19 estaban sanos y sólo 1 enfermo por padecimiento de epilepsia; mientras el indicador peor evaluado fue el # 9 referido al entorno deportivo, ya que sólo 4 niños viven cerca de áreas deportivas donde se practique ajedrez.

Debe destacarse además que los indicadores psicológicos considerados como determinantes para la práctica del juego ciencia obtuvieron la mayoría de evaluaciones positivas.

Caracterización de la segunda etapa.

La segunda etapa se caracterizará por evaluar indicadores después de impartidos tres meses de contenido ajedrecístico correspondiente a las primeras unidades del programa.

No se tendrán en cuenta elementos personológicos (como el temperamento) y se incorpora un indicador práctico para evaluar su comportamiento en una competencia entre ellos.

Objetivo general de esta etapa:

Seleccionar los posibles talentos de ajedrez, teniendo en cuenta el desarrollo de capacidades intelectuales y la asimilación del contenido de las técnicas básicas del juego y las habilidades prácticas desarrolladas.

Hay que destacar que los test psicológicos aplicados existen en la Psicología general pero se realizaron adecuaciones en su contenido a elementos propios del ajedrez. Su elaboración, aplicación y evaluación debe ser asesorada por un profesional de la psicología.

Desde el punto de vista psicológico

1.- Motivación: Entrevista y observación.

Objetivo: Constatar el grado de motivación de los niños hacia la práctica del ajedrez

Se evaluará: Adecuado – No adecuado.

2.- Memoria: Aprendizaje 10 palabras (adecuado a términos de ajedrez)
Objetivo: Apreciar la capacidad y rapidez en la memorización de los contenidos.
Se evaluará: Buena- Regular-Mala.

3.- Coeficiente intelectual: Raven infantil (Weill) y prueba del cuarto excluido.
Objetivo: Medir la inteligencia y la calidad de otros procesos psíquicos.
Se evaluará: Adecuado – No adecuado
4.-. Concentración de la atención: Tachado de letras de Crespo
Objetivo: Valorar el volumen y la concentración de la atención.
Se evaluará: Adecuado – No adecuado
5.- Velocidad o rapidez de solución: Ejercicios de mate en 1 contra reloj.
Objetivo: Evaluar la rapidez de solución de situaciones propias del ajedrez.
Se evaluará: Adecuado – No adecuado
6.- Nivel de concreción o abstracción del pensamiento: Test de analogías y técnica de pensamiento en voz alta.
Objetivo: Evaluar el nivel de concreción del pensamiento o abstracción de este a través de la solución rápida o demorada de una situación dada así como la calidad de las respuestas expresadas.
Escala de evaluación: Adecuado – No adecuado.
Indicador Práctico
Se medirá a través de una competencia entre ellos (por el sistema todos contra todos), para evaluar su conducta ante la partida.

Conclusiones
1.- Para la selección de posibles talentos ajedrecísticos es necesario tener en cuenta aspectos relacionados con la naturaleza intelectual del deporte, por tanto los indicadores tradicionales de selección para deportes físicos no cumplen las expectativas para una selección adecuada.
2.- Los aspectos referentes a la esfera cognitiva no son suficientes para seleccionar talentos ajedrecísticos, sino que se requiere una valoración integral que incluya aspectos psicosociales del individuo.
3.- Los indicadores propuestos tiene un carácter flexible y abierto lo que permite su adecuación a diferentes grupos etarios y diferentes niveles de exigencia y contenido.

4.- La aplicación de estos indicadores propiciará un salto cualitativamente superior para el proceso de selección de talentos ajedrecísticos en edades tempranas y se convierte en punto de partida para investigaciones más profundas referidas al tema.

Bibliografía

1. Barrera, J. L (2000) El fascinante mundo del Ajedrez. La Habana Cuba. Editorial de Arte y literatura.
4. Barrera, J. L (2002) El Ajedrez en Cuba. La Habana. Cuba. Editorial Deportes.
5. Barrera, J. L. (1966) Ajedrez Elemental. Ciudad de la Habana, Reproducciones Radio Rebelde. Cuba
6. Capablanca, José Raúl. 1962. Últimas lecciones. La Habana, Imprenta Nacional de Cuba. Cuba
7. Capablanca, JR. (1984) Como jugar Ajedrez .Ciudad de la Habana. Editorial: Ciencia y técnica. Cuba
8. Colectivo de autores (1989) Programa de preparación del deportista de Ajedrez.
9. Colectivo de autores, (1997) Preparación del deportista. Deporte ajedrez Preescritura. Ciudad de la Habana, Ed Pueblo y Educación.
10. Colectivo de autores. (2004). Ajedrez Integral Tomo I Ajedrez para todos Curso Básico Ciudad de la Habana.
13. Gorbunov, D.G.(1988). Psicología del Deporte/ D. G. Gorbunov. Editorial Weshtorzezdat. Moscú,
14. Harris, Dorothy V. 1992. Psicología del Deporte integración mente cuerpo/ Dorothy V. Harris; Betle L. 2 ed. Barcelona:
16. Huerta S. R (1990), Metodología para la enseñanza y el entrenamiento en el Ajedrez. Costa Rica.
17. León M. J. L. (2001) Breviario Ajedrecístico. La Habana: Ed Científico-técnica.
18. León, Jorge Luis. 2001. Breviario ajedrecístico. Ciudad de la Habana. Editorial CientíficoTécnico.
19. Rudik, P.A. Psicología / P. Rudik. Moscú; Editorial Progreso.
20. S, Maria Elisa. 2004Psicología General y del Desarrollo. Cuba. Editorial Deportes.
21 S, Maria Elisa.2002. Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Cuba. Editorial Deportes.
22. Yudovich, M. 1987. Garry Gasparov. La URSS. Editorial Raduga.

ACTIVIDADES LÚDICAS PARA LA FAMILIARIZACIÓN CON EL AJEDREZ EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL 6TO AÑO DE VIDA.

Autora: Yarima Laffita Paulino.
Facultad de cultura Física de matanzas

Resumen

La educación física en correspondencia con el encargo social de la educación en Cuba, debe contribuir a la formación integral de los ciudadanos, le corresponde prepararlos físicamente aptos para vivir en la sociedad socialista y desempeñarse como un integrante activo de la sociedad.

"Hay que llamar también educación, por ejemplo, a la educación física que es parte esencial de la educación de todo un pueblo…" Torres de Diego, M (24,40)

El encargo social de la educación física, aunque se orienta al componente físico de la educación integral, no es un componente aislado sino que interactúa con los demás componentes e incluso contribuye decisivamente a que estos puedan cumplir su función.

En la actualidad es un hecho que el niño precisa de aprendizajes significativos para desarrollar las habilidades que le permitan un desempeño motriz, así como para estimular el desarrollo de las demás esferas que conforman su integridad: cognitiva, afectiva y social.

Nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz siempre brindó especial atención a la educación física y al deporte.

"Nosotros podemos triplicar los conocimientos (del ajedrez) en los niños con los medios y los profesores…" Torres de Diego, M (24 ,186)

La masificación del Ajedrez en cuba, obra que inicio el comandante Ernesto Che Guevara desde la llegada de la Revolución al poder, ha sido retomada por Fidel y prosigue con éxito en la cuna de Capablanca. Fidel en la olimpiada '66 declaró que la idea de Capablanca de enseñar el ajedrez en las escuelas era una gran idea. En cuba se oficializa la enseñanza del ajedrez en las escuelas primarias mediante la circular INDER-MINED en 1989.

En los marcos específicos de la enseñanza del Ajedrez este se activa y se desarrolla en nexo con los objetivos de la política social de la revolución estratégicamente diseñada por nuestro país.

Las investigaciones sobre el ajedrez surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico social que ha alcanzado en últimos años la consolidación de la revolución cubana.

Cuando en el año 2005 se comienza en el primer grado, la enseñanza del ajedrez, ya estaban creados los programas de la Enseñanza Preescolar los cuales por supuesto no contenían el ajedrez como un área de conocimiento; Uno de los objetivos del 6to año de vida es preparar en todas sus áreas de conocimientos a través de las actividades programadas a los niños y niñas que egresarán de la Enseñanza Preescolar y arribarán al 1er grado de la Educación Primaria. El programa de 1er grado contiene las mismas asignaturas que ya han trabajado en el 6to año de vida con la excepción del ajedrez que por 1ra vez recibirán como una asignatura más. Este es un problema que presentan los niños del 6to año de vida al pasar para el nivel primario, pues no tienen

ninguna preparación para enfrentarse a esta nueva asignatura, una de las vías para que este problema quede resuelto sería con la introducción del ajedrez en el nivel preescolar como un juego educativo o a través de la relación intermaterias (entre las áreas de conocimientos) específicamente con la de Educación Física.

La Enseñanza Preescolar no cuenta con un programa, ni con otra documentación que les proporcione poder realizar un trabajo de familiarización con este deporte a través de los contenidos de la Educación Física, que les facilitará a los niños una mejor comprensión además, de ser ésta una vía que ayudara a las educadoras a que la actividad programada de Educación Física se realice de una manera más dinámica y motivada.

A lo anterior se añade que la autora del presente trabajo, en sus funciones como metodóloga de la Enseñanza Preescolar en una determinada etapa pudo constatar, **que hay carencia tanto de programa como de otros recursos didácticos para la familiarización con el ajedrez en la Educación Física en los niños y niñas del 6to año de vida,** lo que constituye *la situación problémica* que orienta la presente investigación.

En consecuencia surge la idea de elaborar actividades lúdicas que contemplen algunos elementos del ajedrez, utilizando las habilidades motrices básicas que se desarrollan en este año de vida.

Ante esta situación la autora declara como *problema científico,* **¿cómo contribuir a la familiarización con el Ajedrez en la Educación Física en los niños y niñas del 6to año de vida?** de ahí que el *objeto de estudio* este enmarcado en **el proceso de desarrollo de las actividades de la Educación Física del 6to año de vida.** Teniendo como *objetivo general* **elaborar actividades lúdicas para la familiarización con el Ajedrez en la Educación Física de los niños y niñas del 6to año de vida.** Por lo que el *campo de acción son* **actividades lúdicas para la familiarización con el Ajedrez en la Educación Física de los niños y niñas del 6to año de vida.**

La experiencia como profesora de Educación Física y metodóloga de las diferentes enseñanzas, el estudio bibliográfico y exploratorio realizado sobre el tema, me permite formular como posible solución al problema científico la siguiente *hipótesis* **si se elabora un conjunto de actividades lúdicas, que comprendan cuentos, canciones y juegos que incorporen elementos del ajedrez vinculados con las habilidades motrices básicas, permitirá contribuir a la familiarización con el Ajedrez en la Educación Física de los niños y niñas del 6to año de vida.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Valorar los fundamentos teóricos actuales para la familiarización con el Ajedrez en la Enseñanza Preescolar.

2. Diagnosticar el trabajo de familiarización con el Ajedrez en la Enseñanza Preescolar.

3. Seleccionar las actividades lúdicas que conformaran el material en correspondencia con los contenidos del programa.

4. Demostrar la validez y factibilidad de las actividades lúdicas propuestas.

Como *aporte teórico* de la investigación se ofrece por primera vez a las maestras de preescolar un material para la familiarización con el Ajedrez en interrelación directa con los contenidos del programa de Educación Física a partir de las habilidades motrices básicas fundamentales del 6to año de vida.

El *aporte práctico* está dado por la utilidad del material que constituye una herramienta que facilita a las maestras de preescolar el incorporar las actividades lúdicas para la familiarización con el Ajedrez que le permitirá a los niños, que al arribar al 1er grado estén mejores preparados al conocer algunos elementos de este deporte que recibirán por 1ra vez. Además de ayudar a la formación de la cultura general integral de los mismos y el desarrollo de los valores.

Se utilizan diferentes métodos de investigación científica, entre los teóricos el *analítico – sintético*, *el inductivo – deductivo*. *el histórico – lógico*. *Hipotético – deductivo:* De los métodos empíricos se utilizó la *encuesta* la cual se aplicó a 48 maestras de Preescolar del 6to año de vida, para conocer los criterios de las mismas con relación al trabajo de familiarización con el Ajedrez en la Educación Física.

Análisis de documentos: El mismo se utilizó durante la revisión y valoración de los contenidos del programa de Educación Física y las actividades fundamentales de la clase para su vinculación con los algunos elementos del Ajedrez.

También se utilizó el *criterio de especialistas* para constatar la pertinencia de la propuesta. Fueron seleccionados 9 especialistas de alto nivel, pertenecientes a la Dirección Provincial de Deportes, especialistas en Educación Física y Ajedrez, así como especialistas de Educación Preescolar del municipio de Matanzas vinculados durante muchos años al proceso de formación y preparación de niños (as) y maestras de la enseñanza.

Para lograr una mayor fiabilidad en la propuesta de actividades lúdicas se realizó un pre experimento a un grupo de 22 niños y niñas del seminternado “Antonio Luís Moreno” del Municipio Matanzas, que consiste en la introducción de las actividades lúdicas durante un período de dos meses en 15 clases de Educación Física. En este período la autora aplicó los cuentos, juegos y canciones y fueron registrados los resultados a partir de criterios definidos como aceptación, facilidad de ejecución y cumplimiento de los objetivos.

Para el procesamiento de los datos en los resultados obtenidos se utilizó el método porcentual.

La investigación responde a una de las líneas de investigación de la maestría referida al perfeccionamiento de planes y programas de Educación Física, así como a la 1ra temática contemplada para el XIX Premio Anual de investigaciones de la Educación Física en este curso escolar 2012-2013,

referida a Influencia de la Educación Física en el desarrollo de los escolares (aprendizaje, inteligencia, aspectos psicológicos en general).

DESARROLLO

Análisis de los resultados

En cuanto a la valoración realiza por la autora sobre los fundamentos teóricos actuales para la familiarización con el ajedrez en la enseñanza preescolar, se puede resumir que en la bibliografía consultada aparece muy escaso el vínculo de la familiarización del ajedrez y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Se sometió a un riguroso estudio diferentes materiales bibliográficos sobre juegos y otras actividades vinculadas con el ajedrez de origen venezolano, cubano, españoles, chilenos, etc. Con el objetivo de obtener la información requerida para conformar el material de las actividades lúdicas propuestas. Además de la consulta con especialistas de la Educación Física y el Ajedrez que aportaron diferentes ideas y variantes para la confección de las mismas.

Fueron analizados y comparados diferentes materiales que contenían juegos y otras actividades para la enseñanza del Ajedrez que permitieron conformar el material de actividades lúdicas para la familiarización con este deporte en la Educación Física Preescolar.
Así también se revisaron y valoraron los contenidos del programa de educación física y las actividades fundamentales de la clase para su vinculación con los algunos elementos del ajedrez.

Los resultados de la encuesta aplicada a las maestras de preescolar arrojaron los resultados que se muestran en la tabla No 1.

Tabla 1. Resultados de la encuesta aplicada a las maestras de preescolar

Preguntas	SI	%	NO	%
1	5	10,5	43	89,5
2	--	--	48	100
3	48	100	--	--
4	--	--	48	100
5				

De los 48 maestras encuestadas con respecto a la pregunta # 1;

¿Tienes conocimientos sobre el ajedrez? De las 48 maestras encuestadas solo el 10,5 % respondió que si y el 89,5 % respondió que no tienen conocimientos sobre el ajedrez.

En cuanto a la pregunta # 2

¿Le trasmite a sus niño(as) conocimientos sobre el ajedrez? Nos arroja un resultado que el 100% de las encuestadas no les trasmiten a sus niños ningún conocimiento sobre este deporte.

Según las respuestas de la pregunta # 3

¿Crees que sea importante para los niños tener algún conocimiento sobre el ajedrez? De las 48 maestras encuestadas el 100 % respondió que si.

En cuanto a la pregunta # 4

¿Cuenta usted con algún material de actividades lúdicas que le permita orientarla para la familiarización con el ajedrez en la actividad programada de educación? lo cual nos arrojó un resultado de que el 100 % de ellas no cuentan con ningún material que puedan utilizar, esto nos da a entender que es de suma importancia que las maestras cuenten con herramientas de trabajo que nos ayuden para la familiarización con el ajedrez en la educación física en nuestros niños(as) del 6to año de vida.

En cuanto a la pregunta # 5

¿Que propones para lograr que sus niños se apropien de estos conocimientos sobre el ajedrez?

En base a las respuestas sugeridas por las maestras podemos destacar las siguientes:

Crear juegos sencillos con las piezas del ajedrez para familiarizar al niño. Que se prepara un material para el personal docente del 6to año de vida. Realizar juegos didácticos y de conocimiento en esta área de Educación Física. Que preparen a las maestras para impartir actividades con orientaciones metodológicas según los juegos. Confeccionar tableros murales para enseñarles nociones generales del ajedrez a los niños. Que un personal que sepa se los enseñe como el profesor de E.F.

Luego de ser elaborado el material de actividades lúdicas, se puso en manos de los especialistas, los cuales hicieron algunas recomendaciones sobre los aspectos que consideran que debe tener el material elaborado por la autora de la presente investigación.

Por lo tanto proponen incluir:

¿Cuáles son las insuficiencias de las actividades lúdicas propuestas?

1. Falta algunos objetivos de las actividades lúdicas.
2. Faltan propuestas de indicaciones metodológicas.

¿Cuáles son los excesos de las actividades lúdicas propuestas?

No presenta excesos.

¿Cuáles son las limitaciones de las actividades lúdicas propuestas?

1. Que incorpore actividades lúdicas que abarquen todos los elementos del ajedrez. (promoción del peón, captura al paso, tipos de enroque).
2. Que el niño sea pieza y se ubique en el tablero.

Esas limitaciones de la propuesta de actividades lúdicas sometidas a criterios de especialistas y que son señalados por estos, constituyen elementos que para la autora resultan sugerencias, que permitieron la modificación de dicho

material, hasta quedar definido las actividades lúdicas que se muestran en nuestra investigación.
Del total de las 4 sugerencias efectuadas por los especialistas se aceptan y se modifican 3 aspectos, no modificándose 1 de los aspectos por no corresponder al objetivo de esta investigación, el mismo se refiere a:
Que incorpore actividades lúdicas que abarquen todos los elementos del ajedrez. (Promoción del peón, captura al paso, tipos de enroque).
Destacar algunos comentarios positivos por parte de los especialistas sobre las actividades lúdicas.

1. Motiva a los niños para la práctica como deporte además de prepararlos físicamente.
2. Se tiene en cuenta las características del grado, vinculando las actividades con las habilidades motrices básicas.
3. Respeto al programa vigente, la profundidad, imaginación y creatividad con que se realizó el trabajo.

Para demostrar la pertinencia de las actividades lúdicas propuestas, se tomaron los datos obtenidos del criterio de los especialistas, fueron analizados y a continuación se expresan sus resultados en la tabla No 2

Tabla 2. Criterio de especialistas

INDICADORES A EVALUAR	**CRITERIO VALORATIVO**							
	Muy alta		**Alta**		**Mediana**		**Baja**	
	∑	**%**	∑	**%**	∑	**%**	∑	**%**
Objetividad	3	33,3	6	66,7	0	0	0	0
Accebilidad	1	11,1	8	88,9	0	0	0	0
Posibilidad de aplicación práctica	8	88,9	1	11,1	0	0	0	0

Por tanto, al analizar estos tres indicadores del criterio de los especialistas, se concluye que el primer indicador tiene un porcentaje del 66, 7 % en un nivel alto, y tanto el segundo como el tercero tienen porcentajes del 88,9 **%** en un nivel alto y muy alto respectivamente, por tanto las actividades lúdicas propuestas son consideradas pertinentes por parte los especialistas competentes.

Después de incorporadas las sugerencias y señalamientos de los especialistas quedaron estructuradas las actividades lúdicas.
En total el material posee 2 cuentos, 6 canciones y 11 juegos para el trabajo de familiarización con algunos los elementos del ajedrez (nombre de las piezas, movimiento y captura)
Los juegos que se estructuran de la forma siguiente:
Nombre del juego, Objetivos, Materiales, Organización, Desarrollo, Variantes y Reglas.
En la estructura el material se contempla indicaciones metodológicas que garantizan la utilización de las actividades lúdicas de forma adecuada,

Indicaciones metodológicas

- El cuento debe ser la primera actividad que se realice, se puede utilizar en los ejercicios de desplazamiento tanto de la gimnasia matutina, como en la actividad programada, y en la recuperación al finalizar la misma. Al concluir el cuento, se realizaran preguntas sobre quienes eran los personajes del mismo y como estaban ubicados en ese reino.

- Las canciones se utilizaran de igual manera en la gimnasia matutina, en la actividad programada, específicamente dentro de los ejercicios principales, los juegos de movimiento, y como parte de la recuperación. Se recomienda su utilización en las actividades físicas recreativas en el montaje de las composiciones gimnásticas y en las actividades independientes.

- Los juegos se escogerán según la habilidad que sea objetivo de la maestra trabajar en la Educación Física, siempre y cuando se realicen primero los juegos más sencillos y a continuación los de mayor complejidad.

- La maestra seleccionará y preparará los medios de enseñanza necesarios con antelación a la actividad, y velará porque estos se encuentren en buenas condiciones para garantizar la seguridad del niño.
- La incorporación del niño debe ser paulatina y voluntaria, no se debe imponer al pequeño la realización de las actividades. Para ello, la maestra utilizará una motivación sugerente y cercana al pequeño.
- La maestra debe estimular, reconocer y elogiar el esfuerzo del niño, aunque no sea óptimo el cumplimiento de los objetivos.

Actividades lúdicas

CUENTOS

Nombre: El reino del ajedrez y El reino blanco y el reino negro.

Ejemplo del cuento: El reino del Ajedrez.

Había una vez, en un país muy lejano llamado la India, un rey que estaba muy enfermo. Al consultarse con el médico, este le receto que hiciera algo agradable para que se divirtiera. Al rey le gustaba mucho pasear por su hermoso castillo acompañado de la dama del reino .La dama era una preciosa joven, muy hermosa, elegante, ágil y gozaba de una excelente salud. Su mayor entretenimiento era cuidar con mucho cariño a su amado rey.

Para protegerlo de los enemigos mando a construir 2 torres inmensas en los extremos del castillo, pero aún no era suficiente y entonces compró dos caballos, los más grandes, fuertes y hermosos de toda la india y los colocó al lado de las torres, pero para brindarle mayor protección al rey decidió poner al lado de los caballos a sus dos mejores obispos que son los hoy llamados alfiles y al frente de estos colocó sus ocho infantes más valientes que son los llamados peones. Y de esta manera la reina quedó tan contenta, que podía

pasear por su hermoso castillo muy tranquila al lado del rey, pues sabía que su reino tenía la mejor protección de toda la india.

CANCIONES

Ejemplo:
Nombre: Alánimo de la reina y el rey
Alánimo, Alánimo, la reina se movió
Alánimo, Alánimo, hacia los lados caminó
Uri uri urá la dama va a pasar
Hacia delante corre mucho
hacia atrás y en diagonal
Alánimo, Alánimo el rey ya se movió
Alánimo, Alánimo un paso al lado dio
Uri urí urá el rey ya va a pasar
un solo paso hacia delante
hacia atrás y en diagonal
Autora: Yarima Laffita
Música: Alánimo

Nombre: El rey no puede.
Música: La cucaracha

Nombre: El reino blanco y el reino negro.
Música: El sapito

Nombre: El peoncito
Música: El chorrito.

Nombre: La señorita del Ajedrez. (Juego tradicional)

Nombre: Los peones y los alfiles con la reina.

Música: Arroz con leche:

JUEGOS

Nombre del juego: ¿Quién forma más rápido?
Objetivo: Identificar a los niños con las piezas del ajedrez y su colocación en el

Nombre del juego: A llenar la cesta.
Objetivo: Familiarizar al niño con los colores y la piezas del ajedrez

Nombre del juego: El caballito saltador.
Objetivo: Familiarizar al niño con el movimiento del caballo.

Nombre del juego: El Caminito de la dama
Objetivo: Familiarizar al niño con el movimiento de la dama, el rey, la torre y el alfil.

Nombre del juego: El cazador de peones
Objetivo: Familiarizar al niño con el nombre y el movimiento del peón

Nombre del juego: **Rodar, atrapar y correr como la dama**
Objetivo: Familiarizar al niño con el nombre y el movimiento de la dama

Nombre del juego: **El salto musical.**
Objetivo: Familiarizar al niño con el movimiento del caballo
Nombre del juego: Las piezas se congelan.

Objetivo: Familiarizar a los niños con las piezas del ajedrez.

Nombre del juego: La torre hambrienta y el semáforo.
Objetivo: familiarizar a los niños con el movimiento de la torre y su captura.

Nombre del juego: ¿Dónde hay menos?
Objetivo: familiarizar a los niños con las piezas del ajedrez

Nombre del juego: Encuentra tu pareja.
Objetivo: Reconocer las piezas del ajedrez

Conclusiones

Se confirma la hipótesis de esta investigación por cuanto el conjunto de actividades lúdicas que contiene, cuentos, canciones y juegos, con elementos del ajedrez vinculados con las habilidades motrices básicas, contribuyen a la familiarización con el Ajedrez en la Educación Física en los niños del 6to año de vida.

En la valoración realizada por la autora de la bibliografía sobre los fundamentos teóricos actuales para la familiarización con el Ajedrez en la Enseñanza Preescolar, se puede resumir que aparece con muy poca frecuencia estudios sobre el vínculo de la familiarización del Ajedrez y el desarrollo de habilidades motrices básicas en la Educación Física en los niños y niñás del 6to año de vida.

Las encuestas realizadas a las maestras de preescolar demostraron la necesidad de elaborar un material de actividades lúdicas para la familiarización con el Ajedrez en la Educación Física.

El criterio señalado por los especialistas apuntó la validez y factibilidad del material de actividades lúdicas propuesto. Así mismo el resultado del pre experimento demostró el alto grado de aceptación, facilidad de ejecución, cumplimiento de objetivos de las actividades propuestas.

Bibliografía.

1. Ajedrez y juegos educativos en Costa Rica. Disponible en http://www.menteactiva.co.cr/. Consultado 21 octubre del 2010.
2. Barreras M, José Luis (2002) El Ajedrez en cuba. La habana. Editorial Deportes.

3. Blanco, Ubencio (2004) El Proyecto Estratégico Nacional de Ajedrez Escolar Fase Preescolar. Disponible en http://www.laplaza.org.ar/.htmAjedrez Educativo.htm. Consultado 22 octubre del 2010.

4. Caurel Guerra, J. Juegos didácticos para familiarizar con las nociones elementales del ajedrez a los niños-as del grado preescolar disponible en http://www.monografias.com/.Consultado 20 octubre del 2010

5. Colectivo de autores Rusos. (1988) Psicología. traducción, Editorial Pueblo y Educación.

6. Colectivo de autores (2003) Ajedrez Integral. Tomo I. La habana. Editorial Deportes.

7. ---------- (2003) Ajedrez Integral. Tomo II. habana. Editorial Deportes.

8. Cuba. Ministerio de educación (1985). Programa de Educación Física Preescolar. MINED, Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

9. Cuba. Ministerio de Educación (1985) Programa de Educación Física Primer Grado. MINED, Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación

10. Cruz Suanca, Paula. Ajedrez en el Aula .disponible en http://www.ajedrezenelaula.com/ Consultado 21 octubre del 2010.
11. Goncalves, Carlos (2004) DI NA Jugando Ajedrez en el Preescolar (Parte III). http://www.monografias.com/ Consultado 20 octubre del 2010.
12. Gonzales Rodríguez, Catalina (1997) Compendio de temas de educación física preescolar. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

13. González M, Romelio (2006) Capablanca entre sus iguales. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

14. Incarbone, Oscar y Gómez (1996) Juego y movimiento en el Nivel Inicial., Argentina, Editorial Novelibro.

15. Indicaciones Metodológicas para la Educación Física y el deporte para todos. Curso escolar 2010-2011

16. Jaimez, Jairo y Dalia (2009) Canciones de ajedrez. Disponible en http://www.adobe.com/ Consultado 21 octubre del 2010.
17. López Rodríguez, Alejandro (2006) El proceso de enseñanza y aprendizaje en educación física. La Habana. Editorial Deporte.

18. Maceira, N. (2005) p9, 10 ,11. Ajedrez variante para la vida. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

19. Menéndez Gutiérrez, Silvia (2008) Un enfoque productivo en la clase de educación física. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

20. Ruiz, A y otros (1985) p21, Metodología de la enseñanza de educación física, tomo 1 Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

AJEDREZ EN BARRIO ADENTRO DEPORTIVO: UNA ESTRATEGIA PARA LA MASIFICACION DEL AJEDREZ EN LAS COMUNIDADES

Dr.C. Lázaro Antonio Bueno Pérez. (lazaro.bueno@reduc.edu.cu)
Profesor Titular y Doctor en Ciencias Pedagógicas
M.Sc. Darvin Manuel Ramírez Guerra
Universidad de Camaguey, Cuba

***"El ajedrez es el juego de la lógica, desarrolla la habilidad estratégica y la inteligencia, para ir por el camino del bien"* Hugo Rafael Chávez Frías (Programa Aló Presidente en Caracas, 20 de julio de 2008).**

RESUMEN

La Misión Barrio Adentro Deportivo en Venezuela es una experiencia única; a partir de las potencialidades de los profesionales cubanos donde se integran sus habilidades profesionales con las laborales para prestar servicios de calidad en diferentes proyectos como la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, el Deporte Masivo, el Ajedrez, la Actividad Física Escolar y la Recreación Física, con el objetivo de elevar la calidad de vida de la población se asesoran y promueven actividades físicas en las comunidades, las que se concretan en impactos y producción social que son de interés para las transformaciones sociales actuales de la región y su factibilidad y objetividad son accesibles de aplicar como parte de la Alternativa Bolivariana para las Américas; el trabajo expone los principales impactos que se han obtenido con la aplicación deL Proyecto Ajedrez y su posible transferencia tecnológica a otros países que así lo requieran, es meritorio destacar su presencia en todas las Áreas de Salud Integral Comunitaria, logrando la reincorporación de personas a la practica sistemática del ajedrez en 11.956 clubes comunitarios; donde se alfabetizaron 2.200.000 ciudadanos, posibilitando la realización del Campeonato Nacional de Ajedrez en Barrio Adentro y se lograron además la realización de numerosas actividades deportivo – recreativas en las comunidades y espectáculos comunitarios para fomentar la práctica sistemática y organizada del ajedrez en las comunidades contribuyendo al desarrollo del pensamiento lógico y la correcta utilización del tiempo libre.

I.- OBJETIVO DEL TRABAJO:

El Ajedrez en Barrio Adentro Deportivo cumple con la política social implementada**,** donde su propósito es *masificar, diversificar y sistematizar la actividad física, deportiva, recreativa y para la salud, elevando la calidad de vida y mejorando la salud de los venezolanos y venezolanas, por medio de la implementación de programas dirigidos a toda la población de las parroquias, municipios y regiones del país.*

II.- DESARROLLO

INTRODUCCIÓN

Actualmente en la República Bolivariana de Venezuela, existe una nueva visión del deporte, la cual se concibe como actividad que influye en el mejoramiento de la calidad de vida de la población y en el desarrollo integral del ciudadano, considerándolo como una auténtica política social con el fin de satisfacer sus demandas, articulando las relaciones que se dan entre el Estado y la Sociedad Civil venezolana.

Este fundamento cumple con el basamento legal estipulado en el **artículo 111 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela**, donde se consagra el derecho de todos los venezolanos a la práctica deportiva, como función del estado en búsqueda de elevar la calidad de vida de la población.

En tal sentido, el proyecto Ajedrez en Barrio Adentro Deportivo forma parte del nuevo estilo de dirección que desarrolla la Misión Deportiva Cubana por Planes Programas y Proyectos y significa un aporte hacia la democratización del deporte y un empeño realizable, coherente y planificado según la política deportiva para la nación, enmarcado en la importancia que tiene esta Misión como una iniciativa del Presidente de la República Bolivariana de Venezuela, Hugo Rafael Chávez Frías.

III.- IMPLEMENTACION DEL PROYECTO AJEDREZ EN BARRIO ADENTRO DEPORTIVO EN LA REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA.

Objetivo general:

Contribuir al desarrollo integral de un ciudadano más autónomo, crítico y participativo a través de un programa de masificación ajedrecística.

Objetivos específicos:

1. Formar y superar nuevos cuadros técnicos y directivos para la masificación y desarrollo del ajedrez en la Republica Bolivariana de Venezuela.
2. Crear y atender nuevos clubes de ajedrez para su masificación en las comunidades.
3. Masificar el ajedrez en ambientes, bibliotecas, plazas y centros deportivos de carácter público que están distribuidos en los barrios, sectores rurales y comunidades del país.
4. Establecer alianzas estratégicas con medios masivos de comunicación para la divulgación en función de motivar el conocimiento y la práctica del ajedrez.
5. Detectar talentos ajedrecísticos de diferentes categorías en las comunidades.

Acciones:

- Constituir un equipo mixto de dirección que posibilite el cumplimiento de la política de masificación del ajedrez en el país.
- Organizar para especialistas y directivos cursos técnicos – metodológicos de enseñanza – aprendizaje, organización y arbitraje del ajedrez con el objetivo de masificar este deporte.
- Dotar a los clubes de ajedrez adscritos al plan, del material didáctico y de juego bibliográfico, mínimo necesario.
- Incrementar la constitución de clubes de ajedrez en las comunidades y atenderlos para propiciar la práctica sistemática.
- Contribuir a la alfabetización ajedrecística de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos en las comunidades.
- Organizar exhibiciones de simultáneas y torneos de ajedrez –con carácter promocional- en todas las estructuras organizativas.

- Conveniar con los medios masivos de comunicación la divulgación de las actividades más relevantes.
- Detectar los principales valores ajedrecísticos en edad escolar de las comunidades para nutrir las diferentes Unidades Educativas del Talentos Deportivos.
- Promover régimen de participación competitiva desden la comunidad hasta el nivel nacional.

Impactos esperados:

- Contar con una fuerza técnica calificada capaz de dar cumplimiento a la política de masificación del ajedrez.
- Poseer 18 000 mil clubes de ajedrez con actividades sistemáticas en Barrio Adentro Deportivo.
- Tener eficiente programa de actividades para motivar la participación sistemática de los clubes de ajedrez.
- Incrementar la actividad cognitiva de los practicantes y su formación de valores al ocuparles el tiempo libre de manera sana.
- Contar con la amplia reserva deportiva para realizar selección de calidad en la matrícula de ingreso a las UETD.
- Satisfacer la demanda recreativa de la comunidades con el desarrollo de torneos y simultáneas, adecuadamente organizados.

Principales necesidades:

- Confección de juegos y tableros.
- Elaboración de materiales didácticos y recreativos para la masificación del ajedrez.
- Software educativo.
- Confección de videos educativos.

Unidades responsables:

- Ministerio de Deporte.
- Instituto Nacional de Deporte.
- Misión Deportiva Cubana
- Federación Venezolana de Ajedrez (FVA)
- Asociaciones Estadales de Ajedrez

Participan y colaboran:

- Niñas, niños, jóvenes, mujeres y hombres de parroquias y comunidades
- Instructores Deportivos Integrales Comunitarios
- Metodólogos cubanos de ajedrez en los estados
- Coordinadores estadales y colaboradores de la Misión Barrio Adentro Deportivo
- Ministerio de Cultura mediante su red de bibliotecas
- Institutos Regionales y Municipales de Deportes
- Asociaciones Estadales de Ajedrez

IV.- RESULTADOS ALCANZADOS POR LA MISIÓN AJEDREZ EN BARRIO ADENTRO DEPORTIVO HASTA DICIEMBRE 2009.

Posterior el lanzamiento del proyecto ¨Ajedrez en Barrio Adentro Deportivo¨, realizado a mediados de septiembre del 2005 en la ciudad de Barquisimeto, se organizó desde el mes de octubre la estructura nacional y se designaron los 24 metodólogos estadales para afrontar esta tarea, en las diferentes etapas, las cuales detallaremos a continuación:

PRIMERA ETAPA:

La estrategia de trabajo que se desarrollo en la etapa de octubre del 2005 hasta diciembre del 2005, se rigió por las siguientes acciones:

1.- Constatación con las instancias o instituciones relacionadas con la Misión Ajedrez.
2.- Levantamiento de la fuerza técnica del país y su reordenamiento, con el objetivo de distribuir los recursos humanos de acuerdo a sus potencialidades para acometer la tarea en las comunidades.
3.- Conformación de una estructura de trabajo a nivel regional y municipal, para garantizar el flujo de información y la superación de los cooperantes.
4.- Diagnostico sobre el nivel de conocimientos técnicos y metodológicos de los cooperantes.
5.- Inicio de la creación de los clubes de Ajedrez y alfabetización en la comunidad.

SEGUNDA ETAPA:

Comprendida entre los meses de enero a diciembre del 2006, se ha caracterizado por la proliferación y extensión de los clubes de ajedrez, incremento en las actividades inter clubes, así como el perfeccionamiento del trabajo, tanto en la comunidad como en las escuelas mediante la creación de medios rústicos por iniciativas propias de los cooperantes y simultaneas gigantes, logrando incentivar a la población hacia la práctica de esta disciplina, llegando incluso hasta los centros penitenciarios, escuelas especiales y comunidades indígenas donde se han obtenido significativos logros.

.

a) Se elaboró el manual de Barrio Adentro Deportivo, el cual lleva como contenido, las indicaciones técnico metodológicas de todos los programas de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación que desarrollan nuestros colaboradores y promotores nacionales e incluye el programa del proceso de enseñanza – aprendizaje del ajedrez.

.

b) Se diseñaron las vías de enseñanza para la capacitación de promotores deportivos comunitarios venezolanos con el fin de formarlos como instructores deportivos integrales comunitarios, para que asuman el rol de desarrollar y promocionar las actividades de la cultura física en las diferentes comunidades.

c) Se logró vincular colaboradores desde el nivel central, hasta las estructuras estadales, municipales y de parroquias para el asesoramiento técnico metodológico en las diferentes estructuras organizativas.

d) Se trabaja de conjunto a todos los niveles de dirección, en estrecha coordinación con la zona educativa para la formación de los facilitadores que laboran en la alfabetización del ajedrez en las escuelas.

e) Se trabajó de conjunto con la parte venezolana en la formación de diez mil facilitadores que imparten la enseñanza del ajedrez de forma masiva en las escuelas y comunidades.

f) Se realizaron Simultáneas Gigantes de 200, 500, 1000 y más tableros, alcanzando la cifra de 3537 simultaneas masivas de ajedrez en los diferentes estados, destacándose las realizadas en los estados de Carabobo, Lara, Portuguesa, Sucre, Guárico, Miranda y Zulia, con una

participación total de 276 546 personas, dándose cumplimiento de la orientación de realizar cada mes grandes simultaneas a nivel de estado como expresión del trabajo de masificación de esta actividad.

g) Se capacitó al personal nacional y de Barrio Adentro Deportivo en los aspectos metodológicos para el proceso de selección de talentos del ajedrez. que ingresarán en las diferentes escuelas de iniciación deportiva comunitarias.

TERCERA ETAPA:

Continuando el trabajo se incrementó la alfabetización a más de 2.200.000 personas, con la meta de llegar a una población estimada de **3.000.000** de alfabetizados entre niños, niñas, adolescentes, adultos y adultos mayores, de los diferentes barrios y comunidades del país.

Resaltan de manera significativa los siguientes impactos:

- Simultánea de ajedrez 5000 tableros en la ceremonia de clausura de los II Juegos del ALBA, 12 de mayo de 2007 (Actual Record Nacional y Mayor letrero del mundo)
- METRO-AJEDREZ. Record mundial: 2111 participantes en 20 estaciones del metro de Caracas, el 12 de julio de 2008, logrando la divulgación del ajedrez en las carteleras del sistema Metro.

OTROS IMPACTOS

Los 4600 colaboradores de Barrio Adentro Deportivo, trabajaron de conjunto con la parte venezolana en la formación de 35.277 facilitadores que imparten la enseñanza – aprendizaje del ajedrez de forma masiva en las escuelas y comunidades, además se han desarrollado un total de 12.196 actividades organizadas, hasta la fecha se crearon 11.023 clubes de ajedrez en todas las comunidades del país, los cuales desarrollaron entre los meses de noviembre y diciembre los campeonatos de base en sus diferentes etapas, juegos sectoriales, parroquiales, municipales y estadales, concluyendo la etapa nacional con la celebración del 3er Campeonato Nacional de Ajedrez en Barrio Adentro, lo que demuestra la profundidad de este gran proyecto bolivariano que no es excluyente.

Las actividades deportivo – recreativas en la comunidad, que se realizan los fines de semana es uno de los logros que han originado gran impacto, se logró la estabilización de su desarrollo cada fin de semana en las comunidades que cuentan con nuestra presencia, entre ellas se destacan las competencias y topes inter barrios con un total de 5212 actividades y una participación de 272

112 personas..

Se encuentran siendo beneficiados 2670 ciudadanos con las actividades del ajedrez en áreas de la Misión Negra Hipólita a nivel nacional.

V.- ***CONCLUSIONES***

El trabajo realizado por los cooperantes de la Misión Barrio Adentro Deportivo en la República Bolivariana de Venezuela, ha posibilitado llevar el ajedrez a todas los barrios y comunidades, donde se ha logrado un alto grado de organización en el proceso de movilización de personas, tanto de estudiantes como integrantes de las comunidades hacia las actividades ajedrecísticas de carácter competitivo y recreativo convocados.

Además se ha logrado a través de la formación de los grupos del ajedrez, un incremento en el proceso de humanización, cohesión y comunicación entre los vecinos de los diferentes barrios, comunidades y pueblo en general.

La estrategia creada por la Misión Deportiva para la implementación del programa de ajedrez en los diferentes barrios y comunidades ha permitido el cumplimiento exitoso de las metas trazadas,

La enseñanza - aprendizaje del ajedrez a través de su práctica constituye un marco propicio para que ocurra el desarrollo de valores y brinda posibilidades para el fortalecimiento de conocimientos, hábitos y habilidades relacionados con la toma de decisión y la dirección de la partida.

RECOMENDACIONES.

- Crear las academias comunitarias de ajedrez que posibilite el desarrollo de los posibles talentos en edades tempranas.
- Realizar investigaciones sociales que permita validar los impactos sociales de la práctica sistemática del ajedrez en las comunidades.
- Aplicar en otros países donde se encuentre la colaboración deportiva, los resultados obtenidos en este trabajo, esto incluye:

  El programa Ajedrez en Barrio Adentro Deportivo.

  La nueva metodología.

  El libro de texto para la enseñanza - aprendizaje del ajedrez en Barrio Adentro.

BIBLIOGRAFIA.

Blanco, U. *Sistema Instruccional de Ajedrez.* Grupo Editorial Impacto. San Felipe, Venezuela. 1996.

_____. *¿Por qué el ajedrez en las escuelas?.* Instituto Municipal de Publicaciones. Alcaldía de Caracas D.F. Venezuela. 1998.

Bueno, L. Modelo para la enseñanza – aprendizaje del ajedrez. Tesis para optar por el título de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Enero 2001.

_____*CHESSUC: Una opción en la educación física universitaria.* Tesis para optar por el título de Master en Educación Superior. Camagüey, abril de 1997.

_____ *CHESSUC: Un nuevo enfoque en la enseñanza del ajedrez en la Educación Superior en Cuba.* Evento Internacional del CECEDUC por el XXX Aniversario de la fundación de la Universidad. Camagüey Noviembre de 1997.

_____*Didáctica para la enseñanza del ajedrez*. Publicación electrónica. Evento Internacional AJEDUNI. Universidad Central de Las Villas. Santa Clara, Cuba. Abril de 1999.

_____ *El Che y el Ajedrez*. Camaguey, Cuba.2005.

Galperin , P. Ya. *Desarrollo de las investigaciones sobre formación de acciones mentales.* Moscú. 1988.

_____. *Sobre el método de formación de las acciones intelectuales.* Antología de la Psicología Pedagógica y de las Edades. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1986.

Gobet, F; Simon H. A. *Templates in Chess Memory: A Mechanism for recalling Several Boards.* Pittsburgh: Carnegie Mellon University. Cognitive Psychology 31, 1-40 (1996).

González, P. O. *El enfoque histórico cultural como fundamento de una concepción pedagógica.* En Tendencias Pedagógicas Contemporánea EMPES. Habana. 1991.

EL AJEDREZ, PUENTE MEDIADOR PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA Y EL VALOR SOCIAL

Autora: Lcda. Janitza Ramírez
Temática: Deporte para todos

RESUMEN

Basado en las experiencias que hemos venido ejecutando del Proyecto Estratégico Nacional de Ajedrez Escolar en educación inicial y básica en el estado Cojedes, específicamente con los centros de educación inicial estadales adscritos a la Dirección Regional de Educación y los eventos realizados en la Universidad Deportiva del Sur, como “Encuentro de Ajedrez Escolar 2010”, “Vinculación socio afectiva”, Encuentro de Ajedrez Rural 2011, “Socializando con el Ajedrez Carnaval 2012”,actualmente podemos afirmar que el Ajedrez es un puente catalizador que facilita y media la socialización en los niños y niñas, activando y desarrollando las inteligencias múltiples en especial la inteligencia social, rescatando los valores para mejorar la calidad de vida y elevar los niveles de felicidad social, esto ha generado la necesidad de abrir un Espacio Comunitario Rural de Ajedrez en la comunidad de La palma.

PALABRAS CLAVES: Inteligencia social, valores, ajedrez, educación inicial y básica, vinculación socio afectiva.

ABSTRAC.

CHESS, BRIDGE MEDIATOR TO DEVELOP INTELLIGENCE AND SOCIAL VALUE

Based on the experiences we have been implementing the National Strategic Project Chess School in initial and basic education in Cojedes state, specifically early childhood education centers estadales assigned to the Regional Directorate of Education and the events held at the University Sports South as "School Chess Meeting 2010", "Linking emotional partner," Rural Chess Meeting 2011 "and now" socializing with Chess Carnival 2012, "we can say that Chess is a bridge and catalyst to facilitate socialization in half children, activating and developing multiple intelligences especially social intelligence, rescuing values to improve the quality of life and higher levels of social happiness. This investigation has generated the need to open an Comunitary Rural Espace for Chess in the Comunitary La Palma.

KEY WORDS: social intelligence, values, chess, initial and basic education, socio affective bonding.

INTRODUCCIÓN

En los actuales momentos que vive el planeta, un mundo globalizado, estresado, lleno de carencias y vacíos sentimentales y materiales, el ajedrez juega un rol de vital importancia ya que ha traspasado las barreras elitescas y ha evolucionado en el tiempo transformándose hoy en día en un juego social que invita a reconciliarse con lo ancestral, vivir el presente y prepararse para el futuro que es “hoy”, de hecho fue declarado: PATRIMONIO CULTURAL INTANGIBLE DE LA HUMANIDAD por la UNESCO (2010). Cabe destacar que uno de los personajes que más hizo énfasis para lograr esta declaración fue el Dr. Uvencio Blanco H. (Venezuela), presidente de la Federación Venezolana de Ajedrez y coordinador de los juegos de la mente IND.

Si viajamos al pasado, nos llama poderosamente la atención una cita de nuestro Libertador Simón Bolívar en el que expresa que, “los juegos y recreaciones son tan necesarios en los niños como el alimento; su estado físico y moral así lo requiere (…) como útiles y honestos son los conocidos la pelota, la raqueta, el bolo, la cometa, las damas y el ajedrez.” (1825). Ya en esa época nuestro Libertador tenía un enfoque visionario transdiciplinario donde concebía al ser humano desde un enfoque holístico asociando menté, cuerpo y espíritu.

Si nos trasladamos al presente, analizando los diversos teóricos, podemos decir que, la educación inicial es la base para la formación integral del ser, este subsistema, es el que construye al futuro republicano, es por ello la importancia vital de que el niño y la niña sea inducido al proceso de enseñanza - aprendizaje desde cero mes a seis (6) años, período fundamental para el desarrollo de las diferentes habilidades, destrezas y niveles cognitivos, los cuales debe procesar para alcanzar su desarrollo pleno e integral, de allí parte el enfoque de iniciar al niño y la niña en el juego de Ajedrez con un doble propósito: desarrollar sus inteligencias y rescatar los valores.

La educación inicial actualmente ha estado sufriendo transformaciones importantes en Pro y ayuda a una mejor praxis pedagógica, logrando transformar todo lo rígido, en practico y flexible, abierto como lo observamos en el currículo y sus continuos cambios producidos por una serie de elementos y factores como: posición geográfica, contexto de vida, idioma, cultura, tradiciones, folclor, deporte, entre otros, es aquí donde se concatena con el Proyecto Estratégico Nacional de Ajedrez Escolar para propiciar espacios colaborativos que coadyuven al desarrollo de la Inteligencia Social y a poner en práctica los valores.

En este nivel se codifican y procesan los hábitos, patrones conductuales y valores, como también se desarrolla la inteligencia social, lo que nos indica que es el periodo ideal para formar con bases sólidas educando en valores a través del Ajedrez. La Inteligencia Social según las escuelas relacionales - es el arte de relacionarnos afectiva y efectivamente, según mi óptica es la habilidad de poder interactuar, interrelacionarnos independientemente de afinidades, es lograr la empatía con tu entorno para un bien común, que a su vez repercute en lo individual.

El Ajedrez se puede relacionar con la vida, refleja los aspectos más relevantes: el nacimiento, el desarrollo, la reproducción y la muerte, el éxito, la derrota, lo bueno y lo malo de la vida, los triunfos y la tragedia humana, las relaciones interpersonales, todo esto lo transfiere este juego.

Ahora bien los valores están inmersos dentro del proceso educativo enseñanza aprendizaje, Se considera que los valores forman las bases fundamentales del desarrollo de nuestras sociedades, términos como: familia, libertad, amistad, paz, amor, patriotismo, solidaridad, servicio, honestidad, belleza, lealtad, estudio, trabajo, salud, justicia, sabiduría y verdad son considerados valores, facilitados por el ajedrez los cuales deben ser mostrados y reforzados desde educación inicial.

En la actualidad se está llevando la vinculación socio afectiva, que es socializar a los niños y niñas de educación inicial que van a ser promovidos al primer grado de educación básica, con los niños y niñas cursantes del primer grado, con el objetivo de experimentar y relacionarlos de una manera afectiva y efectiva a ese nuevo nivel, mi experiencia en esta vinculación la realicé a través del Ajedrez, logrando una integración lúdica, pedagógica y afectiva, desarrollando la inteligencia social entre los niños de los diferentes niveles, adaptando la planificación de las docentes de educación inicial con la de básica.

Todo lo descrito anteriormente ha sido llevado a la práctica a través de eventos realizados como: jornadas de actualización, foros sobre el ajedrez en educación inicial, encuentros de ajedrez escolar, que han generado excelentes relaciones entre instituciones, docentes, participantes que promueven el ajedrez escolar; de allí parte la confirmación que el ajedrez es un puente mediador para desarrollar la inteligencia Social y los valores, como también se hace necesario abrir un Espacio Comunitario Rural de Ajedrez, para socializar, ser punto de encuentros y saberes, para intercambio cultural, captar talentos, fortalecer la disciplina y así evitar el ocio, las drogas y el alcohol en los jóvenes de la comunidad.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.

La ejecución sistemática y secuencial de los eventos practicados, me remiten a formular algunas interrogantes:

1. ¿Qué aspectos se evidenciaron para tal afirmación?
    - Sensibilización e interés por ser parte del proyecto estratégico nacional de ajedrez escolar.
    - Compañerismo, solidaridad, respeto, trabajo, amistad, estudio.(valores)
    - Motivación a participar en los espacios colaborativos.
    - Comunicación afectiva y efectiva.
    - Vinculación espontánea.
    - Relaciones entre niños y niñas afectivas y efectivas.
    - Relaciones entre docentes y entrenadores afectivos y efectivos.

- Relaciones entre docentes, niños, niñas, participantes, entrenadores, comunidad, instituciones, afectivas y efectivas.

2. ¿Que generó los eventos realizados?
    - Fortalecer las relaciones globalizadas, integrando la institución (UDS), escuela, niños y niñas, comunidad y la Misión Robinson y Misión Barrio Adentro Deportivo.
    - Afianzar alianzas entre las instituciones que aportan recursos para la ejecución de las mismas.
    - Desarrollar la inteligencia social ya que son eventos sociales y deportivos.
    - La necesidad de abrir un Espacio Comunitario Rural de Ajedrez en la comunidad de La Palma.

3. ¿Qué importancia generó el ajedrez como juego?
    - Propició espacios para el aprendizaje colaborativo, que ayudaron a desarrollar la inteligencia social.

La ejecución abierta de los eventos como: foros y jornadas de actualización, simultaneas de ajedrez y vinculación socio afectiva tuvieron un impacto positivo, ya que se evidencio el afianzamiento de las redes interinstitucionales, la integración familiar a través del juego, la masificación del ajedrez, la participación activa de las comunidades, el reforzamiento de valores humanos. Además de lo anteriormente expresado se obtuvieron los siguientes resultados:

IMPACTO UNIVERSITARIO: Se propicio espacios de intercambios sobe la importancia que tiene el ajedrez en los diferentes niveles educativos del estado Cojedes, como parte del desarrollo de la inteligencia social y desarrollo cognitivo de los estudiantes universitarios.

IMPACTO COMUNITARIO: La comunidad intra y extra universitaria se beneficiaron de las actividades lúdicas, pedagógicas, foro, exposiciones y muestras de recursos para el aprendizaje del ajedrez, lo que motivo seguir con estas iniciativas que fortalecen las comunidades.
Se proyecta un nuevo escenario que lo titule “ESPACIO COMUNITARIO RURAL DE AJEDREZ”, con el objeto de fortalecer esta disciplina, ser punto de encuentros y saberes, intercambio intercultural, sentido de pertenencia hacia su espacio, escuela y comunidad, captar talentos, atender a la población con el fin de lograr apartarlos del ocio y vicios como drogas, alcohol, juegos de azar entre otros. Cabe destacar que este espacio comunitario nos permitirá alianzas con los Consejos Comunales y Comunas.

IMPACTO BARRIO ADENTRO DEPORTIVO: La misión Barrio Adentro Deportivo ha tenido un impacto importante para mí en cuanto a la asistencia conjunta y participación en todas las actividades pautadas para lograr el objetivo, debo señalar mi agradecimiento al profesor Víctor Iriarte quien ha sido mí aliado en este proceso, se ha tenido un gran impacto comunitario porque las actividades van más allá de la escuela.

IMPACTO EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL: Este tipo de experiencias atrae la atención a los medios de comunicación social, propiciando entrevistas tanto por la radio, televisión y prensa escrita dándole importancia social, deportiva y rescatando los valores.

IMPACTO EN EL NIVEL EDUCATIVO INICIAL Y BÁSICA: Se promueven espacios colaborativos para intercambiar experiencias pedagógicas y lúdicas, estrategias y recursos para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje a través del juego de ajedrez, desarrollando en los niños y niñas a inteligencia social.

APORTES DE LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR.

Apoyo institucional de la UDS a través de la Dirección de Deporte Prof. Luís Díaz,(2010) para realizar los eventos y fue oportuno para invitar a las comunidades aledañas, escuelas, misiones y universidades que participaron en las actividades para su beneficio como puente para la impulsar la transmisión de valores y medio eficaz para la formación de un ciudadano nuevo, el compromiso, el compartir, la honestidad, responsabilidad entre otros valores, se manifestaron a través del Plan de acción aplicado en la práctica de las actividades efectuadas en los eventos, teniendo un impacto alcanzado en 200 personas de la comunidad.

PLAN DE ACCIÓN QUE PROPICIÓ EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA SOCIAL

Lugar y fecha	**objetivo**	**Actividad y estrategia**	**recursos**	**Alcances**
27/04/2010 Universidad Deportiva del Sur.	Propiciar espacios de intercambios sobre la importancia que tiene el ajedrez en los diferentes niveles educativos del estado Cojedes como parte del desarrollo	Encuentro de Ajedrez Escolar 2010.	- Conversatorio - Ponencias - Exposición de recursos para el aprendizaje. Proyección de videos (entrevistas a personalidades nacional Uvencio Blanco Venezuela. Jorge Berguier Alejandro López (Cuba), Argentina, Fernando Salinas Argentina e internacionales).	Beneficiarios comunidad intra y extra universitaria llegando a un alcance de 200 participantes. Se logro marcar la pauta para seguir realizando

	de la inteligencia social y cognitivo de los			este tipo de actividades.
25/04/2011 C.E.I.E. Cariaquito	estudiantes. Promover la vinculación socio afectiva a través del juego de ajedrez y así desarrollar la inteligencia social. Vincular a los niños y niñas de educación inicial con los del primer grado para socializar y experiment ar a través del ajedrez en el aula. Desarrollar la inteligencia social a través del ajedrez como juego social.	Encuentro de Ajedrez Escolar Rural 2011. La Palma, Cariaquito y Mango Redondo. Dibujar las figuras de ajedrez y colocar sus nombres. Asociar letras con las piezas del ajedrez. Cantar canciones sobre el ajedrez. Desfile de carnaval con la comparsa y carroza El Castillo de Ajedrez. Inaugurar el espacio con las institucione s que	Simultanea de ajedrez con el nivel básico. Competencia quien arma el tablero primero con el nivel inicial. Compartir literario Adivinanzas, canciones y cuentos. Papel bond Creyones Lápices Canciones alusivas al ajedrez Guia didáctica metodológica para docentes, Ajedrez valores y educación Inicial. Cartelera. Elaborar con los docentes, padres y representantes y personal de la institución los disfraces y carroza.	Se logro la vinculación socio afectiva con los niveles de inicial y básica. Beneficiario s la comunidad de Cariaquito. Se logro con éxito integrar a los niños y niñas en el nuevo nivel con el juego de ajedrez. Se logro la interacción con la nueva docente que los va acompañar el nuevo año escolar. Se logro que los padres, niños y niñas, docentes y personal de la institución participaran en el desfile de carnaval,
20/05/2011 al 12/06/2011 12/03/2012 al 25/062012 19/03/2013 16/02/2012				

6/06/2013	Acondicionar el Espacio Comunitario Rural de Ajedrez.	siempre me han ayudado: FVA, Asociación de Ajedrez Cojedes, UDS,ENC El Edén Deylilen Corporation	Cemento, arena, bloques para acondicionar el espacio.(autogestión) y consejo comunal. Tableros de ajedrez, murales de ajedrez, carteleras, archivo, libros, afiches, ventiladores. Personal de la institución, niños y niñas, padres y representantes comunidad en general.	como medio para socializarse entre ellos y socializar con el entorno.

Fuente: Ramírez (2013)

CONCEPCIÓN DE LA EDUCACIÓN HOLISTICA HACIA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA SOCIAL Y EL AJEDREZ.

En los últimos diez años la educación venezolana ha hecho mucho énfasis en su currículo, la tendencia holística , me refiero a educar integrando al ser como un todo, tomando en cuenta mente , cuerpo y espíritu. La educación holística se considera la nueva visión educativa del siglo XXI, donde se integra de manera globalizada las diferentes áreas: emocional, social, cognitiva, corporal, espiritual, fundamentados a partir de tres influencias principales:

- los nuevos paradigmas de la ciencia.
- la filosofía perenne.
- Y los aportes de los grandes educadores y pedagogos de la humanidad.

La educación holística pretende fomentar el desarrollo pleno de la personalidad del estuante (a), no solamente se sustenta en la transferencia de conocimientos sino también atender el desarrollo de actitudes y desarrollo social, como la tolerancia, la educación para la paz, la multiculturalidad, así

mismo la transversalidad que plantea un enfoque integral holístico de la enseñanza para no parcelar los conocimientos más bien buscando interacciones o vinculaciones para un aprendizaje colaborativo en las áreas del conocimiento y a la vez ayuda a fomentar los valores e impulsar relaciones alumnos – escuela – comunidad.

En el desarrollo de mis actividades con el ajedrez, ha resultado un disparador de la Inteligencia Social, dentro de la concepción holística de la educación ya que generó una vinculación socio afectiva y efectiva entre los actores participantes, para los docentes una herramienta pedagógica y didáctica, para los estuantes (as) una experiencia lúdica, didáctica, pedagógica y social, y pude observar que el ajedrez es multiculturalidad, es educación para la paz, expansión de la CON_CIENCIA hacia la integración de la intuición y la razón; y podría afirmar que el ajedrez entra en la Pedagogía 3000 TM que es una sinergia que prioriza al niño, niña, joven de hoy y de mañana con sus cambios, sus necesidades específicas y su nueva manera de aprender y ser, la cual se basa en los nuevos paradigmas del tercer milenio, se adapta según el entorno social, cultural, económico y ecológico. (Noemí Payma) creadora de pedagogía 3000 TH.

“En una educación donde el componente afectivo es fundamental sería muy adecuado y necesario el darnos la oportunidad de participar en los juegos de nuestros niños y niñas. Esto nos posibilitará conocerlos mejor, al compartir con ellos sus sentimientos, su crecimiento y su forma de percibir la vida.”

Uvencio Blanco.

“El ajedrez es algo más que un juego, es una diversión intelectual que tiene algo de arte y mucho de ciencia y es además un medio de acercamiento social e intelectual.”

Raúl Capablanca.

“Nuestra educación tiene un enfoque holístico donde el ajedrez entra a jugar un rol muy importante aportando una serie de valores universales, ubicando al niño y a la niña en tiempo y espacio, disciplinándolo, desarrollando sus inteligencias múltiples y en especial la inteligencia social, propiciando su interés hacia una convivencia de paz.”

Janitza Ramírez.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

-Uvencio Blanco.(2007) ¿ Por qué el ajedrez en las escuelas? Venezuela. Ediciones CO-BO.
- Uvencio Blanco (2007) Pre ajedrez. Venezuela. Ediciones CO-BO.
- Educación Inicial, Bases Curriculares (2005) Ministerio de educación y deportes.
- Jorge Bucay (2011) revista terapéutica Mente Sana. Argentina.
- Prof. Jorge Laplaza (1998) Los valores del ajedrez educativo. Argentina.
- Licda. Janitza Ramírez Guía Didáctica Metodológica para docentes Ajedrez, Valores y Educación (2012).

ESTRATEGIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS VALORES A TRAVÉS DEL PROYECTO AJEDREZ GIGANTE.

Autores: - EPG. Gonzalo Giraldo García Camejo
Profesor Auxiliar CI: 65120508268
Email: gonzalo@inder.cu
- Lic. Nelson D. González Longoria Reyes.
Profesor Asistente

RESUMEN

El trabajo titulado *Estrategia para el fortalecimiento de los valores a través del Proyecto Ajedrez Gigante* responde a la necesidad de potenciar el Trabajo Político-Ideológico y la formación de valores, debido a que existen insuficiencias en el proceso de masificación y de enseñanza-aprendizaje del Ajedrez en las diferentes instituciones deportivas de la Provincia de Granma. Es por eso que la estrategia se diseñó con una visión integradora, sustentada en el enfoque integral-físico-educativo, partiendo de los resultados del diagnóstico e investigación del Proyecto "Ajedrez Gigante: experiencia en las comunidades granmenses" del Centro de Estudios e Investigaciones de las Ciencias Aplicadas al Deporte en la Montaña de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Granma, iniciado en el 2010 y que pretende dar solución a la problemática. Los resultados de la valoración empírica de la propuesta, por medio de los métodos de investigación, la consulta a especialistas y los impactos a partir de su aplicación en Bayamo, primero, y luego en otras comunidades de la provincia, ha permitido corroborar su validez para ser generalizada en los procesos de masificación y enseñanza-aprendizaje del Ajedrez.

SUMMARY

The work entitled Strategy for strengthening values through the project ¨Giant Chess¨ answer the necessity to booster the political-ideological work and the formation of values, because of the inadequacies that exist in extension process and the teaching-learning of Chess in different sport institutions from Granma province. For that reason, the strategy was designed with an integrative vision, sustained in the integral-physical-educational approach, taking into account the results of the diagnosis and research of the project "Giant Chess: experience in the communities from Granma province" from the Applied Sciences to the Mountain Sport Studies and Research Center from the University of Physical Culture and Sports Sciences in

Granma. It began in the year 2010 and it seeks to give solution to the problem. The results of the empiric valuation of the proposal, by means of research methods, the consultation to specialists and the impacts starting from their application in Bayamo, firstly, and then in other communities of the province has allowed to corroborate its validity to be generalized in the teaching-learning and extension processes of Chess.

INTRODUCCIÓN

En 1961 el Comandante Ernesto *Che* Guevara, apasionado ajedrecista, dijo: *"…el ajedrez, es un pasatiempo, pero es además un educador del raciocinio, y los países que tienen grandes equipos de ajedrecistas, marchan también a la cabeza del mundo en otras esferas más importantes"* [1] En otra ocasión expresó: *"Vamos a tener Grandes Maestros y eso será también obra de la Revolución"*. [2] Por su parte, nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz ha hecho diferentes planteamientos a favor de la práctica del ajedrez, por ejemplo, el 20 de noviembre de 1966, dijo: "La idea de Capablanca de que el ajedrez se dé como una asignatura más en las escuelas, es una gran idea…" [3] "El mejor antídoto que puede haber contra el vicio del juego es el ajedrez…" y seguidamente agregó: "El ajedrez ayuda a desarrollar la mente, a reflexionar…"[4]

Así en nuestro país inicia un proceso de incorporar el ajedrez en las escuelas, como parte del programa de Educación Física, y que toma su mayor auge en los años de 1980.

El 7 de diciembre del 2002, se clausuró la I Olimpiada del Deporte Cubano con una Simultánea Gigante de Ajedrez en la Plaza de la Revolución, donde Fidel con sus palabras de elogio para el juego ciencia da inicio al Programa de la Revolución de Masificación del Ajedrez. Este programa ha permitido elevar los resultados de este deporte en varias provincias y fortalecer en otras, incluyendo la nuestra. Sin embargo, en los últimos tiempos hemos podido constatar, a través de los resultados deportivos, cuestionarios, entrevistas, conversaciones, revisión de programas, que en la Provincia de Granma existen insuficiencias en todo el proceso de masificación y en la enseñanza-aprendizaje del juego ciencia.

Estas insuficiencias se manifiestan en la formación de valores y el conocimiento de la historia de los practicantes del ajedrez; además, son insuficientes los escenarios

que faciliten potenciar las tradiciones ajedrecísticas y que permitan ver en el ajedrez a un símbolo de patriotismo e identidad nacional.

DEFICIENCIAS:

- No se aprovecha el sistema de conocimientos del Ajedrez en las escuelas y áreas deportivas de forma que tribute al fortalecimiento de los valores, al conocimiento de la historia de la localidad y de la nación.
- Es muy pobre el empleo del juego como herramienta en la enseñanza de otras materias, como acciones educativas en el reforzamiento de los valores.
- El proceso de enseñanza-aprendizaje del ajedrez en los combinados deportivos está dirigido fundamentalmente a la búsqueda de talentos, sin priorizar las dimensiones educativas y recreativas.
- Insuficiente bibliografía especializada dirigida a niñas/os para las primeras edades.
- El Programa de Preparación del Deportista de Ajedrez (PPDA) presenta insuficiencias en la lógica del sistema de conocimiento.
- El PPDA no tiene en cuenta las particularidades y potencialidades de los practicantes.
- En el sistema de conocimientos del PPDA no se incluye el estudio de importantes mujeres del Ajedrez.

PROBLEMA

¿Cómo favorecer los procesos de enseñanza y masificación del ajedrez de manera que permita el fortalecimiento de los valores y el conocimiento de la historia en las comunidades de Granma?

OBJETIVO:

- Diseñar una estrategia para el fortalecimiento de los valores a través del Proyecto Ajedrez Gigante, que sustente la enseñanza y la masificación del ajedrez como parte del Deporte para Todos y la identificación de potencialidades en las comunidades de Granma.

ACCIONES:

1. Diseñar juegos y tableros de Ajedrez Gigantes para su fabricación.
2. Establecer el Ajedrez Gigante y Viviente en la Plaza de la Revolución de Bayamo, paseos, escuelas, centros recreativos y plazas de las comunidades seleccionadas para favorecer el entorno y la masificación del juego.
3. Desarrollar investigaciones que respondan a la temática para superar los problemas científicos del Ajedrez.
4. Diseñar diplomados, cursos, talleres y seminarios sobre la metodología de la enseñanza del ajedrez y la educación en valores para la superación de profesores, maestros, técnicos, promotores y miembros de las comunidades.
5. Organizar actividades de masificación (festivales, eventos, simultáneas, concursos y otras actividades ajedrecísticas en las plazas, parques y escuelas) en las comunidades seleccionadas.
6. Rescatar los torneos tradicionales de la provincia.
7. Motivar a los escolares a visitar el Museo Casa Natal de Céspedes, Museo Provincial y salas de Ajedrez, así como preparar conferencias sobre la historia del Ajedrez en Cuba, sobre Céspedes y su vínculo con este juego y el deporte en general.
8. Socializar los resultados investigativos a través de publicaciones y eventos científicos.
9. Crear un evento científico del ajedrez en la provincia.

METODOLOGÍA

En el proceso de demostración de los resultados científicos debemos utilizar fundamentalmente los métodos de investigación teórica, de modo principal, el análisis y la síntesis, la inducción y deducción, lo abstracto y lo concreto, la comparación y generalización, el criterio de expertos y la experiencia personal de los investigadores, pues se han dedicado más de 15 años al proceso docente-educativo.

El método histórico lógico se emplea en el análisis de los documentos rectores del Proceso de Masificación del Ajedrez y del Proceso Docente-educativo del Ajedrez como asignatura; así como para establecimiento de las premisas del surgimiento y desarrollo del Ajedrez. Se tienen en cuenta también los métodos empíricos, la

observación, el experimento, medición y la modelación; además de los procedimientos estadísticos y técnicas de investigación.

Los primeros métodos se utilizan de forma constante, ya que se hace necesario ir realizando valoraciones de los cambios que se van realizando en cada proceso investigativo.

Para la implementación del Ajedrez Gigante y Viviente en la Plaza de la Revolución: El tablero estaría elaborado de granito al mismo nivel del piso de la plaza, constituyendo el centro de la Plaza de la Revolución, frente al Padre del Ajedrez Cubano, por un lado, y a Perucho Figueredo, por el otro, pudiéndose emplear para embellecer actividades político-culturales a través de espectáculos de Ajedrez Viviente, además del permanente atractivo que provocarían el juego con las piezas gigantes, elaboradas por nuestros artistas para el disfrute de toda la población bayamesa y de sus visitantes. De esta manera, este ajedrez no solo sería un símbolo de la ciudad y atractivo turístico, sino que se convertiría en una alternativa que potenciaría el proceso de masificación, ideado por Fidel, contribuyendo a la formación y fortalecimiento de los valores y al conocimiento de nuestra historia.

COMPONENTES DE LAS ALTERNATIVAS AJEDREZ GIGANTE Y VIVIENTE:

1. AJEDREZ GIGANTE

1.1. Tablero de Ajedrez (400 cm x 400cm).

Para la elaboración del tablero de Ajedrez Gigante debe tenerse en cuenta el ancho de hombro de los niños menores de 12 años; es decir, las dimensiones de cada casilla deben ser iguales o superiores al ancho de los hombros de estos niños.

a) 64 lozas (casillas) de 50 cm. x 50cm.
   - 32 casillas claras o blancas.
   - 32 casillas oscuras o negras.

b) Material de construcción
   - Definir por empresa constructora.

1.2. Piezas de Ajedrez. (32 figuras).

En el caso de las piezas debe tenerse en cuenta el peso y el ancho de la base, tomando la dimensión de las dos terceras partes del ancho de las casillas.

- 2 Reyes de 50 cm. de alto x 33 cm. de diámetro en la base.
- 2 Damas o Reinas de 50 cm de alto x 33 cm. de diámetro en la base.

- 4 Torres de 45 cm de alto x 28 cm de diámetro en la base.
- 4 Alfiles de 45 cm de alto x 28 cm de diámetro en la base.
- 4 Caballos de 45 cm. de alto x 28 cm. de diámetro en la base.
- 16 peones de 40 cm. x 25 cm. de diámetro en la base.

a) Materiales de carpintería
   - 40 pie de madera.

b) Pintura para las piezas
   - 2 litros de pintura de aceite blanca (u otro color claro).
   - 2 litros de pintura de aceite negra (o marrón).

2. AJEDREZ VIVIENTE:

El *Ajedrez Viviente* se desarrollará en el mismo tablero de Ajedrez Gigante y los disfraces de las niñas, niños y jóvenes se harán de diversos materiales, según las posibilidades de las instituciones participantes y con la colaboración de los padres.

Utilidad de las alternativas Ajedrez Gigante y Viviente: Se emplearía para embellecer actividades político-culturales a través de espectáculos de Ajedrez Viviente, además del permanente atractivo que provocarían el juego con las piezas gigantes, elaboradas por nuestros artistas, para el disfrute de toda la población bayamesa y de sus visitantes.

De esta manera, este Ajedrez no solo sería un símbolo de identidad de la ciudad y atractivo turístico, sino que se convertiría en una alternativa que potenciaría el proceso de masificación, ideado por Fidel, dándole un reforzamiento a la formación de valores y al conocimiento de nuestra historia.

PRINCIPALES RESULTADOS:

1. Actividades de masificación y de extensión universitaria:

- Se han realizado simultáneas en diferentes comunidades de la provincia y en instituciones escolares.
- Se creó el Proyecto extensionista de la Facultad de Cultura Física Ajedrez en Ventana Sur, lográndose un espacio permanente del Ajedrez en el Café Literario *Ventana Sur.*
- Se organizó el Concurso Ajedrez Gigante, donde tienen participación varias instituciones, con un jurado presidido por la Dirección de Cultura de la Provincia y la Revista Ventana Sur. La convocatoria fue publicada en la

Revista *Papalote.* El tema central es el Ajedrez. A concursar en poesía, cuento y artes plásticas. Participación libre.

- Sistemáticamente se desarrollan torneos de diferentes modalidades para estimular la práctica ajedrecística.

2. Rescate de eventos tradicionales del Ajedrez
    - Se rescató el Torneo Carlos Manuel de Céspedes en la Ciudad de Bayamo en octubre de 2012, con categoría nacional, realizándose una conferencia inaugural sobre la vida de Céspedes y su vínculo con el Ajedrez.
    - Está planificado para el año 2013 que este torneo sea internacional.
    - En plan para el 2013 está el rescate del Torneo Juan Antonio Quesada en Manzanillo con categoría internacional.
3. Motivación para que los escolares visiten los Museos
    - Se han organizado actividades conjuntas del Ajedrez con el Museo Casa Natal de Céspedes y el Museo Provincial, logrando la participación de escolares de diferentes grados y escuelas.
4. Ciencia
    - Como parte de la estrategia se han proyectado varias investigaciones que han facilitado contar con un paquete tecnológico a partir de la salida de cuatro tesis de maestría y dos de Especialidad de Postgrado en Ajedrez para el Alto Rendimiento.
    - Se trabaja en la elaboración de una metodología de la enseñanza del ajedrez para niñas/os del primer ciclo con enfoque integral-físico-educativo que tendrá como salida una tesis doctoral.
    - Se realizó la I Jornada Científica del Ajedrez Carlos Manuel de Céspedes donde se mostraron los resultados investigativos con temas sobre el conocimiento de la historia, la formación en valores y otros del juego ciencia.
    - Se han socializado los resultados del proyecto con la publicación de varios artículos en revistas especializadas y la participación en diferentes eventos.
4. Superación
    - Se diseñó el diplomado Ajedrez Escolar Integral, sustentado en el enfoque integral-físico-educativo, siendo aprobado por el Consejo de Superación.
    - Se diseñó el curso de superación y postgrado: Metodología de la enseñanza del Ajedrez Escolar.

- Se diseñó el curso de superación y postgrado: Organización Deportiva en el Ajedrez Escolar.
- Se diseñó el curso de superación y postgrado: Fortalecimiento de los valores a través del Ajedrez, el cual ha tenido nueve versiones y se han impartido en siete municipios de la provincia superando a más de 200 profesores:

1. Bayamo (2 versiones).
2. Manzanillo
3. Niquero (2 versiones).
4. Guisa.
5. Buey arriba.
6. Yara.
7. Jiguaní

CONCLUSIONES:

1. El proyecto Ajedrez Gigante, sustentado en los fundamentos teóricos, metodológicos y estructurales, posibilitó el diseño de la estrategia para el fortalecimiento de los valores.
2. La implementación de la estrategia para el fortalecimiento de los valores a través del Proyecto Ajedrez Gigante ha permitido ir superando las deficiencias presentes en los procesos de masificación y de enseñanza en los diferentes niveles.

RECOMENDACIONES:

1. Profundizar en los estudios relacionados con el fortalecimiento de valores para darle continuidad a la estrategia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Palabras del Comandante Ernesto Guevara. Jaque Mate. No. 10-11/1967. Dirección de Divulgación del INDER. La Habana, 1967. Pág. 302-303.
2. Ibídem
3. Torres de Diego, M. (2007) Fidel y el Deporte. Selección de pensamientos 1959-2007. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes, p 73.
4. Ibídem.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Barrera Meriño, José Luis. El Ajedrez en Cuba. Editorial Deportes- La Habana, 2002.
2. Colectivo de autores (2003). Ajedrez Integral. Tomo 1. La Habana: Editorial Deportes.
3. Colectivo de autores (2000). Programa de Preparación del Deportista de Ajedrez de Planes y Programas de1981 y Subsistema de Alto Rendimiento de 1985 y 1993. Revisado: Col. ISLA y la Comisión Nacional de Ajedrez. La Habana.
4. Cuba 66. Olimpiada Mundial de Ajedrez. Ediciones Deportivas. Instituto del Libro. La Habana 1966.
5. Guik, E. Ya. Juegos Matemáticos Recreativos. Editorial Mir. Moscú, 1987.
6. Jaque Mate. No 10-11/1967. Dirección de Divulgación del INDER. La Habana 1967.
7. Jiménez E. y Col. (1988) Programa de Preparación del Deportista de Ajedrez. Ciudad de La Habana, Dirección de Alto Rendimiento. INDER
8. Linder, I. El ajedrez, disciplina escolar, Abochaya Gaceta (c. de Kiev) Sputnik, pág. 126.
9. Pekelis, V. Mezcla Cibernética, Editorial Mir. Moscú 1973.
10. Torres de Diego, M. (2007) Fidel y el Deporte. Selección de pensamientos 1959-2007. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes, p 73

ESTRATEGIA PARA LA MASIFICACIÓN DEL AJEDREZ EN CUBA.

Buela Valdespino Danilo, Lebredo Zarragoitia Gerardo, González González Iván.

Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez (ISLA)

Introducción:

Patria del genial José Raúl Capablanca, fue Cuba el primer país de América, donde en 1518 se practicó el Ajedrez, manteniendo su vigencia dentro de la cultura nacional en numerosos hitos, uno de ellos la simultánea record de 11,320 participantes efectuada el 7 de diciembre de 2002 en la Plaza de la Revolución "José Martí", donde entre otras valoraciones, el líder de la Revolución Fidel Castro, expresó, una idea central: "Masificar el Ajedrez…, colocaría a este país con mucha más capacidad de pensar, más eficiente, es como saber una asignatura básica"**.** Tradición, carisma y valores se plasmaron en la voluntad para llevar adelante un Programa de Masificación, surgiendo así la necesidad de diseñar una estrategia para desarrollar esta idea de manera sistémica en todo el país.

Métodos:

Histórico Lógico que permitió trabajar en:La alianza estratégica entre el Instituto Superior de Cultura Física (hoy, UCCFD), el Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez (ISLA), y el INDER, para diseñar el Programa Nacional de Masificación del Ajedrez. Se definieron los objetivos estratégicos, las áreas para concretarlos y las acciones a desarrollar en cada una de ellas. A la vez se crearon las estructuras de dirección pertinentes: Grupo Nacional, Grupos Provinciales y Grupos Municipales de Masificación del Ajedrez.

Acciones principales	Inicio
Cursos para la televisión abierta	Desde el 2003
Curso emergente para profesores de Ajedrez	Curso 2003/04
Giras de simultáneas de figuras y talentos del Ajedrez	Desde 2003

Nuevos programas de Ajedrez escolar desde 1er hasta 9no grados	Curso 2005/06
Productos editoriales en textos y en CD	Desde 2003
Rescate y ampliación del calendario competitivo	Desde el 2003

Resultados.

Se han impartido quince cursos de televisión y el dieciséis transcurre actualmente. En 50 sedes de Universalización de Ajedrez, en todo el país, se formaron los Profesores en Cursos Emergentes de la disciplina. Se ha promovido el contacto de la figuras del Ajedrez con la población a través de la celebración de numerosas simultáneas. Se elaboraron los Programas para los niveles primario y secundario. Se han editado 12 Tabloides en apoyo a los cursos para la TV, dos libros, el Manual del Activista y otras publicaciones en formato digital. Se han rescatado torneos tradicionales y han surgido otros, a la vez que se ha fortalecido la calidad de sus nóminas.

Conclusiones:

La Estrategia de Masificación del Ajedrez que se desarrolla en Cuba, tiene un carácter abarcador cuyos alcances tienen impacto en el desarrollo de nuestra sociedad.

Bibliografía:

Say B. Estrategia para la Vida, 2001. Perú.

Borrego O. Che, el Camino del Fuego. 2001.

Lebredo G. Ajedrez y Educación, 2004. Conferencia.

Blanco U. Ajedrez para Maestros Emergentes, 2004. Venezuela.

Archivos ISLA. Estrategia del Ajedrez para el Cuatrienio 2005/08.

Buela D. Estrategia para la formación de Profesores de Ajedrez, Tesis de Maestría 2005.

Strategy for chess spreading in Cuba

Buela Valdespino Danilo, Lebredo Zarragoitia Gerardo, González González Iván.

Latin American Higher Chess Institute

Introduction

Cuba, land of the chess genius José Raúl Capablanca, was the first country in the American continent where chess was practiced on 1518. Chess has stayed present in cuban culture through numerous landmarks, one of them the record simultaneous display with 11,320 participants, held in Revolution Square on December 7th, 2012, where among ather assessments, the leader of Cuban Revolution Fidel Castro expressed: " Chess spreading ….., would place this country with a much higher ability to think, more efficient, it is like knowing a basic subject… "

Tradition, charisma and values were considered to take ahead a chess spreading program, thus arising the need of designing a strategy to develop this idea in a systemic way throughout the country.

Methods

Historical-logical, that allowed working in: A strategic alliance was established among the University of Sciences of Physical Culture and Sports, the Latin American Higher Chess Institute and INDER, to design the National Program for Chess Spreading. The strategic aims were defined, the areas to materialize them and the actions to develop in each of them. At the same time management structures were created: National Group, Province Groups, and Municipal Groups for Chess Spreading.

Main actions	Begin
Courses on TV	From 2003
Emergent Courses for chess professors	Course 2003/04
Simultaneous tours by chess talents and masters	From 2003

New programs for chess in schools, from 1st to 9th grade.	Course 2005/06
Publishing of texts and CDs	From 2003
Rescue and enhancing of competititve schedule	From 2003

Results

15 courses on TV have been imparted, and the 16th course is now underway. The emergent chess professors were formes in 50 venues all over the country. Contact between chess masters and the population at large have been promoted thorough the celebration of suimultaneous displays. Programs were elaborated for primary and secondary school levels. Twelve tabloids have been published, as support for the TV courses, two books, one manual and other publications in digital format. Traditional chess tournaments have been rescued and others have arisen, at the same time the quality of its participants has been strengthened.

Conclusions

The strategy of chess spreading that has been developed in Cuba, has an all-embracing character, having had an impact in our society´s development.

Bibliography

Say B. Estrategia para la Vida, 2001. Perú.
Borrego O. Che, el Camino del Fuego. 2001.
Lebredo G. Ajedrez y Educación, 2004. Conferencia.
Blanco U. Ajedrez para Maestros Emergentes, 2004. Venezuela.
Archivos ISLA. Estrategia del Ajedrez para el Cuatrienio 2005/08.
Buela D. Estrategia para la formación de Profesores de Ajedrez, Tesis de Maestría 2005.

ACCIONES DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA PRECISIÓN DE LOS ENVÍOS POR LA ZONA “L” Y LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN EL GRUPO DE LANZADORES PERTENECIENTES A LA SELECCIÓN PROVINCIAL DE PRIMERA CATEGORÍA DE MATANZAS.

Autor: Lic. Yanniel Pupo Martín.

Comisión provincial de Béisbol.

Resumen:

A partir de los deficientes resultados que ha mostrado el equipo de primera categoría de Béisbol de Matanzas y en especial su cuerpo de lanzadores en las últimas décadas, la Comisión Provincial de Béisbol trazó una estrategia de trabajo para poder mejorar la situación confrontada. En consonancia con este propósito, el presente trabajo tiene como objetivo elaborar acciones de intervención psicológica para el desarrollo de la precisión de los envíos y la concentración de la atención en el grupo de lanzadores pertenecientes a dicha selección y para ello se utilizó una muestra de 16 sujetos y los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico, hipotético – deductivo y sistémico – estructural – funcional y los métodos empíricos del experimento - en su variante de pre – experimento – la medición, y el análisis de documentos, procesándose los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico. Los principales resultados indican que las tareas seleccionadas contribuyeron a mejorar ambos parámetros escogidos, en mayor nivel de expresión en la esfera de la atención. Las recomendaciones derivadas de dichos resultados conducen a dar continuación al trabajo iniciado.

TITULO: ALTERNATIVA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA DE BATEAR DE LOS JUGADORES DE BÉISBOL DE LA CATEGORÍA 15-16 AÑOS DE LA EIDE: "ORMANI ARENADO LLONCH" DE PINAR DEL RÍO

Autores: Profesor, MSc, Asistente: Jesús Costa Acosta **costa@af.upr.edu.cu**
Universidad ``Hnos. Saíz Montes de Oca´´ de Pinar del Río, Cuba
Profesor, MSc.Asistente: Manuel R. Valdez López Portilla **ale@eco.upr.edu.cu**
Universidad ``Hnos. Saíz Montes de Oca´´ de Pinar del Río, Cuba

Resumen

El trabajo científico metodológico es fundamentar para los profesores que mantienen una categoría docente y científica en la universidad de Pinar del Río, los cuales se encuentran trabajando como profesor adjunto en la EIDE. La alternativa elaborada por los autores está dirigida al perfeccionamiento de la técnica de bateo en los atletas de béisbol escolar. El béisbol por excelencia deporte nacional de los cubanos, un juego de tradición que se arraizado en todos los extremos del país. La alternativa de ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la técnica de batear de los jugadores de béisbol de la categoría 15-16 años de la EIDE, aporta un valioso compendio metodológico de las fases de la acción de batear para las diferentes categorías, se tuvieron en cuenta los trabajos que realizados por el profesor: **Juan Charles Díaz (Padre),** dicho trabajos, dirigidos al mejoramiento de la preparación técnica de los bateadores del equipo Pinar del Río a la serie nacional (2000), sobre todo al estudio de: Ejercicios y errores más frecuentes, en el trabajo de la técnica de bateo, la Muestra**:** Fueron seleccionados los 18 jugadores que representaban el 100% de la población y 8 entrenadores de la categoría 12-13 y 15-16 años, dentro de los métodos Empíricos utilizados tenemos el **Test**:, Consistió en la ejecución del movimiento de los bateo completo desde la posición inicial, controlándose un total de 3 ejecuciones, escogiéndose de ellos el mejor; para su valoración nos auxiliamos del sistema de evaluación propuesto por Horst Wein en su "Guía de

orientación para la programación de entrenamientos con jugadores a partir de los 12 años. Dentro de este test se evalúan tres aspectos fundamentales, la **coordinación de movimientos, ejecución técnica de las acciones y los resultados de ejecución.**

Palabras clave: Bateo. Béisbol. Ejercicios. Pelota.

TITLE: ALTERNATIVE OF EXERCISES METHODOLOGICAL ALTAR THE IMPROVEMENT OF THE TECHNIQUE OF BATTING OF THE PLAYERS OF BASEBALL OF THE CATEGORY 15-16 YEARS OF THE EIDE: "ORMANI ARENADO LLONCH OF PINAR DEL RÍO.

Summary

The methodological scientific work is to base for the professors that maintain an educational and scientific category in the university of Pinar del Río, which are working as enclosed professor in the EIDE. The alternative elaborated by the authors is directed to the improvement of the technique of I bat in the athletes of school baseball. The baseball par excellence national sport of the Cubans, a tradition game that you arraizado in all the ends of the country. The alternative of methodological exercises for the improvement of the technique of batting of the players of baseball of the category 15-16 years of the EIDE, contributes a valuable methodological summary of the phases of the action of batting for the different categories, they were kept in mind the works that carried out by the professor: Juan Charles Díaz (Father), this works, directed to the improvement of the technical preparation of the batsmen of the team Pinar del Río to the national series (2000), mainly to the study of: Exercises and more frequent errors, in the work of the technique of I bat, the Sample: The 18 players that the population's 100% and 8 trainers of the category represented 12-13 and 15-16 years were selected, inside the used Empiric methods we have the Test:, it Consisted on the execution of the movement of I bat them complete from the initial position, being controlled a total of 3 executions, being chosen of them the best; for

their valuation we aid ourselves of the evaluation system proposed by Horst Wein in their orientation Guide for the programming of trainings with players starting from the 12 years. Inside this test three fundamental aspects, the coordination of movements, technical execution of the actions and the execution results are evaluated.

Words key: I bat, Baseball, Exercises, Ball.

INTRODUCCIÓN

El béisbol desde su inicio en el siglo XIX cultivó la simpatía de todos sus practicantes y espectadores, los cuales aumentaron de manera muy rápida, por lo que se hizo necesario crear una organización que lo controlara y dictara las reglas del juego y participación.

Los primeros partidos celebrados se hicieron a modo de exhibición o por puro entretenimiento, pero en la medida que este movimiento deportivo crecía, creció también el interés por sacar el mejor provecho económico de este fenómeno por parte de los organizadores. De esta manera el béisbol fue desarrollándose en Norte América hasta convertirse en un verdadero espectáculo, el cual había que mejorar haciendo pequeñas modificaciones que iban desde los implementos a utilizar hasta las reglas del juego, todo ello para darle una mayor agilidad y equilibrio a este deporte.

A diferencia de otros deportes que se juegan con pelota, tales como el fútbol, al que también se le conoce como balompié, o el baloncesto conocido también como básquetbol; a pesar de que "béisbol" podría traducirse al español, la costumbre del uso de su forma de raíz inglesa, podría dar la sensación de un nombre fonéticamente extraño: la traducción tendría que ser pelotabase o bolabase, aunque en algunos países de habla hispana se le acostumbra denominar coloquialmente como el juego de pelota o sencillamente pelota.

Por otro lado, una de las características que diferencian al béisbol de otros deportes de conjunto, es que en éste la defensa es la que tiene la pelota.

Con el pasar del tiempo y el gran auge del juego de béisbol en América, no tardó este en expandirse hacia otros países del continente, como fueron: Cuba, México, República Dominicana y Puerto Rico. Solo por citar algunos en sus inicios.
Con los inicios del siglo XX continuó desarrollándose el béisbol y extendiéndose hacia otros países de Centro y Sur América. En la actualidad son muchos los países afiliados a organizaciones de béisbol en los 5 continentes y muchos de ellos gozan de gran calidad como son los casos de Holanda, Japón, Corea, Taiwán, Australia y otros más, pero sin lugar a dudas la mayor calidad de este deporte sigue concentrada en el continente americano, donde en muchos países del mismo se juega en todas sus categorías durante todo el año.

Por todos es sabido que Cuba es una de las naciones de mayor calidad en este deporte por lo que es muy común ver tanto en nuestro país, como en el resto de la América, como el béisbol en sus inicios se practica intuitivamente sin ningún tipo de instrucción pedagógica creada para tal fin que logre un correcto proceso de enseñanza aprendizaje. Lo arraigado de este deporte en nuestros países hace esta práctica en sus inicios de un modo tan tradicional y espontáneo que se realiza en cualquier lugar: un parque, la calle, solares, u otros, donde el practicante se siente libre para realizar sus sueño de juego donde quieren imitar al ídolo del momento o jugar con el equipo de su preferencia. Esto es bueno porque estimula la participación, pero hasta un punto, pues se debe orientar adecuadamente después que el niño pasa un primer estadio infantil en esta práctica. En la preparación del deportista contempla como objetivo especifico Ampliar los conocimientos técnicos y tácticos así como continuar mejorando las capacidades coordinativas y condicionales.

Por lo que sirva nuestro trabajo como un modesto aporte en la adquisición de los conocimientos indispensable que se deben tener para guiar esta actividad y que sirva además para unificar criterios en este proceso de enseñanza- aprendizaje sin

descartar de otra parte que pueda utilizarse como material de consulta o debate con la finalidad de mejorar el béisbol.

Fundamentación del problema

Se han identificado una serie de aspectos que atentan contra la sostenibilidad del béisbol cubano en un futuro cercano, comprometiendo los resultados históricos de nuestro béisbol revolucionario y con ellos las expectativas de goce de nuestro aguerrido pueblo: envejecimiento poblacional – baja natalidad, la accidentalidad, el ``robo de talentos ´´ para el béisbol profesional, la expansión en nuestro país de otras especialidades deportivas, culturales y profesionales que compiten entre si una plaza; hacen débil nuestras reservas de peloteros; a lo cual hay que sumar la cada vez más agresiva política de bloqueo impuesta por el imperialismo yanqui que dificulta la adquisición de medios y tecnologías para el desarrollo de nuestro deporte. De ahí la importancia que cobra cada día la consagración, capacitación , idoneidad, la aplicación de la ciencia y la técnica, la investigación, la eficacia y eficiencia de nuestra gestión para el logro y mantenimiento de un béisbol de excelencia, como el que aspira y exige el pueblo cubano.

A partir de esta necesidad social que da lugar al encargo social enunciado, consideramos oportuno introducirnos en la temática de ejercicios para mejorar la efectividad en la mecánica de batear en jugadores de béisbol como premisa fundamental de la estrategia de ¨ bateo como determinante en la ofensiva ¨ que caracteriza al béisbol moderno.

Desde el inicio de la especialidad en béisbol nos integramos a los trabajos que realizados por el profesor: **Juan Charles Díaz (Padre),** dicho trabajos, dirigidos al mejoramiento de la preparación técnica de los bateadores del equipo Pinar del Río a la serie nacional de mayores(2000), sobre todo al estudio de: ¨ Ejercicios y errores más frecuentes, en el trabajo de la técnica de bateo en el entrenamiento, nos planteamos la necesidad de que a partir de dicho trabajo establecer una alternativa de ejercicios y errores para mejorar la técnica de bateo de nuestro equipo como punto de partida para desarrollar el trabajo especial de la técnica como elemento fundamental de la ofensiva

El bateo es un factor fundamentar en el rendimiento, determinada por una técnica o mecánica detallada de movimientos coordinados y fluidos (transmisión de movimientos desde las piernas hasta los brazos, impulsos nerviosos y velocidad de reacción),.. En nuestro estudio pretendemos a través de ejercicios metodológicos mejorar la técnica de bateo, llevar a los atletas y entrenadores, los ejercicios y errores más actuales empleados en categoría 15-16 años de la EIDE (2008 hasta el 2010) durante los campeonatos nacionales béisbol efectuado en varias provincias occidentales

Problema:

¿Cómo mejorar la ejecución de la técnica de bateo en los jugadores del equipo de béisbol, categoría 15-16 años de la EIDE: "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río**?**

Objeto: El proceso de preparación técnica del deportista de béisbol

Campo de Acción: El entrenamiento del bateo en los jugadores de béisbol de la categoría 15-16 años de la EIDE: "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río

Objetivos

Proponer una alternativa de ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la técnica de batear de los jugadores de béisbol de la categoría 15-16 años de la EIDE: "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la ejecución de la técnica de bateo en los jugadores de béisbol?

2. ¿Cuál es el estado actual de la ejecución de la o técnica de bateo en jugadores de béisbol, en la categoría 15-16 años de la EIDE: "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río?

3. ¿Qué ejercicios pudieran mejorar la ejecución de la técnica de bateo en los jugadores de béisbol, de la categoría 15-16 años de la EIDE: "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río?

4. ¿Cómo valorar la utilidad de la alternativa de ejercicios metodológicos que se proponen para la ejecución correcta de la técnica en atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE: “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río?

Tareas investigativas

.

1. Estudio de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la ejecución de la técnica de bateo en los jugadores de béisbol.
2. Diagnóstico del estado actual de la ejecución de la técnica de bateo en los jugadores de béisbol, de la categoría 15-16 años de la EIDE: “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río
3. Determinación de ejercicios que puedan mejorar la ejecución de la técnica de bateo en los jugadores de béisbol, de la categoría 15-16 años de la EIDE: “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río
4. Valoración de la utilidad de la alternativa de ejercicios metodológicos para la ejecución correcta de la técnica en atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE: “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río

.

Selección de la población y la muestra.

Población: 18 jugadores de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado”

Muestra: Fueron seleccionados los 18 jugadores que representaban el 100% de la población y 8 entrenadores de la categoría 12-13 y 15-16 años

Tipo de muestra: Intencional o no probabilística

Se consultó con nuestros entrenadores y otros especialistas del Béisbol incluyendo los que se dedican a esta técnica. Se observaron 20 sesiones del trabajo que se emplea a la ofensiva así como 36 partidos para verificar las deficiencias que existen en la mecánica de la técnica de batear de los jugadores de la categoría 15-16 años en la EIDE “Ormani Arenado Llonch”.

Métodos de nivel teórico empleados

Histórico lógico: Permite un estudio del objeto y determinación de las tendencias más actuales sobre la mecánica de los movimientos para batear en la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch”.

Análisis y síntesis: se utiliza para el estudio de la temática, los antecedentes actuales, permitiéndonos determinar la efectividad de la mecánica en la técnica de batear.

Inductivo deductivo: Permitió descubrir regularidades importantes entre los distintos componentes de la investigación.

Modelación: Se empleó para los ejercicios del trabajo metodológico y su concreción en el plan de preparación deportiva.

Métodos empíricos

Observación: Nos permite estudiar y evaluar el problema en condiciones naturales, prácticas, juegos etc. Este método se utiliza para verificar los errores existentes en la mecánica para la realización de la técnica de batear en los jugadores de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch”.

Test: Consistió en la ejecución del movimiento de los bateo completo desde la posición inicial, controlándose un total de 3 ejecuciones, escogiéndose de ellos el mejor; para su valoración nos auxiliamos del sistema de evaluación propuesto por Horst Wein en su “Guía de orientación para la programación de entrenamientos con jugadores a partir de los 12 años. Dentro de este test se evalúan tres aspectos fundamentales, la **coordinación de movimientos, ejecución técnica de las acciones y los resultados de ejecución.**

Encuesta: Mediante un cuestionario que se le hace a los atletas.

Trabajos con documentos: Este va encaminado a la revisión de los planes de entrenamiento, macro, mesos y micro así como la unidad del entrenamiento. También los programas de preparación del deportista para constatar si se trabajan los problemas existentes.

Método estadístico: Permite tabular, procesar y al final llegar a conclusiones de cómo se manifiesta el fenómeno estudiado.

Estadística descriptiva: Esta nos permite conocer la mayor efectividad en porcinitos.

Aporte Teórico: La fundamentación de esta investigación lo constituye la concentración de las principales teorías sobre la técnica de bateo en un documento que respalda la alternativa de ejercicios metodológicos para mejorar la técnica de bateo en los jugadores de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch”, a partir de su puesta en práctica.

El aporte práctico: En este estudio se destacan la presentación de una alternativa de ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la técnica de bateo en los jugadores de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch”, a partir de su puesta en práctica

La novedad científica: Revela un alternativa de ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la técnica de bateo y descartando cuales son los errores que se pueden cometer en cada uno de ellos, sin limitaciones en su aplicación en jugadores de béisbol escolar

Actualidad

Esta investigación radica en que esta alternativa se adscribe al criterio contemporáneo de la preparación técnica, desde edades tempranas a quienes padecen de dificultades en la técnica de bateo como vía eficaz para eliminar los errores que se comenten en la ejecución de la mecánica de bateo

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

Una introducción donde se fundamenta el diseño teórico y metodológico de la investigación realizada.

En el primer capítulo, se destacan los referentes teóricos y metodológicos que han caracterizado a la ejecución de la técnica de bateo en los jugadores de béisbol

En el segundo capítulo se reflejan los resultados del diagnóstico, valorando la situación actual que presentan los jugadores de la categoría 15-16 años en la EIDE “Ormani Arenado Llonch”, donde se enmarca la investigación.

En el tercer capítulo, se presenta la **Alternativas de ejercicios y errores más comunes que se ejecutan en la técnica de bateo** y se realiza la valoración de la propuesta a partir de los resultados alcanzados.

Las páginas finales están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Capitulo # I Fundamentos teóricos y metodológicos

1.1. Principales concepciones teóricas acerca de la técnica de bateo

La **técnica, (Grosser, M. y Neumaier, A. 1986:15)** la definieron como "…la realización del movimiento ideal al que se aspira es decir el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista" . La dirección técnica hacia el movimiento ideal al que se aspira, tiene en cuenta toda la estructura del movimiento de la acción motriz desde su inicio hasta su conclusión, con fuerte incidencia de la biomecánica como factor importante para alcanzar el resultado óptimo en dicha acción, criterio que se ajusta al Béisbol donde las acciones individuales en el bateo, el pitcheo y la defensa son determinantes en la solución de cada situación problémica durante el juego de pelota.

Aprender y perfeccionar la técnica de bateo requiere de un trabajo duro, considerable, por parte de atletas y entrenadores, esto solo será posible si llevamos a cabo un trabajo minucioso, sistemático e individualizado durante muchos años por parte de ambos, en los que se tengan en cuenta un sin número de sugerencias básicas sobre esta acción que a nuestro modo es vitalmente importante: reflejos rápidos, concentración, entrenamiento (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, etc.) coordinación, destreza individual, técnica, gustarle batear a todas horas, batear para todos los campos, controlar el bate, etc.

La preparación técnica ha sido abordada por autores como: **Matveev (1983: 122–160); Harre (1983: 267-301); Ozolin (1983:115-152); Grosser y Neumaier (1982) y Platonov (1988)** que incursionan en los componentes de preparación del deportista, reconociendo a la preparación técnica como soporte que ha servido de base a la preparación táctica. Se defiende la idea de lograr progresiones de

ejercicios de las técnicas deportivas fundamentales, antes de abordar los aspectos tácticos..

1.2. La técnica de bateo

Desde el punto de vista técnico es preciso que el jugador de Béisbol posea una gran coordinación y exactitud, considerándose éste como un deporte de elevada precisión. Diverso es el ser humano y diversas son las formas de batear que cada jugador asume en su enfrentamiento con el lanzador.

Batear es la acción motriz más difícil que existe, porque no es una acción motriz libre, esta acción motriz en el juego de pelota tiene una importancia fundamental, básica y decisiva a la ofensiva, ya que para concretar una anotación y alcanzar victorias, el bateador tiene que superar innumerables obstáculos para tener éxito durante su ejecución: presencia del público, variedad y velocidad de lanzamientos y zona de strike del pitcher, zona de bateo, campo del terreno, defensiva del contrario, valor, concentración, técnica, entrenamiento, reacción o reflejos del bateador, envidiables condiciones físicas, etc.

Es una herramienta didáctica útil para todos los entrenadores, profesores de Educación Física y activistas que se dedican a enseñar y perfeccionar en niños y jóvenes los contenidos del Béisbol en centros escolares y áreas deportivas facilitando una labor pedagógica más integral en la labor de preparación técnica del bateo, proyectada a mejorar el rendimiento ofensivo de los atletas.

Es un trabajo novedoso ya que aporta un valioso medio de enseñanza mediante una guía de entrenamiento de la técnica de bateo, creando una estructura uniforme de esta técnica y constituye un archivo muy importante que refleja las deficiencias del jugador desde las categorías pequeñas hasta que concluya su vida deportiva. **TWTTER: @ligakinobeis**

Otros autores que han ofrecido aportes sobre el béisbol, tales como: **Jerri Kindall, Trainor Jim, Mc Farland, Ted Williams,** comparten la idea de que en el béisbol se debe enseñar inicialmente la técnica por posiciones de juego; reconocen la necesidad de la preparación táctica aunque no se aprecia

consideraciones sobre su tratamiento desde la enseñanza. También se reconoce así por los principales autores de obras de tipo metodológico sobre béisbol cubano, **como Ealo de la Herrán (1984) y Fonseca (1998**), abrazan la idea de lograr la preparación técnica y a continuación la táctica, cuestión que puede ser trabajada en categorías inferiores, no así en el alto nivel.

Pedro Miguel Fernández Pérez en la conferencia de bateo, su técnica y metodología..

Considerando la importancia del bateo en el béisbol es digno de destacar el pobre uso que le dan a sus entrenadores la mayoría de los equipos que participan en nuestras series nacionales, es por eso quizás que cada vez que un entrenador logra un buen resultado se le señale inmediatamente como un genio.

En nuestro béisbol a diferencia del pitcheo contamos con poco entrenadores especialistas en el bateo .En muchos de los equipos participantes en nuestros clásicos nacionales no llegamos a conocer en todos los casos cual es el técnico que atiende directamente esta área porque en ocasiones un entrenador dentro de las funciones que tienen en el desarrollo de las prácticas se encuentra también la de trabajar a la ofensiva.

No obstante a estos planteamientos, somos del criterio que en nuestro país hay técnicos muy experimentados que le han dedicado gran parte de su tiempo al estudio del bateo y que además han tenido muy buenos resultados en la práctica promoviendo un buen número de atletas para los equipos nacionales.

En la arena internacional aparecen los nombres Paúl Wanner, Ted William, George Sisler, Charlie Lau, éste último como uno de los más destacados.

En una entrevista realizada a Charlie Lau plantea en una de sus intervenciones que:**”** el entrenador de bateo tiene que poseer una gran maestría pedagógica para poder enseñar este difícil arte, debe utilizar una forma de hablar lenta y fácil en el planteamiento de cada uno de sus puntos .Debe tener habilidad para explicar aspectos por separados y engranarlos a través de las repeticiones. Como un buen maestro el entrenador deberá ser más que un técnico, un gran psicólogo y logrará que sus jugadores lo respeten y le crean. “

Lau considera que hay cuatro elementos importantes que debe tener presente un entrenador:

1- Debe entender y aprender el mecanismo del bateo.
2- Planificar un programa de entrenamiento.
3- Trabajar duro, porque lo más importante es medir la cantidad de trabajo realizado.
4- Mucha paciencia consigo mismo y con sus jugadores.

Continúa diciendo:"La mayoría de los entrenadores le conceden a la mecánica del bateo el factor más importante, porque quienes puedan ejecutarla correctamente, deberán ser capaces de darle a la bola con propiedad, presumiendo por su puesto que tengan buena visión , reflejos, fuerza y dedicación al trabajo , agrega también valor , porque todos deben superar a controlar el miedo de ser golpeados por la bola."

En su libro "El Juego del Béisbol Completo "Jim Trainor hace referencia a algunos factores psicológicos que resultan esenciales en el éxito del bateo y que por su importancia entendemos necesario señalar:

1-.**Determinación:** El buen bateador ve en cada viaje al plato una forma de duelo privado entre el pitcher y el mismo. El literalmente reta al pitcher a lanzar la bola por él.

2- **Concentración:** El buen bateador tiene esa rara habilidad de eliminar los estímulos innecesarios de su conciencia. No se molesta por el ruido de la afición, irregularidades en el campo de juego o burlas del equipo contrario .Raramente se molesta por la posibilidad de ser golpeado por el lanzador, aún contra aquellos que lanzan extremadamente duro y son un poco salvajes, tiene el coraje de concentrarse en su bate en lugar de pensar en ser golpeados.

3- **Inteligencia**: El buen bateador aprende algo cada vez que va al plato. El estudia cada pitcher que enfrenta y visualmente aprende a pensar con él.

4- **Confianza**: El buen bateador sabe que puede batearle a un pitcher. Como un pitcher experimentado éste pude leer en los ojos del bateador como el lo hace. Usted pude hacer la diferencia.

La psicología en el bateo.

El mayor por ciento de éxito de un bateador radica en la eficacia de su pensamiento técnico-táctico, la calidad innata se desaprovecha y su preparación se desordena cuando este aspecto no funciona bien.

Desde el punto de vista psicológico el bateador no comienza su turno al bate cuando está en la caja de bateo sino mucho antes, pudiera decirse que este está bateando siempre que su equipo está a la ofensiva a partir que un jugador llega al circulo de espera y hasta haber tomado las señas, juega un importante papel las diversas cualidades de la atención, porque es aquí donde se acentúa la actividad de **Control y Orientación** que es la posibilidad que tiene el bateador de hacerse un juicio lógico de cual es el mejor lanzamiento del pitcher actuante ,como combina estos de forma general y recordar como le lanza a él en particular si existen experiencias anteriores ,velocidad de sus lanzamientos, cuales son las condiciones concretas del juego (score, numero de out, si existen corredores en bases y que bases ocupan ,como juega el equipo a la defensiva y en esa situación en especial y a él en particular, hacia que zona del terreno debe batear ,así como prepararse para la posibles jugadas que le puedan indicar, etc.

La capacidad del bateador de percibir cada uno de los detalles del trabajo del lanzador, la representación de sus movimientos técnicos de bateo, la capacidad de recordar cada detalle de enfrentamientos anteriores si existen, su pensamiento técnico táctico, son decisivos para lograr un buen resultado en su turno al bate.

De este profundo análisis a la forma de colocación en la caja de bateo pueden surgir diferentes alternativas en el bateador debiendo decidir por lo que a su juicio considere más lógico.

Ejemplo:

a) Prepararse para el mejor lanzamiento del pitcher, si es otro que no sea para el que se ha preparado lo deja pasar.

b) Prepararse para el tipo de lanzamiento que él conecta mejor (recta, curva, tenedor, etc.), otro que no sea este lo deja pasar.

c) Prepararse para determinados tipos de lanzamientos y en determinadas zonas para conectar con facilidad hacia el lugar deseado.

d) Preparase para cualquier tipo de lanzamiento y para cualquier zona.

Una vez concluida esta etapa el bateador se coloca en la caja de bateo donde comienza una nueva y no menos importante que es la de la **concentración analítica**, donde debe desplazar del pensamiento todo lo que no tiene relación con la acción de batear ,hasta lograr un estado de soledad que le permita primeramente reproducir mentalmente los principales detalles de dicha acción ,eliminar todo tipo de tensión muscular innecesaria ,observar cada uno de los movimientos del lanzador, cada sección de su cuerpo hasta la salida de la bola, su rotación, etc.,que posibilitan descifrar el lanzamiento.

Desde el momento que el bateador se coloca en el cajón de bateo comienza a crecer dentro de él la excitación y va acumulando progresivamente energía potencial que explota vigorosamente en el momento del swing.

Si el bateador siente que su excitación pasó su clímax óptimo y comienza a decrecer o por el contrario no ha llegado a este, debe pedir tiempo y salirse de su posición.

Entre cada lanzamiento se repite de nuevo la fases explicadas y sus correspondencias con la apreciación de bateador, producto de la experiencia de la acción anterior o del conteo de bolas y strikes, este puede o no cambiar de parecer, se debe hacer hincapié en la flexibilidad del pensamiento técnico-táctico del bateador que no debe ser rígido, si no operativo, o sea en correspondencia con las circunstancias concretas del momento.

Jim Trainor en su libro del juego de béisbol completo “El Juego de béisbol Completo” plantea que “..Los grandes bateadores se mueven en el cajón si hay una razón lógica para hacerlo. Por ejemplo algunos pitcher derechos que lanzan por el lado del brazo, particularmente lanzan una bola rápida que penetra en el bateador derecho. El bateador listo conocerá esto después de dos o tres veces al bate y se moverá lejos del plato. Por otra parte frente al pitcher que lanza frecuentemente en las esquina de afuera, el bateador debe de ser hábil para moverse cerrado en el plato, así está en la mejor posición para alcanzar el pitcheo”.

Continua señalando que:”…Algunos bateadores prefieren ocupar la misma posición en el cajón a pesar del talento del pitcher en la lomita, su teoría es que

todos los pitcher lanzan diferentes envíos y no es real asumir que el bateador pueda ajustar su posición en el cajón de acuerdo al pitcheo de uno y otro lanzador con algún grado de efectividad"

"Estos bateadores sienten que hay más valor en ver cada pitcheo desde la misma posición a la zona de strike, que moverse alrededor del plato en un esfuerzo por anticiparse a un pitcheo en particular

Charlie Lau reitera que**:"…**Balance es la palabra clave. El peso debe estar sobre sus pies, el tronco ligeramente flexionado, las manos cómodas sin tensión, el bate situado verticalmente perpendicular al suelo y su cabeza quieta, concentrada totalmente en la bola.

Charlie Lau enfatiza que…''Si toda la mecánica está correcta y usted ha logrado lo fundamental, un swing perfecto, entonces las cosas anteriores se entienden por si solas. La perfección del swing se obtiene con relajamiento, eliminación de la tensión y la rigidez, concentración total, balance todo el tiempo, buena posición alejada del plato de forma tal que usted de un paso al lanzamiento, un cambio de peso en el momento apropiado, el bate vertical, ojos sobre la bola, cabeza quieta, el paso corto con el pie delantero, las manos atrás en posición de soltar, brazos totalmente extendidos y el bateador mentalmente preparado sabiendo que el lanzador puede hacer y donde él (el bateador) le va a pegar a la bola.

La acción de batear no comienza cuando el bateador se coloca en el cajón de bateo, sino antes de comenzar el juego, con una preparación previa en dependencia a las características del lanzador designado por el equipo contrario.

Depuse de haber realizado una búsqueda a través del Internet y consultar diferentes bibliografías tanto Internacional como nacionales asumimos el criterio de **Ealo de la Herrán** (1984) los cuales se ajustan al trabajo con nuestra categoría escolar (15-16)

Por lo que podemos plantear las siguientes **fases de la acción de batear**

Técnica De bateo.

- **Selección del bate**

Cada jugador debe decidir que tipo de bate es el mas apropiado para él, que se sienta cómodo en sus manos y el peso, y se ajuste a su estilo particular.

- **Agarre del bate**

El bateador debe agarrar el bate por donde lo pueda manejar mejor y lo sostiene con los dedos, mas bien que con la parte profunda de las palmas de las manos haciendo presión contra los dedos pulgares. Deben alinear los nudillos con una mano y otra que coincidan los del medio. Este tipo de agarre en el cual se mantienen las manos pegadas una con otra le proporciona al bateador un buen rompimiento de las muñecas para completar el swing. La mano de arriba debe tener un agarre suelto evitando contracciones.

- **Colocación de las manos**

La mayoría de los bateadores emplean un agarre corto modificado colocando las manos entre 2,5 y 5 cm de distancia del mango del bate; otros lo hacen un poco mas, entre 7 y 12 cm. Algunos bateadores de poder toman el bate a todo lo largo buscando mayor palanca.

- **Posición en la caja de bateo**

La posición en la caja de bateo es determinada por el bateador, pero lo más usado y lógico es tener las piernas a la anchura de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas, las caderas bajan un poco haciendo un pequeño movimiento de péndulo hacia atrás. El peso debe estar en el metatarso, el hombro delantero estará mínimamente más bajo que el de atrás, las manos sostienen el bate un poco separado del cuerpo pero no mucho, estará, delante del hombro de atrás buscando la pierna posterior; la cabeza sin movimiento con la barbilla casi pegada al hombro delantero, la vista sobre la bola buscando el punto donde el lanzador acostumbra a soltar la bola.

- **Longitud del paso.**

El paso se inicia cuando la mano del lanzador llega al área donde suelta la bola, también cuando su pierna de péndulo llega a tierra.

Cuando movemos el pie para el paso las caderas y las manos van atrás, la rodilla delantera se gira ligeramente hacia adentro, la pierna delantera da el paso deslizando el pie próximo al terreno, las manos, las caderas, y el peso del cuerpo se mantienen en reserva.

- **Trabajo de las caderas**

La acción de las caderas desempeña una función importante para obtener un swing poderoso conjuntamente con las manos y muñecas, las caderas abren el camino, permitiendo que el impulso y el poder del cuerpo vengan hacia delante para realizar el swing. Cuando el bateador decide tirarle a la bola empuja desde la cadera posterior para abrir la delantera, el pie de atrás se gira para quedar de frente al lanzador, cuando se produce el impacto del bate con la pelota la rodilla delantera se mantiene extendida o sea el bateador conecta contra la cadera delantera cerrada y firme, la abre un instante antes de realizar el swing evitando el escape de fuerza. En otras palabras se batea contra el pie delantero y no sobre él y se da el paso para batear y no se da el paso y se batea al mismo tiempo.

- **Trabajo de manos y muñecas**

Una de las fases más importantes del bateo es la rapidez de las manos y muñecas, mientras más rápido sea el swing más tiempo se tiene para dejar llegar el lanzamiento, de esta forma enjuiciarlo mejor y hay menos oportunidad de ser engañado.

Una vez que el bateador decide tirarle a la bola debe sacar rápidamente el bate, las caderas, los hombros, los brazos y las manos vienen hacia delante. Exactamente cuando se produce el contacto con la bola o instantes después las muñecas comienzan a romperse y a continuación viene la terminación de este movimiento. El rompimiento de las muñecas le proporciona al swing ese extra que puede enviar la bola a más distancia.

Por último cuando el bateador da el paso las manos y el bate se mueven ligeramente hacia atrás en dirección contraria al paso para montar las muñecas. Cuando comienza el swing las muñecas deben permanecer montadas hasta que

las manos alcancen el centro del cuerpo. Cuando se inicie el swing las muñecas se dirigen hacia la bola empleando la fuerza de la mano que se coloca debajo

Es necesario desarrollar en la acción de batear un hábito motor a través de los ejercicios para así lograr una mejor habilidad motriz deportiva.

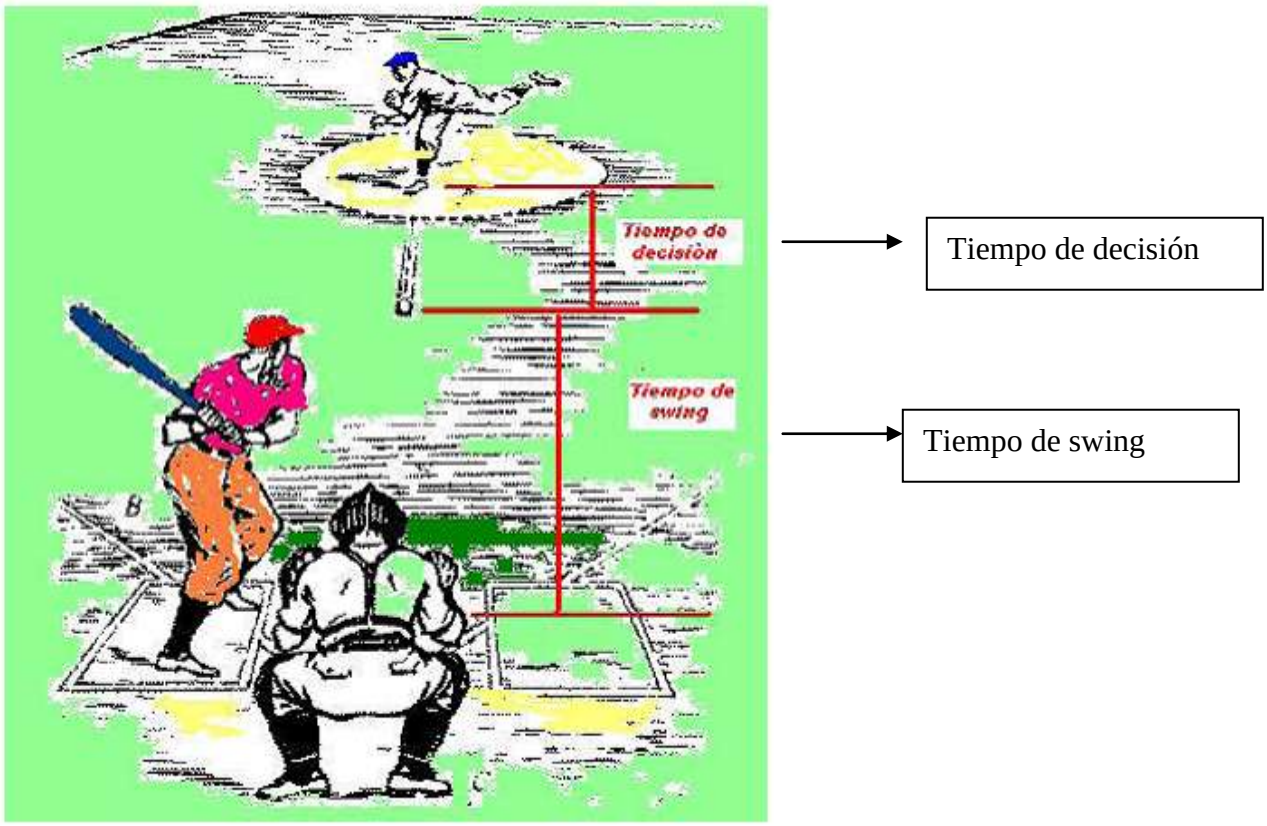
Es importante también en esta acción el uso correcto de las palancas que componen esta cadena biocinemática, logrando el objetivo de la acción de batear que es golpear la bola con dureza y que esta no sea fildeada por un jugador a la defensiva.

1.3. El tiempo de decisión y la determinante en el bateo

En estudio realizado por **Eugenio Perdomo Manso,** Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “M. Fajardo” Ciudad de La Habana. sobre el tiempo de swing y el tiempo de decisión son dos indicadores son determinante en el bateo

Tiempo de Decisión. = Tiempo de Rec – Tiempo de Swing

Tiempo de Identificación Tiempo de “swing”



Al suponer como modelo cinemático para la pelota lanzada, un movimiento rectilíneo y uniforme; el tiempo de recorrido (t rec) se determina como la relación entre la distancia efectiva del “box” al “home” (considerada con un valor de 17 metros) y la velocidad del lanzamiento. De esta manera, al ser medida la velocidad de la pelota lanzada y el tiempo de swing ts del

bateador; el tiempo de identificación puede ser determinado como la diferencia trec – ts

El tiempo de recorrido se calcula mediante la fórmula: V t S rec =

Donde:

trec es el tiempo en que la pelota recorre la distancia total

S es la distancia total recorrida por la pelota

Se llegó a calcular el rango de variación del tiempo de que disponen los bateadores para la identificación del lanzamiento y decidir la ejecución o no del swing. De esta manera, las situaciones extremas en cuanto a los valores de velocidad y tiempo de swing, arrojó lo siguiente:

A) **Para velocidad rápida y swing lento**

Velocidad ---------- [139.5 - 147] Km / hora

Con el mayor valor de la velocidad de 147 km/hora y el swing más lento de 0.38 segundos, el tiempo de identificación será de 0.036 segundos y entonces la pelota se encontrará a 15.5 metros del home; siendo esta condición de espacio-tiempo la que impone la toma de decisión (instante de decisión) para la ejecución o no del

swing. Quiere decir que el bateador tiene que comenzar el swing, casi inmediatamente después que la pelota es lanzada y prácticamente sin tener tiempo para la identificación del lanzamiento

B) **Para velocidad lenta y swing rápido**

Velocidad ---------- [132 - 135.5] km / hora

Tiempo de swing --------- [0.22 - 0.23] segundos

Si la velocidad es de 132 Km/hora y el tiempo de swing de 0.23 segundos, el tiempo de identificación valdrá 0.2437 segundos y la pelota a 8 metros de su distancia al home. Luego, en ese instante y a esa distancia debe tomar la decisión de realizar o no el swing, lo que significa que puede esperar cierto tiempo para que la pelota se acerque más a él. Nótese la gran diferencia con el caso anterior.

1.4. Caracterización de la edad escolar comprendidas de 15.16 años

- En esta edad debe ser capaz de valorar como transcurren cada uno de los elementos y las acciones que se dan en la ejecución de la actividad, por consiguiente el tiempo y el espacio son dos variables que se manifiestan de una manera precisa.
- El jugador debe poseer la capacidad para valorar en una dimensión amplia o en un espectro amplio, donde se realizan las diferentes situaciones de juego, los componentes en la realización de acciones tácticas ofensivas o defensivas, ósea su campo de acción.
- Debe poseer una mejoría elevada del campo visual, es decir del campo en el que se presenta las diferentes variaciones de las acciones de juego, en las que actúan sus compañeros y los contrarios.
- Es imprescindible que en los bateadores de esta edad debe desarrolle una gran imaginación creadora de las situaciones que presenta el contrario, es por ello que el pensamiento táctico representa un importante papel en la solución de los problema.

Resumiendo los retos que debe enfrentar el adolescentes durante este periodo, etapa están, la -adaptación a los cambios anatómicos y fisiológicos, integración de la madurez sexual al modelo personal del comportamiento, separación del tutelaje familiar, establecimiento de la identidad individual, por medio de la relación de sus compañeros Adaptación de las capacidades y habilidades adquiridas para las actividades ocupacionales

Martínez de Osaba refiere, es reconfortante permitirnos dar continuidad a los pensamientos ó ideas que ofreció **Thomas Arnold** en su colegio de rubby, que aunque poesía tratamientos empíricos, no tradicionales, estos enriquecieron la historia, con los que enfrento deformaciones conductuales, vicios, falsos conceptos, pensamientos conservadores, conviviendo que dentro de la actividad deportiva, como en ninguna otra se podrías lograr: caballerosidad, disciplina, hermandad, modestia.

Los padres y profesores deben atender a su relación con los adolescentes, respetar y escuchar sus criterios, analizar su nueva posición social y actuar de acuerdo con esta. No tenerlo en cuenta da lugar a conflictos y agudas crisis adolescente – adulto.

Es preciso cuidar el vínculo afectivo y la confianza entre el adolescente y el adulto, porque el estudiante necesita encontrar afecto, comprensión, orientación, ayuda en sus profesores y familiares

Capitulo # II Resultado de las técnica aplicadas observación, encuesta y entrevista (18-22)

2.1. Resultados de las observaciones a los jugadores de béisbol, de la categoría 15-16 años de la EIDE: "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río

En el período de abril y mayo 2010 fueron realizadas 15 observaciones a los juegos de béisbol de la zona occidental en las categorías 14-15 años de la EIDE (Anexo # 1), al concluir los juegos en la zona, que realizan los jugadores de dicha categoría en relación a la mecánica de bateo arrojó que en el primer elemento

relacionado a la **Voltear la cabeza** en 8 juegos se comporto para 44,4% evaluado de R, con 5 y 5 para un 277,7 para B y M.

En lo que respecta **Sacar el pie** se mostró un equilibrio en los tres parámetros de B, R, M coincidiendo en 6 juegos para un 27,7%. Para el **Swing de abajo hacia arriba** se evalúo 9 juegos de M para un 50%, 5 de R para un 27,7% y 4 de B para un 22,2%.

Los resultados del **Paso demasiado largo** coinciden para cada uno de los parámetros de forma general con 6 juegos para un 33,3%.

Correspondiente a los **Movimientos adicionales antes de iniciar el swing (hitch)** se pudo ver un marcado inclinamiento para el parámetro de M con 10 juegos para un 55,5%, seguido 6 de R para un 33,3% y posterior 3 juegos de B para un 16,5% y el ultimo elemento fue el **Swing sin usar las muñecas (barrer)** en 8 juegos de evalúo de **B** para un 44,4%, continuando 6 juegos de R para un 33,3% y final 4 juegos de M para un 22,2%

. Errores Fundaméntale que realizaron los jugadores durante la competencia

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

Juegos Observadas	**Elementos observados**	**Parámetros Evaluativos**					
		B	**%**	**R**	**%**	**M**	**%**
18	**Voltear la cabeza**	5	27,7	8	44,4	5	27,7
	Sacar el pie	6	33,3	6	33,3	6	33,3
	Swing de abajo hacia arriba	4	22,2	5	27,7	9	50
	Paso demasiado largo	6	33,3	6	33,3	6	33,3
	Movimientos adicionales antes de iniciar el swing (hitch)	3	16,6	6	33,3	10	55,5
	Swing sin usar las muñecas (barrer)	8	44,4	6	33,3	4	22,2

2.1.1. Resultado del test aplicado a los atletas

Sistema de evaluación para el test.

A) **Coordinación de Movimientos**. (20 puntos).

(20-16 puntos) Fluidez en la ejecución de los movimientos y dominio general del cuerpo.

(15-11 puntos) Dominio de las acciones con deficiencias aisladas, parcial dominio del cuerpo.

(10-6 puntos) Poco dominio de la coordinación armónica del movimiento con dificultades en la acción final en relación con la mecánica.

(5-0 puntos) No se coordina la acción del cuerpo con la mecánica de bateo y el objetivo final del movimiento.

(B) Ejecución técnica de las acciones. (20 puntos)

(20-16 puntos) Dominio de la acción y ejecución de la estructura técnica correcta.

(15-11 puntos) Dominio de la acción técnica con deficiencias no elementales.

(10-6 puntos) Dificultades en el dominio de la acción y deficiencias elementales en la estructura del movimiento.

(5-0 puntos) Desconocimiento elemental de la técnica y dominio de la acción.

Resultados de Ejecución. (10 puntos)

(10-7 puntos) Cumple con efectividad el objetivo.

(6-4 puntos) A punto de cumplir el objetivo.

(3-0 puntos) No cumple el objetivo y se alejan sus posibilidades de éxito.

Resultados Generales del Test (50 puntos)

(50-45 puntos) Se evalúa de Excelente

(44-40 puntos) Se evalúa de Bien

(39- 25 puntos) Se evalúa de Regular

(24- 0 puntos) Se evalúa de Mal.

Escala de valores:

Excelente: 100-90

Bien: 84-79

Regular: 65-41

Muestra	**Coordinación de Movimientos**				**Ejecución Técnica de la acción**				**Resultados de Ejecución**		
Puntos	20-16	15-11	10-6	5-0	20-16	15-11	10-6	5-0	10-7	6-4	3-0

Mal o deficiente: 37 o menos puntos

¿En que consistió el test aplicado?

Como anteriormente señalamos el Test aplicado consistió en la ejecución del movimiento de la técnica de bateo completa desde la posición de inicial, controlándose un total de 3 ejecuciones, escogiéndose de ellos la mejor; para su valoración nos auxiliamos del sistema de evaluación propuesto por Horst Wein en su "Guía de orientación para la programación de entrenamientos con jugadores a partir de los 12 años. Dentro de este test se evalúan tres aspectos fundamentales, la **Coordinación de Movimientos**, **Ejecución Técnica de las acciones** y los **Resultados de Ejecución**

Resultados

18	1 / 5,5 %	5 / 27,7 %	8 / 44,4 %	4 / 22,2%	1 / 5,5 %	4 / 22,2 %	9 / 50 %	3 / 16.6 %	4 / 22,2 %	9 / 50%	5 / 27.7 %

Muestra	**Resultados Generales del Test**			
Puntos	**50-45**	**50-45**	**50-45**	**50-45**
18	**1 / 11.1%**	**9 / 50%**	**5 / 27,7%**	**3 / 16.6%**
	E	**B**	**R**	**M**

Comenzamos valorando la **Coordinación de Movimiento,** apreciándose grandes dificultades al realizarse el test donde el 44,4% de los atletas muestran dificultades a la hora de coordinar la acción de la mecánica de bateo y el objetivo final del movimiento, solo un 22 % manifiestan un dominio de las acciones con deficiencias aisladas y con parcial dominio del cuerpo, apreciándose solo en 2 casos fluidez en la ejecución de los movimientos ni dominio general del cuerpo, En relación con la **Ejecución Técnica de las acciones** solo un 11,1 % manifiesta dominio de la acción y ejecución de la estructura técnica correcta, y un alto número 44,4% manifiestan dificultades elementales de la técnica y poco dominan la acción.

También se valoran los **Resultados del Ejercicio** apreciándose que en el test solamente el 22,2% de los atletas cumplen con efectividad el objetivo y solo un 50% están a punto de cumplirlo y no lo cumplen el 27.7%.

Todo esto nos permitió realizar una **Evaluación General del Test;** notándose que el **50%**de los avaluados alcanzan la categoría de regular y **16.6%** de ellos se evalúan entre Bien, de Excelente el **11.1%** y de mal el **27,7%** poniéndose de manifiesto que hay dificultades con relación al nivel técnico de los atletas controlados.

2.1.2. Resultados de la encuesta aplicada a entrenadores

Como parte del diagnóstico realizado, aplicamos una sencilla encuesta a un grupo de 8 entrenadores de diferentes áreas, para conocer aspectos muy básicos del entrenamiento de los lanzadores, para ello nos apoyamos en 4 preguntas.

Muestra	Metodología de Enseñanza		orden y condiciones enseñaría la técnica		conocimientos sobre técnica de bateo		poseer una alternativa de ejercicios	
	SI	NO	1	2	SI	NO	SI	NO
8	3 / 37,5 %	5 / 62,5 %	5 / 62,5 %	3 / 37,5 %	4 / 50 %	4 / 50 %	8 / 100 %	

En la primera pregunta se les cuestiona sobre si poseen alguna metodología escrita para el proceso de enseñanza y aprendizaje en los lanzadores, coincidiendo en señalar el 75 % que NO y 3 que si las poseen, y en estos casos que han sido elaboradas por ellos mismo se forma empírica.

Al interrogarse sobre la metodología que utilizan, se pudo constatar, que el 58 % presentan dificultades al delimitarla, en muchos casos con errores de peso, los cuales pueden tener una alta incidencia en la deficiente asimilación de la ejecución

técnica del movimiento por parte de los noveles lanzadores, violando pasos elementales.

Como algo básico resulta el conocimiento sobre las 4 palancas que conforman el brazo de lanzar, el 67 % no tienen conocimientos al respecto, está de más señalar la importancia del trabajo con estas palancas que componen el brazo de lanzar pues como señalábamos son las más importantes y precisamente por ellas proponemos deba iniciarse este proceso de enseñanza

Finalmente el 100% de los encuestados ven como muy positivo el poder disponer de un conjunto de ejercicios que les facilite el trabajo, para poder realizarlo de forma más diferenciada y científicamente orientado.

Posee alguna metodología escrita para el proceso de enseñanza y aprendizaje de los bateadores, respondieron que Si 4 para un 1000%

Como entrenador de bateo, en qué orden enseñaría la técnica del bateo, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

Tres tienes conocimientos sobre la técnica de bat

…Respondieron que si 4 para un 100%

Para tu trabajo poseer un alternativa de ejercicios que te faciliten la enseñanza y aprendizaje en los bateadores, respondieron que no 4 para un 100%

<u>Capitulo: # 3</u> Alternativas de ejercicios y errores más comunes que se ejecutan en la técnica de bateo (23-33)

3.1. Fundamentación de la Alternativa de ejercicios.

En la EIDE durante los juegos realizado en zona occidental pudimos constatar por las diferentes técnicas aplicada (Observación) que los resultados obtenido por el equipo 15-16 años de la EIDE Ormani Arenado, se recogen en dos direcciones como son las fortalezas y debilidades

Fortalezas

1. El nivel de preparación técnico táctica estuvo aceptada.

2. Buena preparación física y psicológica.

3. El estado competitivo que llegaron los atleta es calificado de bueno

4. Buena cohesión en el colectivo de atletas y entrenadores.

5. Sentido de pertenencia y grado de preocupación por parte de los profesores para la preparación de sus atletas.

6. Estimulación a los atletas que mas se destacaron

- **Debilidades:**

1 Escaso rendimiento ofensivo de los atletas durante los juegos.

2 Dificultades en la mecánica de bateo (descoordinación, anticipación y desequilibrio desde punto vista mentar).

A partir del concepto **Alternativa,** abordado en el libro Compendio de Pedagogía que se refiere a la "opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido (educandos), partiendo de las características, posibilidades de éstos y de su contexto de actuación**(Sierra, R.A, 1991)** ; en correspondencia con (Siles. M, 2009) la cual lo define como" la opción que tiene el entrenador para influir en sus educandos a partir del diagnóstico y la caracterización, teniendo en cuenta las condiciones e influencia del contexto donde se lleva a cabo el proceso de entrenamiento".

3.2 Bases que sustentan la Alternativa de ejercicios para el mejoramiento de la técnica de bateo

El basamento que sustenta la alternativa **de ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la técnica de bateo en los jugadores de béisbol de la categoría 15-16 años de la EIDE,** es el resultado de una serie de principios de carácter filosófico, metodológico, psicológico y pedagógico, dentro de los que se encuentran: Objetivo general, identificación del ejercicio, Descripción de la técnica, Descripción del error Ejercicios para eliminarlo, Repeticiones, Frecuencia de trabajo, Medios:

Objetivo General: Proponer una alternativa de ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la técnica de batear de los jugadores de béisbol de la categoría 15-16 años de la EIDE: “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río

3. 3. Propuesta de alternativas de ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la técnica de bateo en los jugadores de béisbol de la categoría 15-16 años de la EIDE, Ormani Arenado

1. **Agarre del bate.**

Objetivo especifico: Ejecutar agarrar el bate por donde lo pueda manejar mejor y lo sostiene con los dedos

Técnica:

El bateador debe agarrar el bate por donde lo pueda maneja mejor, se sostiene con los dedos y no con la parte profunda de las palmas de las manos, haciendo presión contra los dedos pulgares.

La mayoría de los bateadores alinean los nudillos de arriba y abajo iguales. Este agarre que mantiene las manos pegadas una con otra le proporciona al bateador buen rompimiento de las muñecas. Un agarre suelto y relajado es esencial para sacar el bate rápido, pues si se aprieta demasiado contrae los músculos del antebrazo y el bíceps. Esperando el lanzamiento debe haber un agarre firme en la mano de abajo y suelto con la mano de arriba y cuan do inicia el swing se aprieta con las dos manos

Descripción del error

1 Se empalma el bate en la parte profunda de las palmas de las manos.

2 Se aprieta el bate demasiado pronto y crea contracciones

3 No alinean los nudillos de las manos

Ejercicios para eliminarlo

- Por parejas uno de frente al otro para coger el bate enrollándolo en los dedos.
- Con el tipo de bateo lograr que solo apriete el bateo en el momento de iniciar el swing.
- Hacer lo mismo con el peper game antes de pasar al bateo con lanzamientos a corta distancia y a distancia normal.
- En todos estos ejercicios chequear que los nudillos estén alineados y que el mismo compruebe la relajación que existe en manos, antebrazos y brazos.

Repeticiones: 15 a 20

Frecuencia de trabajo: Oncena

Medios: Bate, pelotas, guantes, terreno, mallas, batintín, jaula de bateo

2. Voltear la cabeza

Objetivo especifico: Seguir el lanzamiento y no descoordinar la mecánica de bateo

Técnica

El bateo como técnica tan difícil lleva toda una coordinación desde abajo y arriba.

En el caso de la cabeza no debe moverse y su colocación es la misma al inicio y al final del swing, esto nos permite que los hombros no se muevan y con ellos las caderas y rodillas tampoco.

De esta forma la vista estaría fija en todo el recorrido de la bola.

Descripción del error

1 El bateador no coloca la cabeza como debe hacerlo recostándola al hombro derecho y teniendo el mentón separado del hombro delantero.

2 En otros casos no le es posible seguir los lanzamientos con ambos ojos por la posición de la misma.

3 Todo esto conlleva a llevarse la vista con el movimiento del lanzador y no sigue la bola.

Ejercicios para eliminarlo

- Sin implemento colocarse en su posición de bateo, las manos pegadas al pecho y realizar el movimiento completo sin mover la cabeza desde la posición inicial y final.
- Realizar este movimiento con el bate sin pelota.
- Con el soporte de bateo realizando el movimiento y que la vista quede sobre el lugar que golpeó la bola.
- Con la bola bombeada de la misma forma observando el trabajo de la cabeza fundamentalmente.
- Por último llevarlo al trabajo de frente, haciendo énfasis de no iniciar hasta que el lanzador no apoye el pie de péndulo.

Repeticiones: 15 a 20

Frecuencia de trabajo: Oncena

Medios: Bate, pelotas, guantes, terreno, mallas, batintín, jaula de bateo

3. Sacar el pie

Objetivo especifico: Evitar la descoordinación del mecánica evitando alejarte del lanzamiento

Técnica

En cuanto a la técnica es recomendable que el paso siempre se haga de la misma forma o sea en dirección al lanzador, ya que tiene que tener en cuenta que con esto se inicia toda la transmisión de esta técnica y en ese momento las manos retroceden y comienza todo el movimiento. Es por eso que debe ser corto y en dirección al lanzador

Descripción del error

1 En cuanto a esto existe la equivocación y es la de sacar el pie que conlleva a llevarse las caderas, los hombros, la cabeza y por tanto se aleja del punto de contacto.

2 Este es un error que tienen los bateadores con temor o la tendencia a querer alar todos los lanzamientos.

Ejercicios para eliminarlos

- Trabajar sin implemento tratando que de el paso hacia delante, corto y rasante.
- Después con el bate y con un compañero simulando el lanzamiento.
- También con el soporte y la bola bombeada.
- Con el lanzador obligándolo a batear para la banda opuesta.
- También colocándole un obstáculo que no pueda sacar el pie.

Repeticiones: 15 a 20

Frecuencia de trabajo: Oncena

Medios: Bate, pelotas, guantes, terreno, mallas, batintín, jaula de bateo

4. Swing de abajo hacia arriba

Objetivo especifico: Tratar de estar por encima de pelota durante la ejecución de la mecánica de bateo

Técnica

En cuanto al swing de abajo hacia arriba la técnica plantea que el bate debe estar paralelo a la tierra cuando hace contacto con la pelota logrando que la mano de arriba siempre esté por encima de la de abajo, a esto se le llama swing a nivel, que le permite a los bateadores tener un contacto efectivo produciendo conexiones de fuerza de líneas o de Rolling.

Descripción de error

1 El bateador se aleja del punto de contacto con los lanzamientos bajos produciendo muchos fly inofensivos y con los altos llegará por debajo de la bola con las manos ya que la de arriba siempre estará por debajo.

Ejercicios para eliminarlo

- Primero debemos convencer al atleta que está cometiendo el error.
- Colocar el soporte de bateo en zona baja para que flexione la pierna de atrás y haga el contacto a nivel.

- Colocar el soporte en zona alta para que levante el bate con los hombros y golpee la bola hacia abajo.
- Apoyar la rodilla trasera y que haga el swing en esta posición que no le permitirá bajar el bate.

Repeticiones: 15 a 20

Frecuencia de trabajo: Oncena

Medios: Bate, pelotas, guantes, terreno, mallas, batintín, jaula de bateo

5. Paso demasiado largo

Objetivo especifico: Evitar trasladar el peso del cuerpo con anticipación

Técnica

Se plantea que el paso debe darse siempre en dirección al lanzador que debe ser corto para no trasladar el peso del cuerpo anticipadamente y además debe ser rasante para no mover toda la cadena que vine detrás,

Descripción del error

2 Al dar el paso demasiado largo se traslada el peso del cuerpo con mucha anticipación perdiéndose fuerza en la ejecución del movimiento.

3 Cuando se levanta demasiado el pie se anticipa muy pronto al movimiento.

Ejercicios para eliminarlo

- Colocar un obstáculo a menos de 15 cm aproximadamente de su pie delantero después que adopte su posición.
- Colocarlo con las piernas separadas para que no ejecute el paso.
- Utilizar estos ejercicios en bola bombeada, soporte, peper game y el bateo con lanzadores.

Repeticiones: 15 a 20

Frecuencia de trabajo: Oncena

Medios: Bate, pelotas, guantes, terreno, mallas, batintín, jaula de bateo

6. Movimientos adicionales antes de iniciar el swing (hitch)

Objetivo especifico: Eliminar todo movimiento adicionales ante de comenzar el swing

Técnica

Es común en casi todos los bateadores que comienzan a mover el bate antes de iniciar el swing. La técnica nos aclara que mientras menos movimientos adicionales existan para iniciar el swing mas uniformidad habrá y logrará un mejor contacto.

Descripción del error

1 Estos movimientos pueden ser verticales u horizontales según el hábito del bateador lo que lo puede llevar a anticiparse demasiado o retardarse perdiendo la uniformidad en su ejecución.

Ejercicios para eliminarlo

- Poner al atleta con el bate un poco mas cerca de su cuerpo dirigido a su hombro posterior que de esa posición inicia el swing.
- Lo haríamos con el peper game, la bola bombeada, el soporte y en la práctica normal con lanzador.

Repeticiones: 15 a 20

Frecuencia de trabajo: Oncena

Medios: Bate, pelotas, guantes, terreno, mallas, batintín, jaula de bateo

7. Swing sin usar las muñecas (barrer)

Objetivo especifico: Evitar que se valla el bate por delante de las muñecas

Técnica

Los bateadores deben mantener el bate sostenido con sus manos cerca del cuerpo y sus brazos flexionados, para de esa posición iniciar el movimiento y

extender los brazos en el momento que se encuentra con la bola. Mientras mas cerca tenga el punto de contacto mejor será el resultado extendiendo los brazos.

Descripción del error

2 Este error está dado en los bateadores que tienen la tendencia a colocar los brazos separados del cuerpo que los lleva a hacer el recorrido con los brazos extendidos cuando solamente se deben extender al hacer contacto con la bola.

Ejercicio para eliminarlo

- Con el bate pegado al cuerpo colocamos el soporte en la zona de adentro para que haga el contacto al extender los brazos.
- Ponerlo cerca de una pared y que no pueda extender los brazos y lo haga solo al final del movimiento

Repeticiones: 15 a 20

Frecuencia de trabajo: Oncena

Medios: Bate, pelotas, guantes, terreno, mallas, batintín, jaula de bateo

2.3 Valoración de la propuesta elaborada

Se consultaron a 8 entrenadores, de ellos: 2 Metodólogos de Béisbol, 4 Entrenadores de Béisbol y 2 profesores del Instituto Superior de Cultura Física, todos con más de 15 años de experiencia de trabajo y con resultados reconocidos.

El 100% de los consultados consideran como válida la propuesta, de acuerdo con la alternativa de ejercicio para el mejoramiento de la mecánica de bateo (**Efecto,**

Aplicabilidad, Viabilidad y Relevancia).

Coinciden en señalar que tiene una adecuada estructuración, así como que su organización y contenido propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados que de él se espera, siendo posible su aplicación y generalización a otras categorías.

Destacan su importancia por ser un tema de actualidad que viene a brindar una mayor contribución para la mejorar la mecánica de bateo en nuestro jugadores de

béisbol, una de los elementos mas difícil dentro béisbol donde se necesita trabajar con mayor profundidad resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con otras, teniendo en cuenta el carácter integrador de los ejercicios que lo conforman.

Brinda un aporte teórico importante para la preparación metodológica de los especialistas en esta área, ofreciendo una guía para el trabajo con los atletas jóvenes del área de lanzamiento requiriendo de mínimos de recursos para su implementación

Como ya habíamos comentado, se aplicó un test inicial que nos sirvió como estudio diagnostico y poder comparar los resultados en relación al test final, después de poner en practica la propuesta de actividades durante todas las semanas que quedaban dentro de la segunda etapa dentro del plan de enseñanza y las primeras semanas de la tercera etapa de preparación.
Los resultados fueron los siguientes.
Resultados de los indicadores evaluados durante la aplicación del test.

Test	Coordinación del Movimiento				Ejecución Técnica				Resultado del Ejercicio				Valora-ción Final
	E	**B**	**R**	**M**	**E**	**B**	**R**	**D**	**E**	**B**	**R**	**R**	
Inicial	1 / 5,5 %	5 / 27,7 %	8 / 44,4 %	4 / 22,2 %	1 / 5,5 %	4 / 22,2 %	9 / 50%	3 / 16.6%		4 / 22,2%	9 / 50%	5 / 27.7 %	**62**puntos **Regular**

Final	1 / 5,5 %	9 / 50%	5 / 27.7 %	3 / 16.6 %	1 / 5,5 %	9 / 50%	6 / 33,3 %	2 / 11,1%		12 / 66,6%	4 / 22,2%	2 / 11,1 %	**83**puntos **Bien**

Escala de valores:

Excelente: 100-90

Bien: 84-79

Regular: 65-41

Mal: 37 o menos puntos

La valoración final de las técnica de bateo, al aplicar el test inicial, fue de regular, producto a los 62 puntos, lo cual mostramos en la **tabla 1**, ocasión en que ocho jugadores fueron evaluados de regular para un 44,4 % y los otros restantes 5 de Bien para un 27,7%,4 de regular para un 22,2% y 1 de excelente para un 5,5% respectivamente en la coordinación del movimiento, a un jugador evaluado de excelente para un 5,5%, cuatro de bien, nueve de regular y tres de mal es decir, un 22,2%, 50%y 16.6% respectivamente durante la ejecución técnica y el resultado final con cuatro alumno evaluado de bien, nueve de regular y el resto de mal, es decir los cinco restantes. Como se puede apreciar durante el estudio inicial, visto esto de forma individual, nos demuestra la deficiencia que de los 18 jugadores evaluados, 9 de ellos están evaluado de regular en la técnica de bateo, representado un elevado 50%, recordemos que tomamos como referencia la correcta ejecución del movimiento de la técnica de bateo, mientras que el resultado del test final, evidenció una gran mejoría, pues solo dos jugador fue evaluado de mal, para un 11,1%, cuatro fueron evaluados de regular y 12 fueron evaluados de bien, para alegría de todos.

Los resultados de los indicadores observados en los jugadores durante el test final, mostraron una valoración final de 83 puntos, equivalente a una evaluación de **Bien**, luego de ser corroborada con la tabla de valores previamente concebida.

Todo esto producto a la evaluación de bien para 12 jugadores para un 66,6% y de regular para los otros cuatro para un 22,2%, y dos de mal para un 11,1%,

CONCLUSIONES

1. Al realizar una minuciosa revisión bibliográfica, nos permitió, confrontar las principales concepciones teórico- metodológicas que fundamentan la propuesta, resultando de vital importancia el conocimiento y aplicación de la técnica de bateo en jugadores de béisbol.
2. El diagnóstico inicial realizado, nos corroboró, las deficiencias técnicas que manifiestan en la ejecución del movimiento de bateo, los jugadores de esta categoría escolar; así como las necesidades y dificultades que en este sentido presentan los entrenadores.
3. Con la propuesta quedan establecidos una alternativa de ejercicios, organizados y científicamente fundamentados dirigidos a lograr un mejoramiento en la ejecución de los movimientos de batear.

4. Al ser valorada la propuesta por un grupo de especialista todos coinciden en señalar su efectividad, aplicabilidad, viabilidad y relevancia como muy positiva.

Recomendaciones

1-Mostrar el presente trabajo a la Comisión Provincial de Béisbol para que sea considerado como una guía metodológica para la enseñanza y aprendizaje de la técnica de bateo para jugadores en categorías escolares.

2-Continuar profundizando sobre este tópico con nuevos trabajos que aporten al presente, extendiéndolo a otras categorías.

Bibliografía

1. Álvarez Miranda, Juan Felipe. Estudio sobre la efectividad de la ofensiva and company. New cork – 9p
2. Bacon. Boston. Bethel, Dell: inside Baseball. Contemporar y Books Inc. 1980
3. Capote Rojas, Reinier (1995). Análisis de la efectividad de la conexión
4. Ciudad de la Habana, 270p..Colectivo de autores. Manual de Béisbol, ciudad de la Habana, 1975.
5. Colectivo de autores: Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Unidad impresora “José A. Huelga”.La Habana, 1985.
6. Curso de Béisbol para instructores. Metodología de la enseñanzade los bateadores del equipo de béisbol de Pinar del Río frente a
7. Deportivo. La Habana, Editorial Orbe.diferentes comparecencias en el cajón de bateo y fuera del mismo. –
8. *D*onskoi*, D. D.* (1988). *Biomecánica de los fundamentos de la técnica*
9. Ealo de la Herran. Juan (1984). Béisbol. ED. Pueblo y Educación.
10. Ealo.J. (1984):’’Béisbol’’.Edith pueblo y educación, Ciudad de la Habana,
11. Fernández Pérez, Pedro Miguel (1982). Aspectos fundamentales a tener en cuenta para la enseñaza del bateo en los EPEF.
12. Fonseca, A. (1998)”Béisbol. Preparación técnica especial”. Ciudad de la Habana
13. Harre, Dietrich (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Ed. Científico
14. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (1998) El señor pelotero. Pinar Del Río

TITULO: CONFECCIÓN DE PETOS RÚSTICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BÉISBOL.

Autor: Yusbel Torres de la Paz. Combinado Deportivo#11:"Mariana Grajales Coello". Inder –Manzanillo

RESUMEN

El siguiente trabajo “Confección de Peto rústico para la enseñanza del Béisbol” tiene ***el objetivo*** de confeccionar petos para dar solución a la escasez de recursos materiales necesarios para la práctica del béisbol y así poder trabajar durante el entrenamiento la técnica del receptor, aspecto de gran importancia en la defensa en el juego de béisbol.

Para la confección de este trabajo se utilizaron métodos teóricos tales como el analítico sintético, inductivo-deductivo y el histórico-lógico y entre los métodos empíricos: la observación.

Este trabajo resuelve un problema el cual está dado por la escasez de recursos materiales en el deporte de béisbol fundamentalmente en la categoría 9-10 y 11-12 años del área de la Curva, el cual fue elaborado para mejorar las condiciones de entrenamiento de estos atletas, además por su calidad y durabilidad pronosticada se adecua a las necesidades actuales de este deporte.

En la confección de los mismos se utilizaron los siguientes materiales: Tela, sacos de nailon, recortes de esponjas o corcho de chancletas, recortes de lona, hilo de coser zapatos.

Costo de un peto: 10 CUC. Costo de la realización del mismo: $ 20 MN

INTRODUCCIÓN

La falta de recursos ha dificultado la ejecución eficiente del programa de enseñanza del béisbol en las distintas áreas deportivas de los Combinados deportivos. Solo algunos técnicos poseen los medios para desarrollar con eficiencia y calidad sus clases. Esto dificulta su enseñanza y aprendizaje, además impide el desarrollo de habilidades específicas del deporte de béisbol. Este trabajo brinda una alternativa efectiva que ha de tomarse en cuenta por los técnicos y solucionar la carencia de materiales para las clases del béisbol.

El siguiente trabajo "Confección de Peto rústico para la enseñanza del Béisbol" tiene el objetivo de confeccionar petos para dar solución a la escasez de recursos materiales necesarios para la práctica del béisbol y así poder trabajar durante el entrenamiento la técnica del receptor, aspecto de gran importancia en la defensa en el juego de béisbol.

DESARROLLO

Los petos rústicos de béisbol son un medio muy eficaz para la impartición de la enseñanza de la técnica del receptor en el deporte de béisbol, su importancia radica en que se utiliza como medio de protección evadiendo los golpes de la pelota lanzadas por el lanzador y tiros a home al receptor, así como en lo faos.
El trabajo se encuentra en fase de aplicación desde el mes de Noviembre del 2011 con buenos resultados.
Para la confección de este trabajo se utilizaron métodos teóricos tales como el analítico sintético, inductivo-deductivo y el histórico-lógico y entre los métodos empíricos: la observación.
En la confección de los mismos se utilizaron los siguientes materiales: Tela, sacos de nailon, recortes de esponjas o corcho de chancletas, recortes de lona, hilo de coser zapatos.

Se colocaron la tela, lona y nailon a conjunto de tres, se marcaron, luego se cortaron, se cocieron en una máquina de coser, después se rellenaron de esponja por un orificio que se le dejó, hasta lograr lo deseado, posteriormente se cosió el orificio, se remataron los vivos y se colocaron los agarres de recortes de mochila y quedó confeccionado el mismo. El trabajo se realizó en

una semana. Se comenzó su uso inmediatamente y ha tenido una vida útil prolongada, es de fácil confección y no es difícil de encontrar los materiales necesarios. Permite un mejor desarrollo en la clase.

Este trabajo resuelve un problema el cual está dado por la escasez de recursos materiales en el deporte de béisbol fundamentalmente en la categoría 9-10 y 11-12 años del área de la Curva, el cual fue elaborado para mejorar las condiciones de entrenamiento de estos atletas, además por su calidad y durabilidad pronosticada se adecua a las necesidades actuales de este deporte.

Costo de un peto: 10 CUC. Costo de la realización del mismo: $ 20 MN

VALORACIÓN ECONÓMICA

Se confeccionó con materiales desechables que anteriormente se expusieron. El costo del vinil o lona aproximadamente es de $5, el hilo utilizado fue de $ 5, el saco de nailon $3, mandarlo a coser con la costurera $7, para un total de $20 MN. Esponjas desechables sin costo alguno.

En el campo de la eficiencia es grande el aporte, pues permite mayor número de ejercicios durante la clase, lo que hace más eficientes y permite mayor productividad del tiempo en los atletas.

Brinda al profesor una mejor preparación de la clase, es tan superior como las los petos originales.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los resultados en la práctica demuestran un avance en los atletas y aunque es poco el tiempo de trabajo con el mismo, podemos dar un resultado ya vigente y es que permite incrementar el número de ejercicios que contribuyen a un mejor trabajo de las capacidades físicas del lanzador (rapidez y fuerza),además de un mejor trabajo de la técnica del receptor en el bloqueo de la bola , en la receptoría y la práctica del bateo con lanzadores ,facilitando el trabajo del profesor en la enseñanza, recomendamos perfeccionarlo y generalizarlo en todos los Combinados Deportivos .

TÍTULO: CONJUNTO DE ACCIONES PARA CONTRIBUIR AL RESCATE DE LAS TRADICIONES DEPORTIVAS BEISBOLERAS EN EL MUNICIPIO DE JATIBONICO.

Autor: MsC. Jorge E. Mejías Muñoz. Facultad Cultura Física Sancti Spiritus.
Correo Electrónico: mejías@suss.co.cu

RESUMEN

El béisbol en nuestro país es parte de la identidad cultural de nuestro pueblo y por su impacto social desde su introducción en Cuba se ha trasmitido de una generación a otra, formando parte de las tradiciones que nos identifican. En el municipio de Jatibonico el beisbol y el Futbol siempre fueron parte de esta tradición y su practica masiva un símbolo del mismo , sin embrago en los últimos tiempo el Beisbol ha ido perdiendo espacio entre los Jatiboniquense con respecto a épocas anteriores, por lo que la presente investigación tiene como objetivo, Proponer un conjunto de acciones que contribuyan al rescate de la tradición deportiva beisbolera en el municipio de Jatibonico, para ello se consultó la bibliografía sobre el tema y los fundamentos que acreditan al beisbol como una tradición en esta localidad, se realizó un diagnóstico utilizando varias técnicas de investigación como la encuesta , entrevistas y la observación; con la información obtenida se constató una pérdida de las tradiciones beisboleras en las nuevas generaciones de jatiboniquenses, por lo cual se seleccionaron un Conjunto de acciones encaminadas a darle solución a la problemática de esta investigación, teniendo en cuenta las peculiaridades del grupo etario con el cual se trabajó y las insuficiencias detectadas durante la investigación, por lo cual se recomendó su implementación a la Dirección Municipal de Deportes de Jatibonico .

SUMMARY

The baseball in our country is part of the cultural identity of our town and for its social impact from its introduction in Cuba has been transmitted of a generation to other, being part of the traditions that identify us. In the municipality of Jatibonico the baseball and the Soccer were always part of this tradition and their he/she practices massive a symbol of the same one, without embrago in

the last time the Baseball has gone losing space among the Jatiboniquense with regard to previous times, for what the present investigation has as objective, to Propose a group of actions that they contribute to the rescue of the tradition sport beisbolera in the municipality of Jatibonico, for it was consulted it the bibliography on the topic and the foundations that credit to the baseball like a tradition in this town, he/she was carried out a diagnosis using several investigation techniques like the survey, interviews and the observation; with the obtained information a loss of the traditions beisboleras was verified in the new jatiboniquenses generations, reason why a Group of actions guided to give solution to the problem of this investigation were selected, keeping in mind the peculiarities of the group etario with which one worked and the inadequacies detected during the investigation, reason why its implementation was recommended to the Municipal Address of Sports of Jatibonico.

INTRODUCCIÓN

Históricamente cada territorio ha reflejado más afición y preferencia hacia la práctica de un deporte determinado y esa preferencia se fue trasmitiendo de generación en generación hasta llegar a nuestros días, sin embargo la crisis económica que golpeó a nuestro país en década de los 90 y de cuyo impacto aun no se logra salir completamente, tuvo una fuerte repercusión en la vida sociocultural de la población, limitaciones de toda índole, trajeron como consecuencia que los pobladores dejaran de dedicarse a estas actividades en su ocio y priorizaran otras que proporcionaran un beneficio material como solución temporal a su situación personal, todo ello provocó que con el decursar de los años estas actividades dejaran de ser las preferidas y por ende dejaran de formar parte de la identidad de cada localidad.

El Béisbol deporte pasión de los cubanos y parte de nuestra cultura nacional en el pueblo de Jatibonico años atrás era, junto al Futbol eran los dos deportes que mas población arrastraban en la realización de los campeonatos de todo tipo, interescuelas, interbarrios, de segunda categoría, intermunicipales de manera espontánea en cada asentamiento o barriada entre vecinos de todas las edades, lo cual arrojaba un saldo muy positivo tanto desde el punto de vista social, como deportivo, se lograba ocupar el tiempo libre de la población en

actividades sanas y beneficiosas para su salud física y mental y además se aprovechaban las potencialidades de estas actividades para detección, desarrollo y selección de talentos deportivos para este deporte.

En la actualidad producto de la situación explicada anteriormente estos campeonatos algunos dejaron de realizarse, ha disminuido sensiblemente la pasión de la población por la práctica masiva de esta actividad y por ende se ha visto interrumpida esa herencia deportiva en el pueblo, requiriéndose de alternativas que logren rescatar esa tradición deportiva. Por la que la presente investigación parte del siguiente: **Problema científico:**

¿Cómo contribuir al rescate de las tradiciones deportivas beisboleras en el municipio de Jatibonico?

Objetivo General.

Proponer un conjunto de acciones que contribuyan al rescate las tradiciones deportivas beisboleras en el municipio de Jatibonico.

Objetivos Específicos.

1. Evaluar el comportamiento de las tradiciones deportivas beisboleras en el municipio de Jatibonico hasta la década de los 90.
2. Diagnosticar la situación que tiene el béisbol como tradición del municipio de Jatibonico de finales de la década del 90 a la actualidad..
3. Diseñar el conjunto de acciones que para rescatar las tradiciones deportivas beisboleras en el municipio de Jatibonico.

Población, la muestra, el tipo de muestreo utilizado y criterios de selección.

Para la realización de la presente investigación se trabajó con la población perteneciente a las Escuelas Primarias “Camilo Cienfuegos” y “Rubén Darío” ubicadas en el Consejo Popular Norte del municipio de Jatibonico, dicha población esta conformada total de 155 niños con una edad comprendidas en entre los 10 a 12 años, de ellos se utilizó una muestra de 75 , lo que representa un 48,4 % de la población total, utilizando como criterio de selección el muestreo aleatorio simple.

También forman parte de esta investigación 4 de los 6 entrenadores de Beisbol del municipio los cuales son Licenciados en Cultura Física y tienen más de 35 años de experiencia en esta función, 3 activistas del deporte de beisbol con más de 45 años en esta labor a favor de la práctica de la pelota en las comunidades del municipio, el Presidente de la Comisión de Historia del municipio con 22 años en esta actividad y que preside además el Grupo de atención a Glorias del Deporte y Atletas retirados, y es Licenciado en Cultura Física ;así como al Director del Combinado Deportivo No. 2 " Mártires de Jatibonico".

Desarrollo.

Al preguntárseles si les gustan los deportes el 84 %de los encuestados reconocen que le gustan los deportes,

En cuanto a la preferencia en deportes el 44% opta por el fútbol, seguido del béisbol con un 24 % y el voleibol con un 16 % , o sea estos resultados confirman al fútbol como el deporte de mayor preferencia entre los jóvenes , lo

En cuanto a lo que le gustaría jugar en su barrio o escuela o simplemente de espectador el 49,4 % plantea que el fútbol, seguido por el béisbol con 28% y el voleibol con un 18,6 % de preferencia, estos resultados confirman lo descrito con anterioridad de que gusto y preferencia en la práctica existe una estrecha relación.

Al preguntarle si conocían algún pelotero del municipio con resultados se menciona Yosbany Aragón 17,3 %, y Jorge Luis Carbonell 4,4 %, aquí es evidente que no conocen a los atletas del béisbol del municipio,

En cuanto a la frecuencia con la cual asisten a los juegos de pelota del cualquier nivel dígase barrio, estadio o cualquier terreno es 28% dice que poco frecuente el 60% que no asiste y solo el 12% reconoce que lo hace frecuentemente.

Cuando les preguntamos que so les gustaría jugar al béisbol en los turnos de deportes para todos o en el barrio el 55 % contesta positivamente, el 21,3% dice no sabe jugar, un 17,3 % plantea que no tiene implementos los restante aducen enfermedad, padres no los dejan o que no le gusta hacer deportes.

A modo de resumen podemos plantear que aunque a los niños les gusta el deporte solo el 24% tiene la béisbol como su deporte favorito, desconocen a la mayoría de los atletas que le han dado gloria a este municipio en béisbol, el fútbol el deporte predominante en los gustos y preferencia lo cual consideramos se debe a que las carencias de recursos para la práctica del béisbol a hecho desaparecer su realización masiva en la escuela , a pesar de que existen juegos recreativos de béisbol que se pueden utilizar como variante para mantener vivo el espíritu y la pasión por este deporte en los niños.

Resultados de las entrevistas a entrenadores y activistas de béisbol.

Los 7 entrevistados coinciden en que se ha perdido las tradiciones beisbolera en el municipio y ello se manifiesta en la falta de público a las instalaciones de béisbol cuando se efectúan torneos de béisbol ya sea municipal o provincial, , los niños y jóvenes ya no juegan en los placeres , calles incluso en los estadios a jugar a la bamba o al taco.

Cuando les preguntamos esta situación se puede revertir los 7 coincidieron en que sí y para ello debía promoverse mas la práctica del mismo en los turnos de deportes para todos dentro de las escuelas pero no de pelota oficial, sino los juegos y variantes tradicionales del béisbol, que se han jugado desde siempre pero que se ha perdido su práctica masiva y espontánea por los niños lo cual se debe rescatar, promover más el béisbol y su historia de la localidad en la comunidad y en las escuelas, organizar eventos a todos los niveles ya sea en la escuela o en la comunidad.

Resultados de la entrevista al Director del Combinado Deportivo No. 2 “Mártires de Jatibonico”.

A la pregunta de si en el municipio se ha perdido el béisbol como una tradición de la localidad considera que si bien no tiene el mismo arraigo en la población que en décadas anteriores , fundamentalmente el sector más joven, todavía sigue siendo una tradición en la localidad, lo cual se evidencia en la asistencia a los juegos de la serie nacional, aunque reconocen que no sucede los mismo con los demás eventos de este deporte que se convocan y que ya no es

habitual ver a los niños jugando espontáneamente en las calles barrios y escuelas.

En cuanto a los eventos de béisbol que se organizan por el organismo en la localidad, plantean que campeonato municipal de 2da categoría, también conocida como interbarrio, la Liga Azucarera, además de las actividades que se realizan con las escuelas, el beisbolito que se realiza hasta 4to. grado eventos de béisbol en las categorías infantiles, escolares y juveniles y las que viene en el calendario que baja el sistema INDER para los municipios.

En cuanto a las causas de la baja participación de la población consideran que se debe a la escasez de recursos, y aunque se ha mejorado con respecto a años atrás, todavía son insuficientes para satisfacer las necesidades, muchas veces los encargados de esta actividad la realizan formalmente, reconocen que no se le hace la suficiente propaganda, la pérdida de interés por la práctica de este deporte en los niños y jóvenes que optan más por el fútbol.

A la pregunta de que acciones se han tomado para revertir esta situación y rescatar el béisbol como tradición del municipio, reconocen que hasta ahora lo que se ha hecho es organizar los eventos anteriormente expuestos.

A la pregunta de si aún es posible y factible rescatar el béisbol como tradición en el municipio ambos plantean que sí, y que en ello deben incidir todos los factores del municipio para recatar parte de la identidad no solo del municipio sino también de Cuba como es el caso del béisbol, manifestando su total apoyo a cualquier propuesta que contribuya a rescatar al béisbol como un tradición en el municipio de Jatibonico.

3.4 Resultado de la entrevista al Presidente de la Comisión Municipal de Historia del municipio de Jatibonico.

El compañero plantea que hasta el momento la historia del béisbol de municipio no esta escrita, se han realizado pequeños trabajos para la televisión o presentados en Fórum de Ciencia y Técnica , pero abordan el tema superficialmente sin entrar en lo profundo de la rica historia del deporte béisbol local, en el caso de la historia de vida solo se ha realizado un trabajo sobre Genaro Melero Batista para un programa de Radio y Televisión , pero también

le falta mucho sobre la vida deportiva de esta Gloria del deporte local y de los demás que hoy son desconocidos para las nuevas generaciones.

Considera que hasta la década del 90 del pasado siglo el béisbol era parte de la tradición popular de este municipio pues en aquel tiempo cualquier juego municipal o de la Liga azucarera llenaba el estadio de público, aún cuando Jatibonico nunca ha sido de los equipos más fuertes de la provincia o la Región, sin embargo los seguía el pueblo , niños, jóvenes , adultos y ancianos, donde quiera usted veía a los niños jugando a la bamba , al taco o al corcho en cualquier terreno, solar , cancha o donde fuese, en los juegos escolares provinciales el terreno se llenaba de público, antes se organizaban copas municipales y habían hasta diez o doce equipos , en la actualidad si acaso 4 equipos y le falta personal en la plantilla o sea que se ha perdido ese espíritu de amor al deporte de béisbol que existió años atrás.

Considera que en la actualidad el béisbol ha perdido su papel de tradición deportiva de este municipio dejando ese lugar solamente al fútbol que si se ha mantenido como una tradición en el municipio.

Los factores que han incidido según su criterio,son la escasez de recursos e implementos para organizar eventos a todos los niveles, aún cuando en los últimos tiempos ha mejorado un poco, pero no se llega a los requerimientos, el espacio que tiene el fútbol el cual ha ganado en adeptos a partir del espacio que ha dejado el béisbol, además el fútbol requiere de pocos recurso para su práctica y que siempre ha mantenido como tradición local, la doble sesión de clases en las escuelas que limita el deporte a después de las 4:30 pm, y los padres prefieren que sus hijos se dediquen al estudio y no estén practicando algún deporte.

Resultados de la Observación

La observación se realizó durante el período de 2 meses, con el objetivo de apreciar las actividades que se realizaban y las condiciones de los terrenos para la práctica del béisbol , se pudo constatar que las instalaciones , están en buenas condiciones técnicas , tanto en Genaro Melero , como el terrenito de las categorías infantiles que se encuentra detrás de este, celebrándose

durante este tiempo la semifinal y final del torneo 2da categoría municipal y la Serie Provincial de béisbol, observándose un total de 10 juegos de la 2da categoría y dos subseries de la Provincial y en todos los juegos la asistencia a estos eventos era muy pobre pues el público nunca llego a sobrepasar la cifra de 30 personas, evidenciando el poco interés y seguimiento por la población a estos eventos.

En el terreno chiquito se práctica béisbol después de las 4:30 pm como área deportiva y de las 10 veces que se asistió después de concluida el trabajo en el área solo en 2 ocasiones había muchachos jugando al taco, el resto de las veces se jugaba minifútbol.

En el recorrido con el objetivo de apreciar que actividades espontáneas realizan los muchachos con respecto al béisbol como elemento de la tradición y la identidad de los niños y jóvenes; este se realizó los días entre semanas después de las 4:30 pm que es cuando los niños salen de la escuela y se dedican a jugar y los fines de semana en las mañanas; por otras instalaciones de donde se puede jugar las variantes de juegos tradicionales de béisbol dígase canchas , terrenos deportivos y calles se pudo apreciar solo en 5 ocasiones a los niños jugando alguna variante de béisbol , una de estas en el terreno de fútbol de la Escuela Primaria “Camilo Cienfuegos”, 2 en los edificios y 2 en la calle de la tabaquería, los juegos que prevalecían eran el fútbol, juegos de bola y baile de trompos, por lo que podemos plantear que desde el punto de vista de actividad espontánea entre los niños el béisbol no es la tradición que predomine en los barrios de Jatibonico.

Conjunto de acciones para contribuir al rescate de las tradiciones deportivas Beisbolera en la localidad de Jatibonico.

<u>Fundamentación:</u>

La propuesta esta conformada por acciones que se dirigen en tres direcciones fundamentales:

1. Acciones dirigidas al rescate de la memoria histórica de la tradición beisbolera en el municipio, pues hasta el presente no se ha recogido de forma íntegra y profunda de la historia del béisbol en este municipio ,

además de la historia de vida y los principales aportes al desarrollo del béisbol de Glorias del deporte , directivos , entrenadores y activistas y otras personalidades que sin haber llegado a brillar en el espectro nacional son símbolos del béisbol en el municipio y parte del patrimonio deportivo de Jatibonico.

2. Acciones enfocadas en la divulgación de la memoria histórica a las diversas generaciones pero en especial en la más joven que desconoce ese rico caudal patrimonial que es el béisbol en el municipio, para ello se proponen diversas vías desde las tradicionales; talleres, radio , televisión ; hasta el uso de las nuevas tecnologías de la información, que son agentes de la socialización de la cultura.

3. Un tercer grupo de acciones a la implementación en la práctica de los diferentes variantes de juegos relacionados con el béisbol que forman parte de la cultura popular y que facilitan su práctica cuando se carece de los medios , recursos e instalaciones adecuadas para su ejecución , pues se pueden desarrollar con medios rústicos que están presentes en todos los combinados deportivos y escuelas; ya sea para juegos recreativos o deportes para todos como la variante competitiva , donde los más importante no es ganar o el resultado sino que el practicante sienta el placer por lo que realiza, de representar a su grupo , escuela , barrio o municipio, para lo cual desempeña un importante papel el público, el cual se debe realizar todo lo posible para convocarlo para el apoyo entusiasta a los jugadores de padres, familiares , amigos , compañeros de aula y de barrio.

Acciones.

1. Realizar investigaciones científicas que recojan la memoria histórica del béisbol en el municipio Jatibonico, a través de Trabajos de diploma y Tesis de maestría.

2. Desarrollo de una multimedia que recoja la historia del béisbol en Jatibonico.

3. Utilización de los Medios Masivos de Comunicación comunitarios para la divulgación de la historia del béisbol en Jatibonico.
4. Concurso “La historia del béisbol en mi municipio”.
5. Encuentro con personalidades del béisbol del municipio.
6. Realizar en la escuela variantes de juegos tradicionales del Béisbol.
7. Llevar a los barrios las variantes de juegos tradicionales del Béisbol.
8. Organizar campeonatos interescuelas de variantes de juegos tradicionales de béisbol.
9. Organizar campeonatos interbarrios de variantes de juegos tradicionales de béisbol.
10. Continuar con la realización de eventos de béisbol oficial según el calendario del INDER.

CONCLUSIONES

- Se constató que en la actualidad la tradición Beisbolera en la comunidad de Jatibonico, atraviesa por un momento crítico a partir de la incidencia de varios factores que impactaron negativamente en su práctica masiva y su promoción a partir de los años 90 en nuestra sociedad, lo que ha incidido en la trasmisión intergeneracional del mismo.
- A partir de los resultados del diagnóstico realizado, las sugerencias dadas por los participantes en la investigación y teniendo en cuenta la situación de recursos materiales, se diseñaron un Conjunto de acciones para el rescate de la tradición deportiva Beisbolera en el municipio de Jatibonico.

RECOMENDACIONES:

- Generalizar el diseño de esta investigación a otras comunidades que sean portadoras de alguna tradición deportiva.

CONSIDERACIONES DE LA SELECCIÓN Y PARTICIPACIÓN DE LOS JUGADORES DE BÉISBOL (NOVATOS) EN LOS ÚLTIMOS 15 AÑOS EN NUESTRAS SERIES NACIONALES.

Autores: Msc. Reinaldo Batista Fernández. Prof. Auxiliar Béisbol Dpto. Juegos Deportivos. UCCFD "Manuel Fajardo"
Lic. Leisi A. Grenet Iglesias. Prof. Cultura Física CD "Emilio Núñez" Dirección Municipal Habana Vieja

Resumen:

El béisbol en nuestro país constituye el espectáculo de mayor afición a lo largo y ancho de toda la isla, por tal motivo se hace cada día mas necesario trabajar por la calidad deportiva de nuestros jugadores desde la base y principalmente en nuestras series nacionales con el objetivo de poder mantener y elevar la calidad que ha mostrado nuestro béisbol a lo largo de mas de 50 años tanto a nivel nacional como internacional.

El presente trabajo analiza una temática la cual afecta de forma muy directa a lo señalado anteriormente , pues en los últimos años se ha ido incrementando la tendencia en nuestro Béisbol nacional de incluir cada año en nuestra principal competencia un gran numero de jugadores debutantes es decir los llamados **novatos,** aspecto que en los últimos 15 años se incrementan de un año a otro y sin embargo la continuidad y permanencia de estos en nuestras series nacionales se hace cada vez menos, lo que trae consigo que un gran numero de jugadores se desvinculen y concluyan se carrera deportiva de forma prematura aun cuando la gran mayoría de ellos poseen cualidades y condiciones para imponerse en el béisbol de alto rendimiento, pero por su puesto a partir de que logren una experiencia y maduración deportiva a ese nivel de competencia. Esta situación esta llevando al abandono de la vida deportiva a un gran numero de jugadores que se han desarrollado en el régimen de formación del deporte cubano desde edades temprana y que sin embargo ven inconclusa su vida deportiva.

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LOS LANZADORES DE BÉISBOL DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE LAS DIFERENTES LIGAS DE LA CIUDAD DE CHIHUAHUA"

CUERPO ACADÉMICO UACH-CA-26, Autores : MED Roberto Arturo Paredes Carrera rparedes@uach.mx y Dr.C. Guadalupe Javier Rivero Carrasco (jrivero@uach.mx **Coautores:** Dr. C. Jesús Jasso Reyes (jjasso@uach.mx), uach.mx), Mc. Carlos Raúl Almanza Rodríguez (calmanza@uach.mx) y Mc. Miguel Conchas Ramírez (mconchas@uach.mx)
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA, CHIHUAHUA, MEXICO

RESUMEN

Para lograr altos rendimientos deportivos, en deportes de conjunto, paradójicamente, es necesario que se individualice cada vez más el proceso de entrenamiento, tal es el caso del colectivo de beisbol de las diferentes ligas de la ciudad de Chihuahua México, donde se individualizó el trabajo de preparación física basada en el desarrollo de la fuerza para los lanzadores, se tomaron dos muestras uno experimental y otra testigo sometiéndolos a diferentes programas de entrenamiento por noventa días.

La muestra testigo se sometió a un régimen de trabajo como tradicionalmente se trabaja la preparación física. La muestra experimental se sometió a un programa de preparación física enfocada al desarrollo de la fuerza de los lanzadores.

Como resultado del proceso de entrenamiento de las dos muestras dió como evidencia que el grupo testigo no presentó resultados de desarrollo en la fuerza ni en el mejoramiento de la velocidad en los lanzamientos, siendo todo lo contrario del grupo experimental el cual fue sometido a un programa específico de fuerza presentando un desarrollo significativo en esta capacidad reflejándose positivamente en el desarrollo de la velocidad como demuestran los resultados.

Una vez aplicado el programa de entrenamiento específico para el desarrollo de la velocidad en lanzadores en el grupo experimental, se manifestó una mejoría en la velocidad de lanzamiento de frente en su evaluación final tanto en su velocidad de lanzamiento mínima como en la máxima, incrementándose en el promedio de los lanzadores en un 3.7 %.

DESIGNING A TRAINING PROGRAM IN SPEED BASEBALL PITCHERS OF THE DIFFERENT TEAMS LEAGUE CITY CHIHUAHUA"

ABSTRACT

To achieve high sports performance in team sports, paradoxically, it is necessary to increasingly individualized training process, as in the case of the group of the different baseball leagues in the city of Chihuahua Mexico, where work was individualized of fitness based on force development for pitchers, two samples were taken and another witness an experimental subject to different training programs for ninety days.

The control sample was subjected to a regime traditionally working as physical preparation works. The experimental sample was subjected to a physical training program focused on developing the strength of the pitchers.

As a result of the training process of the two samples gave as evidence that the control group did not present results in strength development or improvement of speed launches, being the opposite of the experimental group which was subjected to a program specific strength presenting a significant development in this capacity reflected positively in the development of velocity as shown by the results. Once applied the specific training program for the development of speed in pitching in the experimental group, there was an improvement in casting speed front in its final assessment both at low casting speed as the maximum, increasing pitchers average by 3.7%.

INTRODUCCIÓN

Para lograr altos rendimientos deportivos, en deportes de conjunto, paradójicamente, es necesario que se individualice cada vez más el proceso de entrenamiento, mediante el cual el deportista se separa temporalmente de determinadas características comunes del colectivo que mantienen sus lazos con el mismo. En éste proceso, la preparación física, está ubicada en un lugar

predominante, ya que ella es elemento inicial y de sustento de las diferentes direcciones restantes de la preparación del deportista.

Muchos autores y especialistas, entre los cuales se destacan Forteza (1988), Harre (1989), Ozolin (1989), Matviev (1990), Platonov (1991) y Mena (1999), entre otros, se han referido a ella con diferentes enfoques, aunque en sentido general coinciden en esencia en los elementos más comunes.

Según V. N. Platonov, la preparación física "es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las capacidades motoras como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación".

Consideramos que la definición expresada por Platonov, concretiza las ideas y criterios del resto de los especialistas en entrenamiento deportivo antes mencionados. En coincidencia con los mismos autores la preparación física se divide en general y especial.

La preparación física general, persigue desarrollar equilibradamente las capacidades motoras (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las capacidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, y psicológica).

Un proceso de la preparación física general organizado racionalmente presupone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas capacidades motoras.

El potencial funcional que se adquiere como resultado de la preparación física general no es más que una premisa indispensable para lograr el perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada, pero no puede contribuir a lograr grandes resultados deportivos sin la preparación física especial consiguiente.

La preparación física especial, persigue desarrollar las capacidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto con las particularidades de una actividad competitiva determinada.

Al organizar el proceso de la preparación física especial, es indispensable no perder nunca de vista las exigencias específicas de la modalidad deportiva

concreta. En particular, los grupos musculares que soportan la carga fundamental durante la actividad competitiva (y sus antagonistas) deben de ser sometidos a la acción más importante, sin embargo ello no debe limitarse tan sólo a la acción en los grupos musculares correspondientes.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo incrementar la velocidad de los lanzamientos en los lanzadores en la etapa juvenil en el estado de Chihuahua mediante la ejecución de un programa de preparación física, acentuado en el desarrollo de la fuerza, diseñado con tal propósito?

OBJETO DE ESTUDIO

La planificación de la preparación física en el béisbol en la etapa juvenil.

CAMPO DE ACCIÓN

La planificación de la preparación física, acentuado en el desarrollo de la fuerza, en el beisbol en la etapa juvenil.

HIPÓTESIS

Con un programa de preparación física especial, acentuado en el desarrollo de la fuerza, se obtendrán mejorías en la velocidad en los lanzamientos de los lanzadores en la etapa juvenil en el estado de Chihuahua

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de preparación física especial, acentuado en el desarrollo de la fuerza, para los lanzadores en la etapa juvenil

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar el estado actual de la velocidad de los lanzamientos en los lanzadores en la etapa juvenil en el estado de Chihuahua.

Fundamentar el programa diseñado.

Valorar los cambios en el incremento de la velocidad de los lanzamientos en los lanzadores en la etapa juvenil.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

A la primera etapa se asocian los métodos de revisión documental, desde perspectivas de acceso a los textos, se realizó un análisis histórico lógico acerca de los diferentes modelos de entrenamiento utilizados para el desarrollo de las capacidades físicas en los equipos de origen de los jugadores en la ciudad de chihuahua, para poder determinar la correlación que existe entre estos dos modelos para determinar y sugerir el modelo final del programa, para el desarrollo y mejoramiento de la fuerza como capacidad fundamental, por medio de una Planificación adecuada del entrenamiento deportivo, para el mejoramiento de la velocidad de los lanzamientos de los lanzadores por medio del desarrollo de la fuerza, para arribar a un primer nivel de generalización que nos corroboró en nuestro aserto preliminar de la ausencia de modelos específicos para las distintas etapas del proyecto de vida deportiva, igualmente esta fase resultó importante para el diseño del modelo, principal estímulo manipulado en el experimento desarrollado.

En la segunda fase, cabe mencionar que dentro de los equipos de origen de los jugadores no existen modelos de entrenamiento para los Lanzadores, ya que generalmente no existe una preparación metodológica dentro de los cuerpos técnicos que puedan sustentar el conocimiento real desde una perspectiva metodología y una planificación adecuada de las accione que nos lleven al desarrollo de la capacidad física de la velocidad en los lanzamientos de los jugadores de béisbol (lanzador), el trabajo de la preparación física en los lanzadores se realiza generalmente basado en el desarrollo de la resistencia tanto aerobia como anaerobia, que de alguna manera pone en duda el nivel y desarrollo de los jugadores.

La modelación y el enfoque sistémico fueron los métodos esenciales de la segunda etapa apoyados por el análisis y la síntesis así como por la inducción deducción

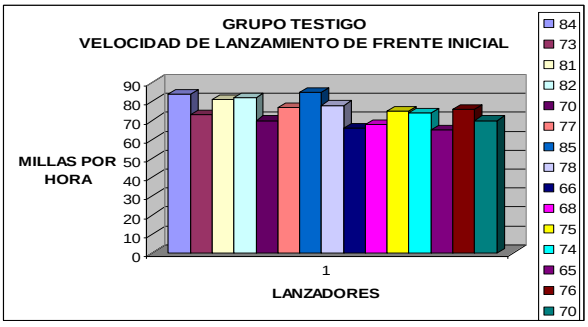
En la investigación se trabajó con dos muestras de jugadores de béisbol correspondiente a la las diferentes ligas de béisbol de la ciudad de chihuahua de la categoría quince-dieciséis años

Denominaremos muestra 1 a los jugadores que serán sometidos al programa experimental de preparación física haciendo énfasis en el desarrollo de la fuerza, y muestra 2 a los jugadores que no se les aplicara este programa, aunque se trabajó con los dos grupos en el desarrollo de las demás capacidades físicas. Deducción.

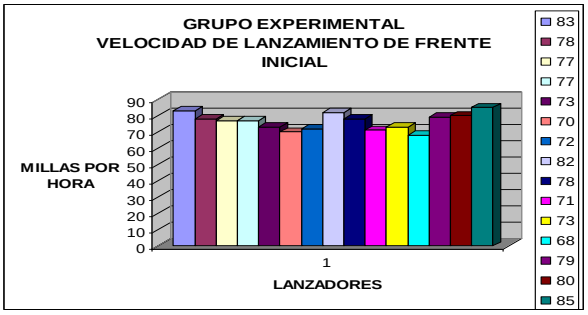
Al diseñar el modelo que se propone se tuvieron en cuenta las características esenciales de los modelos, sobre todo en sus posibilidades de actuar como objetos cuasi sustitutos de la realidad, enfatizando en sus características de isomorfismo con el objeto modelado, es decir que se tiene en consideración las características del entrenamiento deportivo como proceso integral.

RESULTADOS PRINCIPALES

En relación a la velocidad de lanzamiento de frente inicial de los dos grupos, hubo una diferencia del 2 % de la media, es decir de 1.5 m/h más del grupo experimental ante el grupo testigo. Una vez aplicado el programa de entrenamiento específico para el desarrollo de la velocidad en lanzadores en el grupo experimental, se manifestó una mejoría en la velocidad de lanzamiento de frente en su evaluación final tanto en su velocidad de lanzamiento mínima como en la máxima, incrementándose en el promedio de los lanzadores en un 3.7 %.

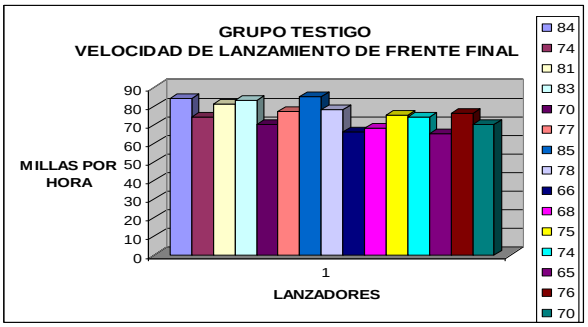


En el grupo testigo la velocidad mínima de lanzamiento de frente inicial fue de 65 millas/hora, la máxima de 85 m/h y el promedio oscila entre las 74.9 m/h.

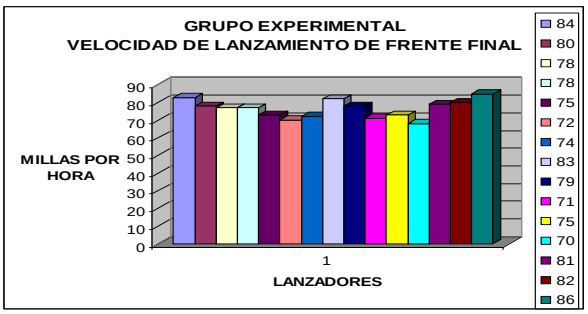


En el grupo experimental la velocidad mínima de lanzamiento de frente 1 fue de 68 millas/hora, la máxima de 85 m/h y el promedio oscila entre las 76.4 m/h.

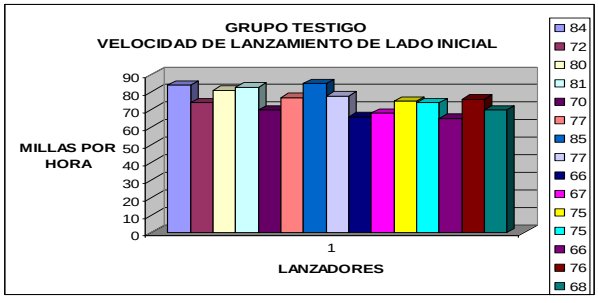
En relación a la velocidad de lanzamiento de frente inicial de los dos grupos, hubo una diferencia del 2 % de la media, es decir de 1.5 m/h mas del grupo experimental ante el grupo testigo.



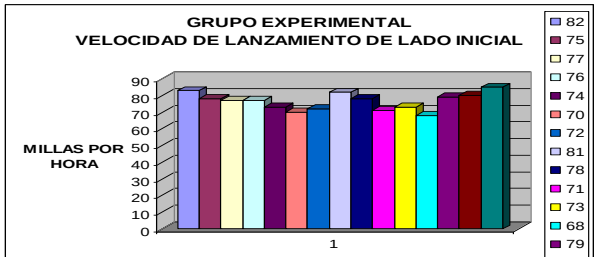
Respecto a la velocidad de lanzamiento de frente en la evaluación final del Grupo Testigo, dio como resultado que la velocidad mínima fue de 65 m/h, la máxima de 85 m/h y un promedio de 75.06 m/h.



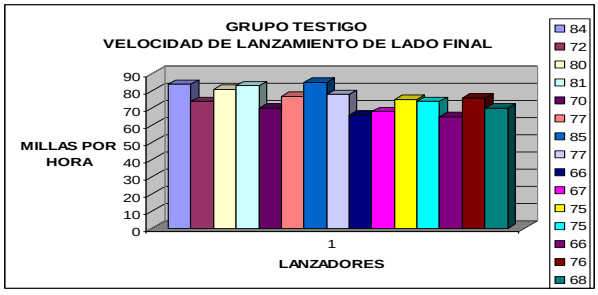
Respecto a la velocidad de lanzamiento de frente en la evaluación final del Grupo Experimental, dio como resultado que la velocidad mínima fue de 70 m/h, la máxima de 86 m/h y un promedio de 77.86 m/h.



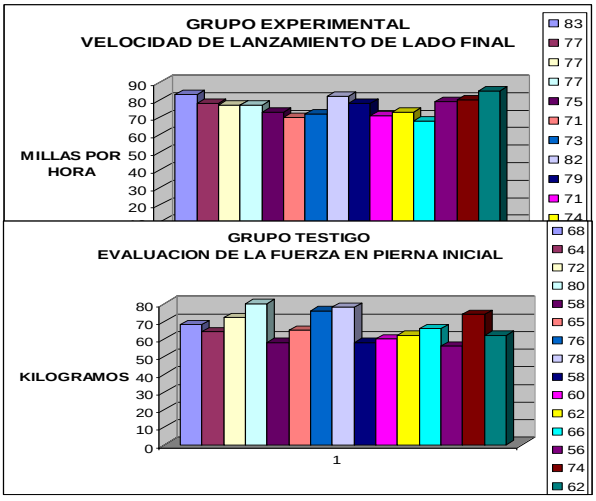
En este tipo de lanzamiento de lado, el grupo testigo tuvo una mínima de velocidad de lanzamiento de 66 m/h y una máxima de 85 m/h y en promedio de 75.12 m/h.



En el grupo experimental en este tipo de lanzamiento de lado, se encontró una mínima de velocidad de lanzamiento de 68 m/h y una máxima de 85 m/h y en promedio de 76.11 m/h.

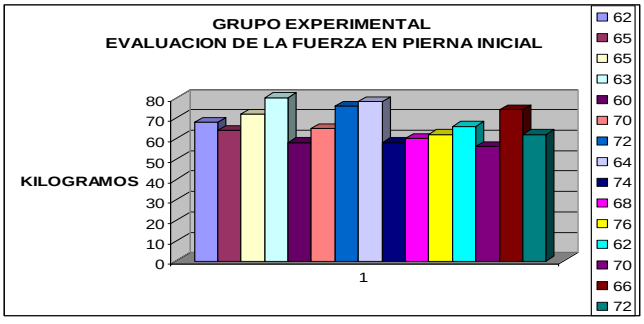


En el grupo testigo se obtuvo una velocidad mínima de 66m/h y una máxima de 85m/h el cual dio como resultado un promedio de 74.7m/h

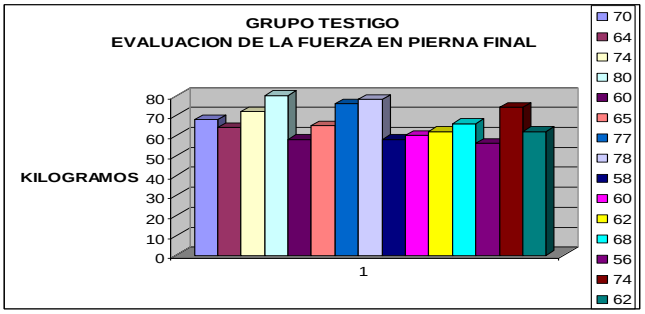


En la evaluación final del grupo experimental de lanzar de lado dio como resultado, la velocidad mínima de 69m/h y la velocidad máxima de 87m/h con un promedio final de 77.06m/h.

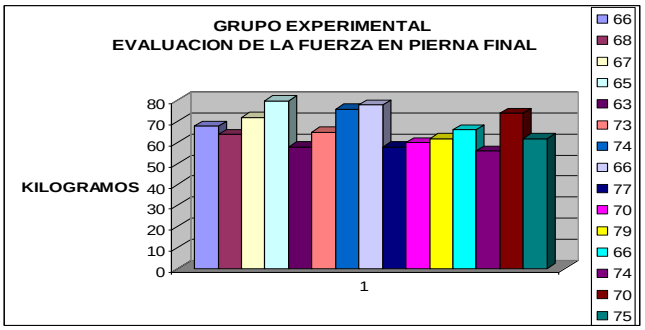
En la evaluación de la fuerza en las piernas por medio de la sentadilla se dio un resultado de una fuerza mínima de 56kg de fuerza máxima de 80kg y un promedio de 66.6kg.



La evaluación inicial de este grupo nos dio como resultado en la fuerza mínima de 60kg, en la máxima de 76kg y un promedio de 76kg.



En el grupo testigo en la evaluación final nos dio como resultado en la fuerza de 56kg mínimo, 80kg máximo y 67.2kg promedio.



En el grupo experimental en la evaluación de la fuerza final fue de 63kg la mínima, la máxima de 79kg y el promedio de 70.2kg.

Una vez aplicado el programa de entrenamiento específico para el desarrollo de la velocidad en pitcheres en el grupo experimental, se manifestó una mejoría en la velocidad de lanzamiento de frente en su evaluación final tanto en su velocidad de lanzamiento mínima como en la máxima, incrementándose en el promedio de los lanzadores en un 3.7 %.

CONCLUSIÓN

En la presente investigación se seleccionaron dos grupos de jugadores de beisbol los cuales se sometieron a diferentes programas de entrenamiento, el grupo testigo trabajó con el método tradicional y el grupo experimental con un programa específico de fuerza.

Una vez aplicado el programa de entrenamiento específico para el desarrollo de la velocidad en lanzadores en el grupo experimental, se manifestó una mejoría en la velocidad de lanzamiento de frente en su evaluación final tanto en su velocidad

de lanzamiento mínima como en la máxima, incrementándose en el promedio de los lanzadores en un 3.7 %.

En el caso del grupo testigo no se presentó mejoramiento en la velocidad de los lanzamientos como en el caso del grupo experimental por lo cual se concluye que el mejor método para desarrollar de la velocidad es por medio de un programa específico de fuerza

BIBLIOGRAFÍA

Forteza De La Rosa Armando. Entrenamiento Deportivo, Alta Metodología. Editorial Komeki. 1999.

García Manso, Juan. Bases Teóricas del entrenamiento deportivo. Editorial: Gymnos 1996.

González Badillo Juan. Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza,
Aplicación del Alto Rendimiento. INDER Publicación 1995.

González Socarrás Luís. El béisbol en el Periodo Colonial. La Habana ISCF 1997.

Harre Dietrich. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnico. La Habana, Cuba 1989.

Harres Hernández O. Traumatología del Deporte. Editorial Oriente Santiago de Cuba 1999.

House Tom. The Pitching Edge. Editorial : Human Kinetics.USA 1996

Johnson Randy. Fit to pitch. Editorial: Human Kinetics USA 1996.

Lanier Soto Arístides. Fundamento de la teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo. Editorial: Taller Gráfico San Antonio. Monterrey, N,L Méx. 1993

Meinel K. Didáctica Del Movimiento. La Habana, Instituto Cubano Del Libro. 1977.

Ozolin N: G: Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo; Editorial Científica Técnica 1989.

Ruiz Aguilera A., y Colectivo de Autores. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Editorial Pueblo y Educación. La Habana Cuba 1986.

V: N Platonov; La Preparación Física. Editorial Paidotribo, Barcelona 1995

Vinucsa, M y Coll J. Teoría Básica del Entrenamiento Editorial: Hijos de E. Vinuesa 1987.

Winkin, John. Maximizing Baseball Practice Indoors. Editorial: Human Kinetics USA 1996.

Yuri Dimitrievich Zhelezniak. Teoría y Metodología de la Preparación Voleibol; Editorial: Paidotribo 1999.

Zúñiga Peña Rafael. Béisbol. Editorial Alhambra. 1984.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL BÉISBOL DE MATANZAS (2008-2012).

Autores:
Dr c. Norma Sainz de la Torre León.
MSc. Yanniel Pupo Martín.

Síntesis:
Con anterioridad al año 2012 las diferentes selecciones provinciales de Béisbol de la provincia de Matanzas alcanzaron durante más de una década resultados competitivos muy deficientes, lo cual las condujo a ocupar los últimos lugares en las Series Nacionales.

A partir del año 2007 se desarrolla en la provincia de Matanzas un proyecto de investigación multidisciplinario para favorecer el desarrollo de este deporte, que comprendió la capacitación de los técnicos que laboran en los diferentes niveles de la cadena de los altos rendimientos, la aplicación pruebas de control deportivo en diferentes ciencias aplicadas y la organización e implementación de acciones que contribuyeran al logro de mejores resultados competitivos en este deporte a nivel nacional en todas sus categorías.

Si bien hay que reconocer los buenos rendimientos del equipo de 13 – 14 años de la provincia, campeón del país en varis oportunidades y el adecuado desempeño del resto de los equipos escolares, juveniles y de la Liga de Desarrollo, ubicados entre los mejores en Cuba, aun se confrontaban algunas dificultades con los miembros de dichos equipos y serias deficiencias en los integrantes de las selecciones de primera categoría. Para ocupar un lugar representativo se exigía de un trabajo sistemático, encaminado a mejorar los resultados deportivos, intención en la cual se involucraron la Dirección Provincial del INDER y su Comisión de Béisbol, así como diferentes especialistas de la Facultad de Cultura Física del territorio.

-Objetivo:

El objetivo trazado en dicho proyecto consistió en lograr el desarrollo integral de los equipos de Béisbol de la provincia de Matanzas, en función de mejorar los rendimientos competitivos y la formación de jugadores con alto compromiso social.

-Metodología a utilizar:

Específicamente en el subproyecto relacionado con la esfera psicológica – contenido de esta ponencia – el objetivo trazado fue desarrollar un proceso de intervención psicológica en los equipos de Béisbol, con mayor incidencia en la primera categoría, que favoreciera sus resultados competitivos. Para el logro del mencionado objetivo fue seleccionada una muestra de 221 jugadores escolares, juveniles y adultos, contándose con la colaboración de 14 entrenadores y todos los miembros de la Comisión Provincial, utilizándose, junto a los métodos teóricos, la observación, la medición, la entrevista y el pre-experimento, siendo procesados los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico.

-Desarrollo:

Como primer aporte del sub – proyecto de Psicología en el trabajo general multidisciplinario se impartieron dos cursos de preparación psicológica del deportista (en el marco de la Escuela Superior de Entrenadores de Béisbol – ESEB-, creada al efecto) a todos los entrenadores de este deporte de la provincia y se iniciaron las clases de la Especialidad de Béisbol en el territorio. Posteriormente se organizaron:

- Conferencias especiales de temas de la preparación psicológica con escolares y de la dirección técnica de primera categoría.

- Conferencias sobre temas concretos de Psicología del Deporte con los miembros de los equipos implicados.
- Control psicológico de los equipos.
- Elaboración de planes de intervención psicológica para cada equipo involucrado y chequeo de los mismos.

El control deportivo en el área de Psicología comprendió 11 pruebas y se dirigía al diagnóstico de los siguientes componentes:

- Motivos hacia el deporte.
- Contenido y pertinencia de los automandatos.
- Percepción de distancia central.
- Percepción periférica lateral (lanzadores).
- Control propioceptivo (precisión de los lanzamientos en pitchers, jugadores de cuadro y jardineros).
- Concentración de la atención.
- Representación motora de la estructura técnica del bateo y del lanzamiento.
- Velocidad de cambio de la atención.
- Temperamento.
- Tensiones psíquicas.
- Estructura social interna (cohesión grupal).

-Conclusiones:

El proceso de intervención psicológica llevada a cabo con los equipos de Béisbol matanceros durante los 5 años que comprende este estudio demostró su efectividad, mejorándose ostensiblemente todos los componentes psicológicos investigados, lo cual favoreció un mejor desempeño competitivo de los jugadores involucrados.

LA AUTO PREPARACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE BÉISBOL CON EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES

Autor: Lic. Michel Pérez Bello EIDE Héctor Ruiz Pérez Villa Clara

Introducción

En la actualidad es necesario elevar el nivel de preparación de los entrenadores con una mayor cientificida, partiendo de las principales dificultades que se encuentren en la dirección del entrenamiento deportivo, siendo la preparación para el bateo una de las habilidades más complejas a desarrollar. Por lo que se requiere de un entrenador con recursos que le faciliten su trabajo, es por ello que se debe de intencionar la preparación desde la superación, aprovechando los recursos que brindan las nuevas tecnologías.

Problema general de la Investigación

El déficit de Softwear para la superación de atletas y entrenadores en el área del Bateo.

Objetivos:

Elaborar un Softwear sobre el Bateo y sus exigencias que sirva como medio de auto preparación para Entrenadores y Atletas

Metodología Empleada.

Se hizo un estudio minucioso de los elementos que componen la formación del Bateador y de las diferentes técnicas de computación para elaborar un Softwear como material didáctico

Conclusiones. El softwear que presentamos va dirigido a la preparación de los entrenadores , para el entrenamiento de los bateadores desde el punto teórico,

técnico, táctico y psicológico, el mismo agrupa contenidos que aparecen en bibliografías muy escasas y dispersa, recoge además experiencias de atletas con resultados en el bateo, así como investigaciones de la de nla práctica , facilitando la interacción del usuario (entrenadores) con los conocimientos que necesita profundizar con mayor rapidez y motivación al combinar animaciones, videos, sonidos, textos e imágenes. Este trabajo responde a la temática: La formación y superación del profesional del Béisbol

TÍTULO: LA EFECTIVIDAD DE LOS BATEADORES DEL EQUIPO DE SANCTI SPÍRITUS, EN DIFERENTES CONTEOS DURANTE LA SERIE NACIONAL.

Autores: MsC. Rafael Urbano Acosta Bandomo. rafael@suss.co.cu

Co-autores: Lic. Yuliesky Gourriel Castillo.

MsC. Annia María Márquez Valdés.

Institución: Facultad de Cultura Física, Sancti Spíritus, Cuba.

RESUMEN

La presente investigación trata un tema de suma importancia relacionado con el trabajo a la ofensiva de los integrantes del equipo de béisbol de Sancti Spíritus, que participaron en la Serie Nacional de Béisbol. En el mismo nos dimos a la tarea de constatar la efectividad de los jugadores en los doce posibles conteos en cada turno al bate, así como su average durante su participación en los 60 primeros juegos. Se escogió como muestra a los bateadores que participaron en el 60% o más de los juegos antes mencionados. Se emplearon diferentes métodos y procedimientos como el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, la observación, el cálculo porcentual y se empleó el paquete estadístico SPSS.V.11.5 para el procesamiento de los datos recopilados. Entre los principales resultados obtenidos se destacan que los bateadores que ocupan los primeros turnos al bate y los llamados tanda baja no hacen trabajar lo suficiente a los lanzadores. También se plasma la mayor efectividad de los diferentes conteos de la muestra objeto de estudio. Se demuestra además la correspondencia entre la efectividad y el average de los atletas que ocuparon los primeros turnos al bate.

SUMMARY

The present investigation treats a topic of supreme importance related with the work to the offensive of the members of the team of baseball of Sancti Spíritus that participated in the National Series of Baseball. In the same one we gave ourselves to the task of verifying the effectiveness of the players in the twelve possible counts in each shift to the bat, as well as their average during their participation in the first 60 games. It was chosen like sample to the batsmen that participated in 60% or more than the games before mentioned. Different methods and procedures like the analytic-synthetic one were used, the inductive-deductive one, the observation, the percentage calculation and the statistical package SPSS.V.11.5 was used for the prosecution of the gathered data. Among the main obtained results they stand out that the batsmen that occupy the first shifts to the bat and the calls low shift don't make the pitchers work enough. The biggest effectiveness in the different counts of the sample study object is also captured. It is also demonstrated the correspondence among the effectiveness and the average of the athletes that occupied the first shifts to the bat.

INTRODUCCIÓN:

En Cuba el Beisbol es, por derecho propio, el deporte nacional. Es la actividad de mayor arraigo y tradición en el pueblo. La Revolución erradicó el carácter mercantil del espectáculo profesional y sentó las nuevas concepciones del deporte educativo. La disciplina ha ido alcanzando niveles insospechados, los campeonatos llegan hoy a todos los rincones del país y resultan verdaderas competencias nacionales con la participación de todos los sectores de la población.

El bateo requiere de una mayor concentración, coordinación de los movimientos, percepción y fuerza muscular. La gran variedad de maneras de batear y estilos característicos de grandes bateadores, hacen difícil establecer una generalización referente la forma y la técnica que se debe cumplir a la hora de batear.

Una de las leyendas de las Grandes Ligas de Estados Unidos como fue Babe Ruth, que hizo historia a partir de la década del 30 por sus records ofensivos impresionantes, decía, de acuerdo con declaraciones publicadas por el sitio digital ESPN. com: “si me preguntaran cuáles son las tres cualidades que debe tener en cuenta un buen bateador yo diría: perfecto balance, perfecto tiempo y buena vista. Balance y tiempo son casi idénticos, es emplear el tiempo exacto que le posibilite al bateador encontrar la bola en el instante exacto y de los tres diría que el tiempo empleado en cada swing es lo más importante en el bateo pues es el que permite golpear lanzamientos rápidos y lentos con la misma efectividad, sin irse delante ni quedarse detrás”

La tarea de batear se complica por varias razones. Una de ellas es “el arma” con la cual se ejecuta la acción. Los peloteros deben golpear una pelota con un bate de madera de forma cilíndrica, es decir hay que pegarle a algo redondo con un instrumento redondo para procurar una conexión sólida. Por otra parte los lanzamientos, muchas veces no hacen su recorrido de forma recta, sino que experimentan ciertos movimientos que hacen de la pelota un elemento casi imposible de ver.

Si analizamos una recta de 90 MPH demora 4 décimas de segundos en el recorrido de 60 pies y 6 pulgadas del montículo al home; si tomamos en consideración que el bateador tarda una décima en ver la pelota cuando sale de la mano del lanzador y otra en poner en movimiento los músculos, entonces comprobamos que solo dispone de dos décimas de segundo para decidir si intenta o no golpear la pelota.

Por eso la acción de batear debe enseñarse desde edades tempranas, teniendo en cuenta las particularidades delas mismas, las fases por las que transita, la necesidad de una oportuna

corrección de errores, así como, la utilización de ejercicios adecuados que garanticen la formación de este hábito motor.

Al comprender la importancia de la preparación adecuada, en todos los órdenes, de los bateadores que conforman el equipo de beisbol se constata la necesidad de un estudio minucioso de las características de los mismos, a fin de que el equipo de dirección pueda emplearlos de forma más eficiente. Por lo antes expuesto se plantea el siguiente **problema científico:** ¿cómo se comporta la efectividad y average de los bateadores del equipo de Sancti Spíritus en los diferentes conteos, en 60 juegos? Para dar solución al mismo se determina como **objetivo general:** constatar la efectividad y average en los doce conteos donde intervienen los 11 jugadores del equipo Sancti Spíritus, en 60 juegos. Desglosándose en los siguientes **objetivos específicos:**

- Determinar la efectividad y average por bateador del equipo Sancti Spíritus teniendo en cuenta los 12 conteos posibles en cada turno al bate, en 60 juegos.
- Analizar en cuál conteo se obtiene la mayor efectividad y average de los bateadores del equipo Sancti Spíritus en 60 juegos.
- Determinar la relación que existe entre la efectividad y el average de los 11 bateadores seleccionados.

Para conducir la investigación se formularon las **preguntas científicas:**

1. ¿En cuál conteo son más efectivos los bateadores que ocupan los dos primeros turnos al bate y los de la llamada tanda baja del sexto al noveno hombre en función de su responsabilidad ofensiva?
2. ¿Cuál es el conteo de mayor efectividad y average en los jugadores con responsabilidades de impulsar carreras durante los primeros 60 juegos?
3. ¿Cuál es la relación que existe entre la efectividad y el average de los 11 bateadores seleccionados?

DESARROLLO:

La técnica del bateo, de acuerdo al criterio mayoritario que suscribimos, es el elemento más difícil en el juego de béisbol. Un entendido en estas cuestiones como F. Reynaldo Balbuena (2006: 248) profesor de béisbol plantea: “no obstante, aunque se posea en mayor o menor medida esas condiciones naturales el éxito o el fracaso de un bateador estará determinado en gran parte por su disposición para trabajar en el perfeccionamiento de esta pericia, no solo en forma conciente sino también inteligentemente”.

La gran variedad de fases técnicas que se emplean para batear muestran con bastante claridad que el bateo es una habilidad individual y que realmente no hay forma única para hacerlo. Su técnica consta de varias partes que van desde la cabeza hasta los pies, hay que trabajar por ejemplo con la vista siempre fija en el lugar por donde el lanzador suelta la bola, el cuello los hombros relajados y un pequeño giro al venir el lanzamiento, la cadera con rotación de izquierda a derecha en bateadores derechos y viceversa en zurdos.

Las piernas son de vital importancia para ejecutar un buen swing. Todas las piernas en los distintos bateadores no trabajan igual, hay bateadores que dan el paso más largo que otros, unos que lo dan hacia home, otros lo sacan de home. El bateador debe llevar el pie delantero para el mismo lugar, lo cual varía donde se le conecta a la bola, ya que con un lanzamiento pegado hay que abrir la cadera, estirar los brazos y el trabajo de las muñecas debe ser bien adelante para poder conectar el lanzamiento con la meseta del bate, sino se hace así no hay buena conexión. Por lo general la bola al centro todos los bateadores buenos la batean con facilidad, unos lo hacen para el centro del terreno y otros prefieren halarla para su mano, principalmente los bateadores de fuerza.

El lanzamiento afuera es el que más hay que dejar llegar a home para poder estirar los brazos y que el trabajo de las caderas y las piernas tenga éxito. En todos los lanzamientos el trabajo de la muñeca es primordial ya que estas son las encargadas de la aceleración del swing, o sea la rapidez con que se pueda sacar el bate por encima de home influye en la fortaleza de la conexión. Por eso todos los ejercicios que fortalezcan los músculos y articulaciones que intervienen a la hora de realizar un swing ayudan a ejecutar la técnica del bateo. Establecer contacto con la pelota lo más estable posible requiere de una enorme cantidad de práctica y de un estudio constante por parte de atletas y entrenadores, para así llegar a conocer al máximo los sistemas más adecuados.

En nuestro entorno existe un grupo de situaciones coyunturales que han sido el estímulo principal para acometer el siguiente trabajo ante la necesidad de elevar el nivel técnico del bateo en el equipo de Sancti Spíritus.

La unidad de investigación utilizada fue el equipo provincial de beisbol de Sancti Spíritus. De una población de 32 jugadores se trabajó con una muestra de 11 bateadores, lo que representa el 34.3%, la misma se realizó de forma intencional y no probabilística.

Para la realización del trabajo se emplearon diferentes métodos y procedimientos como el analítico-sintético y el inductivo-deductivo con el propósito de analizar y procesar toda la

información, valorar la situación actual de la muestra. Dentro de los métodos empíricos la observación de tipo estructurada de campo y participante donde se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

1. Total de comparecencias al bate.
2. Acciones ofensivas (positivas o negativas) sin conteo.
3. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 0 bola 1 strike.
4. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 1 bola 1 strike.
5. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 2 bolas 1 strike.
6. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 3 bolas 1 strike.
7. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 0 bola 2 strike.
8. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 1 bola 2 strike.
9. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 2 bolas 2 strike.
10. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 3 bolas 2 strike.
11. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 1 bola 0 strike.
12. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 2 bolas 0 strike.
13. Acciones ofensivas (positivas o negativas) 3 bolas 0 strike.
14. Average general.
15. Total de hits conectados.
16. Average en los diferentes conteos.
17. Total de acciones ofensivas positivas.
18. Total de acciones ofensivas negativas.
19. Por ciento de efectividad.

Para la observación se siguió el calendario oficial de los juegos de la Serie Nacional durante los primeros 60 juegos, la misma la efectuaron los tres especialistas del propio equipo. Para reforzar la observación se examinaron y constataron algunos de sus resultados con las hojas de anotación oficial de cada partido.

Dentro de los métodos estadístico-matemáticos se empleó para el procesamiento de los datos el paquete estadístico SPSS.V.11.5 y el cálculo porcentual. Para medir la efectividad se tuvo en cuenta la siguiente escala propuesta por los autores.

Escala (%)	**Evaluación**
80-100	Excelente
60-79	Muy bien

40-59	Bien
30-39	Regular
29 o menor	Mal

Para la realización del análisis nos apoyamos en las tablas elaboradas.

Tabla No. 1. Características de la muestra.

No.	Atleta	Edad	Talla (cm)	Peso (Kg)	Experiencia deportiva	J. jugados	% J. jugados
1	Liván Monteagudo	30	180	83	21	56	93.3
2	Yunier Mendoza	27	180	89	12	55	91.6
3	Yuliesky Gourriel	23	184	82	15	52	86.6
4	Eriel Sánchez	32	185	100	22	57	96.6
5	Frederich Cepeda	27	177	97	18	56	93.3
6	Yuniesky Gourriel	26	182	75	17	53	88.3
7	Ixis Valle	32	178	86	22	56	93.3
8	Osdelvis Bernal	26	181	90	17	59	98.3
9	Yoanny Delgado	25	186	107	16	41	68.3
10	Yasiel Santoya	21	187	84	12	41	68.3
11	Adonis Zamora	26	173	80	17	41	68.3
Media		26.8	181.2	88.5	17.2	51.5	85.9
Desviación Standard		3.4	4.2	9.5	3.5	7.0	

La tabla No. 1 refleja los datos generales de los atletas investigados y expone la caracterización de cada uno de ellos. En ella se observan como aspectos más relevantes los valores de la media en la edad cronológica y la experiencia deportiva. De ello se deduce que a pesar de ser un equipo joven, posee una basta experiencia en la actividad deportiva, constatándose también que son los dos valores que menos variación poseen de su valor central lo que demuestra la existencia de una gran homogeneidad en los dos indicadores, de gran importancia en la conformación de un equipo pues generalmente la experiencia es un factor determinante en la obtención de resultados deportivos en condiciones de una gran presión psicológica; sobre todo en una situación común que enfrentan los bateadores que es sin dudas, el conteo de las bolas y los strikes. Por otra parte es de señalar el alto por ciento de participación de la muestra en los primeros 60 juegos, lo cual habla de la estabilidad de la alineación de su cuadro regular, exceptuando a los últimos tres relacionados, que solo jugaron un 68.3% de los juegos, debido a que son bateadores de fuerza pero de poco contacto con la pelota por lo que se utilizan como bateadores designados, emergentes, etc.

Tabla No. 2. Por ciento de efectividad del bateo en diferentes conteos.

No.	S/C	1S-0B	1S-1B	1S-2B	1S-3B	2S-0B	2S-1B	2S-2B	2S-3B	1B-0S	2B-0S	3B-0S	Totales
1	55	43	4	42	**75**	38	27	35	**58**	41	0	**100**	43
2	52	35	41	**53**	**92**	27	46	13	46	44	17	**100**	47
3	46	54	26	33	**58**	33	29	26	**67**	32	42	**67**	41
4	39	48	48	**56**	50	20	25	14	**56**	43	45	**67**	43
5	65	45	47	35	**86**	0	20	20	**68**	33	50	**92**	53
6	40	28	42	30	**88**	13	19	21	52	33	**67**	**100**	38
7	45	26	29	50	**88**	19	7	8	**56**	43	0	**100**	36
8	35	45	50	20	**80**	18	20	13	33	**54**	0	**100**	37
9	50	**71**	38	50	**100**	0	25	10	47	38	33	**100**	42
10	**56**	20	33	56	**56**	0	33	15	**63**	29	0	*	37
11	**46**	38	0	75	**80**	0	29	25	33	0	0	*	33
TG	47	41	34	43	**78**	19	26	20	**55**	38	37	**89**	42.1

* No tuvo participación en ese conteo.

En la tabla No. 2 se recoge el resultado individual y colectivo de la efectividad de los bateadores en los 12 posibles conteos a que se pueden enfrentar en cada turno al bate. Se constató que la efectividad en esos 60 primeros juegos de forma general resultó del 42.1%, lo cual demuestra que el equipo en esta fase no es oportuno en este elemento de las acciones ofensivas de adelantar jugadores embasados a las posiciones anotadoras o impulsar carrera, o sea, que las acciones negativas en estas situaciones alcanzaron el 47.9%. Los jugadores de mejor efectividad resultaron ser: Frederich Cepeda que ocupa el quinto puesto al bate con el 53.4%, Yunier Mendoza, segundo bate para un 47.3%, Liván Monteagudo y Eriel Sánchez, empatados con el 43.1%.

También se resalta en negrita la mayor efectividad de cada uno de los jugadores. Es importante destacar que los dos primeros en la alineación son más efectivos en los conteos de tres bolas sin strikes y de tres bolas y un strikes, situación esta que coincide con los bateadores del sexto al noveno. Si profundizamos en estos resultados podemos observar que los dos primeros bateadores tienen gran participación en los conteos iniciales (0 bola-0 strikes y 1 strike-0 bola). De acuerdo a la bibliografía revisada y por nuestra propia experiencia, estos primeros turnos al bate deben ser los hombres encargados de hacer trabajar más a los lanzadores contrarios, sin embargo no ocurre así.

Es conocido que los bateadores del séptimo al noveno turno deben ser atletas que asumen como función fundamental en la alineación batear en conteo en la mayor cantidad de posibilidades a la ofensiva y tampoco pudieron cumplir su rol. Valoramos de forma general que se hace necesario durante la Serie Nacional que los bateadores hagan trabajar a los lanzadores si se tiene en cuenta la reglamentación actual del pitcheo, esta situación debe considerarse como un elemento a trabajar para la estrategia ofensiva del equipo.

Tabla No. 3. Resultado del average en los diferentes conteos.

No.	0S-0B	1S-0B	1S-1B	1S-2B	1S-3B	2S-0B	2S-1B	2S-2B	2S-3B	1B-0S	2B-0S	3B-0S	Totales
1	500	355	000	333	286	416	286	412	273	294	000	*	324
2	482	364	444	500	750	222	500	143	555	412	166	1000	383
3	312	600	286	143	166	333	286	238	454	292	353	250	304
4	409	483	500	562	400	286	273	000	400	368	400	000	402
5	409	474	500	353	400	000	187	176	277	333	400	000	340
6	333	071	273	000	500	125	176	214	385	294	666	*	250
7	379	227	294	250	1000	090	000	000	200	200	1000	*	254
8	302	333	437	000	500	154	214	111	200	416	000	*	272
9	416	714	166	285	*	000	272	111	090	285	000	1000	266
10	461	222	500	428	250	000	428	182	182	200	000	000	292
11	363	200	000	750	000	000	285	090	111	166	000	*	210
Totales	399	364	333	319	425	189	276	180	240	411	362	300	323

Se analiza el average de los 12 posibles conteos al bate de los jugadores estudiados. En el mismo se tomaron todos los hits conectados, con destaque para los conteos donde los averages sobrepasaron los 300 que son los siguientes:

No.	Conteo	Average
1	3 bolas – 1 strike	425
2	1 bola – 0 strike	411
3	0 bola – 0 strike	399
4	0 bola – 1 strike	364
5	2 bolas – 1 strike	362
6	1 bola – 1 strike	333
7	2 bolas – 1 strike	319
8	3 bolas – 0 strike	300

Aquí se demuestra que el accionar al bate de los jugadores del equipo tiene una elección variada y de los 12 posibles conteos al bate, 8 son los de la mejor producción de hits, que representa el 66.6%, que son en los que el average está por encima de 300, y los de mayor average son los conteos de 3 bolas - 1 strike, 1 bola – 0 strike y sin conteo. Esto demuestra que en la primera parte de la Serie nacional nuestros bateadores no se meten en conteos, lo cual favorece a los lanzadores contrarios en su trabajo para el cumplimiento de los 120 lanzamientos por juegos.

En la tabla No. 4 que se presenta a continuación se analiza de forma individual el comportamiento de los jugadores a la ofensiva en lo relacionado con la efectividad en todos los posibles conteos al bate en cada uno de sus turnos, tomando como referencia a aquellos jugadores que por su efectividad quedan por encima del 40% de forma general.

Tabla No. 4. Organización descendente de la efectividad hasta un cuarenta por ciento.

No.	Jugadores	Efectividad %
1	Frederich Cepeda	53
2	Yunier Mendoza	47

3	Liván Monteagudo	43
4	Eriel Sánchez	43
5	Yoanny Delgado	42
6	Yuliesky Gourriel	41

Se constata que entre los jugadores que ocupan los turnos al bate primero, segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto, la mejor efectividad es la de Frederich Cepeda con más del 50% y el mismo ocupa el 5to orden al bate. En nuestro análisis se comprueba que la efectividad de los bateadores llamados de la tanda baja no se corresponde con los del inicio de la tanda ofensiva y también su elección es en bajos conteos.

En la Tabla No. % se exponen los mejores averages a la ofensiva de estos 11 jugadores objeto de estudio en los primeros 60 juegos, los que se organizaron de mayor a menor. Se tomaron los que sobrepasaron el average de 300.

Tabla No. 5. Resultado de los mejores averages.

No.	Jugadores	Average
1	Eriel Sánchez	402
2	Yunier Mendoza	379
3	Frederich Cepeda	340
4	Liván Monteagudo	324
5	Yuliesky Gourriel	304

Tal y como se constata entre los mismos aparecen los jugadores que ocupan los turnos al bate del primero al quinto. El jugador con mejor average es el cuarto bate Eriel Sánchez, por encima de los 400. Aquí se demuestra que los mismos jugadores que tiene alta efectividad dentro del colectivo llegan a los 60 juegos con los mejores averages, por encima de 300. Por lo que se hace evidente la relación entre los parámetros efectividad y average.

CONCLUSIONES:

- El análisis de los conteos demostró que los bateadores ocupantes de los primeros turnos al bate (primero y segundo) y los de la llamada tanda baja (séptimo, octavo y noveno) no hacen trabajar lo suficiente a los lanzadores.
- La mayor efectividad de los bateadores evaluados está en los conteos de tres bolas sin strike, tres bolas y un strike y tres bolas y dos strike.
- Existe una correspondencia entre la efectividad del bateo y el average de los atletas que ocuparon los primeros cinco turnos al bate.

BIBLIOGRAFÍA:

- Alfonso Chacón, J. (1992). Algo de béisbol. Santiago de Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

- Balbuena, F. R. (2006). Del béisbol casi todo. La Habana: Editorial Deportes.
- Colectivo de autores. (2000). La acción de batear. Ciego de Ávila: UNICA. FCFCA.
- Cuba. INDER, FCBA. (2007). Estadísticas de la XLVII Serie Nacional de Béisbol. La Habana.
- Federación Cubana de Béisbol. Reglas oficiales de béisbol-FCBA-La Habana.
- Fonseca Márquez, A. (1998). Preparación técnica especial. La Habana: Editorial Científico-técnica.
- Ealo de la Herrán, J. (1984). Béisbol. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Rolling, J. Grandes del bateo, en ESPN. com.
- Zeico, J. Biografía de Ichiro Suzuki. En www.barcelona.es.emb-japan.

LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES EN LAS ESTRUCTURAS DE DIRECCIÓN DEL BÉISBOL EN HOLGUÍN.

AUTOR: Dr.C. Manuel Gutiérrez Cruz.

Resumen

La presente investigación se sustenta en la aguda necesidad de perfeccionar el proceso de formación continua de los funcionarios y directivos que integran la estructura de dirección del béisbol en la provincia de Holguín, para lo cual se realiza una sistematización teórica al proceso de formación de competencias profesionales en diferentes áreas y perfiles, entre los que se incluyen el contexto de la cultura física y el deporte. En el mismo se determinan las dimensiones e indicadores que permitirían modelar las competencias profesionales de los sujetos investigados, a partir de sus funciones de trabajo. Los resultados del diagnóstico realizado demuestra la objetividad del problema científico abordado y la pertinencia de la estrategia diseñada.

Introducción

La práctica del Béisbol exige no solo el empleo de las más costosas tecnologías y medios materiales para la práctica sistemática, sino el uso de los últimos conocimientos relacionados con las funciones de planificación, organización, dirección y control de procesos tales como la selección de talentos, la planificación del entrenamiento deportivo, el trabajo con las direcciones del entrenamiento, la dirección de equipos y otros, cuya responsabilidad incide directamente en las estructuras de dirección, identificando debilidades en la proyección, asesoramiento, dirección del trabajo metodológico y la supervisión.

Estas funciones no se pudieran cumplir a cabalidad sin el desarrollo de las **competencias profesionales** necesarias que haría eficiente cada uno de los procesos que dirigen los funcionarios y directivos de las diferentes estructuras del béisbol.

Para conducir el tratamiento teórico dado a la categoría competencias profesionales es necesario tener en cuenta los criterios de varios autores que lo han tratado en diferentes contextos, áreas y procesos vinculados a la actividad de los servicios, incluyendo el contexto físico deportivo, entre ellos tenemos los trabajos que plantean la pertinencia de la formación de competencias en la formación del profesional para garantizar un futuro desempeño acorde a las exigencias sociales. Entre otros se pueden citar a Ortiz (2001), Parra Vigo (2002), Pla (2003), Castellanos y col. (2005), González, V. (2004 y 2006),

Forgas (2005), Calzada y Addine (2006), Laurencio y col. (2006), Juanes B. J. (2008), Mariño M. A. y col. (2010).

En el contexto físico deportivo se destacan los estudios de Proenza , J. R. (2001), Sivila, E. (2004), Castillejo (2004), Juanes, B. J. (2008) y Mateo (2013), los que han abordado la formación de competencias profesionales en la carrera de cultura física y en la actividad de postgrado dirigidos a varios perfiles de desempeño en el contexto físico deportivo, no constatándose ninguna investigación que aborde este objeto hacia los funcionarios y directivos que rectoreen el trabajo y proyección de una disciplina deportiva como el béisbol en un territorio determinado.

La sistematización teórica realizada permite al autor de la presente investigación asumir la definición de **competencias profesionales** hecha por Ortiz E. (2001) que plantea que son: **"Aquellas cualidades de personalidad que permiten la autorregulación de la conducta del sujeto a partir de la integración de los conocimientos científicos, las habilidades y las capacidades vinculadas con el ejercicio de una profesión, así como de los motivos, sentimientos, necesidades y valores asociados a ella que permiten, facilitan y promueven un desempeño profesional eficaz y eficiente dentro de un contexto social determinado. Expresan un enfoque holístico de la personalidad en la unidad de lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual".** (p. 59).

En correspondencia con la definición anterior y las clasificaciones realizadas por autores tales como:

- Castillejo (2004) refiriéndose a las competencias del profesor de Educación Física de Secundaria Básica, durante el Adiestramiento Laboral las clasifica en: competencia pedagógica, competencia técnico – deportiva, competencia investigativa y competencia político – ideológica:
- Isla, S. D. (2006) refiriéndose a las competencias profesionales del profesor de Educación Física y el entrenador deportivo plantea las siguientes: Conocimientos científicos, tecnológicos y pedagógicos. Diseña programas, organizando los contenidos. Manejo de las tecnologías de la información y la comunicación. Comunicación y relación con sus alumnos. Tutor. Diseña y elabora materiales. Gestión educativa y/o deportiva. Meta cognición. Creatividad. Liderazgo. Trabajo en equipo, identidad y compromiso institucional. Compromiso social. Valores.

- Luce, C. (2006) plantea como competencias profesionales para la formación en recreación las siguientes: comprender la recreación como un fenómeno contextualizado, reconocer la recreación como un campo multi e interdisciplinar, aprehender y descifrar diferentes lenguajes y actuar como mediador.
- Mateo, J. (2013) concibe como competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física las siguientes: competencia académica, competencia de diseño del proceso, competencia comunicativa, competencia social y competencia investigativa.

A partir de las clasificaciones anteriores, el conocimiento del contenido, funciones y perfil de exigencias de los funcionarios y directivos del Béisbol y el diagnostico aplicado, le permite al autor determinar que la formación de competencias profesionales debe integrar las siguientes dimensiones: **político e ideológica y de formación de valores, técnico deportiva, liderazgo directivo.**

Desarrollo

A partir de la clasificación anterior se realizó un estudio preliminar a través del empleo de métodos y técnicas tales como: la observación, revisión de documentos y entrevistas a metodólogos provinciales, municipales, jefes de cátedra y directores de equipos, que arrojó las siguientes consideraciones:

Uno de los aspectos que han limitado el trabajo y que constituye gran prioridad radica en **debilidades en la concepción estratégica para proyectar la dirección del trabajo político e ideológico y la formación de valores**, lo que lo evidencia la falta de conocimientos para concebir un diagnóstico, que integre según los preceptos de Baxter (1998,2003,2005), Chacón (1996,1999,2000,2002), García (1996), Batista (2001), González Rey (1996,1998), Laurencio (2002), Rodríguez (2003) y Domínguez (2003), las esferas cognitivas, afectivas y conductuales en los principales sujetos que intervienen en cada uno de los procesos de la preparación del deportista. Lo antes expuesto unido a los trabajos de formación de valores en el contexto deportivo tratado por investigadores tales como: González (1998), Sierra (1998), Zaldívar (1999,2004), Rodríguez (2003), Gutiérrez (2003, 2009), Barreto (2003), Rojas (2003) y Del Toro (2007), los que han tratado entre sus problemáticas la didáctica dirigida al trabajo formativo con los atletas y la preparación de los colectivos pedagógicos, denota la importancia y actualidad del tema que se aborda.

El deporte en general y el béisbol en particular exige dentro de su proceso de reformas la aplicación sistemática del método científico como alternativa a la búsqueda de soluciones a los disímiles problemas y necesidades que tanto en el orden teórico como práctico presenta el sistema de formación integral de nuestros deportistas y a la socialización, aplicación y generalización de los mejores resultados investigativos y el uso de los servicios y productos que como transferencia tecnológica son de aplicación recurrente. Es digno identificar la casi absoluta presencia de recursos humanos en este deporte con categoría académica y científica, la escasa producción de artículos y servicios y la insuficiente utilización de las figuras de postgrado con el objetivo de elevar el nivel científico metodológico, todo lo anterior demuestra **los insuficientes resultados en la labor científico investigativa.**

El trabajo técnico metodológico no ha contado con un soporte estructural y funcional que garantice la eficiencia de las preparaciones metodológicas, el tratamiento metodológico a los contenidos y el uso eficiente de los elementos de la carpeta metodológica, entre otros, lo que ha provocado insuficiencias en la planificación del entrenamiento deportivo, el trabajo con las direcciones de preparación y la dirección de equipos entre otras, evidenciando **insuficiencias en la dirección de la actividad técnico metodológica**.

En lo que concierne a los procesos de gestión se diagnostica un generalizado desconocimiento de los elementos teóricos y metodológicos que identifican a la dirección con un matiz científico, estando permeada de experiencia práctica y empirismo y con serias limitaciones para desarrollar las funciones del ciclo directivo. Estas atenuantes condicionaron que se determinaran **insuficientes conocimientos para la proyección del trabajo con la utilización de las tecnologías de dirección.**

Las insuficiencias anteriores le permiten al autor determinar el siguiente **problema científico:**

Insuficientes competencias profesionales en las estructuras del béisbol limitan la eficiencia de la gestión directiva en la provincia de Holguín.

Objetivo: Elaborar una estrategia para la formación de competencias profesionales en los funcionarios y directivos que conforman la estructura de dirección del béisbol en la provincia de Holguín.

La estrategia para la formación de competencias profesionales en los funcionarios y directivos que conforman la estructura del béisbol en la provincia de Holguín, está

compuesta por los siguientes elementos: **diagnóstico, objetivo general, , direcciones de trabajo, objetivos específicos y el plan de acción.**

Para concebir el **diagnóstico** sobre el estado que presentan las competencias profesionales en los funcionarios y directivos que conforman la estructura del Béisbol en la provincia de Holguín, se hace necesario determinar las dimensiones e indicadores que conforman dichas competencias y que aparecen a continuación:

1. **Dimensión político e ideológica y de formación de valores**

Indicadores:

1. Identificación y compromiso con la política del deporte revolucionario cubano.
2. Conocimiento y dominio profundo de las principales estrategias que concretan el contenido de la política del movimiento deportivo revolucionario cubano y su implementación en el Béisbol en su territorio o contexto de actuación.
3. Habilidad para implementar las políticas del deporte en el colectivo que dirige.
4. Conocimientos actualizados acerca del movimiento deportivo internacional y la inserción del deporte cubano en este contexto.
5. Conocimiento sobre los aspectos básicos de la historia nacional, regional y local.
6. Conocimientos elementales de la historia del deporte universal, nacional y local y de las glorias del territorio sobre todo las del béisbol.
7. Preparación (conocimientos y habilidades pertinentes) para diseñar, organizar, controlar y evaluar la estrategia para la formación de valores, patriótica y ciudadana en su colectivo y/o equipo que dirige.
8. Conducta ejemplar caracterizada por el cumplimiento pleno de los valores y principios éticos del deporte revolucionario cubano.

Indicadores que se consideran de la dimensión técnico deportiva:

9. Conocimientos básicos de los fundamentos científicos que sustentan teórica y metodológicamente el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo, en particular de los relacionados con la planificación, dirección y control de la preparación.
10. Conocimiento de los fundamentos básicos para el trabajo con las direcciones condicionales de la preparación y su basamento energético, el control de la carga física y los métodos para su desarrollo.
11. Conocimiento y dominio de los elementos básicos para la selección de talentos.

12. Conocimiento para el trabajo con las direcciones técnico tácticas y psicológicas en la preparación de atletas y equipos.

13. Conocimiento para lograr la salida a los objetivos educativos en la unidad de entrenamiento.

14. Habilidad para planificar, organizar, regular, controlar y evaluar los diferentes procesos que tienen lugar en el contexto que dirige.

15. Habilidad para identificar problemas en su colectivo y/o equipo deportivo, y para diseñar, conducir, controlar y evaluar estrategias encaminadas a su solución.

16. Habilidad para el empleo efectivo de las posibilidades que ofrecen las TIC en gestión directiva de su colectivo y/o equipo deportivo.

17. Habilidad para planificar, organizar, orientar, conducir y evaluar el trabajo técnico metodológico en función de las necesidades de su colectivo.

18. Habilidad para determinar el diagnóstico de los problemas y necesidades de superación de su colectivo pedagógico y, proyectar a partir de ello su superación, y desarrollo profesional.

19. Habilidad para proyectar, conducir y evaluar el trabajo científico-investigativo en su colectivo.

Indicadores que se consideran de la dimensión liderazgo directivo:

20. Capacidad para lograr un clima de seguridad y confianza, una comunicación empática,dialógica, abierta, fluida, afectiva, reflexiva, respetuosa y participativa con los atletas y el colectivo laboral que dirige.

21. Capacidad expresiva caracterizada por la claridad, precisión, coherencia, exactitud en las ideas y dominio de la comunicación con subordinados y atletas.

22. Actitud sensible y receptiva ante las opiniones, inquietudes, preocupaciones, aspiraciones, quejas y discrepancias de los atletas y subordinados.

23.Habilidad para motivar, saber estimular e incentivar los buenos resultados individuales de sus atletas y subordinados.

24. Habilidad para solucionar conflictos entre subordinados, entre atletas y profesores y entre atletas propios del equipo

25. Habilidad para evaluar integralmente, con exigencia, justeza y diferenciadamente al personal que dirige y atletas que se destaquen o cometan indisciplinas.

26. Capacidad perceptiva en la observación y comprensión del estado de relaciones existentes entre su colectivo y atletas de su equipo, así detectar problemas donde otros no los ven.

27. Capacidad para conducir a su colectivo con métodos educativos y persuasivos en la obtención de los resultados previstos.

28. Habilidad para el empleo de métodos y técnicas de trabajo en grupo, donde con carácter participativo y colaborativo intervengan sus subordinados en los análisis y de situaciones y toma de decisiones necesarias en momentos que las circunstancias lo exijan.

29. Capacidad para actuar con autonomía, decisión y responsabilidad en el marco de las facultades que le han sido otorgadas como jefe o director de equipo.

30. Capacidad reflexiva ante la crítica de sus compañeros y atletas, decisiones desacertadas o errores cometidos en la conducción del colectivo y/o equipo.

31. Capacidad de autocontrol, de autodisciplina y de autocrítica en su desempeño ante el colectivo que dirige.

32. Actitud crítica y de exigencia racional con su colectivo.

33. Actitud previsora caracterizada por la visión de futuro, la creatividad y la iniciativa.

34. Estilo de vida saludable caracterizado por la armonía entre su actividad social, deportiva y familiar.

35. Ejemplaridad en el desempeño pedagógico como docente, en particular en lo referido a la dirección del equipo a su cargo.

36. Habilidad en la aplicación de técnicas de dirección efectivas para la toma de decisiones en su colectivo y/o equipo deportivo.

37. Habilidad para la delegación de autoridad, la dirección de reuniones y la planificación y aprovechamiento de su tiempo personal.

Para constatar el estado de cada uno de los indicadores tenidos en cuenta se aplicaron dos encuestas las que aparecen en los **(anexos1 y 2),** las que se le aplicó a 42 sujetos que fungen como directores de equipo a la serie provincial, metodólogos municipales y provinciales. Los resultados de la aplicación de dicho instrumento aparecen en el **(anexo 3).**

Principales insuficiencias después de la triangulación de los resultados:

- Insuficientes conocimientos sobre los valores deseados en el movimiento deportivo cubano.
- Falta de habilidades pedagógicas para desarrollar el trabajo PI y la FV en la unidad de entrenamiento.

- Insuficiente preparación (conocimientos y habilidades pertinentes) para diseñar, organizar, controlar y evaluar la estrategia para la formación de valores, patriótica y ciudadana en su colectivo y/o equipo que dirige.
- Falta de conocimientos sobre la planificación, dirección y control de la preparación, siendo marcadas en el uso de las TIC, en el proceso de selección de talentos, las direcciones físicas y técnico tácticas y la salida a los objetivos educativos en la unidad de entrenamiento.
- Insuficientes conocimientos para la solución a problemas por la vía de la investigación científica.
- Falta de competencias directivas para dirigir con liderazgo los diferentes procesos en el béisbol.

El **objetivo general** de la estrategia se concreta en: elevar las competencias profesionales de los funcionarios y directivos que forman parte de la estructura del Béisbol en la provincia Holguín, que le permita una mayor eficiencia de su desempeño en las dimensiones político ideológica, técnico deportiva y liderazgo directivo.

Objetivos Específicos:

- Fomentar una cultura filosófica, pedagógica y psicológica para dirigir la labor político e ideológica y de formación de valores en los colectivos pedagógicos, atletas y personal de apoyo que intervienen en los procesos, niveles y categorías.
- Elevar la preparación científica, pedagógica, didáctica y técnico deportiva que propicie una eficiente dirección del proceso docente deportivo.
- Incentivar la preparación científica y actualizada en tecnologías de dirección que conduzcan a la eficiencia y liderazgo directivo.

  Como principales **direcciones de trabajo** se determinan:

  - El trabajo político e ideológico y la formación de valores.
  - El trabajo técnico metodológico.
  - El trabajo de dirección científica.

El **plan de acción** que conduce al cumplimiento del objetivo general se concibe a continuación:

Objetivos	Acciones	F/C	Resp
Fomentar una cultura filosófica, pedagógica y psicológica para	-Diagnóstico sobre el nivel de conoc. Pedagógicos, sociológicos y psicológicos para conducir la labor PI y de FV. -Curso de postgrado “La dirección del	Enero/2013 Sep/2013	FCF FCF

dirigir la labor político e ideológica y de formación de valores en los colectivos pedagógicos, atletas y personal de apoyo que intervienen en los procesos, niveles y categorías.	TPIy la FV en el entrenamiento deportivo” -Sistema de trabajo Metodológico que contemple según los niveles y estructuras: Reunión metodológica, Clase metodológica, demostrativa, abierta y preparación de la unidad de entrenamiento. -Taller científico metodológico “La dirección del trabajo PI y la FV en el Béisbol, experiencias y resultados en la práctica”	Sep/2013 a Junio2014 Octubre/2014	Metod. Prov y Munic. FCF
Elevarla preparación científ.,pedag,didtico y téc. deportivo que propicie una eficiente dirección del proceso docente deportivo.	-Diagnóstico integrador sobre TyM del Etto deportivo en el Béisbol. -Curso de inteligencia deportiva. -Curso Programa CTE en el entrenamiento del Béisbol. -Curso la Planif del Entto dep en el Béisbol. -Curso la dirección de la preparción Técnico táctica en el Béisbol. -La preparación psicológica en el entrenamiento de béisbol.	Enero/2013 Enero/2013 Marzo/2013 Octubre/2013 Dic/2013 Enero/2014	FCF FCF FCF FCF FCF FCF
Incentivar la preparación científica y actualizada en tecnologías de dirección que conduzcan a la eficiencia y liderazgo directivo.	-El uso de las TIC en el entrenamiento del béisbol. -El diseño de proyectos en el Béisbol. -La comunicación como herramienta pedagógica en el entrenamiento del Béisbol. -Las funciones del ciclo directivo. El liderazgo directivo en el béisbol. La toma de decisiones en el béisbol. Técnicas de trabajo en grupo.	Feb/2014 Marzo/2014 Sep/2014 Oct/2014	FCF FCF FCF FCF

Conclusiones

El estudio de los presupuestos teóricos y metodológicos existentes y los resultados del diagnóstico preliminar desarrollado corrobora la necesidad de concebir la formación de competencias profesionales en los funcionarios y directivos del béisbol holguinero a partir de tres dimensiones y sus respectivos indicadores, ellas son: la **político e ideológica y de formación de valores, técnico deportiva y de liderazgo directivo.**

Los resultados del diagnostico estratégico permitieron corroborar debilidades en diferentes indicadores de las dimensiones establecidas lo que evidencia la objetividad del problema científico enunciado y pertinencia de la presente investigación.

La estrategia propuesta está compuesta por elementos, componentes y acciones que conducen a la solución del problema de investigación y por ende a la elevación de la preparación de los directivos y funcionarios del béisbol y a la optimización de su desempeño.

Bibliografía

1. Barrios, E. (2006) Gestión de las competencias. CINTERFOR/OIT. ANECA Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación. Disponible en: www.cinterfor.org.uy. Consultado en octubre del 2010.
2. Bermudez, R. (2010) Modelo para la dirección del proceso de formación profesional en el primer año de la licenciatura en educación. Ponencia Congreso Internacional Universidad 2010.
3. Bolívar, C. (2002) Más allá de la formación: El desarrollo de competencias. Documento en soporte digital. Cañedo, C. (2009) El modelo Pedagógico de Formación por Competencias. Universidad de Cienfuegos.
4. Carta Internacional de la WLRA para la Educación del Tiempo Libre (1993) Disponible en: http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html. Consultado en octubre del 2010.
5. Castaño, J. y Mateos, F. (2003) La actividad física y la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio en la sociedad del siglo XXI. Disponible en: http://www.primaria.profes.net/archivo2.asp?id_contenido=39065#parte7. Consultado en octubre del 2010.

6. Castellanos Simons, B. y otros (2002) La formación de la competencia investigativa: un reto permanente de la profesionalización pedagógica. La Habana, Centro de Estudios Educacionales, ISPEJV.
7. ----------. (2003) La gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica y la competencia investigativa del profesional de la educación. La Habana.
8. ----------. (2005) Esquema conceptual referencial y operativo sobre la investigación educativa. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Castellanos Simons, B., Miguel Jorge Llivina Lavigne, Ana María Fernández González (2003) La formación de la competencia investigativa. Una necesidad y una oportunidad para mejorar la calidad de la educación. Evento Internacional Pedagogía 2003.
10. Castillejo, R. (2004) La dirección de la superación del profesor de Educación Física Escolar durante el adiestramiento laboral. Tesis de grado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) Holguín, Facultad de Cultura Física.
11. Juanes B. J. (2008) Competencias específicas de la carrera de Cultura Física de la facultad de Cultura Física de Cienfuegos. Tesis de grado. Cienfuegos, Facultad de Cultura Física.
12. Mariño Sánchez, M. A. y Col. (2010) El desarrollo de competencias pedagógicas básicas en carreras no pedagógicas: una experiencia de la Educación Superior cubana. Ponencia Congreso Internacional Universidad 2010.
13. Mateo, J (2013) La formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de cultura física (Tesis de Grado en opción al Título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física).
14. Ortiz, E. (2001) Competencias y valores profesionales. *Revista Pedagogía Universitaria, (La Habana) Vol. VI No. 2: p. 56 – 67.*

Anexo 1

Encuesta para obtener información sobre las competencias profesionales de los directivos del Béisbol en la Provincia de Holguín.
Cargo o responsabilidad _____ Director de equipo_____ Miembro de colectivo de dirección de equipo_____ Metodólogo Provincial_____ Metodólogo Municipal _____ Funcionario Municipal____ Jefe Cátedra EIDE o Academia_____ Profesor EIDE_____ Profesor Academia____.

Datos personales:
Categoría universitaria:_____
Graduado de preuniversitario, EPEF:_____
Años de experiencia laboral____
Años de experiencia como directivo____
Ocasiones en que ha dirigido equipos a eventos provinciales____
Ocasiones en que ha dirigido equipos a eventos nacionales____
Categoría de Máster o especialidad____

1- ¿Cómo valora el nivel de competencias que ud posee para ejercer con profesionalidad su cargo?
Utilice para ello la siguiente escala: A: Alto M: Medio B: Bajo

No	Indicadores	Alto	Medio	Bajo
	Dimensión Político Ideológica			
1	Identificación y compromiso con la política del deporte revolucionario cubano.	42	___	__
2	Conocimiento y dominio profundo de las principales estrategias que concretan el contenido de la política del deporte revolucionario cubano y su implementación en el Béisbol en su territorio o contexto de actuación.	38	6	__
3	3. Habilidad para implementar las políticas del deporte en el colectivo que dirige.	36	5	1
4	Conocimientos actualizados acerca del movimiento deportivo internacional y la inserción del deporte cubano en este contexto.	23	12	7
5	Conocimiento sobre los aspectos básicos de la historia nacional, regional y local.	38	6	__
6	Conocimientos elementales de la historia del deporte universal, nacional y local y de las glorias del territorio sobre todo las del béisbol.	33	9	__
7	Preparación (conocimientos y habilidades pertinentes) para diseñar, organizar, controlar y evaluar la estrategia para la formación de valores, patriótica y ciudadana en su colectivo y/o equipo que dirige.	30	12	__
8	8. Conducta ejemplar caracterizada por el cumplimiento pleno de los valores y principios éticos del deporte revolucionario cubano.	41	1	__

Dimensión técnico deportiva				
9	Conocimientos básicos de los fundamentos científicos que sustentan teórica y metodológicamente el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo, en particular de los relacionados con la planificación, dirección y control de la preparación.	27	11	4
10	Conocimiento de los fundamentos básicos para el trabajo con las direcciones condicionales de la preparación y su basamento energético, el control de la carga física y los métodos para su desarrollo.	32	8	2
11	11. Conocimiento y dominio de los elementos básicos para la selección de talentos.	29	9	4
12	Conocimiento para el trabajo con las direcciones técnico tácticas y psicológicas en la preparación de atletas y equipos.	25	14	3
13	Conocimiento para lograr la salida a los objetivos educativos en la unidad de entrenamiento.	29	10	3
14	Habilidad para planificar, organizar, regular, controlar y evaluar los diferentes procesos que tienen lugar en el contexto que dirige.	24	12	6
15	15. Habilidad para identificar problemas en su colectivo y/o equipo deportivo, y para diseñar, conducir, controlar y evaluar estrategias encaminadas a su solución.	28	10	4
16	Habilidad para el empleo efectivo de las posibilidades que ofrecen las TIC en gestión directiva de su colectivo y/o equipo deportivo.	18	14	10
17	Habilidad para planificar, organizar, orientar, conducir y evaluar el trabajo técnico metodológico en función de las necesidades de su colectivo.	29	7	6
18	Habilidad para determinar el diagnóstico de los problemas y necesidades de superación de su colectivo pedagógico y, proyectar a partir de ello su superación, y desarrollo profesional.	23	13	6
19	Habilidad para proyectar, conducir y evaluar el trabajo científico-investigativo en su colectivo.	18	12	12
20	22. Ejemplaridad en el desempeño pedagógico como docente, en particular en lo referido a la dirección del equipo a su cargo.	42	___	__
Dimensión Liderazgo Directivo				
21	23. Capacidad para lograr un clima de seguridad y confianza, una comunicación empática, dialógica, afectiva, reflexiva, respetuosa y participativa con los atletas y el colectivo laboral que dirige.	24	12	6
22	Capacidad expresiva caracterizada por la claridad, precisión, coherencia, exactitud en las ideas y dominio de la comunicación con subordinados y atletas.	32	7	3
23	Actitud sensible y receptiva ante las opiniones, inquietudes, preocupaciones, aspiraciones, quejas y discrepancias de los atletas y subordinados.	26	12	6
24	Habilidad para motivar, saber estimular e incentivar los buenos resultados individuales de sus atletas y	33	6	3

	subordinados.			
25	Habilidad para solucionar conflictos entre subordinados, entre atletas y profesores y entre atletas propios del equipo	31	8	3
26	28. Habilidad para evaluar integralmente, con exigencia, justeza y diferenciadamente al personal que dirige y atletas que se destaquen o cometan indisciplinas.	29	7	6
27	Capacidad perceptiva en la observación y comprensión del estado de relaciones existentes entre su colectivo y atletas de su equipo, así detectar problemas donde otros no los ven.	27	11	4
28	30. Capacidad para conducir a su colectivo con métodos educativos y persuasivos en la obtención de los resultados previstos.	30	6	6
29	Habilidad para el empleo de métodos y técnicas de trabajo en grupo, donde con carácter participativo y colaborativo intervengan sus subordinados en los análisis y de situaciones y toma de decisiones necesarias en momentos que las circunstancias lo exijan.	27	8	7
30	32. Capacidad para actuar con autonomía, decisión y responsabilidad en el marco de las facultades que le han sido otorgadas como jefe o director de equipo.	32	6	4
31	Capacidad reflexiva ante la crítica de sus compañeros y atletas, decisiones desacertadas o errores cometidos en la conducción del colectivo y/o equipo.	26	12	4
32	Capacidad de autocontrol, de autodisciplina y de autocrítica en su desempeño ante el colectivo que dirige.	32	6	4
33	Actitud crítica y de exigencia racional con su colectivo.	30	12	__
34	Actitud previsora caracterizada por la visión de futuro, la creatividad y la iniciativa.	31	11	__
35	Estilo de vida saludable caracterizado por la armonía entre su actividad social, deportiva y familiar.	41	1	__
36	Habilidad en la aplicación de técnicas de dirección efectivas para la toma de decisiones en su colectivo y/o equipo deportivo.	28	7	7
37	Habilidad para la delegación de autoridad, la dirección de reuniones y la planificación y aprovechamiento de su tiempo personal.	27	8	7

Anexo 2

Diagnóstico integrador a funcionarios y directivos del béisbol

Objetivo: Comprobar el nivel de preparación integral que poseen los directivos.

El cuerpo humano no ha madurado totalmente hasta los 20-22 años, para desarrollarse se necesita una considerable energía y descanso. Los objetivos básicos que trata de llevar a cabo un entrenamiento eficaz es el de la asimilación de hábitos motrices y el desarrollo de las cualidades del individuo. Todo ello tiene su fundamento científico en la existencia de una estrecha relación y cumplimiento de los distintos principios que rigen la metodología, planificación, organización y control del entrenamiento. Atendiendo a lo expuesto:

1. **Mencione los principios del entrenamiento deportivo que usted tiene vigente para la aplicación de la dosificación de las cargas y explique en qué consiste uno de ellos.**

"Debemos trabajar sin descanso, en la formación de nuestros atletas, debemos de exigirle al máximo, debemos lograr su identificación plena, con nuestro proceso y su arraigo a los valores humanos, como necesidad de fortalecer su educación política-ideológica, porque de ello depende salvar lo más apreciado de nuestra humanidad" Hombre.
(Fidel y el Deporte: Selección de pensamiento. -- La Habana: Ed. Deporte, 2007.)

2. **Interprete la idea central del pensamiento anterior y mencione los valores que en el se identifican.**

Con vista a ir perfeccionando el sistema de entrenamiento deportivo y buscar nuevas vías que nos permitan un mayor conocimiento en el orden técnico metodológico y elevar nuestro nivel científico y nuestra preparación en el orden individual y del colectivo de entrenadores, se hace necesario que usted enuncie:

3. **Las direcciones funcionales y motrices que usted deberá tener en cuenta para la confección de su plan de entrenamiento y diga el método que usted utilizaría para su desarrollo.**

Las **situaciones simplificadas del juego** dentro de la propuesta del modelo de significación táctica constituyen la esencia orientadora de la dirección metodológica y la condición principal para la modulación de las cargas de entrenamiento. La preparación técnico-táctica concebida en el sistema tradicional de entrenamiento como un solo componente de preparación, se orienta en el Modelo de Significación Táctica en dos direcciones; **Dirección Físico Técnico de Relación** y **Dirección Táctica**. Atendiendo a lo expuesto:

4. **Mencione algunos de sus componentes desde sus aristas ofensivas, defensivas y tácticas.**

Atendiendo a los fundamentos expuestos por la regla oficiales del béisbol en el finalizado campeonato provincial del año 2010, entre los equipos de Urbanos Noris Vs Calixto García, donde este último tenia corredores en 1ra y 2da base con un out. El bateador conectó un flys corto al jardín central y los corredores, estimaron que la bola no podía ser fildeada, saliendo en veloz carrera, pero la bola fue cogida. El corredor de segunda anotó. El jardinero central tiró a primera base, doblando al corredor para retirar la entrada. El equipo a la defensiva había salido del terreno de fear, cuando se dieron cuenta que la carrera contaba. La interrogante es la siguiente:

5. **¿Si apelan puede ser anulada la carrera? Fundamente la respuesta. (Regla 7.10 (d)**

La captación de un talento deportivo es una de las tareas más difíciles y comprometidas del entrenamiento de niños y jóvenes que nos podemos encontrar. Según autores, definen el término **TALENTO DEPORTIVO:** como una aptitud superior a la media en una determinada especialidad que posee un niño o un joven. Atendiendo a esta definición:

6. **Selecciones con una (X) los factores para captar un talento que a su juicio son de vital importancia.**

- ___ Herencia.
- ___ Edad biológica.
- ___ Edad optima.
- ___ Estado de salud.
- ___ Parámetros antropométricos.
- ___ Composición muscular.
- ___ Potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.
- ___ Predisposición al rendimiento.
- ___ Características psicológicas.
- ___ Capacidades cognitivas.

TÍTULO: **LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES EN LAS ESTRUCTURAS DE DIRECCIÓN DEL BÉISBOL EN HOLGUÍN.**

AUTOR: Dr.C. Manuel Gutiérrez Cruz.

Resumen

La presente investigación se sustenta en la aguda necesidad de perfeccionar el proceso de formación continua de los funcionarios y directivos que integran la estructura de dirección del béisbol en la provincia de Holguín, para lo cual se realiza una sistematización teórica al proceso de formación de competencias profesionales en diferentes áreas y perfiles, entre los que se incluyen el contexto de la cultura física y el deporte. En el mismo se determinan las dimensiones e indicadores que permitirían modelar las competencias profesionales de los sujetos investigados, a partir de sus funciones de trabajo. Los resultados del diagnóstico realizado demuestra la objetividad del problema científico abordado y la pertinencia de la estrategia diseñada.

Introducción

La práctica del Béisbol exige no solo el empleo de las más costosas tecnologías y medios materiales para la práctica sistemática, sino el uso de los últimos conocimientos relacionados con las funciones de planificación, organización, dirección y control de procesos tales como la selección de talentos, la planificación del entrenamiento deportivo, el trabajo con las direcciones del entrenamiento, la dirección de equipos y otros, cuya responsabilidad incide directamente en las estructuras de dirección, identificando debilidades en la proyección, asesoramiento, dirección del trabajo metodológico y la supervisión.

Estas funciones no se pudieran cumplir a cabalidad sin el desarrollo de las **competencias profesionales** necesarias que haría eficiente cada uno de los procesos que dirigen los funcionarios y directivos de las diferentes estructuras del béisbol.

Para conducir el tratamiento teórico dado a la categoría competencias profesionales es necesario tener en cuenta los criterios de varios autores que lo han tratado en diferentes contextos, áreas y procesos vinculados a la actividad de los servicios, incluyendo el contexto físico deportivo, entre ellos tenemos los trabajos que plantean la pertinencia de la formación de competencias en la formación del profesional para garantizar un futuro desempeño acorde a las exigencias sociales. Entre otros se pueden citar a Ortiz (2001), Parra Vigo (2002), Pla (2003), Castellanos y col. (2005), González, V. (2004 y 2006),

Forgas (2005), Calzada y Addine (2006), Laurencio y col. (2006), Juanes B. J. (2008), Mariño M. A. y col. (2010).

En el contexto físico deportivo se destacan los estudios de Proenza , J. R. (2001), Sivila, E. (2004), Castillejo (2004), Juanes, B. J. (2008) y Mateo (2013), los que han abordado la formación de competencias profesionales en la carrera de cultura física y en la actividad de postgrado dirigidos a varios perfiles de desempeño en el contexto físico deportivo, no constatándose ninguna investigación que aborde este objeto hacia los funcionarios y directivos que rectoreen el trabajo y proyección de una disciplina deportiva como el béisbol en un territorio determinado.

La sistematización teórica realizada permite al autor de la presente investigación asumir la definición de **competencias profesionales** hecha por Ortiz E. (2001) que plantea que son: **"Aquellas cualidades de personalidad que permiten la autorregulación de la conducta del sujeto a partir de la integración de los conocimientos científicos, las habilidades y las capacidades vinculadas con el ejercicio de una profesión, así como de los motivos, sentimientos, necesidades y valores asociados a ella que permiten, facilitan y promueven un desempeño profesional eficaz y eficiente dentro de un contexto social determinado. Expresan un enfoque holístico de la personalidad en la unidad de lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual".** (p. 59).

En correspondencia con la definición anterior y las clasificaciones realizadas por autores tales como:

- Castillejo (2004) refiriéndose a las competencias del profesor de Educación Física de Secundaria Básica, durante el Adiestramiento Laboral las clasifica en: competencia pedagógica, competencia técnico – deportiva, competencia investigativa y competencia político – ideológica:
- Isla, S. D. (2006) refiriéndose a las competencias profesionales del profesor de Educación Física y el entrenador deportivo plantea las siguientes: Conocimientos científicos, tecnológicos y pedagógicos. Diseña programas, organizando los contenidos. Manejo de las tecnologías de la información y la comunicación. Comunicación y relación con sus alumnos. Tutor. Diseña y elabora materiales. Gestión educativa y/o deportiva. Meta cognición. Creatividad. Liderazgo. Trabajo en equipo, identidad y compromiso institucional. Compromiso social. Valores.

- Luce, C. (2006) plantea como competencias profesionales para la formación en recreación las siguientes: comprender la recreación como un fenómeno contextualizado, reconocer la recreación como un campo multi e interdisciplinar, aprehender y descifrar diferentes lenguajes y actuar como mediador.
- Mateo, J. (2013) concibe como competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física las siguientes: competencia académica, competencia de diseño del proceso, competencia comunicativa, competencia social y competencia investigativa.

A partir de las clasificaciones anteriores, el conocimiento del contenido, funciones y perfil de exigencias de los funcionarios y directivos del Béisbol y el diagnostico aplicado, le permite al autor determinar que la formación de competencias profesionales debe integrar las siguientes dimensiones: **político e ideológica y de formación de valores, técnico deportiva, liderazgo directivo.**

Desarrollo

A partir de la clasificación anterior se realizó un estudio preliminar a través del empleo de métodos y técnicas tales como: la observación, revisión de documentos y entrevistas a metodólogos provinciales, municipales, jefes de cátedra y directores de equipos, que arrojó las siguientes consideraciones:

Uno de los aspectos que han limitado el trabajo y que constituye gran prioridad radica en **debilidades en la concepción estratégica para proyectar la dirección del trabajo político e ideológico y la formación de valores**, lo que lo evidencia la falta de conocimientos para concebir un diagnóstico, que integre según los preceptos de Baxter (1998,2003,2005), Chacón (1996,1999,2000,2002), García (1996), Batista (2001), González Rey (1996,1998), Laurencio (2002), Rodríguez (2003) y Domínguez (2003), las esferas cognitivas, afectivas y conductuales en los principales sujetos que intervienen en cada uno de los procesos de la preparación del deportista. Lo antes expuesto unido a los trabajos de formación de valores en el contexto deportivo tratado por investigadores tales como: González (1998), Sierra (1998), Zaldívar (1999,2004), Rodríguez (2003), Gutiérrez (2003, 2009), Barreto (2003), Rojas (2003) y Del Toro (2007), los que han tratado entre sus problemáticas la didáctica dirigida al trabajo formativo con los atletas y la preparación de los colectivos pedagógicos, denota la importancia y actualidad del tema que se aborda.

El deporte en general y el béisbol en particular exige dentro de su proceso de reformas la aplicación sistemática del método científico como alternativa a la búsqueda de soluciones a los disímiles problemas y necesidades que tanto en el orden teórico como práctico presenta el sistema de formación integral de nuestros deportistas y a la socialización, aplicación y generalización de los mejores resultados investigativos y el uso de los servicios y productos que como transferencia tecnológica son de aplicación recurrente. Es digno identificar la casi absoluta presencia de recursos humanos en este deporte con categoría académica y científica, la escasa producción de artículos y servicios y la insuficiente utilización de las figuras de postgrado con el objetivo de elevar el nivel científico metodológico, todo lo anterior demuestra **los insuficientes resultados en la labor científico investigativa.**

El trabajo técnico metodológico no ha contado con un soporte estructural y funcional que garantice la eficiencia de las preparaciones metodológicas, el tratamiento metodológico a los contenidos y el uso eficiente de los elementos de la carpeta metodológica, entre otros, lo que ha provocado insuficiencias en la planificación del entrenamiento deportivo, el trabajo con las direcciones de preparación y la dirección de equipos entre otras, evidenciando **insuficiencias en la dirección de la actividad técnico metodológica**.

En lo que concierne a los procesos de gestión se diagnostica un generalizado desconocimiento de los elementos teóricos y metodológicos que identifican a la dirección con un matiz científico, estando permeada de experiencia práctica y empirismo y con serias limitaciones para desarrollar las funciones del ciclo directivo. Estas atenuantes condicionaron que se determinaran **insuficientes conocimientos para la proyección del trabajo con la utilización de las tecnologías de dirección.**

Las insuficiencias anteriores le permiten al autor determinar el siguiente **problema científico:**

Insuficientes competencias profesionales en las estructuras del béisbol limitan la eficiencia de la gestión directiva en la provincia de Holguín.

Objetivo: Elaborar una estrategia para la formación de competencias profesionales en los funcionarios y directivos que conforman la estructura de dirección del béisbol en la provincia de Holguín.

La estrategia para la formación de competencias profesionales en los funcionarios y directivos que conforman la estructura del béisbol en la provincia de Holguín, está

compuesta por los siguientes elementos: **diagnóstico, objetivo general, , direcciones de trabajo, objetivos específicos y el plan de acción.**

Para concebir el **diagnóstico** sobre el estado que presentan las competencias profesionales en los funcionarios y directivos que conforman la estructura del Béisbol en la provincia de Holguín, se hace necesario determinar las dimensiones e indicadores que conforman dichas competencias y que aparecen a continuación:

1. **Dimensión político e ideológica y de formación de valores**

Indicadores:

1. Identificación y compromiso con la política del deporte revolucionario cubano.
2. Conocimiento y dominio profundo de las principales estrategias que concretan el contenido de la política del movimiento deportivo revolucionario cubano y su implementación en el Béisbol en su territorio o contexto de actuación.
3. Habilidad para implementar las políticas del deporte en el colectivo que dirige.
4. Conocimientos actualizados acerca del movimiento deportivo internacional y la inserción del deporte cubano en este contexto.
5. Conocimiento sobre los aspectos básicos de la historia nacional, regional y local.
6. Conocimientos elementales de la historia del deporte universal, nacional y local y de las glorias del territorio sobre todo las del béisbol.
7. Preparación (conocimientos y habilidades pertinentes) para diseñar, organizar, controlar y evaluar la estrategia para la formación de valores, patriótica y ciudadana en su colectivo y/o equipo que dirige.
8. Conducta ejemplar caracterizada por el cumplimiento pleno de los valores y principios éticos del deporte revolucionario cubano.

Indicadores que se consideran de la dimensión técnico deportiva:

9. Conocimientos básicos de los fundamentos científicos que sustentan teórica y metodológicamente el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo, en particular de los relacionados con la planificación, dirección y control de la preparación.
10. Conocimiento de los fundamentos básicos para el trabajo con las direcciones condicionales de la preparación y su basamento energético, el control de la carga física y los métodos para su desarrollo.
11. Conocimiento y dominio de los elementos básicos para la selección de talentos.

12. Conocimiento para el trabajo con las direcciones técnico tácticas y psicológicas en la preparación de atletas y equipos.

13. Conocimiento para lograr la salida a los objetivos educativos en la unidad de entrenamiento.

14. Habilidad para planificar, organizar, regular, controlar y evaluar los diferentes procesos que tienen lugar en el contexto que dirige.

15. Habilidad para identificar problemas en su colectivo y/o equipo deportivo, y para diseñar, conducir, controlar y evaluar estrategias encaminadas a su solución.

16. Habilidad para el empleo efectivo de las posibilidades que ofrecen las TIC en gestión directiva de su colectivo y/o equipo deportivo.

17. Habilidad para planificar, organizar, orientar, conducir y evaluar el trabajo técnico metodológico en función de las necesidades de su colectivo.

18. Habilidad para determinar el diagnóstico de los problemas y necesidades de superación de su colectivo pedagógico y, proyectar a partir de ello su superación, y desarrollo profesional.

19. Habilidad para proyectar, conducir y evaluar el trabajo científico-investigativo en su colectivo.

Indicadores que se consideran de la dimensión liderazgo directivo:

20. Capacidad para lograr un clima de seguridad y confianza, una comunicación empática,dialógica, abierta, fluida, afectiva, reflexiva, respetuosa y participativa con los atletas y el colectivo laboral que dirige.

21. Capacidad expresiva caracterizada por la claridad, precisión, coherencia, exactitud en las ideas y dominio de la comunicación con subordinados y atletas.

22. Actitud sensible y receptiva ante las opiniones, inquietudes, preocupaciones, aspiraciones, quejas y discrepancias de los atletas y subordinados.

23.Habilidad para motivar, saber estimular e incentivar los buenos resultados individuales de sus atletas y subordinados.

24. Habilidad para solucionar conflictos entre subordinados, entre atletas y profesores y entre atletas propios del equipo

25. Habilidad para evaluar integralmente, con exigencia, justeza y diferenciadamente al personal que dirige y atletas que se destaquen o cometan indisciplinas.

26. Capacidad perceptiva en la observación y comprensión del estado de relaciones existentes entre su colectivo y atletas de su equipo, así detectar problemas donde otros no los ven.

27. Capacidad para conducir a su colectivo con métodos educativos y persuasivos en la obtención de los resultados previstos.

28. Habilidad para el empleo de métodos y técnicas de trabajo en grupo, donde con carácter participativo y colaborativo intervengan sus subordinados en los análisis y de situaciones y toma de decisiones necesarias en momentos que las circunstancias lo exijan.

29. Capacidad para actuar con autonomía, decisión y responsabilidad en el marco de las facultades que le han sido otorgadas como jefe o director de equipo.

30. Capacidad reflexiva ante la crítica de sus compañeros y atletas, decisiones desacertadas o errores cometidos en la conducción del colectivo y/o equipo.

31. Capacidad de autocontrol, de autodisciplina y de autocrítica en su desempeño ante el colectivo que dirige.

32. Actitud crítica y de exigencia racional con su colectivo.

33. Actitud previsora caracterizada por la visión de futuro, la creatividad y la iniciativa.

34. Estilo de vida saludable caracterizado por la armonía entre su actividad social, deportiva y familiar.

35. Ejemplaridad en el desempeño pedagógico como docente, en particular en lo referido a la dirección del equipo a su cargo.

36. Habilidad en la aplicación de técnicas de dirección efectivas para la toma de decisiones en su colectivo y/o equipo deportivo.

37. Habilidad para la delegación de autoridad, la dirección de reuniones y la planificación y aprovechamiento de su tiempo personal.

Para constatar el estado de cada uno de los indicadores tenidos en cuenta se aplicaron dos encuestas las que aparecen en los **(anexos1 y 2),** las que se le aplicó a 42 sujetos que fungen como directores de equipo a la serie provincial, metodólogos municipales y provinciales. Los resultados de la aplicación de dicho instrumento aparecen en el **(anexo 3).**

Principales insuficiencias después de la triangulación de los resultados:

- Insuficientes conocimientos sobre los valores deseados en el movimiento deportivo cubano.
- Falta de habilidades pedagógicas para desarrollar el trabajo PI y la FV en la unidad de entrenamiento.

- Insuficiente preparación (conocimientos y habilidades pertinentes) para diseñar, organizar, controlar y evaluar la estrategia para la formación de valores, patriótica y ciudadana en su colectivo y/o equipo que dirige.
- Falta de conocimientos sobre la planificación, dirección y control de la preparación, siendo marcadas en el uso de las TIC, en el proceso de selección de talentos, las direcciones físicas y técnico tácticas y la salida a los objetivos educativos en la unidad de entrenamiento.
- Insuficientes conocimientos para la solución a problemas por la vía de la investigación científica.
- Falta de competencias directivas para dirigir con liderazgo los diferentes procesos en el béisbol.

El **objetivo general** de la estrategia se concreta en: elevar las competencias profesionales de los funcionarios y directivos que forman parte de la estructura del Béisbol en la provincia Holguín, que le permita una mayor eficiencia de su desempeño en las dimensiones político ideológica, técnico deportiva y liderazgo directivo.

Objetivos Específicos:

- Fomentar una cultura filosófica, pedagógica y psicológica para dirigir la labor político e ideológica y de formación de valores en los colectivos pedagógicos, atletas y personal de apoyo que intervienen en los procesos, niveles y categorías.
- Elevar la preparación científica, pedagógica, didáctica y técnico deportiva que propicie una eficiente dirección del proceso docente deportivo.
- Incentivar la preparación científica y actualizada en tecnologías de dirección que conduzcan a la eficiencia y liderazgo directivo.

Como principales **direcciones de trabajo** se determinan:

- El trabajo político e ideológico y la formación de valores.
- El trabajo técnico metodológico.
- El trabajo de dirección científica.

El **plan de acción** que conduce al cumplimiento del objetivo general se concibe a continuación:

Objetivos	Acciones	F/C	Resp
Fomentar una cultura filosófica, pedagógica y psicológica para	-Diagnóstico sobre el nivel de conoc. Pedagógicos, sociológicos y psicológicos para conducir la labor PI y de FV. -Curso de postgrado “La dirección del	Enero/2013 Sep/2013	FCF FCF

dirigir la labor político e ideológica y de formación de valores en los colectivos pedagógicos, atletas y personal de apoyo que intervienen en los procesos, niveles y categorías.	TPIy la FV en el entrenamiento deportivo” -Sistema de trabajo Metodológico que contemple según los niveles y estructuras: Reunión metodológica, Clase metodológica, demostrativa, abierta y preparación de la unidad de entrenamiento. -Taller científico metodológico “La dirección del trabajo PI y la FV en el Béisbol, experiencias y resultados en la práctica”	Sep/2013 a Junio2014 Octubre/2014	Metod. Prov y Munic. FCF
Elevarla preparación científ.,pedag,didtico y téc. deportivo que propicie una eficiente dirección del proceso docente deportivo.	-Diagnóstico integrador sobre TyM del Etto deportivo en el Béisbol. -Curso de inteligencia deportiva. -Curso Programa CTE en el entrenamiento del Béisbol. -Curso la Planif del Entto dep en el Béisbol. -Curso la dirección de la preparción Técnico táctica en el Béisbol. -La preparación psicológica en el entrenamiento de béisbol.	Enero/2013 Enero/2013 Marzo/2013 Octubre/2013 Dic/2013 Enero/2014	FCF FCF FCF FCF FCF FCF
Incentivar la preparación científica y actualizada en tecnologías de dirección que conduzcan a la eficiencia y liderazgo directivo.	-El uso de las TIC en el entrenamiento del béisbol. -El diseño de proyectos en el Béisbol. -La comunicación como herramienta pedagógica en el entrenamiento del Béisbol. -Las funciones del ciclo directivo. El liderazgo directivo en el béisbol. La toma de decisiones en el béisbol. Técnicas de trabajo en grupo.	Feb/2014 Marzo/2014 Sep/2014 Oct/2014	FCF FCF FCF FCF

Conclusiones

El estudio de los presupuestos teóricos y metodológicos existentes y los resultados del diagnóstico preliminar desarrollado corrobora la necesidad de concebir la formación de competencias profesionales en los funcionarios y directivos del béisbol holguinero a partir de tres dimensiones y sus respectivos indicadores, ellas son: la **político e ideológica y de formación de valores, técnico deportiva y de liderazgo directivo.**

Los resultados del diagnostico estratégico permitieron corroborar debilidades en diferentes indicadores de las dimensiones establecidas lo que evidencia la objetividad del problema científico enunciado y pertinencia de la presente investigación.

La estrategia propuesta está compuesta por elementos, componentes y acciones que conducen a la solución del problema de investigación y por ende a la elevación de la preparación de los directivos y funcionarios del béisbol y a la optimización de su desempeño.

Bibliografía

1. Barrios, E. (2006) Gestión de las competencias. CINTERFOR/OIT. ANECA Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación. Disponible en: www.cinterfor.org.uy. Consultado en octubre del 2010.
2. Bermudez, R. (2010) Modelo para la dirección del proceso de formación profesional en el primer año de la licenciatura en educación. Ponencia Congreso Internacional Universidad 2010.
3. Bolívar, C. (2002) Más allá de la formación: El desarrollo de competencias. Documento en soporte digital. Cañedo, C. (2009) El modelo Pedagógico de Formación por Competencias. Universidad de Cienfuegos.
4. Carta Internacional de la WLRA para la Educación del Tiempo Libre (1993) Disponible en: http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html. Consultado en octubre del 2010.
5. Castaño, J. y Mateos, F. (2003) La actividad física y la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio en la sociedad del siglo XXI. Disponible en: http://www.primaria.profes.net/archivo2.asp?id_contenido=39065#parte7. Consultado en octubre del 2010.

6. Castellanos Simons, B. y otros (2002) La formación de la competencia investigativa: un reto permanente de la profesionalización pedagógica. La Habana, Centro de Estudios Educacionales, ISPEJV.
7. ----------. (2003) La gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica y la competencia investigativa del profesional de la educación. La Habana.
8. ----------. (2005) Esquema conceptual referencial y operativo sobre la investigación educativa. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Castellanos Simons, B., Miguel Jorge Llivina Lavigne, Ana María Fernández González (2003) La formación de la competencia investigativa. Una necesidad y una oportunidad para mejorar la calidad de la educación. Evento Internacional Pedagogía 2003.
10. Castillejo, R. (2004) La dirección de la superación del profesor de Educación Física Escolar durante el adiestramiento laboral. Tesis de grado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) Holguín, Facultad de Cultura Física.
11. Juanes B. J. (2008) Competencias específicas de la carrera de Cultura Física de la facultad de Cultura Física de Cienfuegos. Tesis de grado. Cienfuegos, Facultad de Cultura Física.
12. Mariño Sánchez, M. A. y Col. (2010) El desarrollo de competencias pedagógicas básicas en carreras no pedagógicas: una experiencia de la Educación Superior cubana. Ponencia Congreso Internacional Universidad 2010.
13. Mateo, J (2013) La formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de cultura física (Tesis de Grado en opción al Título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física).
14. Ortiz, E. (2001) Competencias y valores profesionales. *Revista Pedagogía Universitaria, (La Habana) Vol. VI No. 2: p. 56 – 67.*

Anexo 1

Encuesta para obtener información sobre las competencias profesionales de los directivos del Béisbol en la Provincia de Holguín.

Cargo o responsabilidad _____ Director de equipo_____ Miembro de colectivo de dirección de equipo_____ Metodólogo Provincial_____ Metodólogo Municipal _____ Funcionario Municipal____ Jefe Cátedra EIDE o Academia_____ Profesor EIDE_____ Profesor Academia____.

Datos personales:

Categoría universitaria:_____

Graduado de preuniversitario, EPEF:_____

Años de experiencia laboral____

Años de experiencia como directivo____

Ocasiones en que ha dirigido equipos a eventos provinciales____

Ocasiones en que ha dirigido equipos a eventos nacionales____

Categoría de Máster o especialidad____

1- ¿Cómo valora el nivel de competencias que ud posee para ejercer con profesionalidad su cargo?
Utilice para ello la siguiente escala: A: Alto M: Medio B: Bajo

No	Indicadores	Alto	Medio	Bajo
	Dimensión Político Ideológica			
1	Identificación y compromiso con la política del deporte revolucionario cubano.	42	___	__
2	Conocimiento y dominio profundo de las principales estrategias que concretan el contenido de la política del deporte revolucionario cubano y su implementación en el Béisbol en su territorio o contexto de actuación.	38	6	__
3	3. Habilidad para implementar las políticas del deporte en el colectivo que dirige.	36	5	1
4	Conocimientos actualizados acerca del movimiento deportivo internacional y la inserción del deporte cubano en este contexto.	23	12	7
5	Conocimiento sobre los aspectos básicos de la historia nacional, regional y local.	38	6	__
6	Conocimientos elementales de la historia del deporte universal, nacional y local y de las glorias del territorio sobre todo las del béisbol.	33	9	__
7	Preparación (conocimientos y habilidades pertinentes) para diseñar, organizar, controlar y evaluar la estrategia para la formación de valores, patriótica y ciudadana en su colectivo y/o equipo que dirige.	30	12	__
8	8. Conducta ejemplar caracterizada por el cumplimiento pleno de los valores y principios éticos del deporte revolucionario cubano.	41	1	__

Dimensión técnico deportiva				
9	Conocimientos básicos de los fundamentos científicos que sustentan teórica y metodológicamente el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo, en particular de los relacionados con la planificación, dirección y control de la preparación.	27	11	4
10	Conocimiento de los fundamentos básicos para el trabajo con las direcciones condicionales de la preparación y su basamento energético, el control de la carga física y los métodos para su desarrollo.	32	8	2
11	11. Conocimiento y dominio de los elementos básicos para la selección de talentos.	29	9	4
12	Conocimiento para el trabajo con las direcciones técnico tácticas y psicológicas en la preparación de atletas y equipos.	25	14	3
13	Conocimiento para lograr la salida a los objetivos educativos en la unidad de entrenamiento.	29	10	3
14	Habilidad para planificar, organizar, regular, controlar y evaluar los diferentes procesos que tienen lugar en el contexto que dirige.	24	12	6
15	15. Habilidad para identificar problemas en su colectivo y/o equipo deportivo, y para diseñar, conducir, controlar y evaluar estrategias encaminadas a su solución.	28	10	4
16	Habilidad para el empleo efectivo de las posibilidades que ofrecen las TIC en gestión directiva de su colectivo y/o equipo deportivo.	18	14	10
17	Habilidad para planificar, organizar, orientar, conducir y evaluar el trabajo técnico metodológico en función de las necesidades de su colectivo.	29	7	6
18	Habilidad para determinar el diagnóstico de los problemas y necesidades de superación de su colectivo pedagógico y, proyectar a partir de ello su superación, y desarrollo profesional.	23	13	6
19	Habilidad para proyectar, conducir y evaluar el trabajo científico-investigativo en su colectivo.	18	12	12
20	22. Ejemplaridad en el desempeño pedagógico como docente, en particular en lo referido a la dirección del equipo a su cargo.	42	___	__
Dimensión Liderazgo Directivo				
21	23. Capacidad para lograr un clima de seguridad y confianza, una comunicación empática, dialógica, afectiva, reflexiva, respetuosa y participativa con los atletas y el colectivo laboral que dirige.	24	12	6
22	Capacidad expresiva caracterizada por la claridad, precisión, coherencia, exactitud en las ideas y dominio de la comunicación con subordinados y atletas.	32	7	3
23	Actitud sensible y receptiva ante las opiniones, inquietudes, preocupaciones, aspiraciones, quejas y discrepancias de los atletas y subordinados.	26	12	6
24	Habilidad para motivar, saber estimular e incentivar los buenos resultados individuales de sus atletas y	33	6	3

	subordinados.			
25	Habilidad para solucionar conflictos entre subordinados, entre atletas y profesores y entre atletas propios del equipo	31	8	3
26	28. Habilidad para evaluar integralmente, con exigencia, justeza y diferenciadamente al personal que dirige y atletas que se destaquen o cometan indisciplinas.	29	7	6
27	Capacidad perceptiva en la observación y comprensión del estado de relaciones existentes entre su colectivo y atletas de su equipo, así detectar problemas donde otros no los ven.	27	11	4
28	30. Capacidad para conducir a su colectivo con métodos educativos y persuasivos en la obtención de los resultados previstos.	30	6	6
29	Habilidad para el empleo de métodos y técnicas de trabajo en grupo, donde con carácter participativo y colaborativo intervengan sus subordinados en los análisis y de situaciones y toma de decisiones necesarias en momentos que las circunstancias lo exijan.	27	8	7
30	32. Capacidad para actuar con autonomía, decisión y responsabilidad en el marco de las facultades que le han sido otorgadas como jefe o director de equipo.	32	6	4
31	Capacidad reflexiva ante la crítica de sus compañeros y atletas, decisiones desacertadas o errores cometidos en la conducción del colectivo y/o equipo.	26	12	4
32	Capacidad de autocontrol, de autodisciplina y de autocrítica en su desempeño ante el colectivo que dirige.	32	6	4
33	Actitud crítica y de exigencia racional con su colectivo.	30	12	__
34	Actitud previsora caracterizada por la visión de futuro, la creatividad y la iniciativa.	31	11	__
35	Estilo de vida saludable caracterizado por la armonía entre su actividad social, deportiva y familiar.	41	1	__
36	Habilidad en la aplicación de técnicas de dirección efectivas para la toma de decisiones en su colectivo y/o equipo deportivo.	28	7	7
37	Habilidad para la delegación de autoridad, la dirección de reuniones y la planificación y aprovechamiento de su tiempo personal.	27	8	7

Anexo 2

Diagnóstico integrador a funcionarios y directivos del béisbol

Objetivo: Comprobar el nivel de preparación integral que poseen los directivos.

El cuerpo humano no ha madurado totalmente hasta los 20-22 años, para desarrollarse se necesita una considerable energía y descanso. Los objetivos básicos que trata de llevar a cabo un entrenamiento eficaz es el de la asimilación de hábitos motrices y el desarrollo de las cualidades del individuo. Todo ello tiene su fundamento científico en la existencia de una estrecha relación y cumplimiento de los distintos principios que rigen la metodología, planificación, organización y control del entrenamiento. Atendiendo a lo expuesto:

1. **Mencione los principios del entrenamiento deportivo que usted tiene vigente para la aplicación de la dosificación de las cargas y explique en qué consiste uno de ellos.**

"Debemos trabajar sin descanso, en la formación de nuestros atletas, debemos de exigirle al máximo, debemos lograr su identificación plena, con nuestro proceso y su arraigo a los valores humanos, como necesidad de fortalecer su educación política-ideológica, porque de ello depende salvar lo más apreciado de nuestra humanidad" Hombre.
(Fidel y el Deporte: Selección de pensamiento. -- La Habana: Ed. Deporte, 2007.)

2. **Interprete la idea central del pensamiento anterior y mencione los valores que en el se identifican.**

Con vista a ir perfeccionando el sistema de entrenamiento deportivo y buscar nuevas vías que nos permitan un mayor conocimiento en el orden técnico metodológico y elevar nuestro nivel científico y nuestra preparación en el orden individual y del colectivo de entrenadores, se hace necesario que usted enuncie:

3. **Las direcciones funcionales y motrices que usted deberá tener en cuenta para la confección de su plan de entrenamiento y diga el método que usted utilizaría para su desarrollo.**

Las **<u>situaciones simplificadas del juego</u>** dentro de la propuesta del modelo de significación táctica constituyen la esencia orientadora de la dirección metodológica y la condición principal para la modulación de las cargas de entrenamiento. La preparación técnico-táctica concebida en el sistema tradicional de entrenamiento como un solo componente de preparación, se orienta en el Modelo de Significación Táctica en dos direcciones; **<u>Dirección Físico Técnico de Relación</u>** y **<u>Dirección Táctica</u>**. Atendiendo a lo expuesto:

4. **Mencione algunos de sus componentes desde sus aristas ofensivas, defensivas y tácticas.**

Atendiendo a los fundamentos expuestos por la regla oficiales del béisbol en el finalizado campeonato provincial del año 2010, entre los equipos de Urbanos Noris Vs Calixto García, donde este último tenia corredores en 1ra y 2da base con un out. El bateador conectó un flys corto al jardín central y los corredores, estimaron que la bola no podía ser fildeada, saliendo en veloz carrera, pero la bola fue cogida. El corredor de segunda anotó. El jardinero central tiró a primera base, doblando al corredor para retirar la entrada. El equipo a la defensiva había salido del terreno de fear, cuando se dieron cuenta que la carrera contaba. La interrogante es la siguiente:

5. **¿Si apelan puede ser anulada la carrera? Fundamente la respuesta. (Regla 7.10 (d)**

La captación de un talento deportivo es una de las tareas más difíciles y comprometidas del entrenamiento de niños y jóvenes que nos podemos encontrar. Según autores, definen el término **TALENTO DEPORTIVO:** como una aptitud superior a la media en una determinada especialidad que posee un niño o un joven. Atendiendo a esta definición:

6. **Selecciones con una (X) los factores para captar un talento que a su juicio son de vital importancia.**

- ___ Herencia.
- ___ Edad biológica.
- ___ Edad optima.
- ___ Estado de salud.
- ___ Parámetros antropométricos.
- ___ Composición muscular.
- ___ Potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.
- ___ Predisposición al rendimiento.
- ___ Características psicológicas.
- ___ Capacidades cognitivas.

METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO DE LOS RECEPTORES DE BÉISBOL ESCOLARES Y JUVENILES EN LA PROVINCIA DE MATANZAS.

Autor: Lic. Ramón Benítez Hernández**.**

Tutor: Dr. Luís Cortegaza Fernández.

Consultante: MsC. Orlando Quirante s Teherán.

Facultad de Cultura Física de Matanzas

Introducción.

El tema que nos ocupa, está vinculado con una nueva metodología para la enseñanza y perfeccionamiento técnico de los receptores de béisbol escolares y juveniles de la provincia Matanzas, resulta novedoso y necesario para los entrenadores matanceros, ya que ha pesar de que tradicionalmente esta provincia ha contado con excelentes receptores, no se tiene hoy en día una guía metodológica para el trabajo de esta área en la provincia que garantice de manera uniforme la formación y perfeccionamiento de los receptores. De ahí que el autor a partir de su experiencia personal, de la búsqueda de información científica y la consulta con expertos y especialistas, crea una metodología para el trabajo con los receptores que no solo contenga el componente técnico, sino que integre los elementos de la preparación física general y especial para el trabajo en esta área.

El receptor constituye una pieza clave dentro de cualquier equipo de béisbol, es una posición que requiere además de un gran desarrollo de la técnica, de otros componentes de la preparación como son el poseer un adecuado nivel de desarrollo de la capacidades motoras como son: la fuerza - resistencia, la fuerza explosiva y la fuerza máxima e isométrica por lo dilatado de las posiciones mantenidas durante un periodo de tiempo que en casos excede de las dos horas, de una buena flexibilidad y coordinación, además de velocidad de reacción y de movimientos.

Un buen receptor requiere de un perfeccionamiento de la capacidad de concentración, de un pensamiento táctico amplio y diverso, para librar la lucha competitiva de forma adecuada, así como una memoria operativa a un nivel tal que le permita conocer y recordar las fortalezas y debilidades de cada contrario al que se enfrenta, para guiar de forma exitosa a los lanzadores, dificultando a

los bateadores contrarios descifrar los envíos realizados por el lanzador.

En este folleto podrá encontrar todos los elementos para desarrollar un adecuado entrenamiento para los receptores, así como método y modelos para el control de los mismos.

Para ampliar información, consultas o sugerencias puede dirigirse a la Academia Provincial de Béisbol Palmar de Junco en Matanzas.

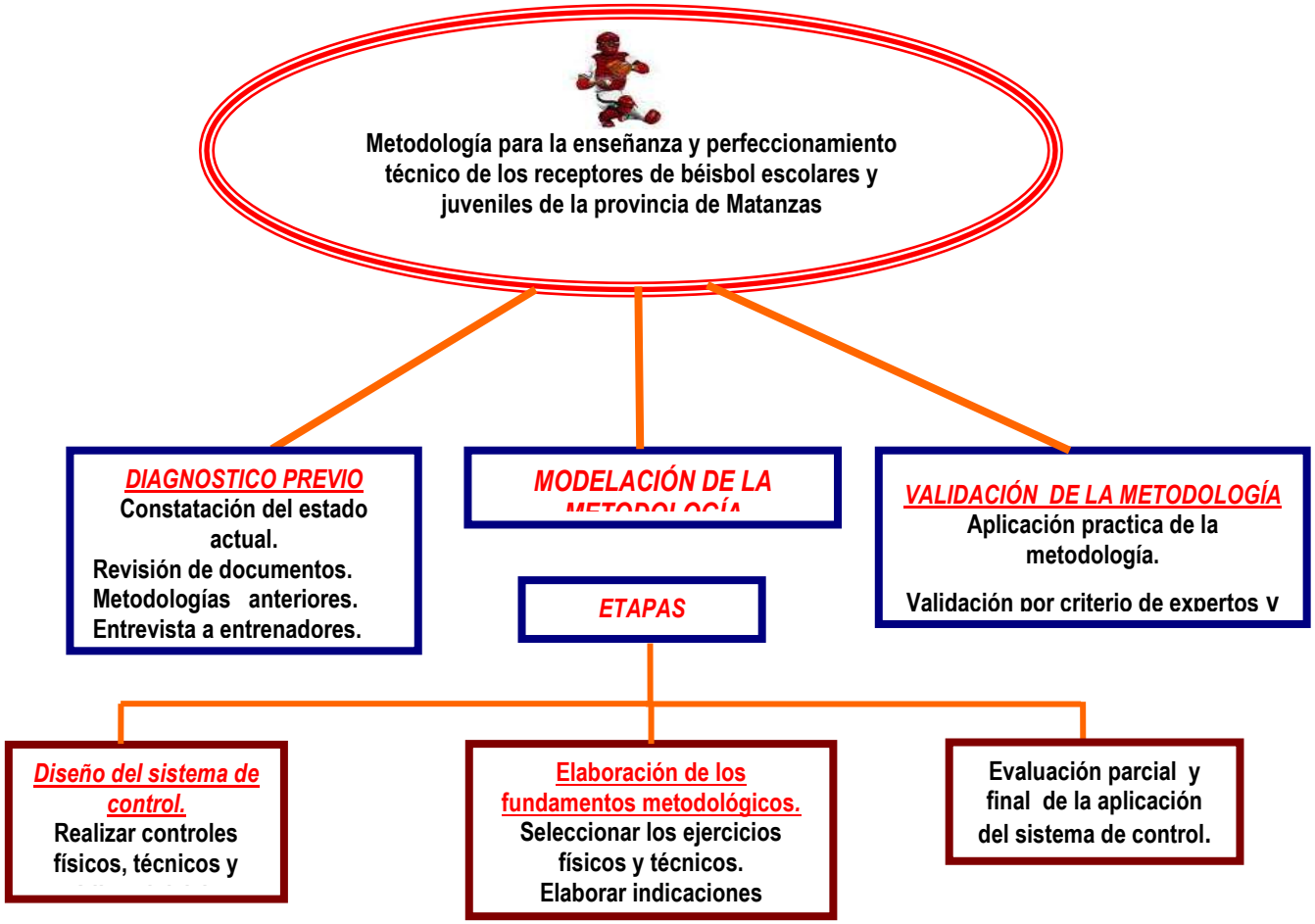


Figura 1 Representación gráfica de la metodología para la enseñanza y perfeccionamiento técnico de los receptores de béisbol escolares y juveniles de la provincia de Matanzas.

EJERCICIOS PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE RECEPTORES ESCOLARES Y JUVENILES QUE INTEGRAN LA METODOLOGÍA PROPUESTA.

Para la colocación.

Ejercicios especiales.

El entrenador colocará un bateador y este ocupará las tres posiciones en el cajón de bateo, el receptor como ejercicio toma la posición detrás del mismo, hay que repetirlo de 8 a 10 veces.

Forma de dar las señas

Ejercicios especiales.

El receptor se coloca en posición de **"V"** y dará los sistemas de señas que él conoce y después toma la colocación abierta para recibir el lanzamiento.

Estos ejercicios el entrenador lo puede hacer de forma competitiva entre los receptores, utilizando el cronómetro. Se hace colocándose el equipo de receptor, correr hacia home, dar las señas y adoptar la posición detrás del bateador; el de menos tiempo es el ganador.

Chequear: Posición de la cabeza, hombros, rodillas y talones, el tórax, las manos y las señas con los dedos. Medidas de home 17 pulgadas de ancho, 8 ½ pulgadas lateral y 12 pulgadas diagonal.

Para recibir lanzamientos.

Ejercicios especiales.

- Recibir lanzamientos a corta distancia 10 metros.
- Recibir pelotas de goma contra el muro, lanzadas por el entrenador.
- Recibir bolas fongueadas por el entrenador

Estos ejercicios el entrenador tiene que ejecutarlos para que el receptor realice también desplazamientos, recibe lanzamientos al centro, altos, bajos, cerrados y por fuera y los que piquen cerca de la mascota en tierra.

Se aplicarán dos sistemas: el primero sin corredor en bases y el segundo con corredores en bases.

- Recibir lanzamientos de espalda al muro, volteándose.
- Recibir en el bullpen a lanzadores.
- Recibir lanzamientos a corta distancia con un mismo desplazamiento.
- Recibir bola franca a corta distancia.

- Boleo entre receptores o con entrenador.

Chequear: Fundamentalmente los brazos si están delante o detrás, si la vista está dirigida al implemento, si se paran antes, si no sacan los píes lateral hacia delante y sino dejan caer una de las rodillas para los lanzamientos rápidos hacia los extremos.

En las prácticas de bateo y juegos los receptores sin corredores en base adoptan posición cómoda y con punto de referencia rodilla en tierra.

Tiros a las bases con bateadores zurdos y derechos.

Ejercicios especiales.

- Ejecutar tiros de relevos (corta distancia) 20 metros.
- Ejecutar pívot y en forma competitiva (cronómetro).
- Ejecutar tiros en tríos o cuartetos a una distancia de 10 metros, con una y dos pelotas. Cambiando la dirección a la voz del entrenador, Se puede realizar de forma competitiva (cronómetro) bajar el tiempo. Cuando están en cuarteto lo pueden ejecutar en forma de cruz (**X**).
- Ejecutar tiros a las ruedas de autos a una distancia de 15 metros y 20 metros, con los ojos abiertos y cerrados, deben de tirar a la parte hueca.
- Tiro con la jabalina.
- Tiro con pelotas medicinales.
- Tiro haciendo una estrella con los jugadores de cuadro.
- Tiros con los jugadores de cuadros, pase de bola a primera base, segunda base y tercera base (almohadilla).
- Tiros en triángulo con los jugadores de cuadro.
- Tiros de relevo de forma competitiva con otras áreas a una distancia de 40 metros.
- Tiro a la base 127 3 3/8 (38,79 metros) con bateador zurdo y derecho.

Chequear: Si se alinearán hombros y piernas

Si se eleva el codo a la altura del hombro.

Si alinean hombro y cadera.

Si tiran contra el cuerpo.

Movimientos lentos.

Mal agarre de la pelota.

Ejecución correcta de la mecánica.

Para adoptar la posición de tiro buscando rapidez.

- Desplazarse en saltos hacia delante y realizar el tiro como en la jabalina.
- Realizar tiros en el agua como el polista.
- Realizar tiros rápidos pegando al muro, codo por encima del hombro.
- Cuando se produce un will picht o pass ball, el receptor en busca de la pelota en deslizamiento, recibe y tira a home.

Para el fildeo de foul fly.

Ejercicios especiales.

- Fildeo pegado al muro con desplazamiento evitando chocar con este.
- El entrenador se pega al muro, el receptor sale de su posición en busca del fly y se desliza.
- Fildeo de fly a corta distancia bien elevado.
- Dando giros derecha e izquierda fildean el fly.
- Con las rodillas en tierra y la cabeza pegada a la tierra, buscar rápido el fly, cuando escuche la conexión.
- Fildear fly de frente al sol.
- Desplazándose un metro hacia los lados con los ojos cerrados, buscar el fly con la conexión.

Chequear: Que la careta se tire hacia el lado contrario a donde él se dirige.

Correr en punta de píe (metatarso).

Correr primero, no con la pelota.

Según el lanzamiento cerrado o abierto en la salida de los receptores.

Fildear siempre con las dos manos.

El fildeo debe realizarlo arriba de la cabeza y los brazos extendidos.

Para bloquear lanzamientos que piquen delante del home.

Ejercicios especiales.

- Lanzar pelotas a corta distancia (5 metros) short bounce por el entrenador o en pareja (centro, izquierda, derecha).
- Lanzar pelotas de goma contra el muro (centro, izquierda y derecha).
- En estos ejercicios el receptor adopta la posición abierta con corredores en base y más cerrada sin corredor en las bases (pasar la mascota) protegiendo su mano libre.

- De espalda al entrenador o en el muro se lanza la pelota, el receptor da un giro rápido y se coloca para recibir el short bounce.
- Hay dos aspectos a tener en cuenta por el entrenador, realizar ejercicios de short bounce cortos y largos.
- En los cortos los ejercicios aplicados se recibe la pelota, es decir, se fildea y en los largos se coloca el tórax o pecho para ejecutar una recepción, que la pelota quede de frente al receptor.
- Caminar en posición de recibir y lanzarle la pelota al centro, izquierda y derecha realizar el bloqueo, estos tienen que picar delante.
- Recibir short bounce en fongueo por el entrenador a corta distancia buscando rapidez y reflejos.

Chequear: Si los glúteos descansan sobre los gemelos.

Si la mascota tapa el hueco entre las dos rodillas y la mano libre detrás de ella.

Si el short bounce es corto, recibirlo, si es largo, detenerlo.

Brazos pegados al tronco.

Barbilla bien pegada a la garganta.

Vista al piconazo de la pelota.

Para recibir tiros de los jardineros y tocar al corredor.

Ejercicios especiales

- El receptor en posición de recibir detrás del home, viene hacia delante y se coloca de frente a la tabla del lanzador.

El entrenador lo realiza en conteo.

1. Posición para recibir lanzamientos del lanzador.
2. Ocupar la posición delante del home.
3. Tocar el corredor.

- El entrenador fonguea a la distancia de los jugadores de cuadro y realizan la actividad cuando se alza la varilla, ocupan la posición rápidamente de recibo y tocarán al corredor.
- El receptor situando a los cortadores en el tiro de los jardineros, es decir a la tercera base (3b) y a la primera base (1b), tienen que indicar la palabra “déjalo” y “tira”.

Chequear: Si la rodilla derecha va a tierra para detener al corredor.

Si coloca la mano con la bola fuerte dentro de la mascota.

Si la mascota se coloca en la parte posterior o dorso para que no tumbe la pelota el corredor.

Si ubica correctamente a los cortadores.

Si ocupan correctamente su área.

Si la vista está en función primero de la pelota y después del corredor.

Para la bola franca.

Ejercicios especiales.

- A una distancia de 5 metros el entrenador realiza el lanzamiento para bateador zurdo y derecho, este realiza el desplazamiento lateral y hacia delante; adopta la posición de tiro.
- Ejecutar los ejercicios con anticipación sacando el pie derecho e izquierdo y volver a la posición de recibir. El entrenador con el cronómetro lo pone en funcionamiento en un minuto y los receptores cuentan las repeticiones (competitivo).
- Se realizan lanzamientos con pelota de goma contra el muro (buscamos reacción y anticipación) hacia los lados y el receptor recibe la bola franca, ejecutando la imitación total.

Chequear: El uso de los pies y el cuerpo.

El desplazamiento no puede ser antes de que el lanzador ejecute el lanzamiento, descubre la jugada.

El paso tiene que ser lateral y hacia delante, para no alejarse del corredor.

La bola franca tiene su fin:

1. Para evitar el intento de robo de base.
2. Para evitar la jugada de corrido y bateo.
3. Para evitar el squeeze play.
4. Para sorprender a un corredor en base.

Para la base intencional

Ejercicios especiales.

- A una distancia corta 5, 10 y 15 metros, en pareja se realiza los lanzamientos hacia fuera con bateadores derechos y zurdos.

- Sentados sobre los glúteos los receptores al silbatazo del entrenador se colocan de pie y señalan al bateador derecho con la mascota hacia fuera; la mano libre va al pecho. Se realiza caminando de home al jardín central.

Chequear: El receptor no puede salirse del cajón.

Que la mano y mascota indiquen hacia fuera.

La mano libre al pecho.

Ambos pies al ancho de los hombros.

De salirse antes de que el pitcher ejecute el lanzamiento, le decretan balk.

Para el doble play por home, out forzado.

Ejercicios especiales.

- Ejecutar el movimiento sin pelotas por todas las posiciones del infield, incluyendo al lanzador.
- El entrenador a una distancia de 10 metros, le lanza la pelota.
- Lanzar pelotas fuera del alcance del receptor y altos, para que ejecute el desplazamiento y después pise el home.
- Ejecutar tiros por dentro y por fuera en dependencia del tiro del infield.
- El entrenador fonguea hacia todos los lados y altos (reflejos) este recibe y tira a primera base o ejecuta el out forzado.

Chequear: Posición del cuerpo de frente al tiro.

Indicar con la mascota.

Ambos pies sobre el home.

Sacar el píe sobre el home.

Sacar el píe izquierdo en dirección del tiro.

Para el fildeo de los toques de bola.

Los toques de bolas se ejecutan por los bateadores a la ofensiva por: primera base (1b), tercera base (3b), de frente al lanzador y delante del home.

Ejercicios especiales.

- Colocar cuatro pelotas estáticas en las posiciones antes mencionadas, el receptor detrás de home en posición de recibir el lanzamiento, el entrenador con el silbato, salir y ejecutar el tiro a primera base.

- Este mismo ejercicio de forma competitiva con el cronómetro, el de menos tiempo es el ganador.
- El entrenador detrás del receptor pone a rodar la pelota por los ángulos mencionados y estos ejecutan la mecánica.
- El mismo ejercicio pero realizar 4 tiros en forma de carrera.
- Se realiza toque por tercera largo, corredor en primera, el receptor corre hacia tercera ocupando la posición.
- Ejercicios de agilidad y reacción tocando la punta de la hierba alrededor del home.

Chequear: Como el receptor se despega de la línea de primera base (1b) pasa por detrás.

Cuando la pelota está estática colocar la mano sobre la misma.

Cuando la pelota rueda barrer con la mascota para que penetre.

Cuando el toque es por tercera para ejecutar el tiro a primera base, colocarse de espalda al infield y tirar en línea.

Ejecutar semicírculos y colocarse en posición de tiro a la base.

Que la vista no se quite de la pelota hasta que este bien sostenida por la mano y la mascota.

Para el corredor sorprendido (Run Down).

Ejercicios especiales.

- Utilizar a los receptores a corta distancia, uno recibe en tercera, otro corre y el otro como receptor, llevar el corredor hacia tercera, correr por dentro del terreno y la mano con la pelota en alto, sin amagar. El entrenador es quien sorprende. El ejercicio se realiza rotando.
- Aplicar el ejercicio con los jugadores de tercera base y lanzadores.

Chequear: La carrera por dentro del terreno para que no se produzca interferencia.

No amagar con la mano, el jugador pierde visibilidad.

El corredor tiene ser atrasado, hacia tercera base (3b).

Para la asistencia.

Ejercicios especiales.

- El entrenador se sitúa dentro del infield en todas las posiciones y realiza el fongueo hacia primera base (1b), el receptor desde su posición, corre hacia atrás del fildeador, recibe la pelota y rápidamente se incorpora.
- Con el fildeo múltiple de los jugadores de cuadro se vincula este ejercicio, la primera base deja pasar la bola, el receptor ejecuta la asistencia y se incorpora rápidamente.
- Por último se ejecuta con el bateador corredor y realiza la asistencia, tira a primera o segunda base.
- Con corredor en primera base se produce el toque por tercera base, el receptor asiste a la almohadilla de tercera.
- Con el bateador corredor se produce fly corto al jardín derecho sin corredor en bases, seguir detrás del bateador hasta primera.

Chequear: Correr rápido hacia el objetivo.

El rebote de la pelota contra el muro o colchón.

Si puede deslizarse e incorporarse es factible para evitar la lesión.

Para el doble robo.

Se realiza está técnica cuando hay corredores en primera base (1b) y tercera base.

Ejercicios especiales.

- De forma individual el entrenador realiza cuatro funciones para contrarrestar esta acción ofensiva
    1. A corta distancia. El receptor recibe, chequea al corredor de tercera y tira a segunda.
    2. El receptor amaga para segunda (fintear) y tira a tercera, sin mirar al corredor de tercera base (3b).
    3. El receptor tira directamente al lanzador.
    4. Utiliza la bola franca, chequea el corredor de tercera y tira a segunda base (2b).

Chequear: La visibilidad del receptor.

Que reciba primero y después ejecute.

Que la finta sea efectiva (engaño).

Los tiros tienen que ser a la mano del guante, no contrario.

Ejercicios físicos especiales.

- Realizar desplazamientos en posición de recibir con o sin pelota medicinal.
- Lanzando ruedas de autos (pequeños).
- Lanzar bolas (de frente y espalda).
- Ejercicios con pelotas medicinales: con una mano, dos, por encima, de abajo hacia arriba, de espalda.
- Medir distancias, ojos abiertos, contar los pasos, ojos cerrados, buscar la pelota.
- Para la anticipación, mediana distancia 30 metros, el receptor en posición de recibir, el entrenador lanza la pelota en parábola, el recibe y tira, puede girar o desplazar los pies para el tiro.
- Lanzamientos con pelotas sobre peso, no más de 15 lanzamientos y después la de 5 onzas.
- Realizar saltos en cuclillas girando alrededor de un círculo hacia la derecha e izquierda.

Observar

- El cambio de cuerpo.
- Posición de recibo abierta.
    - Amplitud zona de strike
    - Bloquear mejor los lanzamientos bajos.
    - Realizar mejores tiros.
    - Desplazamiento hacia los lados con efectividad.
- Posición de la mano.
- El agarre de la pelota.
- Posición de los pies.
- Los corredores en base.
- Posición del bateador en home.
- Cómo recibe en las prácticas de bateo.
- Cómo recibe en los juegos.

En el béisbol moderno el receptor con el director de equipo o entrenador de picheo realizan un trabajo de conjunto o a veces con el mismo lanzador, el receptor informará a los jugadores de cuadro lo que puede avecinarse.

Orientará a los jardineros su ubicación, debe impregnarle un espíritu combativo al grupo y avivar el entusiasmo mediante palabras o demostraciones.

Metodología de ejercicios técnicos y físicos.

Ejercicios especiales (Preparatorios)

- Semicuclillas.
- Cuclillas.
- Pelea de gallitos.
- Desplazamientos en cuclillas.
- A saltos laterales.
- Arrancadas de frente y de espalda posición de cuclillas.

Ejercicios con pelota medicinal.

Metodología

- De pie con las piernas separadas pelota por encima de la cabeza describir círculos con ella y lanzarla al frente.
- De pie con las piernas separadas y los brazos extendidos lanzar la pelota por encima de la cabeza con brazos extendidos lateralmente, luego cogerla con la otra mano.
- Brazos extendidos al frente y la pelota agarrada, movimiento de muñeca abajo y arriba.
- De rodillas, sobre una pierna y la otra flexionada al frente, la pelota sostenida sobre el hombro derecho lanzada hacia delante, flexionando la muñeca al realizar el movimiento.
- De píe, la pelota delante del cuerpo y los brazos extendidos, describir amplios círculos delante del cuerpo en una u otra dirección.

Ejercicios con balas.

Metodología.

- Con la rodilla izquierda apoyada y la otra extendida hacia el lado derecho, la bala en el suelo frente al cuerpo agarrada, pasarla de hombro a hombro.
- Con la bala entre las manos, lanzar al frente.
- Con la bala entre las manos, lanzarla de espalda.
- Sentado con la bala entre las manos, lanzarla.

Ejercicios auxiliares.

- Pasos laterales desde la posición de cuclillas.
- Saltos laterales desde la posición de cuclillas.
- Desde la posición de cuclillas, caída al frente a quedar arrodillado.
- Carrera desde la posición de cuchilla.
- Cuclillas en una pierna (lateral) manos pegadas al terreno, frente al cuerpo.
- Movimientos rítmicos en cuclillas en el lugar.

Ejercicios competitivos de tipo 1.

- Bloqueo de short bounce en pareja a corta distancia.
- Recibo de lanzamiento en un banco inclinado en rebote.
- Imitación de tiro con el brazo derecho pegado al muro o cerca, colocar en línea pie izquierdo, cadera, hombros y pie trasero.
- Efectuar barrido de una pelota estática y en movimiento.
- Efectuar fildeo de imitación de toque de bola y realiza trabajo de los pies para lograr alineación de los hombros y a las distintas bases.

Ejercicios competitivos de tipo 2.

- Fildeo de toque y tiro a las bases.
- Fildeo de foul fly fongueado por el entrenador.
- Recibir lanzamientos en la práctica de bateo.
- Tiros a las bases después de recibir lanzamientos.
- Hacer infield.
- Efectuar la terminación del doble play con tiro al infield.
- Juegos preparatorios.

Metodología de enseñanza y perfeccionamiento de los elementos técnicos.

Fildeo de foul fly.

- Demostración y explicación por el entrenador.
- Imitación del fildeo de fly a la voz del entrenador.
- Imitación del fildeo fly lanzada con la mano.
- Fildeo del foul fly fongueado por el entrenador en todas las direcciones alrededor del home.
- Fildeo del foul fly con deslizamiento.

Fildeo de toque de bola.

- Demostración y explicación por el entrenador.
- Imitación del fildeo de toque con bola estática.
- Imitación del fildeo del toque a una señal del entrenador.
- Fildeo de toque lanzada con la mano.
- Fildeo de toque y tiro a las bases.

Realizar el out forzado y completar doble play.

- Demostración y explicación por el entrenador.
- Adopción de la posición para ubicar el tiro.
- Realizar el movimiento sin implementos.
- Realizar el movimiento con tiro a corta distancia.
- Realizar el movimiento con tiro a las bases.

Para dar las señas al lanzador.

- Demostración y explicación por el entrenador.
- El receptor realiza el movimiento necesario para dar las señas, marcar y recibir.
- Realizar el movimiento en pareja con pelota a una distancia de 5 metros.
- Realizar el movimiento con lanzadores a la distancia de 60 píe.
- Recibir distintos tipos de lanzamientos después de solicitarlos en zonas con bateadores.

Colocación, marcar y recibir lanzamientos.

- Demostración y explicación del entrenador.
- Desplazamiento del cuerpo hacia los ángulos.
- Desplazamiento con el implemento a corta distancia.
- Recibir lanzamientos a 60 pies.
- Recibir lanzamientos con swing con bateadores derecho y zurdo.

Tiro a las bases con robo.

- Demostración y explicación del entrenador.
- Imitación del movimiento con bateador derecho y zurdo.
- Tiros en movimientos a corta distancia.
- Tiros en movimiento a las bases con bateador.
- Tiro en movimiento a las bases con corredores.

Bloqueo de home play.

- Demostración y explicación por el entrenador.
- Adoptar la posición de tiro delante de home sin bola.
- Adoptar la posición de tiro, lanzando la pelota a corta distancia.
- Recibir los tiros y ejecutar el bloqueo, la pelota fongueada por el entrenador.
- Recibir los tiros de los jardineros, bloquear al corredor que se desliza en home.

EJERCICIOS DE VELOCIDAD ESPECIALES

Reacción corta

EJERCICIOS DE RESISTENCIA ESPECIAL

Fildeo de rolling en movimientos hacia la izquierda, derecha y delante en 3 minutos.

El resultado de esta metodología de enseñanza y perfeccionamiento técnico de los receptores en las categorías infantiles, escolares y juveniles en la provincia de Matanzas ha sido muy positiva, la misma tiene su aplicación desde el 2010 hasta la fecha, bajo esta metodología se ha logrado la formación de receptores como Onel Vega, Fernando Alonso, Yan Carlos Pérez y Andy Pérez, que han integrado equipos Cuba, además de los receptores Yaimel Alberro y Lázaro Herrera, de la categoría de mayores donde trabajamos los dos últimos años.

Falta por impartir cursos a entrenadores de la provincia que en corto tiempo se aplicará por parte de la Comisión Provincial de Béisbol, así la metodología llegará a todos los municipios.

Lo importante de este trabajo es el cumplimiento y resultado del mismo, es decir, su aplicación en la base (municipios) EIDE, Academia Provincial y el equipo de mayores, mantener un chequeo riguroso para que se cumplan los elementos técnicos, ejercicios especiales técnicos y físicos, por último que le aplique evaluaciones periódicas o técnico - metodológica.

METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN EL BÉISBOL (ERC-Béisbol)

Autor: DrC. Islay Pérez Martínez. Profesor Auxiliar.
Institución: Facultad de Cultura Física de Matanzas.
Email: islay.perez@umcc.cu

RESUMEN

Los coeficientes utilizados en la evaluación del rendimiento competitivo en el béisbol pueden tornarse injustos, pues para sus evaluaciones utilizan indicadores que no dependen de las posibilidades de los jugadores de rendir en las diferentes situaciones de juego. Ante esta situación emerge el siguiente problema a resolver: ¿Cómo perfeccionar el proceso de evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol? Atendiendo a esto es que el OBJETIVO de la investigación se orientó a: **Elaborar una metodología para evaluar el rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol de forma integral según las posibilidades que tienen de rendir en diferentes situaciones de juego**. Con este propósito fueron utilizados métodos científicos de investigación, de carácter teórico y empíricos. El diseño de las fórmulas matemáticas de evaluación consideró la opinión de un grupo de expertos (15) seleccionados a partir de su competencia en el área de estudio. Se configuraron coeficientes de rendimiento integrados por promedios, a los cuales se les asignó un peso relativo a partir de su importancia para la victoria del equipo. Ello sustentado en la utilización del proceso analítico de la jerarquía (AHP) sobre cuyo resultado los expertos emitieron su opinión. Después de elaborada, la metodología fue sometida nuevamente al criterio de los expertos para su validación, arrojando una aceptación de todos los procesos de obtención de los coeficientes utilizados en la metodología. Finalmente se comprobó su aplicabilidad en la práctica utilizando como muestra al equipo Matanzas que participó en la Serie Nacional.

METHODOLOGY FOR THE EVALUATION OF THE COMPETITIVE YIELD IN THE BASEBALL (ERC-baseball)

SUMMARY

The coefficients used in the evaluation of the competitive yield in the baseball can unjust tornarse, because it stops their evaluations they use indicators that don't depend on the possibilities of the players of surrendering in the different game situations. Before this situation

the following problem emerges to solve: How to perfect the process of evaluation of the competitive yield of the baseball players? Assisting this is that the OBJECTIVE of the investigation was guided to: To elaborate a methodology to evaluate the competitive yield of the players of baseball in an integral way according to the possibilities that have of surrendering in different game situations. With this purpose scientific methods of investigation were used, of theoretical and empiric character. The design of the mathematical formulas of evaluation considered the opinion of a group of experts (15) selected starting from its competition in the study area. Yield coefficients were configured integrated by averages, to which were assigned a relative weight starting from their importance for the victory of the team. Sustained it in the use of the analytic process of the hierarchy (AHP) on whose result the experts emitted their opinion. After having elaborated, the methodology was subjected again to the approach of the experts for its validation, throwing an acceptance of all the processes of obtaining of the coefficients used in the methodology. Finally he/she was proven their applicability in the practice using like sample to the team Matanzas that participated in the National Series.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el número de indicadores estadísticos para el béisbol se han multiplicado y son muchos los que miden el desenvolvimiento ofensivo, defensivo y de los lanzadores. De la misma forma han aparecido coeficientes que integran varios de estos indicadores y que como finalidad persiguen ofrecer una evaluación más objetiva de sus resultados competitivos. Dentro de ellos destacan en la parte ofensiva: el average total, el porcentaje de embasado, el factor poder, carreras producidas; mientras a la defensiva se registran: el promedio defensivo y el rango defensivo. Finalmente para el área de lanzadores destacan: el promedio de carreras limpias, el coeficiente de efectividad y el coeficiente para el trabajo de los lanzadores por lanzamientos.

No obstante, en opinión del autor, estos coeficientes pueden tornarse injustos, pues para sus evaluaciones utilizan indicadores que no dependen exclusivamente de las posibilidades de los jugadores de rendir en las diferentes situaciones de juego en que se ven involucrados. Además, en la mayoría de los casos realizan la evaluación sin tener en cuenta la integralidad de su actuación en las distintas funciones para las cuales han sido asignados.

Lo antes expuesto permite inferir, que si se tiene en cuenta que cada jugador dentro de un equipo tiene una misión específica y que el buen desenvolvimiento de cada uno en sus funciones es lo que hace que dicho equipo funcione como un sistema bien acoplado y consiga su objetivo, que es la victoria frente a los contrarios. El evaluar a cada jugador de forma integral

según las posibilidades que tienen de rendir en diferentes situaciones de juego, ofrecerá la oportunidad de reconocer qué tan útil es al equipo, perfeccionando así el proceso de evaluación del rendimiento competitivo.

Esta problemática de ausencia de un referente que permita evaluar el rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol de forma integral y según las posibilidades que tienen de rendir en las diferentes situaciones de juego en que toman parte, permite al autor delimitar el **problema científico** que se enuncia a través de la interrogante siguiente:

¿Cómo perfeccionar el proceso de evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol?

Los entrenadores y técnicos deportivos en el último lustro, obligados por las leyes del desarrollo científico, los cambios de la reglamentación y los suscitados en el componente humano apto para la práctica del béisbol, a lo que se agrega la informatización de la actividad deportiva; se han visto obligados a la búsqueda de nuevos recursos y herramientas que faciliten el control y evaluación del rendimiento competitivo de manera integral y con inmediatez. Es menester reconocer que se ha conseguido avanzar en este propósito; pero los medios que para esta actividad hoy se disponen admiten ser enriquecidos en virtud de conseguir resultados cualitativamente superiores que aseguren y faciliten el proceso de retroalimentación de la actividad competitiva.

Objeto de estudio: El proceso de evaluación del rendimiento competitivo.

Objetivo general: Elaborar una metodología para evaluar el rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol de forma integral según las posibilidades que tienen de rendir en diferentes situaciones de juego.

campo de acción: La evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol de forma integral según las posibilidades que tienen de rendir en diferentes situaciones de juego.

Considerando los planteamientos anteriores que orientan a la pertinencia de disponer de una metodología que ofrezca referentes del rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol cualitativamente superiores, que aseguren y faciliten el proceso de retroalimentación de dicha actividad, es que el autor, parte del siguiente supuesto:

Hipótesis

Una metodología que evalúe a los jugadores de béisbol de forma integral según las posibilidades que tienen de rendir en diferentes situaciones de juego, permitiría perfeccionar el proceso de evaluación del rendimiento competitivo.

Para alcanzar el objetivo general y confirmar el anterior supuesto, el autor, formuló los objetivos específicos siguientes:

1. Fundamentar teóricamente el proceso de control y evaluación del rendimiento competitivo en general y del béisbol en particular.
2. Identificar los indicadores y promedios a la ofensiva, defensiva y de los lanzadores que mejor reflejan el desempeño de los jugadores a partir del rendimiento en diferentes situaciones del juego.
3. Determinar el peso relativo de los diferentes promedios medidos por cada uno de los coeficientes.
4. Elaborar un coeficiente integrador del rendimiento para cada área (ofensiva, defensiva y lanzadores), otro que agrupe ofensiva y defensa
5. Elaborar una herramienta informática y su manual de uso que garanticen la inmediatez de la información brindada como resultado de la aplicación de la metodología.
6. Demostrar la validez (teórica y práctica) de la metodología.

Como **contribución a la teoría,** la investigación ofrece una nueva forma para realizar la evaluación del desempeño alcanzado en la competencia por los jugadores de béisbol. Permitiendo evaluar de forma integral el rendimiento competitivo por cada área (ofensiva, defensiva y lanzadores) en atención a las posibilidades que estos tienen de rendir en las diferentes situaciones de juego. Además, en el marco del trabajo se proporcionan explicaciones que enriquecen el caudal de conocimientos (teóricos y prácticos) que sobre el rendimiento competitivo, su control y evaluación, se posee en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en general y del béisbol en particular. Acrecentándose su valor por el estado actual de la literatura sobre el tema, que se caracteriza por limitaciones tales como: La desactualización de las obras cubanas por la carencia de resultados publicados en algunos casos y el poco tratamiento del tema. Por otra parte, las obras extranjeras son de muy difícil acceso y en su mayoría no contemplan un explícito “know how” dado el celo en no ceder secretos tecnológicos conscientemente.

Como **Aporte práctico** la metodología propuesta otorga a los entrenadores y jugadores la disponibilidad de un coeficiente integrador del rendimiento para cada área; un coeficiente integrador de las funciones ofensiva y defensiva, reconocedor del desempeño de los jugadores según las posibilidades que tienen de rendir ante las diferentes situaciones de juego. Otorga también la posibilidad de uso de los diferentes coeficientes y el integrador en particular para la selección de los mejores peloteros por posiciones. Además, posibilita la determinación del estado de desarrollo actual de los jugadores y del equipo, ayudando a descubrir sus debilidades y fortalezas. Facilita a los técnicos la acción de toma de decisiones a la hora de conformar un

equipo y conducirlo durante el juego, según las necesidades que posean y las estrategias que se tracen. Los valores obtenidos constituyen un referente para la comparación entre equipos tanto nacional como internacionalmente. Por otra parte, la herramienta informática con su manual de uso para el cálculo de los diferentes indicadores garantiza la inmediatez, así como posibles soluciones y recomendaciones a partir de los datos obtenidos.

Novedad científica

Se presenta por primera vez una metodología que evalúa el rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol de forma integral, a partir de las posibilidades de desempeño que tienen ante diferentes situaciones de juego. La cual mide los coeficientes ofensivo y defensivo para luego agruparlos en un coeficiente integral; así mismo, evalúa a los lanzadores según el rol que ocupan en la rotación. Todo esto luego de establecer un nivel de importancia relativa para cada promedio estadístico calculado en los diferentes coeficientes y considerando la opinión de los expertos. A esto hay que agregar el diseño de la herramienta informática para el cálculo de los promedios y coeficientes de rendimiento.

Para dar cumplimiento a las tareas planteadas se aplicaron los siguientes métodos: teóricos y empíricos:

Métodos teóricos:

Histórico-lógico, Analítico-sintético, Inducción-deducción, Hipotético-deductivo, Enfoque de sistema:

Métodos empíricos:

Criterio de expertos, Encuesta, Método estadístico para la toma de decisiones, Observación y estudio de documentos oficiales,

DESARROLLO

Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo en el béisbol (ERC-BÉISBOL).

En este capítulo se explican las particularidades de la metodología ERC-Béisbol, estructurada según lo recomendada por los especialistas del CECIP en el ISP “Félix Varela” de Villa Clara; así como la forma en que se determinó el peso relativo de cada uno de los coeficientes que la integran. Por último se presentan los resultados de su validación teórica a través del método criterio de expertos y una descripción de la herramienta informática elaborada como soporte a la metodología.

Determinación de los pesos relativos para los coeficientes de rendimiento por áreas.

A cada uno de los promedios que conforman los coeficientes de rendimiento por áreas, según la importancia relativa que tienen para el éxito integral individual de cada jugador en función de su conjunto, se le asignó un peso relativo. Con la finalidad de hacer más justa la evaluación basada en la contribución individual de los beisbolistas. Para determinar el peso relativo de cada uno de estos promedios se utilizó el Proceso Analítico de la Jerarquía (AHP).

En la aplicación del AHP se decidió utilizar la opinión de una muestra de 15 expertos, basado en las recomendaciones de Daniel Saaty. Estos fueron escogidos a través del método de selección de expertos; el cuál descansa en una autovaloración del nivel de competencia que poseen sobre el área de estudio en que se desenvuelve la investigación y las fuentes de argumentación con la que respaldan sus criterios. Todos los expertos seleccionados poseen nivel universitario y 4 de ellos tienen la categoría de Master en Ciencias. El promedio de años de experiencia en relación con la temática es de 25,5

Los expertos fueron invitados a llenar una segunda encuesta consistente en una matriz donde se plasmaron los niveles de superioridad de los promedios con relación a sus pares, utilizando para ello la escala propuesta por Thomas Saaty. Los resultados fueron compilados en el software decisoft. Con el cuál se efectúo el proceso matemático que otorgó el peso relativo correspondiente a cada uno de los promedios puestos a consideración.

El valor final de cada uno de los promedios quedó de la siguiente manera, con su Índice de Consistencia (IC) y su Relación de Consistencia (RC):

Para el coeficiente ofensivo:

PCIPA: 0,315 **AP**: 0,243 **PP**: 0,173 **PKBD**: 0,120 **PE**: 0,084 **PBR**: 0,064

IC: 0,019 **RC**: 0,015

Para el coeficiente de los receptores:

AVE: 0,5 **PCR**: 0,5

Para el coeficiente de los lanzadores: (Abridores)

PE: 0,337 **PCL**: 0,258 **PP**: 0,182 **PBW**: 0.127 **PR**: 0,095

IC: 0,023 **RC**: 0,02

(Relevistas)

ER: 0,315 **PE**: 0,243 **PCL**: 0,173 **PP**: 0,120 **PBW**: 0,084 **PR**: 0,064

IC: 0,019 **RC**: 0,015

En todos los caso la RC es menor a 0,10 lo que demuestra la coherencia en la elaboración de la matriz, por lo tanto son aceptados todos los valores de importancia relativa otorgados a los promedios que conforman los coeficientes de rendimiento para cada área.

Propuesta metodológica para la evaluación estadística del rendimiento competitivo en el béisbol (ERC Béisbol).

A partir de los resultados obtenidos por la aplicación del método AHP para la asignación de los pesos relativos a cada uno de los promedios utilizados en el cálculo de los coeficientes de rendimiento; se procedió entonces a configurar la estructura de la metodología ERC-Béisbol, siguiendo las orientaciones del Centro de Estudio en Ciencias Pedagógicas (CECIP) del Instituto Superior Pedagógico Félix Varela.

Objetivo: Evaluar el rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol, atendiendo a las posibilidades que tienen de rendir ante las diferentes situaciones de juego. Ello a partir de los registros estadísticos logrados por estos en las áreas ofensiva, defensiva y de lanzadores, así como de forma integral.

Fundamentación: La metodología **ERC-Béisbol** permite evaluar el rendimiento obtenido en la competencia, para los jugadores de béisbol según las áreas de juego en las que participe, la posición que desempeñe y las posibilidades de rendir ante las diferentes situaciones de juego a las que se enfrente.

Para cumplir con estos objetivos la metodología utiliza un grupo de indicadores escogidos a partir de la información que brindan; la cual está relacionada con las posibilidades de los jugadores de rendir en diferentes situaciones del juego. Estas representan las acciones tanto positivas como negativas que los jugadores llevan a cabo en el juego o en la competencia. Reflejadas en promedios que registran el rendimiento que cada uno tuvo a partir de la oportunidad de rendir ante las situaciones de juego a las que se enfrentaron.

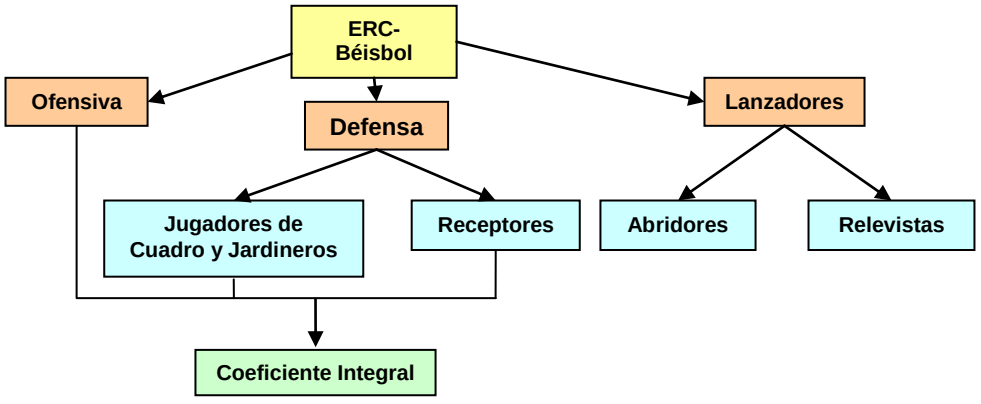


Fig. 1 Estructura de la metodología ERC-Béisbol

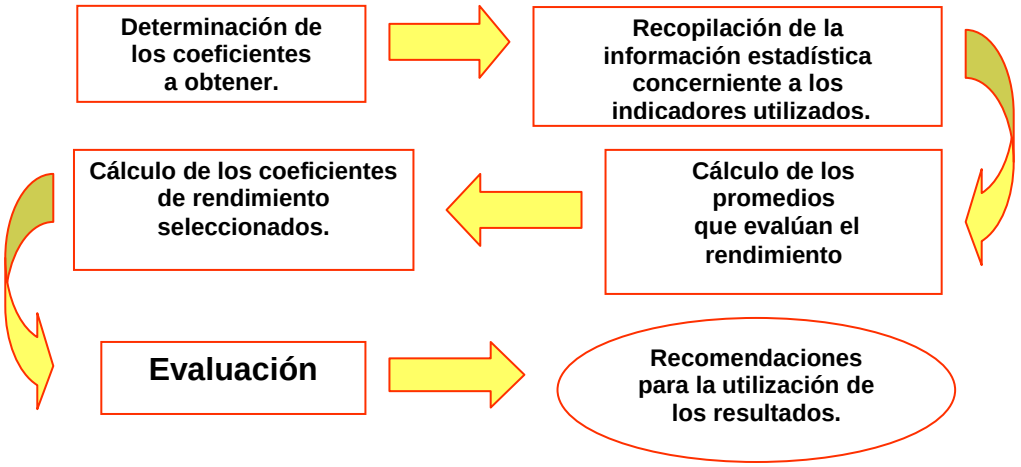


Fig. 2 Etapas que componen la aplicación de la metodología ERC-Béisbol como proceso.

Validación de la metodología a través del criterio de expertos.

Después de configurada la metodología con todos sus elementos, se procedió a someter la misma al criterio valorativo del grupo de expertos seleccionados previamente. Para a partir de las opiniones de estos con relación al proceso de obtención de cada uno de los coeficientes de rendimiento, perfeccionar la metodología elaborada. El método seleccionado fue el de evaluación a través del criterio de expertos, específicamente el método de comparación por pares.

Se les pidió a los expertos que llenaran una encuesta donde reflejaran la opinión que les merecía el proceso de determinación de cada uno de los coeficientes incorporados en la metodología (anexo 6). La valoración que estos hicieron del proceso de determinación de cada uno de los coeficientes por áreas de la metodología comprendió opiniones favorables en todos los casos (anexo 7). El análisis de las opiniones que estos reflejaron se realizó siguiendo los pasos estructurados en el método de comparación por pares para la validación de la metodología. Los resultados obtenidos se reflejan en la tabla 1.

Según la opinión de lo expertos el proceso de obtención de los coeficientes ofensivo (CO), integral (CI) y de los lanzadores abridores (CLA) y relevistas (CLR) es muy adecuado para el fin que persigue. Mientras que el proceso de obtención del coeficiente defensivo (CD) se definió como bastante adecuado. En ninguno de los casos analizados sus calificaciones fueron de poco adecuado o no adecuado, por tanto se acepta la metodología y no es necesario reformular el proceso de obtención de ninguno de los coeficientes en cuestión.

Tabla 1. Categorías otorgadas por los expertos al proceso de determinación de los coeficientes calculados por la metodología.

PROCESO DE OBTENCIÓN DE LOS COEFICIENTES	CATEGORÍAS
Coeficiente ofensivo	Muy adecuado
Coeficiente defensivo	Bastante adecuado
Coeficiente integral	Muy adecuado
Coeficiente de lanzadores abridores	Muy adecuado
Coeficientes de lanzadores relevistas	Muy adecuado

CONCLUSIONES

1. La metodología ERC-Béisbol, con referentes del rendimiento competitivo obtenidos a partir de la evaluación integral de los jugadores, según las posibilidades que tienen de rendir en diferentes situaciones de juego, en opinión de los expertos y luego de su demostración práctica resulta efectiva, por lo que es aceptada la hipótesis planteada.

2. El estudio de los indicadores y promedios a la ofensiva, defensiva y de los lanzadores, así como la determinación de su peso relativo, distinguió (por su importancia) como los que mejor reflejan el desempeño de los jugadores en su aporte para el equipo, a partir del rendimiento en diferentes situaciones del juego, los siguientes:

ACTIVIDAD OFENSIVA	ACTIVIDAD DEFENSIVA		ACTIVIDAD DE LOS LANZADORES	
	OUT E IN FILDERS	RECEPTORES	ABRIDORES	RELEVISTAS
a) PCIPA b) AP c) PP d) PKBD e) PE f) PBR.	AVE	a) AVE b) PCR	a) PE b) PCL c) PP d) PBW e) PR	a) ER b) PE c) PCL d) PP e) PBW f) PR.

3. La aplicación del Proceso Analítico de la Jerarquía (AHP) a los diferentes promedios por áreas, ofreció como coeficientes integradores el de rendimiento ofensivo (CO), rendimiento defensivo (CD), coeficiente integral de rendimiento para los jugadores (CI) y los coeficientes de rendimiento de los lanzadores abridores (CLA) y relevistas (CLR).
4. En opinión de lo expertos el proceso de obtención de los coeficientes ofensivo (CO), integral (CI) y de los lanzadores abridores (CLA) y relevistas (CLR) es muy adecuado para el fin que persigue. Mientras que el proceso de obtención del coeficiente defensivo (CD) se definió como bastante adecuado. En ninguno de los casos analizados sus calificaciones fueron de poco adecuado o no adecuado, por tanto se acepta la metodología y no es necesario reformular el proceso de obtención de ninguno de los coeficientes en cuestión.
5. La herramienta informática elaborada como soporte de la metodología para facilitar el procesamiento de la información estadística y garantizar una mayor inmediatez de los resultados brindados, demostró su operacionalidad y aplicabilidad durante su utilización para evaluar a los jugadores del equipo Matanzas que participaron en la 46 Serie Nacional.

RECOMENDACIONES.

1- Elaborar normas para las distintas categorías y ligas de béisbol, considerando las variables: implementos (bate, tipo de pelota, etc), características del terreno (dimensiones, tipo de césped, etc) y duración del calendario competitivo.

2- Dar a conocer la aplicación de esta metodología y el software que la acompaña a la Comisión Nacional de Béisbol para su utilización.

3- Enriquecer la cantidad de indicadores estadísticos que caracterizan la labor defensiva de los jugadores de béisbol.

4- Utilizar en la compilación estadística de la actuación individual de cada jugador contra equipos y jugadores rivales en específico, los mismos indicadores que se utilizan durante el análisis de la actuación general.

BIBLIOGRAFÍA RELEVANTE.

1- Barreras, Felicito. (2004). Los resultados de la investigación en el área educacional. Conferencia presentada en el centro de estudios del ISP “Juan Marinello”. 22 de abril de 2004.

2- Batista Fernández, Reinaldo G. (2005). Propuesta para la creación de un Coeficiente de Calidad y Efectividad Defensiva para los Jugadores de la Línea Central en el Béisbol (CADEBA). Tesis de Especialista (Especialista de alto rendimiento en el Béisbol). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

3- Centro de Estudios en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico Félix Varela. (2003). Aproximación al estudio de la Metodología como resultado científico.

4- García H. y L. Cuétara. (2000) Teoría de las Decisión. Matanzas. Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos".

5- Góngora Gómez, Eloide Eugenio. (2001). Evaluación estadística en el Béisbol, una nueva forma para seleccionar a los atletas que integran el equipo de Holguín de mayores. Tesis de Maestría (Master en Matemática Aplicada para la Administración, Mención Estadística). Holguín. Universidad de Holguín "Oscar Lucero Moya".

6- Hernández Prado, C. M. (2004). El control del entrenamiento deportivo. Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos".

7- Saaty, Daniel (2007) ¿Cuánta gente es necesaria para tomar una decisión buena, válida? Disponible en: http://www.Foro de la discusión de la metodología de la toma de decisión.htm. Consultado el 10 de marzo de 2007.

8- Saaty, Thomas. (2007) Método Analítico Jerárquico (AHP): Principios Básicos. Disponible en: www.unesco.org.uy. Consultado el 23 de marzo de 2007.

9- Thorn, John and Palmer. Pete. (1991). Total Baseball. Saber metrics. Material Mecanografiado. Centro de Informática del Deporte. Matanzas.

10- Vistuer Valdés, Juan. (1994). Béisbol, la Acción de Batear. La Habana. Editorial Científico Técnica. ISBN: 959 – 05 – 0086 – 2. pág 120 – 127.

11- Youngman & Schumuck. (1999). Las reglas no escritas del béisbol pueden ser objeto de especulaciones. Material mecanografiado.

12- Zanazzi, José L. (2003). Anomalía y Supervivencias en el Método de Toma de Decisiones SAATY. *En:* Problemas del Conocimiento en Ingeniería y Geología, Vol I. Córdoba. Editorial Universitas

13- Zatsiorskij, V. (1989). Metrología Deportiva. Moscú. Editorial Planeta. ISBN: 5-85250-275-X.

TITULO: METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN DE LA FUERZA MUSCULAR EN BATEADORES DE BÉISBOL.

Autor: Ángel Guillermo Ortega Liens.

Categoría Docente: Profesor Auxiliar.

Categoría Científica: Especialista en posgrado.

Institución: Facultad de cultura física de Granma.

Proyecto: Preparación de fuerza para deportes de alto rendimiento.

Resumen:

El proceso de preparación de la fuerza muscular es un aspecto importantísimo para la obtención de altos resultados deportivos, sin embargo en los momentos actuales se observan insuficiencias debido a las inconsistencias en el tratamiento científico-metodológico

El autor se ha propuesto la necesidad de proporcionarles a los entrenadores la metodología para mejorar la preparación de la fuerza muscular, se aplica un sistema de entrenamiento zona óptima con enfoque sistémico, conformaron la muestra 17 bateadores de béisbol, que representan el 60,7 % de la población

Al desarrollar un estudio pre-experimental con pre-test y pos-test durante la etapa de preparación con la implementación de los métodos teóricos y empíricos, la investigación como elementos novedosos logra mejorar significativamente los índices de fuerza muscular y se obtienen altos resultados ofensivos integrales lo cual se corrobora por el salto cualitativo obtenido

En el orden ofensivo del lugar 13 en la serie nacional 48 se alcanza el noveno en la 49 y el primer lugar en la 50, se imponen records nacionales en hits con 991 y jonrones con 147, además aporta una metodología para mejorar la preparación de la fuerza muscular con enfoque sistémico en bateadores de béisbol de la provincia de Granma.

TITLE: MUSCULAR POWER PREPARATION METHODOLOGY IN BASEBALL BATTERS

Abstract: The process of preparation of muscular strength is a very important aspect to obtain great sports results; nevertheless at the present moment many

insufficiencies can be observed due to inconsistencies in its scientific and methodological treatment.

The author of this research has as his main goal to give trainers a methodology to improve muscular strength. To obtain this, is applied a system of multivariate exercises with a systemic approach. The sample used consisted of 17 hitters who represent 60, 7 % of the universe.

To develop this research a pre-experimental study with pre and posttests during the period of preparation with the implementation of the theoretical and empirical methods was made. By means of its application is possible to improve considerably the rates of muscular strength and high offensive results are obtained what is corroborated by the qualitative increase obtained.

In the offensive rate was obtained a positive change from place 13 in our national championship number 48 to 9tnh in the 50th; national records in hits with 991and homeruns with 147 are established, besides this thesis is complemented with a methodology to improve the preparation of muscular strength , with a systemic approach, for baseball hitters of Granma province.

Objetivo del trabajo:

- Diseñar una metodología para la preparación de la fuerza muscular con enfoque sistémico, que posibilite mejorar la fuerza muscular y los resultados ofensivos integrales en los bateadores de béisbol.

Introducción:

El béisbol celebró del 2 al 19 de marzo del 2013 el III Clásico mundial de béisbol en varias regiones del mundo. Cuba obtuvo el quinto lugar entre los 16 países participantes, los objetivos trazados por la dirección del equipo no fueron cumplidos en esta ocasión, el título fue obtenido por Republica Dominicana en dura lucha con otro país caribeño Puerto Rico.

A nivel nacional se celebra por estos días la 52 serie nacional de béisbol, con una nueva estructura de 16 equipos, contando con una primera etapa en la que jugaran todos contra todos clasificando los 8 mejores equipos y en la segunda

etapa los clasificados serán reforzados por 5 jugadores, los 4 primeros discutirán los play off de donde saldrá el nuevo campeón nacional.

Para los cubanos el béisbol no es un deporte más, es un expositor de nuestra identidad nacional, creador por naturaleza propia, es cultura auténtica al reflejar los valores socioculturales, eternizándolos y compartiéndolos universalmente, es historia de 138 años de vida, es pasión nacional, la acogida del público a cualquier juego de pelota es muy grande, el entusiasmo y la alegría que despierta, no es superado por otro deporte en nuestro país, es goce y disfrute para el mejoramiento de la calidad de vida y es capaz de transmitir fuertes sentimientos colectivos en la sociedad cubana.

La preparación de la fuerza muscular en los bateadores de béisbol es un aspecto importantísimo para la obtención de altos resultados deportivos ofensivos, el equipo de la provincia Granma fruto de la división política-administrativa, participa por primera vez en las series nacionales a partir del año 1979, este equipo históricamente no ha obtenido buenos resultados deportivos.

En la serie nacional 48 la provincia Granma se ubicó en el índice ofensiva en el lugar 13, para mejorar estos resultados, se produjeron cambios significativos en el sistema de entrenamiento de los jugadores en las series nacionales 49 y 50, se emplearon nuevos métodos, procedimientos y formas organizativas, permitiendo elevar la preparación de los atletas, lográndose un avance significativo en este sentido.

Lo anterior condujo a considerar que se debe mejorar la preparación de la fuerza muscular en los bateadores de béisbol participantes en las series nacionales, no pudiéndose consultar una metodología capaz de orientar a los entrenadores su puesta en práctica, teniendo en cuenta los diferentes momentos del proceso del entrenamiento deportivo en el béisbol.

Metodología:

- Población: 28 atletas del equipo de la provincia de Granma participantes en las series nacionales 49 y 50. - Deporte: Béisbol. - Categoría: Primera.

- Promedio de edad: 22 años. - Sexo: Masculino. - Experiencia deportiva: 15 años.- Muestra: 17 bateadores de béisbol del equipo de la provincia Granma, que representan el 60,7 % de la población.- Criterio de selección de la muestra:- Criterios de inclusión: Bateadores de béisbol derecho e izquierdo.
- Criterios de exclusión: Los lanzadores de béisbol del equipo.-Tipo de Investigación: Cualitativa - Cuantitativa. El aseguramiento metodológico estuvo dado, en primer lugar por la utilización de métodos del nivel teórico:
Métodos del nivel teórico: Histórico – Lógico. Análisis y la Síntesis. Inducción y la Deducción. Sistémico-estructural-funcional. Hipotético-Deductivo.
métodos empíricos: Entrevista. Diseño (Pre-experimental con pre-test y pos-test). Observación estructurada incluida y participante. Medición. - Criterio de expertos: Métodos Matemático-estadístico: De la estadística descriptiva. El análisis porcentual, la media y la Desviación Estándar. De la estadística inferencial: Para la comparación de los resultados obtenidos en los diferentes test donde se observaron variables cuantitativas se aplicó el procedimiento Wilcoxon Signed Ranks Test prueba no paramétrica disponible en el paquete estadístico SPSS, versión 11.5, el cual genera una prueba de comparaciones múltiples para muestras relacionadas. - La actualidad científica: Radica en que responde a una de las prioridades del organismo INDER: «El deporte de Alto rendimiento». - Además se tuvo en cuenta el cambio de estructura de la serie nacional 52, requiriendo nuevas exigencias en la preparación del deportista, en los bateadores de béisbol participantes en las series nacionales futuras.

Resultados:

1. La metodología con enfoque sistémico para la fuerza muscular a través de la utilización del sistema de entrenamiento zona óptima permitió mejorar los resultados ofensivos integrales, en los bateadores de béisbol de la provincia de Granma, participantes en las series nacionales 49 y 50.

2. El diagnóstico final arrojó una mejoría sistemática de la fuerza muscular en el proceso de entrenamiento deportivo, alcanzándose resultados muy significativos en los ejercicios patrones: fuerza parado, fuerza acostado y semicuclillas, en los bateadores de béisbol de la provincia de Granma participantes en las series nacionales 49 y 50.

3. El 100% de los expertos aprobaron la metodología con enfoque sistémico, para la preparación de la fuerza muscular propuesta, en los bateadores de béisbol de la provincia de Granma, participantes en las series nacionales 49 y 50.

Bibliografía:

1. Alfonso, J. (2003). "Adiós no, Hasta Luego". Bohemia. 11: 48 – 50. (La Habana).
2. Alfonso, J. (2004). "Palmar de Junco, 130 años". Bohemia. 26: 52 – 56. (La Habana).
3. Alfonso, J. (2011). Salón de la Fama del Béisbol Cubano: No están todos los que son…Disponible en: Dirección Digital de Radio Rebelde. (La Habana).
4. Alfonso, J. (2011). ¿Cómo llegó el Béisbol a Cuba?. Disponible en: Dirección Digital de Radio Rebelde. (La Habana).
5. Álvarez, C. (2000). La investigación científica en la sociedad del conocimiento. Ciudad de La Habana. Editorial Academia.
6. Barrios, J. y A. Ranzola (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
7. Becali, A. (2011). La Fuerza en el judo de alto rendimiento. Ciudad de La Habana. Cuba. Editorial Deportes.
8. Calzadilla, A. (2002). Como detectar talentos para el bateo en edades tempranas Santiago de Cuba (propuesta).
9. Cruz, R. (2010) 135 años… y el béisbol cubano aún pide un sitial. Disponible en: Ahora.
10. Cuervo, P.C. (1983). Clasificación y terminología en el Levantamiento de Pesas, Conferencia mimeografiada. ISCF "Manuel Fajardo", La Habana.
11. _____ (1989). Fundamentos Generales del Levantamiento de Pesas.
12. _____ (1991). Zonas Rurales. Ciudad de La Habana.

13. D'averhoff. D. (2009). Béisbol en Cuba. ¿cuándo empezó? Algunos elementos ponen en duda que el primer juego de pelota se haya efectuado el 27 de noviembre de 1874. (deportes@bohemia.co.cu).
14. De Armas, N. (2003). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico. Centro de estudios de ciencias pedagógicas. Villa Clara. Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela.
15. Doyle, A. (2000). Thrawing from down Ander Baseball Pitching). Disponible en: http://www.findarticles.com Consultado el 12 de noviembre 2003.
16. Doria de la Terga E. V. (2004) La Biomecánica del pitcheo en escolares y Juveniles de provincia Habana. Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la cultura física. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
17. Ealo, J. (1984). Béisbol. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
18. Estévez Cullell, M. Arroyo Mendoza y C. González Terry. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
19. Federación Cubana de Béisbol. (2000). Programa de preparación del deportista béisbol. Conferencia mimeografiada. Comisión técnica de béisbol. Ciudad de La Habana.
20. Forteza, A (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista. Editorial Científico – Técnica. Ciudad de La Habana.
21. _____. (2001). Entrenamiento deportivo, ciencia e innovación tecnológica. Editorial Científico – Técnica. Ciudad Habana.
22. Kuznetsov. V.V. (1981). Preparación de fuerzas en los deportistas de las categorías superiores. Editorial Orbe. Ciudad de La Habana.
23. Martínez J. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Editorial Deporte. Ciudad de la Habana.
24. Martín, S. E. (2007). Metodología para la preparación técnico - táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel. Tesis en opción al título de doctor en ciencias de la cultura

física. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Ciudad de La Habana.

25. Mejias, J. (2004). 130 Años y un Palmar. Trabajadores. 27 de diciembre: 13. La Habana.
26. Méndez, A. (2001). Efectos de la manipulación de las variables estructurales en el diseño de juegos modificados.
27. González, M. (2009). Sistema de entrenamiento perceptivo visual para boxeadores escolares http://www.efdeportes.com/efd134/entrenamiento-perceptivo-visual-para-boxeadores.htm.
28. Moore, W. (2003). El Lanzador y el Juego de Béisbol. Capital. Boston.
29. Nadori, L. (2001). El talento y su selección. Scuola dello sport. Año 12, No. 28–29. Italia.
30. Navelo, R. (2001). Modelo teórico metodológico para la conducción de la preparación técnico-táctica del voleibolista. Tesis en opción al Grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. ISCF “Manuel Fajardo”. Ciudad de La Habana.
31. Núñez, N. (2000). La pelota revolucionaria y sus dignos laureles a la Patria. Disponible en: Sitio Radio Reloj. Deportes. La Habana.
32. Ortega, A. (2005). Preparación de fuerza – rápida para la técnica de bateo, premisa del rendimiento ofensivo en el equipo de Béisbol juvenil de la provincia Granma. Tesis en opción al título académico de Especialista en Béisbol para el Deporte del Alto Rendimiento. Santiago de Cuba.
33. Reinaldo, F. (1990). Del Béisbol casi todo. Imprenta Nacional. Panamá.
34. _____. (2003). Programa de entrenamiento para el sistema táctico ofensivo del equipo de Santiago de Cuba a la XLII serie nacional de béisbol. (Propuesta) Santiago de Cuba.
35. _____. (2002). La selección en el Béisbol para la iniciación deportiva en los centros de alto rendimiento EIDE. (Propuesta) Santiago de Cuba.
36. _____. (2011). Modelo de Entrenamiento de significación Táctica para Deportes de equipo. Béisbol. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.

Cuba.

37. Reinaldo, F. y O. Padilla. (2007). Tendencias actuales del entrenamiento en El béisbol. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. Cuba.
38. Román, I. (1985) Levantamiento de Pesas: periodo competitivo. Editorial Científico – Técnica. La Habana.
39. Román, I. (1986).el levantamiento de pesas sus ejercicios. Impresora José Antonio Huelga. La Habana.
40. _____. (1989) Levantamiento de Pesas: Preparación de fuerza para el béisbol. , ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
41. _____. (1992) Levantamiento de Pesas: Fuerza para todos los deportes. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
42. _____. (1994). Levantamiento de Pesas: Fuerza : Excelencia para el béisbol. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
43. _____. (1996). Fuerza: Alto rendimiento. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
44. _____. (1997). Mega Fuerza. Fuerza para todos los deportes. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
45. _____. (1998). Multifuerza: Éxito para todos. Editorial Científico Técnica. La Habana.
46. _____. (2001) Fuerza Entrenamiento Zona 3. Editorial Científico Técnica. Bogotá.
47. _____. (2003). Tendencias contemporáneas de la Preparación de Fuerza. Editorial Científico – Técnica. La Habana.
48. _____. (2003). Fuerza en Máquinas. Editorial Científico – Técnica. La Habana.
49. _____. (2006). Preparación de fuerza. Fuerza óptima. Editorial Científico – Técnica. La Habana
50. Suárez, F. (2002). Indicadores para la selección de talentos en el Béisbol en el área de los jardineros. Arrancada: Revista científica de la Cultura Física del INDER. Santiago de Cuba.
51. Valdéz, Galarraga, R. (2002). Diccionario del Pensamiento Martiano. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

52. Velásquez, M. y R. Martínez López. (2003). Digifuerzas En I Evento de Doctores de la Cultura Física. abril del 2003. [CD – ROOM]. La Habana.

53. Von, Bertalanffy, L. (1979). Perspectivas en la teoría general de sistemas. Alianza Universidad, Madrid.

54. Zatsiorki**,** V. (1966). Cualidades Físicas del Deportista. , Editorial Cultura Física y Deporte. Moscú.

TITULO METODOLOGÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA DEL BÉISBOL DE ALTO RENDIMIENTO DE LA PROVINCIA LAS TUNAS.

Autores: MSc. Edecio Pérez Guerra.

Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido.

Resumen

El Informe que se presenta propone una metodología de planificación del entrenamiento de la fuerza para el Béisbol de alto rendimiento en la provincia Las Tunas, posibilitándoles a los entrenadores una vía de planificación que responda a las exigencias en fuerza según las acciones de juego, las posiciones de los deportistas y exigencias competitivas a enfrentar. Se detectaron insuficiencias en el proceso de planificación de la fuerza en le Béisbol a parir de observaciones realizadas a los entrenamientos y análisis de la zona de Máxima eficiencia mecánica de estos deportistas sometidos a regimenes de entrenamiento de fuerza valorando las adaptaciones musculares inadecuadas evaluadas con transductor de posición lineal durante la realización de ejercicios con peso. Como antecedentes, se parte de diferentes investigaciones realizadas en este campo en el área internacional y algunas realizadas en nuestro país. Se consultó, analizó una basta bibliografía especializada nacional e internacional más actualizada. Se realiza un análisis de la estructura de planificación y se establecen las necesidades de instrumentación a las exigencias del béisbol describiéndose de forma precisa cada una de las fases establecidas en la metodología. Se utilizaron también la consulta de usuarios como parte de la evaluación de la metodología y reestructuración antes de puesta en práctica de la propuesta. Se realiza el experimento con el equipo de Béisbol de las Tunas que participa en la 49 Serie nacional. Se analizan los resultados ofensivos y las pruebas relacionadas con la fuerza de rendimiento y se comparan con las obtenidas por ese mismo equipo en la serie 48 para evaluar la significación entre antes de aplicada la metodología y después de aplicada obteniéndose diferencias significativas en los resultados, demostrando la pertinencia de la metodología a les exigencia del entrenamiento de la fuerza para el Béisbol.

Synthesis.

The Report that is presented proposes a methodology of planning of the training of the force for the Baseball of high yield in Las Tunas team, facilitating the trainers a road of planning that he responds to the demands in force according to the game actions, the positions of the sportsmen and competitive demands to face. Inadequacies were detected in the process of planning of the force in him Baseball to give birth to of observations carried out to the trainings and analysis of the area of Maximum mechanical efficiency from these subjected sportsmen to régimes of training of force valuing the inadequate muscular adaptations evaluated with transducer of lineal position during the realization of exercises with weight. As antecedents, he leaves of different investigations carried out in this field in the international area and some carried out in our country. It was consulted, it analyzed a coarse more modernized national and international specialized bibliography. He is carried out an analysis of the structure of planning and the instrumentation necessities settle down to the demands of the baseball being described in a precise way each one of the phases settled down in the methodology. They were also used the consultation of users like part of the evaluation of the methodology and restructuring before setting in practice of the proposal. He/she is carried out the experiment with the team of Baseball of the Tunas that participates in the 49 national Series. The offensive results and the tests related with the yield force are analyzed and they are compared with those obtained by that same team in the series 48 to evaluate the significance he enters before having applied the methodology and after having applied obtaining you differ significant in the results, demonstrating the relevancy from the methodology to them demand of the training of the force for the Baseball.

Introducción.

Investigaciones relacionadas con la preparación de fuerza en Cuba como las de Carreño Vega, de Armas Pérez (2000), Cortegaza Fernández y Celia (2003), Moreno Suárez (2002) e Ivan Roman (2004), Becali (2009) refieren valoraciones respecto a la importancia de este componente de la preparación y las transformaciones que ocurren en los deportistas sometidos a entrenamientos sistemáticos, resultan insuficientes los elementos relacionados a cómo estructurarlas en la práctica y su vinculación con las exigencias de los deportes con pelota.

Existe una diversidad de criterios en aspectos como, porcentajes entrenar en cada sesión de entrenamiento, como distribuir las diferentes tipologías de fuerza, en las estructuras de planificación según las exigencias del deporte y nivel de competencia a participar; Desde el punto de vista metodológico estos en tan centrados en la unidad de entrenamiento y con menos énfasis ha estructuras intermedias o más generales de la planificación.

En el ámbito internacional los autores de mayor relevancia son: Volkov N. N. (1966), Kuznetzov V.V (1970), Bosco (1991), Bompa (1993), Zatsiorski (1966- 2006), Kraemer (2006), Martín (2001), Badillo (2000), Verkhoshansky 2002, Naclerio 2006, la mirada de estos investigadores en los últimos 20 años están más dirigidas al control de la fuerza muscular, con la utilización de las ciencias aplicadas como son la fisiología, bioquímica y biomecánica deportiva.

Investigadores pertenecientes al proyecto de investigación, “Elaboración de Programas para el Entrenamiento de Fuerza” que surge en el año 2001, del cual el autor forma parte, tiene entre sus resultados, durante el proceso de evaluación de fuerza, en las categorías 15-16 y juveniles, utilizando un transductor de posición lineal.

Se concluye que: existía insuficiente desarrollo de fuerza en los deportistas, e imposibilidad para generar fuerza en condiciones de competencia, conclusiones realizadas a partir de análisis de las gráficas fuerza en función del tiempo, (F-v), relación fuerza, potencia (F-w) y otros indicadores de la dinámica del movimiento, en esos inicios la solución de los investigadores del proyecto tenían como prioridad la elaboración de planes de entrenamientos de fuerza, según las necesidades de los deportistas, pues los entrenadores tienen como tendencia a concentrar sus esfuerzos a incrementar solo los niveles de fuerza en kilogramos a desplazar, prestando poca atención a indicadores como la velocidad del movimiento, momentos de aplicación de la fuerza durante la ejecución técnica, entre otros.

Reflexionando sobre las limitaciones antes mencionadas y la búsqueda de las posibles soluciones trajo consigo la necesidad de la investigación, pues los entrenadores en el alto rendimiento necesitan de procederes metodológicos que les permitan estructurar de forma más coherente la planificación de fuerza. Lo que condujo a la elaboración de una metodología para la planificación de la fuerza para el

Béisbol de alto rendimiento, dirigida a los entrenadores profesionales del alto rendimiento de la provincia Las Tunas, concebida para ser implementada con ellos y ellas, a este nivel de rendimiento la fuerza como cualidad motriz debe ser sistematizada acorde a las exigencias de este deporte trayendo consigo Insuficiencias en la planificación de la fuerza para el Béisbol de alto rendimiento en la provincia Las Tunas.

Se necesita entrenadores que sean capaces de transformar la realidad deportiva en su entorno. El conocer y tener ciertas habilidades profesionales en su desempeño, no es suficiente para asumir los retos del deporte moderno en la realidad cubana y particularmente la tunera. Pensar que el entrenamiento se estructura sólo sobre la base de los recursos materiales, es no reconocer la capacidad creadora del entrenador. Por lo antes expuesto se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cómo concebir el entrenamiento de fuerza de los jugadores de alto rendimiento sistematizado con las exigencias del juego de béisbol?, se ha determinado como Objeto de estudio. El entrenamiento de la fuerza para los jugadores de Béisbol del Alto Rendimiento. . Precisando dentro de este como Campo de acción: El tratamiento didáctico de la fuerza para jugadores de Béisbol del Alto Rendimiento

OBJETIVO. Diseñar una metodología para la dinámica de planificación de la fuerza muscular en el Béisbol de alto rendimiento, a partir de las necesidades de la Fuerza Relativa a las acciones de juego.

Tareas. Caracterización de los referentes teóricos que han fundamentado el entrenamiento de la fuerza en el Béisbol para el alto rendimiento. Determinación de las potencialidades y limitaciones del entrenamiento de la fuerza del Béisbol en el alto rendimiento de Las Tunas. Determinación de elementos que permitan la estructuración de la metodología como: contenidos, métodos, procedimientos metodológicos, tareas del entrenador que permita la planificación de la fuerza relativa a las acciones de juego. Comprobación práctica de la metodología para la planificación de la Fuerza Relativa a las acciones de juego en el Béisbol de alto rendimiento durante la 49 Serie Nacional.

Hipótesis: Se puede diseñar una metodología para la planificación de la fuerza para el Béisbol de alto rendimiento, si se tiene en cuenta las características de la fuerza relativa a las acciones de juego.

Métodos y medios utilizados. Análisis- síntesis: Para establecer la esencia de cada una de las partes que componen la metodología y posteriormente de forma sintética establecer los nexos entre ellas y descubrir sus relaciones esenciales durante el

proceso de entrenamiento. Inducción-deducción. Para la integración de cada componente de la metodología desde sus partes en el proceso de planificación del entrenamiento de la fuerza para el Béisbol como expresión de un todo integrador y viceversa. Sistémico- estructural- funcional. Para revelar las características esenciales en todo el proceso de investigación, así como la relación entre la metodología propuesta y la realidad del entrenamiento de la fuerza.

Modelación. Para la representación de los elementos teórica del entrenamiento de la fuerza en su expresión con el Béisbol que sintetizados en el esquema metodológico de la propuesta.

Observación: Utilizada a lo largo de la investigación en la implementación práctica y la evaluación de los indicadores, así como el diagnostico inicial.

Medición: En los indicadores relacionados con el rendimiento de fuerza de los deportistas donde se aplicó la metodología.

Consulta de usuarios: Para evaluar el grado de aceptación de la metodología propuesta y perfeccionar el producto creado.

Experimento: Para evaluar, en la práctica pedagógica, la efectividad de la metodología durante la 49 Serie Nacional.

Metodología para la dinámica de planificación en el entrenamiento de fuerza para el Béisbol de Alto Rendimiento.

Objetivo de la metodología propuesta: Planificar el entrenamiento de la fuerza a partir de las situaciones cambiantes del juego, las características de las posiciones y de los deportistas.

Fase 1 de estructuración inicial.

Para una adecuada concepción del entrenamiento de fuerza el entrenador en cada momento debe poseer herramientas necesarias para el eslabón de la pirámide deportiva en que se encuentre, que permita en su interacción pedagógica poner en práctica un adecuado desempeño profesional, las cuales se evidenciarán durante la dirección del entrenamiento.

Por ende la preparación del entrenador para asumir esta metodología debe tener un acercamiento a:

- Dominio de los conocimientos de fuerza en el alto rendimiento.
- Apropiada preparación metodológica.
- Dominio en el proceso de evaluación y corrección de los elementos técnicos relacionadas con la fuerza.
- Dominio de los procedimientos que permitan utilizar de manera eficiente los métodos seleccionados, para que los deportistas adquieran las habilidades

de transferir fuerza y se logre producir en ellos cambios en la manifestación técnica.

Tareas a realizar durante la primera Fase:

1. Caracterizar las posiciones de juego, o el juego según sea el caso.

2. Determinar los objetivos a lograr en cada uno de los momentos del entrenamiento según el modelo de planificación utilizado.

3. Determinar las habilidades a trabajar en las actividades de entrenamiento y su vinculación con las de fuerza.

4. Selección y/o construcción de los ejercicios a utilizar en cada una de las fases de planificación, incluye la competición en temporadas largas.

5. Propuesta de Diagnóstico.

6. Combinación de los métodos de entrenamiento a emplear para la realización del entrenamiento.

Fase II. De ejecución

1. Distribución de las direcciones de fuerza en el macrociclo general de entrenamiento.

2. Determinación de los volúmenes mínimos y máximos para la sesión de entrenamiento.

3. Combinación de las dinámicas a utilizar en los microciclos.

4. Planificación del microciclo y la sesión de entrenamiento.

Fase III. Modificación

Esta fase tiene una interconexión con la fase anterior pues esta desde la lógica de entrenamiento transita por la anterior y ella consiste según la identificación de problemas detectados en el proceso de entrenamiento interpretados por el entrenador en un estado no deseado.

Desde esta perspectiva permiten que el entrenador determine el surgimiento de este estado. Existe una desviación respecto al comportamiento de los deportistas en las manifestaciones de fuerza en las modelaciones competitivas. En este aspecto existen patrones de comportamiento visibles, disminución del alcance en las acciones defensivas, alturas en los saltos para atrapar pelotas, disminución de la aceleración del swing, incumplimiento de los incrementos establecidos para la

categoría durante la ejecución de las pruebas de control en una fase intermedia de planificación o durante el período competitivo u otros indicadores registrados durante la competencia a la ofensiva y otros registrados por el entrenador según sus necesidades.

Existen otros elementos que por su variabilidad y complejidad inciden en esta fase es el criterio de otros especialistas, directivos y aficionados asiduos a las competiciones y por último, pero no menos importantes, el desempeño por encima de lo antes visto en los demás equipos pertenecientes al campeonato en la nueva temporada en su manifestación durante los enfrentamientos de preparación y/o los de la primera fase clasificatoria hacen que se establezcan modificaciones de la planificado inicialmente que permita contrarrestar la deficiencias detectadas.

Es en el suceso competitivo donde se sintetiza todo lo concerniente a lo proyectado durante el proceso de planificación, el entrenador al ver la realidad cambiante de la competición, diseña los objetivos para expresar en ellos, la guía conductora que se transformará en desempeños parciales transmutados durante la planificación y para dar cumplimiento a estos son dinamizados por la apropiación los principios del entrenamiento y la versatilidad de los métodos utilizados en busca de una nueva expresión competitiva del deportista, creando una escenario competitivo cada vez más exigente.

III.1 Metodología para la implementación de la propuesta.

PRE- EXPERIMENTO
DISEÑO PRETEST- POSTEST CON UN SOLO GRUPO

Macrociclo perteneciente a la 49 Serie nacional de Béisbol, durante Junio 2009 hasta marzo de 2010).

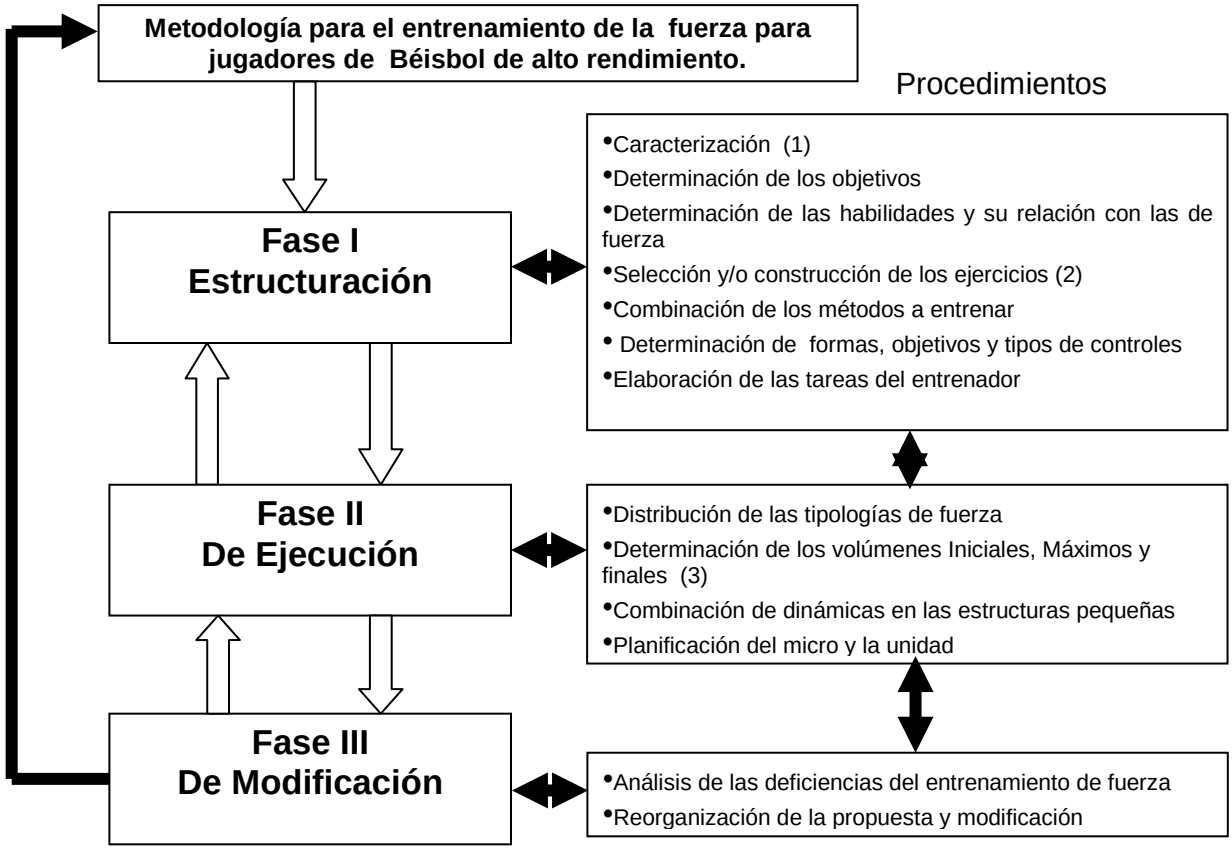
Población y/o Muestra.

25 Jugadores.
14 entrenadores.

Equipo de Béisbol primera categoría de Las Tunas.

Variables para el análisis.

Peso corporal.
Potencia home primera
Fuerza Extremidades superiores. (Kg y relativa)
Fuerza Extremidades Inferiores (Kg y relativa)
Zona de máxima eficiencia mecánica
Hit, dobles, triples, homeruns conectados
Average colectivo.


Metodología para el entrenamiento de la fuerza para jugadores de Béisbol de alto rendimiento.
Procedimientos
Fase I
Estructuración
•Caracterización (1)
•Determinación de los objetivos
•Determinación de las habilidades y su relación con las de fuerza
•Selección y/o construcción de los ejercicios (2)
•Combinación de los métodos a entrenar
• Determinación de formas, objetivos y tipos de controles
•Elaboración de las tareas del entrenador
Fase II
De Ejecución
•Distribución de las tipologías de fuerza
•Determinación de los volúmenes Iniciales, Máximos y finales (3)
•Combinación de dinámicas en las estructuras pequeñas
•Planificación del micro y la unidad
Fase III
De Modificación
•Análisis de las deficiencias del entrenamiento de fuerza
•Reorganización de la propuesta y modificación

Desarrollo de actividades de planificación.

El análisis de las observaciones se realiza mediante una guía de observación. Ver anexo 6.

Consulta de Usuarios:

Indicadores a evaluar.

- Responde a la necesidad del juego de Béisbol
- Orientación metodológica
- Aplicabilidad practica

Con vistas a realizar un análisis más coherente de estos indicadores se realiza una explicación teórico - práctica de la metodología propuesta por el autor y luego los posibles usuarios mediante un cuestionario realizan una evaluación mediante un cuestionario elaborado con estos propósitos. Ver anexo 7.

Resumen general.

En las pruebas de hipótesis aplicadas, en general se observan diferencias significativas favorables a la 49 serie nacional, al comparar los indicadores entre los resultados de la 48 respecto a la 49 SN, demostrando desde el punto de vista estadístico comprobando la efectividad práctica de la metodología aplicada, infiriendo que las modificaciones en la planificación permiten a los jugadores estar en mejores condiciones de fuerza para enfrentar las acciones de juego.

En el caso particular de la variable average de los bateadores, la comparación no es fidedigna, pues por la forma de calcularse el mismo, el average promedio no se basa en el promedio de la suma de los averages individuales, sino que se calcula sumando los hits conectados por los bateadores y dividiéndolos por la sus veces al bate, y estos dos datos no coinciden nunca y no existe una técnica estadística que permita comparar un solo dato.

La comparación de estos averages por tanto debería basarse en los datos la siguiente tabla.

Tabla 8 Comparación de el average de la 48 y 49 SN

S. nacional #	V. B.	H.	AVE.
48	3140	964	307
49	3142	1032	328

Como se observa en la tabla (8) hay 21 puntos de diferencia al comparar ambas series favorables a la 49 serie, constituyendo record para un equipo en series nacionales de 90 juegos, además la diferencia en los hits conectados es de 68, siendo las veces al bate casi iguales.

Conclusiones Generales.

La sistematización teórica de los fundamentos que sustentan la metodología que se propone facilita su implementación en el entrenamiento de fuerza para el Béisbol de alto rendimiento.

Las tareas para el entrenador permiten la planificación en el macrociclo de entrenamiento, atendiendo a la propuesta metodológica sistematizando a las acciones del juego.

Durante el pre experimento en la 49 Serie Nacional Béisbol se aprecia la factibilidad de la metodología propuesta corroborado a partir de los análisis de los resultados obtenidos y la evaluación de la consulta de usuarios, lo que permite aceptar la hipótesis planteada.

Recomendaciones:

Durante la implementación práctica de la metodología es necesario hacer ajustes a las características de los deportistas según su accionar en las posiciones de juego y las características del director técnico, pues a partir de estos análisis implicaría modificaciones en las prioridades de fuerza a entrenar.

Aplicar la metodología a un universo más amplio que permita un incremento en las regulaciones durante su aplicación a otras categorías y escenarios competitivos, así como por otros entrenadores.

Bibliografía.

Báez Daher (2005). Mmetodología para el entrenamiento de la fuerza con ejercicios con pesas para baloncesto, voleibol y balonmano de Las Tunas. Tesis de opción al título de licenciado en Cultura Física y Deporte, ISCF Manuel Fajardo, Facultad de Las Tunas.

Becali Garrido Antonio E. 2009. Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento. 117 Pag. Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física, “Manuel Fajardo”, La Habana.

Bompa O. Tudor (1995). Periodización de la fuerza, la nueva onda en el entrenamiento de la fuerza. Ediciones Biosystem Servicio educativo Argentina.

Bosco Carmelo (2000) La fuerza Muscular Aspectos metodológicos, Edit INDE, La valutazione della Forza con il test di Bosco, Società Stampa Sportiva, Roma.

Forteza, A. (2000). El problema científico en el entrenamiento deportivo. Disponible en: http://www.efdeporte.com Consultado en septiembre del 2011.

García Manso, Juan Manuel y Col. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. España, Editorial Gymnos.

González-Badillo, J. J. (2000). Concepto y Medida de la Fuerza Explosiva en el Deporte, posibles Aplicaciones al Entrenamiento,. Revista de Entrenamiento Deportivo (RED), Tomo XIV(1), 5-15.

Groseer, M y Starischa, S. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Martínez Roca.

Juárez S, G. D. [et. al]. (2008). Efectos del desentrenamiento sobre la Fuerza. Laboratorio de Entrenamiento Deportivo, Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha, España

Kuznetsov, V. V. (1989). Metodología del entrenamiento de fuerza para deportistas de alto nivel (Traducción del titulo original: Silovaja, P. s. v. r., (1970) Mosca., Trans.). Buenos Aires: Stadium

Martín Saura Eduardo (2007). Metodología para la preparación técnico - táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel. Tesis para optar por el titulo de de doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". la Habana

Matvéev, L. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga

Molnar, G. (1998). Entrenamiento ¿Arte o Ciencia? Revista digital. Disponible en: http://www.efdeporte.com Consultado en septiembre del 2009.

Naclario Ayllon Fernando (2006) Análisis de la fuerza y la potencia mecánica producida en los ejercicios con resistencias en diferentes poblaciones de deportistas a lo largo de una temporada. Para optar al grado de Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León, Departamento de Fisiología, España.

Ozolin N, G. (1989). Sistemas contemporáneos del entrenamiento deportivo. 3ra edición. La Habana. Editorial Científico Técnica

Platonov V, N. (1984). La adaptación en el deporte. Barcelona. Editorial Paidotribo

Reynaldo Franger. (2006) Del Béisbol casi todo. Editorial Dep. C. de la Habana.

Roman Ivan. (2004). Giga fuerza. Editorial Deportes.

Verjoschanky J. V. (1983). Ejercicios específicos para la potencia. Stadium. Buenos Aires

Volkov, V. M. (1989). Selección deportiva. Moscú, Editorial Fisicultura y Deporte

METODOLOGÍA PARA EL INCREMENTO OFENSIVO DE BATEADORES JUVENILES DEL EQUIPO MATANZAS CUANDO ENFRENTAN LANZADORES DE SIMILAR PREDOMINIO DE LATERALIDAD.

AUTOR: MSc. Leonardo Goire Prada

TUTORES: Dr. C. Islay Pérez Martínez

Dr. C. Luís Ramón Cortegaza Fernández

Dra. C Norma Sainz de la Torre León

Facultad de Cultura Física de Matanzas

RESUMEN

Una metodología para el incremento ofensivo del bateador cuando enfrenta a lanzadores de similar predominio de lateralidad. Utilizándose epistemológicamente los métodos teóricos, así como, los métodos empíricos de la observación, la encuesta, el análisis de documentos y, procesándose los datos, por vía matemática y estadísticas. Las primeras investigaciones como diagnósticos permitieron comprobar la tendencia no científicamente corroborada sobre el concepto que hoy defienden empíricamente muchos directores de equipo sobre las ventajas tácticas que se obtienen poniendo a trabajar a los lanzadores abridores y relevos frente a los bateadores con similar predominancia de lateralidad, comprobándose, **que si les causan estragos en sus resultados ofensivos.** A partir de las dificultades confrontadas, se proponen un grupo de acciones metodológicas y técnico-tácticas a aplicarse durante los entrenamientos, cuyos primeros beneficios han sido constatados en la práctica. *La tesis comprende la introducción, tres capítulos, las conclusiones y recomendaciones, la bibliografía y anexos.* ***El primero*** *de los capítulos está dedicado a caracterizar el proceso actual de preparación técnico – táctica en el aspecto ofensivo y sus fundamentos en el entrenamiento deportivo del béisbol.* ***En el segundo****, se describe la metodología, así como las operaciones y recursos que permitieron su configuración en atención a los cánones de una metodología como resultado científico de investigación. Además, se expone la opinión que los expertos poseen sobre su pertinencia.* ***En el tercero****, los resultados al implementar la metodología. Las conclusiones y recomendaciones confirman la hipótesis planteada y demuestran la pertinencia*

del uso de la metodología en diferentes momentos y aspectos, susceptibles de precisar en sucesivas investigaciones

INTRODUCCIÓN:

El béisbol constituye para muchos países del continente americano el deporte nacional, dentro de los que se encuentran Cuba y Estados Unidos de América como principales potencias mundiales, es practicado masivamente hoy en día en otros países, los cuales se encuentran afiliados a su federación internacional (IBAF). Dentro de los tres departamentos fundamentales de este juego, la acción de batear, es una de los componentes técnico – tácticos más complejos y exigentes. Muchos de los especialistas consultados estiman que el dominio de dicho fundamento constituye un arte, lo que implica que para lograr su verdadero desarrollo, se requiera del respaldo metodológico, de los modelos de la preparación de los bateadores de mayor nivel a escala nacional e internacional. Al respecto L. González García y colaboradores (2005) lo han identificado magistralmente así, "***para que un jugador de dicho deporte se convierta en un buen bateador se requiere de una gran coordinación de movimientos, y una adecuada fuerza muscular específica***".

El autor es del criterio, que no se puede aceptar definitivamente como valido lo planteado por algunos entrenadores, especialistas y otros entendidos del béisbol, cuando afirman que los buenos bateadores nacen y que su destino es ser un bateador bueno o malo. Existen muchos ejemplos de cómo jugadores que iniciaron su incursión en el béisbol nacional con un average por debajo de 250 como promedios ofensivos en sus primeras temporadas, pero con el estudio, los entrenamientos y los juegos sistemáticos se han convertido en excelentes bateadores.

Diferentes pueden ser las causas que en sentido general provoquen los bajos rendimientos en el bateo, pero nos referiremos aquí a cuando enfrentan a lanzadores con similar predominio de su lateralidad definida, no sin antes dejar esclarecido que el autor tendrá muy en cuenta el tipo de bateador que deseemos tener, o que sus potencialidades físicas y psíquicas le permitan alcanzar. Dentro de las que se destacan: los bateadores clasificados como sluggers o de fuerza, y los bateadores de promedio, el de conexiones más cortas, llamado el jugador ideal, el que todo entrenador desea tener, porque es

el que integra el poder, el tacto y la velocidad, permitiéndoles conectar grandes batazos y mantener durante toda la campaña un alto promedio ofensivo.

El bateo brinda a un equipo las posibilidades de obtener la victoria en un juego, ya que es obvio que quien más carreras anote es el ganador, para lograr una ofensiva efectiva, se tiene que garantizar anotar carreras, con el mínimo de conexiones. Siguiendo ese orden de ideas se puede afirmar como una elemental premisa, que para potenciar la ofensiva en un equipo de béisbol, este tendría que contar en su alineación regular con bateadores de fuerza, de tacto y otros que sepan dirigir la bola hacia determinada bandas. Pero siempre teniendo en cuenta la incorporación combinada de zurdos, derechos y la posibilidad de que se cuente con uno o varios bateadores ambidextros, buscando como es lógico suponer un ataque ofensivo con mayores opciones a la hora de configurar y contrarrestar las jugadas tácticas defensivas y las predominancia de lateralidad del pitcher así como las cualidades técnicas de este. Para ser un buen bateador, además de las mencionadas anteriormente, a **criterio del autor**, este tiene que desarrollar, entre otras cualidades: la fuerza en sus muñecas, aceleración del swing, tacto, vista, velocidad de piernas, concentración, voluntad y muy especialmente el coraje para poder imponerse a la responsabilidades del momento en que le toque actuar frente a la velocidad de los pitcher, que hoy en día pueden llegar hasta 100 millas en recta y con una diversidad de lanzamientos de rompimientos que realmente se hacen indescifrable para la mayoría. Agréguele a esto que se hace realmente más difícil, si el lanzador a que se enfrenta, coincide con el bateador en su predominancia de lateralidad y el bateador no posea las habilidades requeridas que se necesitan para minimizar la dificultad técnicas y tácticas para conectar la pelota con efectividad en esa confrontación deportiva. Por lo que este análisis nos permite definir como **situación problémica**: que a partir de las consultas realizadas en la literatura especializada las cuales incluyen, trabajos de diploma o tesis de maestría, especialidad, doctorados, artículos de Internet, participación en eventos científicos nacionales e internacionales, conferencias magistrales, impartición en cursos y seminarios, así como las entrevistas efectuadas a entrenadores y destacados bateadores cubanos de varias generaciones, se detecta que no existe en la provincia de Matanzas, ni en el

país, una metodología en el béisbol que garantice el incremento ofensivo del bateo con atletas juveniles, partiendo de una adecuada dosificación de las cargas físicas, teóricas, psicológicas ,técnicas y tácticas, que garantice eliminar las limitaciones ofensivas que implica el enfrentamiento de los bateadores contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad, por lo que el autor se propone en este trabajo la búsqueda de la solución del siguiente **problema científico**: ¿Cómo lograr un incremento del rendimiento ofensivo de los bateadores juveniles del deporte béisbol de la provincia de Matanzas, contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad?

Objeto de estudio: El proceso del perfeccionamiento técnico – táctico del bateo en el deporte de béisbol.

Objetivo general: Elaborar una metodología que garantice el incremento del rendimiento ofensivo de los bateadores juveniles del deporte béisbol de la provincia de Matanzas, contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad.

Campo de acción: Incremento del rendimiento ofensivo de los bateadores juveniles del deporte béisbol de la provincia de Matanzas, contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad

Hipótesis: Una metodología, que comprenda la dosificación de las cargas por repeticiones para cada tipo de ciclo, que además incorpore ejercicios físicos generales y especiales de fuerza, combinados con ejercicios de conversión o transferencia especiales y un incremento de ejercicios técnicos- tácticos, teóricos y de intervención psicológica, además, modelar el entrenamiento ofensivo en las diferentes estaciones de bateo situaciones relativas al problema de investigación, que se complementaran en los enfrentamientos en las prácticas y los juegos de confrontación entre bateadores y lanzadores de similar predominio de lateralidad,. (VI) nos permitirá contribuir al incremento del rendimiento ofensivo de los bateadores juveniles del equipo béisbol de matanzas. (VD)

Operacionalización de las variables relevantes de la hipótesis

	Independiente	Dependiente
Variables	Una metodología, que comprenda la dosificación de las	Contribuir al incremento del rendimiento ofensivo de los

	cargas por repeticiones para cada tipo de ciclo, que además incorpore los ejercicios generales y especiales de fuerza combinados con ejercicios de conversión o transferencia y un incremento de ejercicios físicos, técnico y tácticos que modelen el enfrentamiento entre bateadores y lanzadores de similar predominio de la lateralidad	bateadores juveniles del deporte béisbol de la provincia de Matanzas, contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad
Definición Conceptual	Es una metodología que se caracteriza por una programación del proceso de perfeccionamiento del bateo a partir una adecuada dosificación por repeticiones de los ejercicios generales, especiales y competitivos, con una adecuada utilización de los ejercicios de transferencia de la fuerza y de la modelación del enfrentamiento entre bateadores y lanzadores de similar y diferente predominio de la lateralidad.	Cuando se logre obtener como consecuencia de la investigación una metodología que propicie rendimientos de average ofensivos superiores en las competiciones programadas., “a decir” mayor cantidad de hit, doble, triple cuadrangulares por veces al bate.

Definición operacional	**Metodología que incorpora como parte del proceso del incremento de los rendimientos de los bateadores juveniles matancero, novedosas vías para la dosificación y control de las cargas de entrenamiento, la utilización de ejercicios de conversión y transferencia de la fuerza y la modelación del enfrentamiento entre bateadores y lanzadores de similar predominio de su lateralidad.**	Cuando el criterio de los expertos se manifieste significativamente a favor de la metodología elaborada. Cuando se demuestre en la práctica la pertinencia de la metodología elaborada. Cuando los resultados del pre- y experimento demuestren que con la aplicación de la metodología se logra incrementar los average ofensivos en el enfrentamiento de los bateadores contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad.

Variables	Dimensiones	Indicadores
VI	Ejercicios de preparación física general y especial.	Dosificación de las cargas de los ejercicios propuestos
	Ejercicios de transferencia o conversión de la fuerza	Posibilidad en la aplicación de los ejercicios propuestos de

			fuerza especial con los implementos básicos del deporte.
	Ejercicios de preparación técnica de bateo Ejercicios de preparación táctica de bateo.		
	Ejercicios de modelación del enfrentamiento entre bateadores y lanzadores de similar y diferente predominio de la lateralidad.		Elevación de la calidad de ejecución de la técnica y la táctica del bateo pruebas del (Doev)
Dependiente	Contribuir al incremento del rendimiento ofensivo de los bateadores juveniles del deporte béisbol de la provincia de Matanzas, contra	Fundamentar y validar teóricamente con criterios de expertos, así como destacar las ventajas de la metodología propuesta. Cuando los expertos se declaren a favor de la pertinencia	Ponerles tareas a cada swing que realice el bateador en los turnos de practica combinados con jugadas colectivas Utilización de lanzadores de similar lateralidad del propio equipo y de los contrarios en juegos de

	lanzadores de similar predominio de su lateralidad	de las acciones. Cuando los resultados del pre-experimento demuestren que con la aplicación de la metodología se logra una mejora al enfrentamiento de los bateadores de similar predominio de la lateralidad.	confrontación

Objetivos específicos

1. Fundamentar los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan la preparación física, técnica y táctica del bateo, con énfasis en el trabajo de fuerza aplicada y la preparación para el enfrentamiento entre bateadores y lanzadores de similar predominio de la lateralidad.
2. Diseñar y seleccionar un conjunto de test físicos, técnicos y tácticos que permitan diagnosticar en diferentes etapas el nivel de desarrollo de dichos componentes de la preparación.
3. Diseñar y seleccionar los ejercicios físicos, técnicos y tácticos los cuales garanticen el desarrollo de las habilidades técnicas en los bateadores permitiendo alcanzar rendimientos ofensivos superiores en el enfrentamiento contra lanzadores de similar predominio de la lateralidad en los jugadores juveniles del deporte béisbol de la provincia de Matanzas.
4. Programar las diferentes estructuras de la planificación gráfica y escrita donde se introduzca los elementos que integran la metodología propuesta.

5. Validar la metodología propuesta.

Métodos teóricos

Histórico - Lógico: se empleó en el estudio de las investigaciones que anteceden esta propuesta, así como las orientaciones que aparecen consignadas en el programa de la preparación del deportista cubano de béisbol. Esto permitió determinar cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno investigado a lo largo de la historia y su influencia en los resultados deportivos obtenidos.

Análisis-Síntesis: se utilizó para estudiar por separado cada uno de los componentes que integran la metodología y posteriormente e integrar dichos elementos después de haber sido estudiados los documentos relacionados con el tema y a partir de ellos llegar a generalizaciones.

Método hipotético-deductivo: A partir de la consulta de diferentes metodologías, del estudio de las tendencias actuales, trabajos de investigativos ejecutados en Cuba y en el extranjero vinculado con la enseñanza y perfeccionamiento del bateo, permitió deducir y elaborar los fundamentos teóricos para la estructuración de la metodología propuesta.

Sistémico-Estructural-Funcional: garantizó la distribución de los componentes que integran la metodología, teniendo en cuenta su interrelación, los métodos y medios de entrenamiento utilizados y el papel de la interrelación de los componentes físicos, técnicos tácticos y psicológicos, distribuidos en un macrociclo de preparación.

Modelación: fue utilizado en el estudio de diferentes modelos de preparación de jugadores de béisbol, fundamentalmente de la preparación técnica del bateo y en la determinación de los componentes de la metodología que propone el autor que es el fruto del proceso de la abstracción realizada.

Métodos empíricos

El experimento. El proceso experimental se desarrolló en la primera fase en tres etapas de preparación previas a las series nacionales 48, 49 y 50 o sea en los meses de agosto a noviembre de los años 2008, 2009 y 2010, la duración de la preparación de cada P. D. C de preparación fue de 14 micros ciclos.

En la preparación participan en total 15 deportistas que se mantuvieron en el equipo las tres series. Aquí se valida el trabajo de fuerza en función del

incremento del bateo de conexiones a partir de utilizar los ejercicios de transferencia o conversión.

Se realiza una segunda fase experimental con deportistas juveniles de la Academia provincial donde se introduce la metodología elaborada durante el macro ciclo de preparación 2012 - 2013

El método de medición se utilizó para el control del nivel de desarrollo de las capacidades motoras generales y especiales y del nivel de desarrollo técnico táctico y competitivo de los deportistas que participan en el experimento aplicado. (Ver anexo 1).

Se utilizó también la observación, donde a partir de una guía elaborada por el autor se observaron unidades de entrenamiento a los grupos de control y experimental, para valorar la preparación para el enfrentamiento entre bateadores y lanzadores de similar predominio de la lateralidad. (Ver anexo 2).

Se ejecutaron entrevistas a 53 especialistas de todo el país para constatar si ellos aplican alguna otra metodología para este tipo de problemática ofensiva y en qué medida éstos conocen y/ o concuerdan con la metodología del trabajo propuesto. (Ver anexo 3).

Análisis de documentos: permitió valorar la calidad y características de los planes de preparación de los macro ciclos de los grupos experimentales, que participan en la investigación. (Anexos 4 y 5).

Criterio de los expertos: se empleó con el objetivo de validar de manera teórica la metodología propuesta, a través de los criterios expuestos por los __expertos previamente seleccionados. (Anexos de _____).

Novedad Científica.

Radica en que se propone la integración en una metodología de los elementos básicos que garantizan el perfeccionamiento del arte de batear en deportistas practicantes de béisbol juveniles, lo que hace más complejo el proceso de preparación. Esta metodología se sustenta en un riguroso proceso de programación y control de las cargas de entrenamiento, utilizando para ello algunas de las más avanzada de las tecnologías creadas como soporte material y metodológico para el perfeccionamiento del bateo como una vía para elevar los rendimientos ofensivos individuales y cómo consecuencia de estos, influir en los rendimientos colectivos de los bateadores en la provincia de Matanzas.

Esta metodología está respaldada en la utilización de métodos tradicionales modificados y contemporáneos de la programación de entrenamiento de béisbol, lo que garantiza una orientación para el desarrollo habilidades específicas que permitan incrementar el promedio ofensivo, conectar un mayor número de conexiones de extravases y alcanzar mayor efectividad ante lanzadores de similar dominancia de la lateralidad.

Contribución a la Teoría.

Sus aportes teóricos se expresan en la concepción metodológica que declara los fundamentos y componentes desde una perspectiva psicopedagógica para llevar a cabo el proceso de preparación técnico-táctica, en el béisbol cubano para el alto nivel, la cual distingue de manera significativa, la importancia de las acciones ofensivas individuales en esta preparación, tan loable contribución enriquece la planificación, organización, ejecución y control de dicha preparación con un enfoque contemporáneo en los deportes de equipos o de acciones colectivas de interrelación y cooperación.

La sistematización de esta experiencia en el béisbol aporta material para los entrenadores, directivos e investigadores para que avancen en el conocimiento de las acciones individualizadoras de manera que se constituya en un fundamento en el que se pueden apoyar para realizar sus acciones en los entrenamientos. También proporciona ejercicios que permiten enriquecer la preparación de equipos de béisbol a todos los niveles tanto nacional como internacional.

Aporte Práctico:

El aporte práctico principal de la investigación es la metodología, la cual ofrece:

- Un grupo de ejercicios para el incremento ofensivo a partir de fundamentos metodológicos, sustentados en la dominancia hemisférica.
- Ofrece pautas metodológicas para el control y evaluación en el proceso de preparación técnico - táctica y el juego.
- Permite la sistematización práctica para el empleo de los ejercicios específicos establecidos en la clasificación en acciones técnicas para acciones ofensivas individuales, durante el proceso de entrenamiento del béisbol de diferentes niveles.
- Posibilita el perfeccionamiento de los programas de conocimientos para técnicos y especialistas que trabajan el béisbol a todos los niveles y así

mismo, aquellos contenidos para la realización de cursos de superación nacional e internacional con los fundamentos de la metodología.

Desde el punto de vista del impacto social, la investigación refiere la adecuada oportunidad de aportar una vía dirigida a perfeccionar los resultados de los jugadores de béisbol de la provincia de Matanzas, con diferentes niveles y categorías. La investigación posee un impacto ambientalista importante, pues considera al hombre como elemento integrante del medio, urgido de protección. Esa opinión es sin dudas, parte de los pensamientos más avanzados de la sociedad moderna. Sus consideraciones mueven al proceso citado con observancia del desarrollo sustentable, es decir del cuidado en la utilización del medio, pues muestran evidente atención a los valores de tipo espiritual en el seno del entrenamiento deportivo.

La presente investigación se enmarca en el programa ramal del INDER referido a la preparación del deportista cubano en la pirámide de alto rendimiento y se encuentra vinculado al proyecto de investigación “Por un desarrollo integral del béisbol matancero”.

La tesis comprende esta introducción, tres capítulos, las conclusiones y recomendaciones, la bibliografía y anexos. El primero de los capítulos está dedicado a caracterizar el proceso actual de preparación técnico – táctica en el aspecto ofensivo y sus fundamentos en el entrenamiento deportivo del béisbol. En el segundo, se describe la metodología, así como las operaciones y recursos que permitieron su configuración en atención a los cánones de una metodología como resultado científico de investigación. Además, se expone la opinión que los expertos poseen sobre su pertinencia. En el tercero se ofrecen los resultados conseguidos al implementar la metodología para el incremento ofensivo de los bateadores juveniles cuando enfrentan a lanzadores de similar predominio de su lateralidad. Las conclusiones y recomendaciones confirman la hipótesis planteada y demuestran la pertinencia del uso de la metodología en diferentes momentos y aspectos, susceptibles de precisar en sucesivas investigaciones.

La investigación se diseñó, según el criterio metodológico de (María del Pilar Colas Bravo) para un diseño cuantitativo

El método general empleado como base metodológica para toda la tesis es el dialéctico. Experimental, cuasiexperimento - con control parcial aplicando prestes y postes (a grupo de control- grupo experimental)

Por la profundidad del objeto gnoseológico: descriptiva.

Por su finalidad: aplicada.

Por la orientación temporal de su realización: transversal.

Por el carácter del marco y según el contexto en que tiene lugar: de campo

Y en condiciones naturales de los sujetos.

Por la orientación que asume: orientada a la aplicación.

Según el control de las variables: predominantemente cuantitativa.

Según su generalidad: predominantemente empírica

La tesis se sustenta fundamentalmente en el paradigma crítico – y un tanto positivista

PRINCIPALES LESIONES DE LOS ATLETAS DURANTE LA 53 SERIE NACIONAL DE BÉISBOL

Autor: : Dr. Francisco Montesino

Introducción

El presente trabajo responde a una necesidad de control de la salud de nuestros atletas de Béisbol atendiendo a los esfuerzos máximos que realizan durante toda la Serie Nacional se tuvo en cuenta que el calendario fue aproximadamente de 6 meses y donde un grupo considerable de atletas pertenecen a nuestra preselección nacional y participaron en diferentes eventos internacionales que incluyó el III Clásico Mundial de Béisbol Marzo 2913.

El Instituto de Medicina Deportiva y la Dirección Nacional de Béisbol entre las Demandas Tecnológicas es la vinculación de la Ciencia y la Técnica y el Control de la Salud de nuestros beisbolistas.

Metodología Empleada.

- Fueron chequeados el 100 % de todos los atletas que participaron en la 52 Serie Nacional de Béisbol (16 equipos).
- Diariamente los Médicos de cada equipo reportaban el estado de salud de los atletas después de concluido el juego.
- Fueron reportados todos atletas que presentaron lesiones durante el Juego o el Entrenamiento

Conclusiones:

Las principales Lesiones fueron en la región de las Rodillas y todos los atletas fueron sometidos a tratamientos que contribuyeron a la recuperación. Este control sistemático contribuyó a que los atletas de la Preselección Nacional arribara a su competencia principal en óptimas condiciones físicas y psíquicas .

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BATEO A LAS DOS MANOS EN LA CATEGORÍA Sub.12 AÑOS DE BÉISBOL

Autores:M.Sc. Rafael Suárez Hidalgo
Lic. Patricia Suárez Marichal

RESUMEN

El béisbol se agrupa dentro de los juegos deportivos y como todos ellos su objetivo final es táctico, por lo que toda acción técnica que permita un mejor uso de la táctica, trae consigo ventajas para quien este capacitado para realizarla ante cada acción puesta en práctica por el equipo contrario. Esto se aprecia con frecuencia cuando un equipo que esta a la ofensiva tiene una situación ventajosa y el equipo contrario trae un lanzador de la misma mano dominante que la del bateador, para restar así la potencialidad del mismo, lo que no sería posible si este bateador fuera capaz de batear a las dos manos. Al hacer un recorrido por la historia de las series nacionales se encontró que son muy pocos los jugadores que han pasado por ella o están pasando, capaces de hacer esto. Esta situación es aún más limitada en las categorías infantiles, ya que al observar diferentes torneos no se aprecia ningún niño preparado para ser capaz de batear a las dos manos.

Lo visto hasta aquí, llevo a los autores a realizar esta propuesta dirigida a lograr un incremento de bateadores ambidextros en la categoría Sub.12 años, lo que permitirá en un futuro un mejor uso de los mismos y limitará la utilización táctica defensiva de los contrarios. Dicha propuesta fue sometida a un grupo de especialistas con experiencia, siendo aceptada por los mismos, y considerada adecuada para su aplicación.

PROPOSAL OF EXERCISES FOR THE TEACHING OF BATTING WITH BOTH HANDS IN BASEBALL IN THE SUB. CATEGORY OF 12 YEARS

The baseball is grouped inside sports played and as all its final objective is tactical, for which every action is technical that permit a better use of the tactics, brings an advantage for whom those qualified to carry out before each action put in practice by the contrary team. This can be appreciated frequently when a team that has an offensive profitable situation and the contrary team brings a launcher of the same dominant hand than that of the batter, to reduce thus the potentiality of the same one, what would not be possible if this batter was capable of batting with both hands. Upon doing a review of history of the national series it was found that there are very few players that passed through there, capable of doing this. This situation is still more is limited in the childlike categories, since upon observing different tournaments no boy appeared to be prepared to be capable of batting with both hands. Which brings t his autor o carry out this proposal directed to achieve an increment of ambidextrous batters in the category Sub.12 years, which will permit in the future a better use of the same and it will limit the utilization tactical defensive tactics of the opponents. Said proposal was submitted to a group of specialists with experience, being accepted by the same, and considered adequate for this application.

INTRODUCCIÓN

En este trabajo, solo se tratará sobre la acción de batear, la que aquellos que conozcan de béisbol, saben que es muy difícil, incluso algunos la consideran entre las más difíciles dentro del deporte en general. Sobre esto la Federación Mexicana de Béisbol (2003), dice: “Es conocido que no hay un desafío más grande en ningún deporte como batear una pelota de béisbol en forma constante, y esto es tan difícil que es el único deporte donde usted pueda ser una estrella, a pesar de fallar siete veces de diez ya que siempre estará bateando 0,300”.

El profesor Ealo de la Herrán, Juan (2006), por su parte dice: “El bateo es una de las habilidades más exigentes del béisbol, ya que se requiere una gran coordinación de movimientos, una buena vista y fortaleza muscular para convertirse en un buen bateador”. Más adelante continua Ealo, planteando: “Sin lugar a dudas, la técnica para batear es el elemento más difícil de dominar en el juego, tal vez por esta razón se dice que los bateadores nacen y no se hacen; para muchos de estos bateadores de nacimiento, el bateo constituye un arte porque se desenvuelven con mayor naturalidad que los jugadores promedio”, para terminar diciendo lo que es clave para este trabajo, “pero la mayoría de los que practican el deporte aprenden esta actividad como una ciencia, aplicando las leyes y principios que la rigen”.

La historia de este deporte ha conocido a varios bateadores con esa facultad, en Cuba podemos señalar como sus mejores exponentes entre otros, haciendo un recorrido por las 51 series nacionales celebradas, incluyendo esta que se esta realizando, como bateadores con estas habilidades, a Arturo Linares, Ubaldo Álvarez y Frederich Cepeda, este último, reconocido realmente como el mejor de todos los bateadores con estas características en dichas series.

Se sabe, que se han hecho intentos, incluso se reglamentó en el béisbol de los Juegos Escolares de 1969, que los bateadores debían hacerlo una vez por juego a la mano contraria, se conoce también, que hubo muchas criticas y hasta criterios de que esto dañaba a los niños, llegándose a la fácil conclusión de eliminar tal preparación y reglamentación, sin tener en cuenta si el proceso metodológico empleado fue el correcto. Se plantea según algunos de los entrenadores entrevistados, que hubo otro intento en los primeros años de la década del 90 del siglo pasado, también con la obligación de batear una vez a la mano contraria, pero otra vez sin explicación de ninguna índole, se abolió.
García Mesa, Juan C. (2006), realizo un trabajo en la Isla de la Juventud, que le sirvió para su investigación para optar por el titulo de Doctor en Ciencias tomando como base la influencia de los distintos tratamientos para la enseñanza de la acción de batear, basado en los fundamentos de la dominancia hemisférica motriz, en la que utilizó el bateo a la mano contraria como partida, ejercitando los mismos primero a una mano y luego a la otra, logrando realmente una base teórica digna de estudiar, pero que aún así, los autores de este, tomando algunos de estos criterios, considera necesario una aplicación más práctica como la utilizada en el sóftbol.

Rubí, Sergio y Guillermo Gómez (1993), plantean: “Si realmente deseamos

mejorar nuestra efectividad ofensiva es recomendable que el bateador de perfil derecho experimente el cambio al perfil izquierdo lo que nos permitirá las ventajas siguientes:

- La primera base queda a menos distancia del bateador zurdo que del derecho.

- Él tercera base queda de frente al bateador lo que permite con gran facilidad conocer su ubicación y movimientos a la defensiva al amagar una acción de bateo.

- Al efectuar el *swing*, el cuerpo es impulsado simultáneamente hacia la dirección de la primera base, no así el del bateador derecho que es proyectado hacia tercera, dificultándole salir de la inercia.

- Al tocar la pelota de forma sorpresiva, el bateador zurdo puede simultáneamente iniciar su arranque hacia la primera base, sin temor a que la bola le rebote en su cuerpo o el bate, caso muy común en los bateadores derechos.

- La mayoría de los pítcheres son derechos, lo que permite al bateador zurdo contar con un ángulo de mayor visión del brazo de lanzar el pitcher derecho. Sobre todo si de forma intencional nos hace un lanzamiento por la esquina de adentro, la que necesariamente antes de llegar presenta su trayectoria de afuera hacia dentro con respecto al bateador zurdo, lo que le permite seguirla con mayor facilidad, no así la bola lanzada por el pitcher zurdo que da la impresión de que va a golpear al bateador por el ángulo de salida, sobre todo cuando es una curva.

- Los pítcheres generalmente por la escasez de bateadores zurdos, experimentan cierto grado de descontrol cuando los enfrentan".

En Cuba, la primera experiencia práctica en el sóftbol, es la realizada por el profesor Suárez Hidalgo, R. (1982-87), que con el equipo del ISCF "Manuel Fajardo", aplicó una metodología que le permitió el logro de que de las 41 sóftbolistas que fueron sometidas a la prueba 38, para un 92,68%, lograran batear a ambas manos, lo que lo llevo entonces a declarar como "Derechas Puras o Zurdas Puras" a las tres restantes. También pudo demostrar en la tesis para optar por el titulo de Licenciado en Cultura Física de Joaquín Rodríguez, que las bateadoras del Fajardo recibieron menos ponches y sus conexiones fueran más fuertes que las del resto de las participantes en los campeonatos provinciales de Ciudad de La Habana, logrando además, que se llevara a la preselección del equipo nacional el trabajo tendiente a que se bateara a las dos manos, aunque no se utilizara la misma metodología. Llama la atención que estas jugadoras que aprendieron a jugar sóftbol aproximadamente con 18 años o más, fueron capaces de lograr el bateo a las dos manos.

Hoy, cuando Cuba se enfrenta a otros países en béisbol, encontramos que en su alineación estos presentan más bateadores zurdos que derechos y traen más de un bateador ambidextro con resultados positivos, teniendo como

ventaja que la mayor cantidad de lanzadores a los que se tienen que enfrentar son derechos, mientras Cuba, apenas tiene bateadores de esa mano y presenta solo uno, considerado como uno de los mejores bateadores del equipo, que lo hace a las dos manos.

Situación problemática

Cuando se observa la serie nacional, se aprecia con frecuencia como los directores de equipos frente a un bateador zurdo, traen un lanzador de esa misma mano para limitar su ofensiva y, otro tanto, sucede si el bateador en turno es derecho y el lanzador es zurdo, entonces traen un derecho, lo que lógicamente hace que se pierda un lanzador o se pierda un bateador, cosa que no sucedería si los equipos tuviesen bateadores que lo hicieran a las dos manos, y les daría una mejor posibilidad de uso de sus hombres y de una táctica más consecuente frente a cada accionar del contrario. Esto mismo, se aprecia al observar los campeonatos de las categorías infantiles, la carencia de bateadores ambidextros, por lo que se puede plantear el siguiente problema científico.

OBJETIVO

Diseñar una propuesta metodológica de ejercicios que contribuya con el proceso de enseñanza del bateo a las dos manos y con ello su presencia en el béisbol infantil de La Habana.

MÉTODOS

Teóricos: El analítico – Sintético y el histórico- lógico

Métodos empíricos: La entrevista, la observación, la medición y criterio de expertos

M**atemático – Estadístico:** Cálculo porcentual, sumatorias y medias

Desarrollo

La novedad científica está dada en la batería de ejercicios específicos que se propone, que introduce en la preparación del béisbol un nuevo procedimiento metodológico con un enfoque sistémico para propiciar la enseñanza de la mecánica del bateo a las dos manos y el mejoramiento de sus resultados.

La significación práctica radica en la batería de ejercicios específicos que se propone, ya que constituye una herramienta metodológica que permite a los entrenadores, organizar y evaluar, en el proceso de preparación técnica del bateo a dos manos, el trabajo para adiestrar y perfeccionar la mecánica del mismo y con ello mejorar los resultados e incrementar su uso.

Se puede apreciar que basado en numerosas investigaciones que confirman la relación entre aprendizaje y las habilidades de lateralización, como se muestra en resultados ya descritos por *Hutt, A.* en 1917 (citado por *Provins, K. A.* y *Dalziel*, F. R. 1969), que expresan los exitosos cambios de la manualidad en tareas tales como la escritura en una etapa avanzada de la vida, debido a

parálisis o amputación de un miembro. Estos datos parecen apoyar la existencia de una relación entre habilidades motoras, la manualidad y el papel preponderante del entrenamiento en la ejecución diferencial de los lados.
Otro aspecto a ser analizado, es lo que *Puni, A. Z.* (1957), definió como **"Transferencia Cruzada"** en la interacción de los hábitos, donde la asimilación de un hábito por una extremidad asegura la asimilación de ese mismo hábito por otra extremidad simétrica.

Al analizar las características de las edades, la revisión bibliográfica permite considerar como la edad más adecuada para la enseñanza de esta acción es la comprendida entre los 9 y los 13 años, por ejemplo *Meinel*, dice:" Los rasgos generales en este período son el gobierno consciente y dominio de los movimientos, la seguridad, la funcionalidad, la economía y la armonía. Los niños adquieren una gran agilidad y habilidad que pueden ser conservadas para el resto de la vida con el ejercicio constante y la práctica regular del deporte. El período aquí tratado es una época idónea para el aprendizaje. El aprendizaje motor se ve beneficiado por una buena capacidad de reacción, arrojo y afán de aprender. No pocas veces se da una extraordinaria prontitud de aprendizaje".

Después de realizar una amplia búsqueda bibliográfica sobre el tema objeto de estudio, realizar las entrevistas planificadas, observar juegos y visitar diferentes áreas deportivas, nos llevo a la siguiente propuesta

ROPUESTA

1- Realizar el trabajo con la categoría Sub- 12 años. No se puede olvidar, teniendo en cuenta lo planteado en la bibliografía consultada, que es dentro de estas edades donde se considera que el aprendizaje motor alcanza su mayor esplendor, por ejemplo *Meinel* (1977), dice:" Los rasgos generales en este período son el gobierno consciente y dominio de los movimientos, la seguridad, la funcionalidad, la economía y la armonía. El período aquí tratado es una época idónea para el aprendizaje.

2- Partir del principio de lo consciente del entrenamiento, independientemente de que es un principio para deportistas de experiencia o del Alto Rendimiento según plantea Harre, pero solo conociendo todos la realidad de lo que enfrentan podrán tener mayor o menor motivación. Para ello se debe:

a)- Realizar reunión con los padres de los niños para explicar con claridad los objetivos del trabajo y el resultado que se espera.b)- Realizar reunión con los niños donde debe quedar claro el objetivo del trabajo de forma que esto le sirva como motivación para enfrentar la tarea, pudiéndose alegar para ello lo siguiente: Esta forma de trabajo tiene como objetivo principal buscar en ustedes, un equilibrio en el desarrollo de fuerza, mejorar la coordinación y un posible desarrollo del campo visual, lo que debe contribuir a una mejor discriminación de la zona de strike, además, les da la posibilidad de convertirse como Cepeda, en un bateador a las dos manos.

3- Iniciar el trabajo como si estos ejercicios fueran complementarios de la preparación de los deportistas. En estos ejercicios se pondrá en práctica el carácter transferible del movimiento aprendido a su mano rectora, además de los beneficios de fortaleza del brazo delantero y posible desarrollo coordinativo. Para contribuir a esto, se le pedirá al niño que describa el movimiento que realiza a su lado fuerte (dominante), al batear y que guiándose por eso, trate de realizarlo a la mano contraria.

4- Trabajar sobre la base de la voluntariedad de los deportistas. Cuando el niño ha alcanzado con los ejercicios habilidades que le permitirán lograr algún resultado a la mano contraria, se pueden dejar batear a esa mano a solicitud propia y de no suceder, se pueden inducir a que lo hagan o pedir que lo intenten. Esto permitirá organizar los juegos recreativos donde podrá realizar esta acción.

5- Ejercicios específicos del deporte. Se utilizarán los mismos ejercicios que para enseñarlos a batear a su mano dominante, solo variarán la dosificación y la forma de hacerlo. Por ejemplo: Para iniciar harán 10 *swing*, a la mano dominante, luego 10 a la mano contraria y terminan con 5 a la mano dominante. Con este método se logra mantener la habilidad o maestría adquirida a su mano, ya sea derecho o zurdo. Es importante señalar, que según aumente el número de repeticiones, será necesario aumentar la terminación a la mano dominante. Por ejemplo: 20 *swing* a la derecha, 20 *swing* a la zurda, 10 *swing* a la derecha. Ejemplo de algunos de los ejercicios que se recomiendan en el transcurso del trabajo.

E-1. Utilización de la transferencia.

Objetivo: Dar la posibilidad al deportista de a través de sus conocimientos de habilidades motrices propias de bateo, a su mano dominante, realizar el movimiento a la mano contraria.

E-2. *Swing* al aire.

Objetivo: Familiarizar al deportista con el movimiento del *swing* tanto a su mano dominante, como a la mano contraria.

E-3. Bateo con una mano (delantera o trasera), de pelotas de goma, plásticas o de papel.

Objetivo: Familiarizar el bateador con la forma de salida de los brazos por la pelota en la acción de batear, lo que contribuye a perfeccionar el trabajo de ese brazo y fortalecer el antebrazo y la muñeca.

Mano Delantera: De pie. La dosificación será dada teniendo en cuenta el desarrollo del niño y su habilidad técnica.

Mano Trasera: De pie. La misma dosificación que la mano delantera. Estos ejercicios brindan además, la posibilidad de ver el trabajo de todo el cuerpo, o sea el comportamiento de la cadena cinemática del mismo.

Después de demostrado este ejercicio se les indicará a los niños que la pelota se sale a batear con la moña o mango del bate y no con la masa, esto le permitirá batear con mayor precisión, el *swing* será más rápido y corto.

E-4. Desde la posición de bateo, con dos pelotas, una en cada mano lanzarlas contra la pared o redes, aún punto determinado.

Objetivo: Valorar la correcta ejecución de la utilización de los brazos en el *swing*.

Con este ejercicio se puede hacer una valoración de las posibles deficiencias en el manejo de los brazos, si la coordinación entre ellos es la adecuada o si el pase de las muñecas es el adecuado. A menor dispersión de las pelotas, mejor desempeño en el uso de las manos y brazos.

E-5. Con una pelota plástica hueca, atravesada por una cuerda, que le permite correr al ser golpeada, con dos bateadores, uno situado a la derecha y otro a la zurda, cambiando de forma alternada la mano de la acción de batear.

Objetivo: Realizar de forma adecuada el *swing.*

Este ejercicio facilita que el niño se acostumbre a realizar el *swing* de forma directa. Debe reaccionar rápido y mantener la vista sobre la bola para poder golpearla. Puede ser en parejas, cuando uno golpea la pelota, el otro, estará listo para cuando llegue a él pegarle, o puede hacerse, de forma individual.

E-6. Soporte de Bateo (*Batting tee*)

Objetivo: Corregir la acción técnica de batear en cuanto a paso, movimiento de cadera, brazos y vista sobre la pelota y *swing.*

En este ejercicio es importante velar la colocación del niño para batear, el pie delantero debe quedar en línea con el tubo que sostiene la pelota. Este es un ejercicio que se mantendrá toda la vida deportiva del bateador por su múltiple función en el desempeño técnico; se puede trabajar con uno o dos soportes de bateo a la vez. Grandes bateadores lo utilizan para ajustar sus movimientos.

E-7 Batear la pelota dejada caer

Objetivo: Mejorar la reacción y aceleración del *swing*

El entrenador colocará su brazo extendido a la altura de los hombros del niño y dejará caer la pelota sin ejercer sobre ella ninguna fuerza para imprimirle velocidad. Según este tenga éxito en la acción, la puede soltar más bajo o imprimirle alguna fuerza para que caiga con mayor rapidez.

E-8 Batear la pelota del color indicado

Objetivo: Mantener la vista fija sobre la bola y una mejor discriminación de los lanzamientos.

En este ejercicio el entrenador al soltar las pelotas indicará que pelota es la que debe batear. El numero de pelotas se puede incrementar en la medida que los niños hagan efectivo el ejercicio.

Se citan solo estos ejercicios como ejemplo, en anexos se situarán otros, aunque como ya quedó definido, todos los ejercicios que se utilizan normalmente para la mano dominante pueden ser incluidos y estos siempre responderán a los objetivos trazados por el entrenador, atendiendo a las características individuales de cada niño.

6- Juegos recreativos.

Estos juegos, que deben ser motivados por el avance logrado en las acciones de bateo, durante los ejercicios señalados en el punto anterior, llevan implícito además, un reto para los niños, lo que será sin dudas el motor impulsor fundamental en este accionar. El profesor o entrenador no se puede apresurar en la utilización de este método, solo se utilizará cuando estén preparados para obtener el mínimo resultado, esto es pegarle a la bola. Este juego será al flojo y se bateará a la mano contraria; la velocidad se aumentará en la medida que se adquieran habilidades, de ser posible, el profesor esperará la solicitud de de ellos para ponerlos a batear realmente a dicho lado. Consejo importante, no se ponga metas de tiempo, solo trabaje y deje que el niño se convenza por si mismo de que es capaz realizarlo.

7- Juegos con tarea

En este juego, al contrario del recreativo, el profesor pondrá a batear al niño a la mano contraria según sus características. Esto, bien utilizado, puede servir de estimulo a todos aquellos que no lo han logrado, pero se debe recordar que para algunos, según la experiencia de Suárez Hidalgo, esto no le será posible o tardará más el resultado que el niño espera, pudiéndose convertir en negativo para el proceso.

8- Juego

Aquí es necesario dar al niño la posibilidad de batear por su propia convicción a una mano y a la otra, siempre con la recomendación táctica del entrenador, pero teniendo en cuenta la característica del niño y del lanzador.

CONCLUSIONES

Después de realizado el análisis de los resultados y haber sometido la propuesta al criterio de los expertos, se arriba a las siguientes conclusiones para este trabajo.

-El 100% de los entrevistados planteó que sí propiciaría bateadores ambidextros en el béisbol infantil, e incluso que se debe incluir dentro del Programa de Desarrollo para el Deportista.

-El 85,71% de los entrevistados propone como la categoría idónea para la aplicación de este trabajo, la Sub. 12 años.

-El 100% de los entrevistados consideran que para la enseñanza del bateo a las dos manos se deben utilizar los mismos ejercicios que para la mano dominante.

- En los juegos observados no se vio a ningún niño batear a las dos manos.

RECOMENDACIONES

Después de analizado los resultados y haber arribado a las conclusiones para este trabajo, se recomienda:

1-Se inicie el trabajo tendiente a lograr bateadores a las dos manos, ambidextros, en la categoría Sub-12 años.

2-Que los resultados de este trabajo sean analizados por la Comisión Técnica de los diferentes niveles del béisbol, para su posible aplicación en sus áreas de trabajo.

BIBLIOGRAFÍA.

1-Bilbao, A. y Oña, A. (2000). La lateralidad como habilidad entrenable. Efectos del aprendizaje sobre el cambio de tendencia lateral. Revista Motricidad. España.

2-ClarK, W, Ripken, Bill and Mclemore (2008). The fundaments of hitting. (Video). Ripken Baseball, Inc, Ripken Baseball Camps & Clinics. LLC.

3-Ealo de Herrán, Juan (2005). Béisbol. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana

4-Federación Cubana de Béisbol (2009). Reglas Oficiales de Béisbol. Editorial Deportes. Empresa Grafica Cienfuegos. Cienfuegos.

5-(_____) (2011). Reglamento 51 Serie Nacional de Béisbol. Dirección Nacional de Béisbol. La Habana.

6-Federación Mexicana de Béisbol. (2003). Manual para el entrenador de Béisbol. SICCED. México D.F.

7-García Mesa, Juan C. (2006). La influencia de los distintos tratamientos para la enseñanza de la acción de batear, basado en los fundamentos de la dominancia hemisférica motriz. Tesis para optar por el grado de Doctor

en Ciencias de la Cultura Física. ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.

8-Giraldes, Mariano, Juan A. Madueño y Hugo Brizzi (1993). Didáctica de una Cultura de lo Corporal. Edición Argentina. Buenos Aires .Argentina.

9-Gutiérrez García, Paidel (2010). Batería de ejercicios para mejorar el control de los lanzadores del equipo Industriales. Tesis para optar por el titulo de Master en Entrenamiento para el Alto Rendimiento. UCCFD "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana. .

10-Harre, Dietrich. (1983) Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana.

11-Meinel, Kurt. (1977). Didáctica del Movimiento. Editorial Orbe. Instituto Cubano del Libro. Ciudad de La Habana.

12-Reynaldo, Franger (2006). Del Béisbol casi todo. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana,

13-Suárez Hidalgo, Rafael (1984). Modelo de Preparación Física para jugadores de béisbol. ISCF "Manuel Fajardo". Material Mimeografiado. Ciudad de La Habana.

14-Verkhoshansky, Yuri. (…). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Colección Entrenamiento Deportivo. Gymnos Editorial. Madrid. España.

PROPUESTA DE MEDIOS DE AUXILIAR4ES PARA MEJORAR EL BATEO

AUTOR: MSc. Ernesto Gainza Álvarez
MSc. Ángel Gainza Álvarez
Comisión Provincial de Santiago de Cuba

Introducción

El desarrollo del Béisbol demanda de una exhaustiva preparación de los peloteros, la cual comprende también el batear, que se ha convertido en un elemento de tiempo y dedicación. La presente investigación pertenece a la rama del deporte escolar del centro Único de Rendimiento y se sustenta bajo los principios de la metodología cuantitativa.

Objetivos:

Diseñar medios de auxiliares que permita mejorar el contribuir al mejoramiento del bateo en los jugadores del equipo de Santiago de Cuba categoría Sub 15 años.

Metodología Empleada.

- Técnica de Observación

Se trabajó con una muestra de 23 bateadores

Conclusiones:

Se logró que los jugadores mejoraran la coordinación, precisión y visión en los bateadores a la hora de realizar el swing, lo que permitió mejorar el rendimiento deportivo de estos peloteros.

TÍTULO: PROYECTO CIENTÍFICO – TÉCNICO PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL BÉISBOL EN LA PROVINCIA DE MATANZAS (2007 – 2012)

Autores:
Dr. C. Luís Cortegaza Fernández. Profesor Titular.
Dr. C. Norma Sainz de la Torre León. Profesora Titular.
M. Sc. Jorge Luís Labrada Fernández. Profesor Asistente.
M. Sc. Walquiria Dorta Hernández. Profesora Auxiliar.

Resumen:
A solicitud del INDER Provincial y partir del año 2007 se desarrolla en la provincia de Matanzas un proyecto de investigación multidisciplinario para favorecer el desarrollo del Béisbol, involucrándose en el mismo la Dirección Provincial del INDER, la Comisión Provincial de Béisbol y el equipo multidisciplinario del Centro de estudio de la Facultad de Cultura Física del territorio, factores que durante 5 años lograron contribuir a elevar todos los parámetros básicos de carácter físico, técnico – táctico, psicológico y teórico en dichas selecciones. Paralelamente se extendió el trabajo al resto de las categorías oficiales vigentes.

INTRODUCCIÓN:
En los últimos lustros y con anterioridad al pasado año 2012, las sucesivas selecciones provinciales de Béisbol de primera categoría de Matanzas no habían alcanzado su clasificación en las Series Nacionales, ocupando sistemáticamente los últimos lugares en el país. Es por ello que los miembros del equipo multidisciplinario involucrado, a solicitud del INDER Provincial, se propusieron como objetivo general ***lograr el desarrollo integral de los equipos de Béisbol de la provincia de Matanzas, en función de mejorar los rendimientos competitivos y la formación de jugadores con alto compromiso social.***

El Plan de acciones trazado se concretó en cuatro aspectos fundamentales:

1) Cursos de formación básica y especializada para entrenadores y conferencias especiales a colectivos técnicos y jugadores de los equipos.
2) Control deportivo integral.
3) Elaboración e implementación de planes de entrenamiento y de preparación psicológica y teórica.
4) Construcción de medios de entrenamiento y de diagnóstico.

DESARROLLO:
El contenido del trabajo desarrollado se reseña brevemente a continuación:

1) Cursos de formación básica y especializada para entrenadores:

- Se creó la ESEB (Escuela de Superación para entrenadores de Béisbol), única en el país, iniciativa matancera que recibió una gran acogida por parte de la Comisión Nacional de este deporte, en la cual se desarrollaron en una primera etapa cursos de primer nivel para todos los entrenadores de Béisbol de Matanzas que laboraban con equipos desde la base hasta la primera categoría. En la ciudad de Matanzas impartieron las clases todos los doctores de la Facultad, actuando los mismos como profesores principales de las asignaturas del plan de estudio con los docentes de las SUM municipales, lo cual permitió multiplicar el esfuerzo en todo el

territorio, graduándose más de 140 entrenadores en el mismo, muchos de los cuales nunca antes se habían sentado en un aula para recibir informaciones de dichas materias y basaban su trabajo en sus conocimientos empíricos, obtenidos como antiguos jugadores.

- En el nivel 2 se profundizaron estos contenidos y se incorporó la asignatura de Biomecánica, Control Médico y Pruebas funcionales, graduándose 26 entrenadores en dicho nivel, lográndose así una base de conocimientos generales y específicos para enfrentar la tarea propuesta.
- Se ofertaron, dentro de la formación posgraduada académica 5 plazas para entrenadores de Béisbol, a fin de que se incorporaran a la Maestría de Excelencia de la Facultad y se desarrolló una Especialidad en Béisbol en el territorio, apoyados por la Comisión Nacional, a la cual se incorporaron la mayoría de los miembros de la dirección técnica de los equipos matanceros, graduándose exitosamente muchos de ellos.
- Dentro de las responsabilidades que asumió la dirección del INDER se encontraron el aporte de criterios sobre el banco de problemas esenciales que afectaban al deporte, su participación en la toma de decisiones, la exigencia y control de la asistencia, disciplina, participación y entrega de alumnos – entrenadores en las actividades en aulas y terrenos y el apoyo requerido.

2) Control deportivo integral.

Las áreas involucradas en el control deportivo fueron las siguientes:

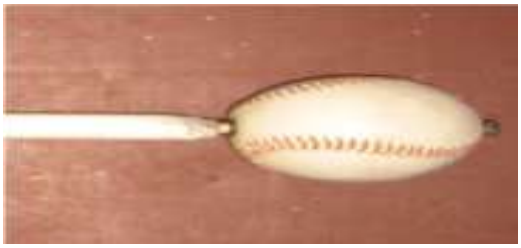
- Metodología del entrenamiento (preparación física, técnica y táctica).
- Biomécánica (filmaciones de lanzadores y bateadores; análisis de sus parámetros con ayuda del programa computarizado HUMAN).
- Psicología (Diagnóstico de componentes básicos).
- Control médico (pruebas de electrocardiograma).

El Dr. Luís Cortegaza Fernández y el preparador físico que bajo su dirección laboraba, permanecieron durante 3 años a tiempo completo, laborando en las selecciones de Primera Categoría y elaborando los planes de entrenamiento para todas las áreas. En este sentido se llevaron a cabo acciones que nunca antes habían sido implementadas en equipos de la provincia. (Ver ejemplo de ejercicios con pesas):

Ejercicios de conversión o transferencia, para convertir la fuerza general adquirida en “fuerza útil”

Pron lanzado en la Máquina Smith (*Máquina Smith utilizada en forma de Pron Lanzado por Adcok, R. de la Universidad de Wilwatersrand , en Sudafrica y (1992) (citado por Sif,f M. & Verhoshanski, Y. 2000) y por Newton, R.)*

Ejercicios con la "T" modificada:
Gómez , D (2009) Cortegaza, L (2010)



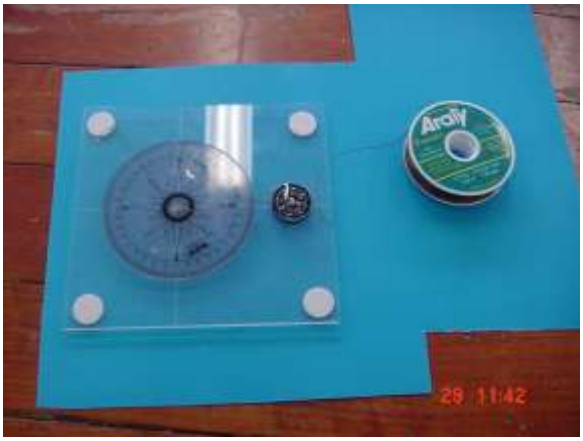
En total se construyeron 13 equipos entrenadores y/o de diagnóstico, con apoyo de diferentes empresas, el Gobierno y el Partido del territorio, creados por los integrantes del grupo multidisciplinario, donde el Dr. Luís Cortegaza Fernández fungió como creador principal.

Por elaborar este informe la especialista en Psicología que laboró en el proyecto, los resultados de esta área se comentan en detalle. Se implementaron las siguientes acciones:

- Conferencias con entrenadores.
- Conferencias con los equipos implicados.
- Control psicológico de los equipos: Categoría 13 – 14 años, 15 – 16 años y Selección provincial 1ra. Categoría (últimas 5 series).

- Elaboración de planes de intervención psicológica para cada equipo involucrado y chequeo de los mismos.
- Contenido del control en los equipos (11 pruebas):
  - Motivos hacia el deporte y su equipo.
  - Contenido y pertinencia de los automandatos.
  - Percepción de distancia central.
  - Percepción periférica lateral (lanzadores).
  - Control propioceptivo (precisión de los lanzamientos en pitchers, jugadores de cuadro, receptores y jardineros).
  - Concentración de la atención.
  - Representación motora de la estructura técnica del bateo y del lanzamiento.
  - Velocidad de cambio (desde la recepción de la bola, el cambio de mano y hasta el momento de lanzar la misma en un atrape).
  - Temperamento.
  - Tensiones psíquicas.
  - Estructura social interna.

Para la medición en terreno de la percepción periférica lateral e los lanzadores fue utilizado el gradómetro de piso, elaborado en nuestra Facultad, que se muestra a continuación:



Dada la magnitud de los datos obtenidos a través de la aplicación de este proyecto, solo se brindarán algunos aspectos de interés, dada las limitaciones de extensión del presente informe.

a) Se alcanza un desarrollo notable de los motivos sociales de pertenencia al equipo en todos los sujetos de las diferentes muestras, como se puede observar en la figura 1.

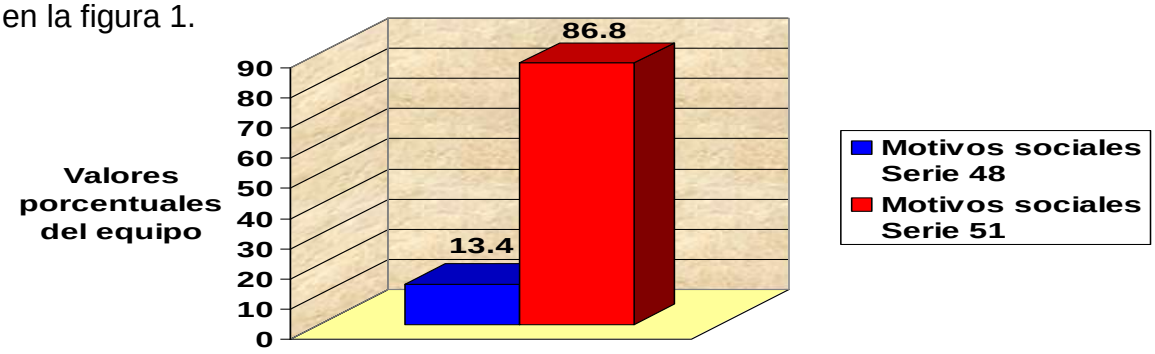


Figura 1: Desarrollo de los motivos sociales en los equipos investigados.

b) La pertinencia de los automandatos utilizados por bateadores y lanzadores en los momentos seleccionados en la entrevista mejoraron radicalmente y contribuyeron a la activación efectiva de los sujetos en sus acciones (figura 2).

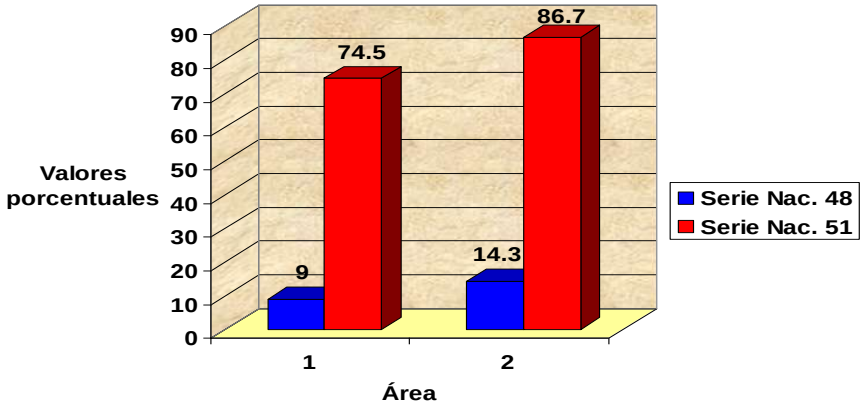
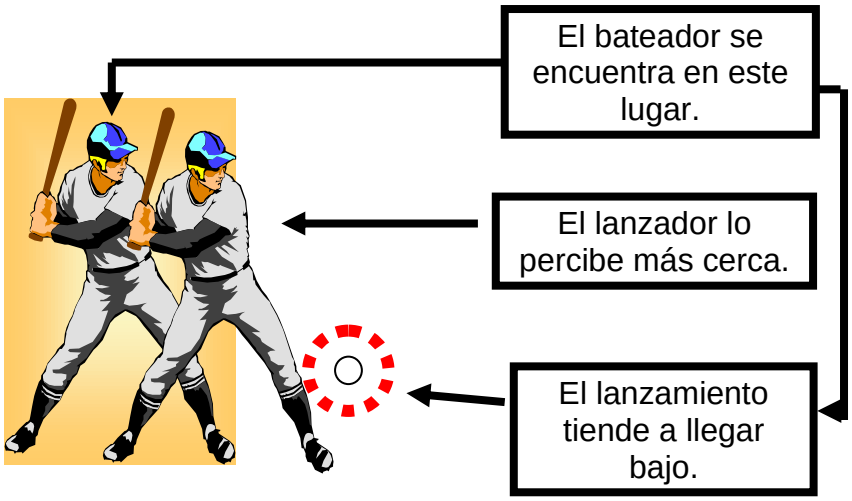
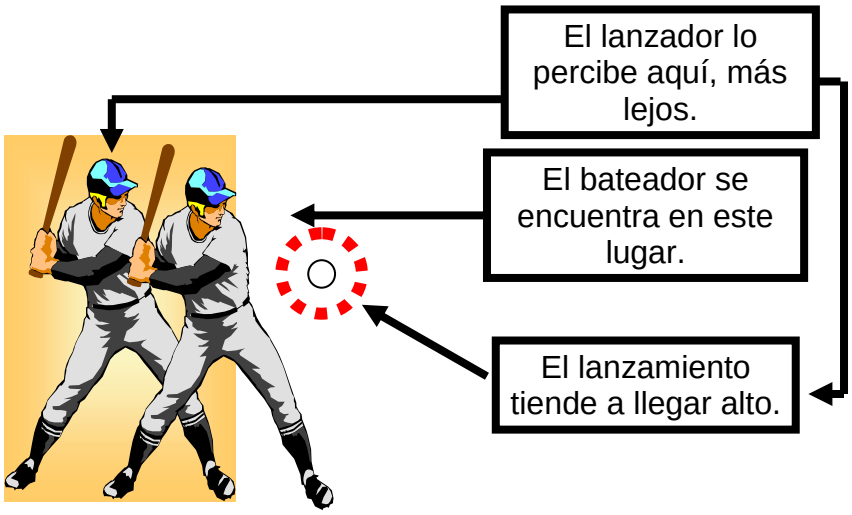


Figura 2: Cumplimiento de los automandatos para ser efectivos.

En el estudio de la magnitud y la tendencia de los errores de percepción de distancia central de lo lanzadores se detectó que cuando predominaban los errores por defecto (el sujeto percibía al bateador más cerca de lo que en realidad se encontraba), las bolas arribaban a home con un altísimo promedio en zonas bajas, mientras que a la inversa, cuando predominaban errores por exceso (se percibe al sujeto más lejos), mayormente se producían lanzamientos en zonas altas, más fáciles de batear.





c) Los valores de percepción periférica lateral de los lanzadores de las selecciones provinciales eran muy deficientes - ejemplo de ello se muestra en la figura 3 – variando dicha magnitud en grados, atendiendo al color del uniforme del sujeto a percibir.

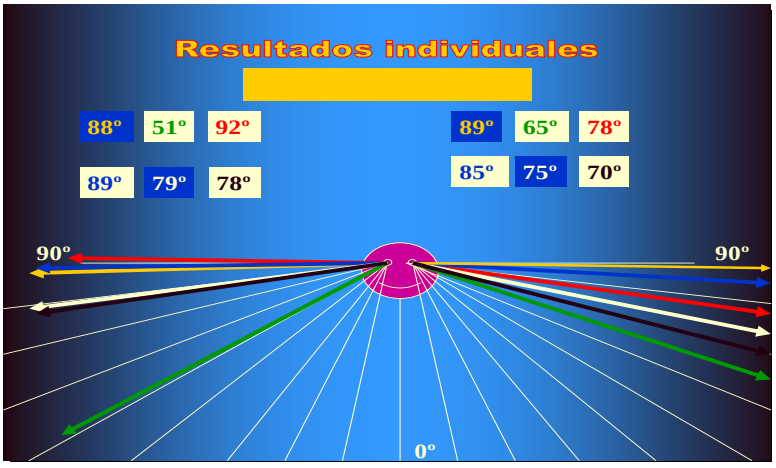
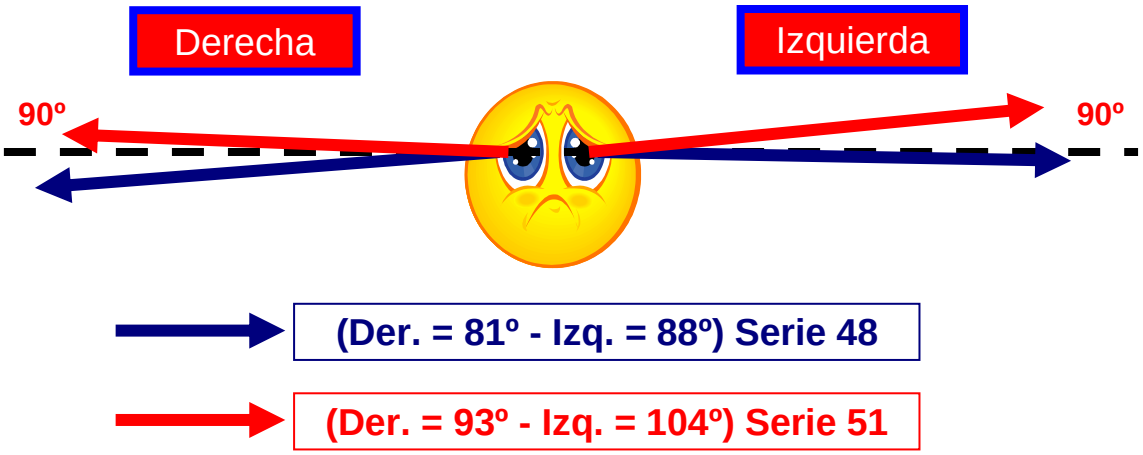


Figura 3: Resultados del límite de la percepción periférica lateral izquierda ante diferentes colores de uniforme deportivo.



d) Control propioceptivo: Responsable de la coordinación motora (Precisión de los lanzamientos en pitchers, jugadores de cuadro y jardineros):
En la primera medición con los lanzadores de primera categoría los valores porcentuales de lanzamientos efectivos a la zona propuesta fueron entre **12,5 y 25%,** lo que denota el gran descontrol que poseían e la precisión de sus movimientos. El las mediciones efectuadas en la Serie 51 estos valores oscilaban entre el ***54,5 – 81%.***

e) Concentración de la atención:
También los valores de concentración de la atención mejoraron en todo los equipos, siendo más evidente entre los lanzadores de primera categoría (figura 4)

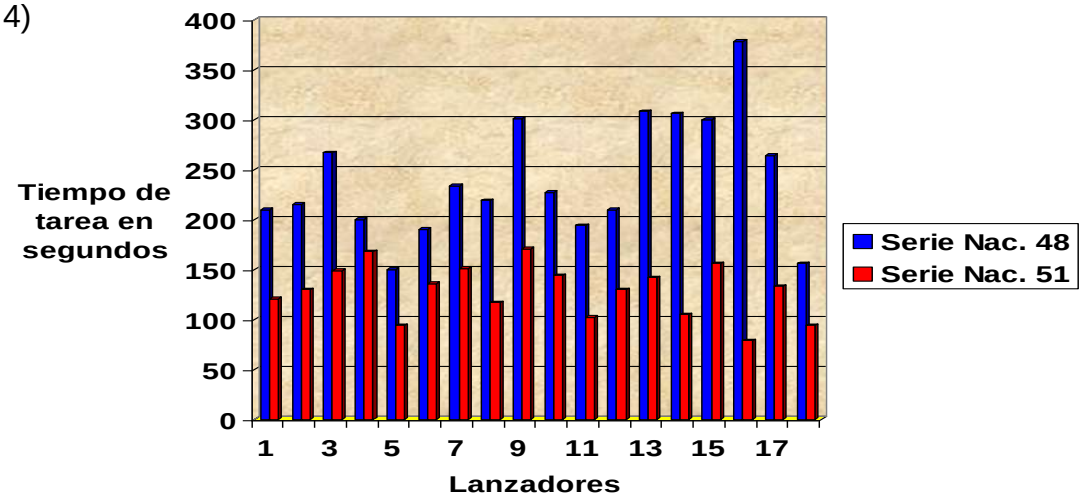


Figura 4: Resultados en segundos del Test de concentración Cabedo – Salas.

f) Representación motora:
Se constató que los peores elementos representados de la técnica del lanzamiento fueron:
- La forma del paso hacia el home play en la segunda fase.
- La posición de la rodilla delantera en seguimiento del lanzamiento (todos poseían este elemento parcial equivocado en el plano mental).

En el caso de los bateadores, los peores elementos parciales representados fueron:
- La forma en la que el pie delantero se coloca en el piso.
- La posición del tronco al final de la conexión.

En ambas áreas se constató con las filmaciones y los estudios biomecánicos que la ejecución de dichos elementos, tanto en lanzadores como en bateadores correspondían a sus principales eficiencias de ejecución. En la actualidad se han superado estas deficiencias, tanto en la imagen como en la acción.

g) Velocidad de cambio:

Las mediciones en segundos del tiempo que mediaba desde la recepción de la pelota hasta el momento de su lanzamiento era diferente por área, pro marcadamente lento, llegando algunos jugadores a los 6 segundos en todo el proceso. En la serie 51 se redujeron estos tiempos notablemente, en especial en los jugadores de cuadro, que promedian 1,9 segundos.

En sentido general la aplicación del test de temperamento permitió comprobar que el 90,7% de los miembros de los equipos eran predominantemente de tipo 1, con lo cual poseían la suficiente fuerza, equilibrio y movilidad cortical requerida para este deporte. Las tensiones psíquicas fueron medidas con la prueba de estimación de tiempo en 30 segundos, realizadas en varias ocasiones durante la etapa de preparación ante del inicio de las Series y efectuadas dos horas antes de los juegos, a fin e poder comparar los resultados y determinar el tipo de tensión presente de forma individual, a fin de poder aplicar los medios de regulación requeridos para cada caso. Por último, con respecto a la estructura social interna, elemento esencial de la cohesión grupal, constituía en las primeras series investigadas uno de los aspectos de peor resultado, mejorándose paulatinamente, gracias a las diferentes tareas de intervención aplicadas.

Inicialmente se elaboraron planes de intervención psicológica de forma tradicional, que comprendía los objetivos, los componentes psicológicos, sus formas de diagnóstico, las tareas a ser aplicadas y la frecuencia de las mimas, pero posteriormente y a solicitud de la dirección técnica de los equipos, se reelaboraron los mismos por días de la semana en específico.

LUNES		
1	Fijación de aspiraciones de rendimiento y rendimiento alcanzado	El entrenador del área seleccionará las tareas que puedan ser cuantificables en el micro y solicitará a cada uno qué se propone hacer en la sesión de entrenamiento, anotándose en cada caso (en cantidad de acciones bien realizadas). Al finalizar el entrenamiento se felicitará a aquellos que cumplieron o sobrecumplieron con sus metas y se estimula al resto para mejorar su desempeño al día siguiente.
2	Lanzamientos con hombre desplazándose de 1ra. a 2da. (con concentración en acción y en el hombre):	En el 20% de los envíos de los lanzadores al home play planificados en la unidad de entrenamiento, se colocará en primera a un jugador que irá desplazándose hacia 2da., tal y como se lleva a cabo en un juego, orientándose que se concentren tanto en el lanzamiento, como en el hombre que se desplaza.
3	Entrenamientos con medio de entrenamiento construido (lanzadores):	Lanzamientos planificados en la unidad de entrenamiento, un 25% de los cuales se llevarán a cabo con ligas, para educar precisión. Los últimos 5 lanzamientos con ojos cerrados.

4	Lanzamientos con pelotas de menor y mayor peso: (cuando esté planificado en el micro)	En la propia unidad de entrenamiento, se realizarán los lanzamientos que se encuentren planificados para el día comenzando con las pelotas de menor peso, luego las de mayor peso y por último con la bola oficial. Nunca deberá utilizarse más o menos peso, sin terminar con la pelota normal.

La producción científica derivada de este empeño se concretó en:

- 13 ponencias en eventos científicos provinciales, nacionales e internacionales.
- 6 monografías y 9 artículos publicados en revistas nacionales y extranjeras.
- 23 Trabajos de Diploma.
- 4 Tesis de Maestría y 6 de Especialidad.

CONCLUSIONES:

- El trabajo desplegado por el grupo multidisciplinario involucrado en la investigación permitió que al inicio de la Serie 51 los miembros e la selección provincial de primera categoría de Béisbol de Matanzas, así como otras categorías de dicho deporte lograran un desarrollo notable y en muchos casos altamente significativo desde el punto de vista estadístico en la esfera física, técnico – táctica, psicológica y teórica y la formación de jugadores con mayor compromiso social con su territorio.

- Estos resultados fueron fruto, sobre todo, de la fuerte unión en todas las etapas de trabajo entre el INDER Provincial y su Facultad y la investigación multidisciplinaria desarrollada durante varios años.

RESULTADO DEL PROYECTO DE SUPERACIÓN DE LA DIRECCIÓN NACIONAL DE BÉISBOL EN EL CICLO 2009-2013".

Autor: MSc. Jesús Barroso Gutiérrez DNB

Introducción

Este Proyecto estuvo concebido en las acciones a desarrollar en el proceso de Formación de Superación Metodológica y Científico Investigativo para el personal docente del Béisbol, sustentada en la aplicación de la ciencia y la tecnología, la labor política e ideológica y de formación de valores fundamentadas en la ética profesional y su aplicación directa en la formación y preparación deportiva de los atletas en el Béisbol cubano.

La Superación y la Investigación para la preparación deportiva constituye un Proyecto importante de trabajo que surge para potenciar la aplicación de la ciencia y la tecnología con recursos humanos calificados y de esta manera fortalecer el funcionamiento de los colectivos técnicos y las estructuras técnicas y metodológicas en los diferentes niveles de actuación las que dejan de ser únicamente pedagógicas y se convierten en multidisciplinarios en el orden integrador del proceso de preparación del deportista.

Constituye una necesidad de la Dirección Nacional de Béisbol proyectar las vías principales y no principales de Superación Metodologica y Científico-Técnica para desarrollar las competencias profesionales de los entrenadores y metodologos del béisbol.

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel técnico metodológico e investigativo así como de la aplicación de proyectos científicos de entrenadores, Metodologos y especialistas del béisbol.

- Incrementar en los especialistas los conocimientos políticos ideológicos y de formación de valores así como desarrollar, habilidades y actitudes fundamentado en la ética profesional.
- Actualizar los conocimientos en conceptos de; preparación física, técnica, táctica y teórico-psicológica en el béisbol como deporte de equipo así como del control medico biológico
- Incrementar conocimientos en la informática para que se concrete la automatización de los planes de entrenamiento y el seguimiento de los adversarios.
- Incorporar conocimientos de inteligencia deportiva en el cumplimiento de la estrategia de entrenamiento y competencia así como de los conocimientos del contrario y de los recursos tecnológicos que en la actualidad se ponen función de los equipos para el logro de resultados competitivos. .Aumentar el intercambio de conocimientos dentro del deporte, entre deportes y entre agrupaciones deportivas.

Metodología Empleada.

Se elaboró un Plan de acción que consistió en lo siguiente:

- Realizar diagnóstico de superación, así como confeccionar la ruta crítica individual de los especialistas
- Canalizar con el UCCFD y su red las ofertas de cursos de especialistas de habilitados, postgrados, especialidades, etc., de acuerdo a las necesidades del béisbol en los diferentes centros y territorios.
- Cursos de Pitcheo, Ofensivos, Preparadores Físicos, Asistentes, Directores de Equipos, anotadores-Estadísticos, Reglas y Arbitraje, Jefes de Cátedras de la EIDE, Cursos a Metodologos y Comisionados Provinciales, Médicos Psicólogos, Comisarios Técnicos
- Potenciar las actividades de superación interna de los colectivos de cátedra mediante la auto preparación y la preparación metodológica

- Realizar Jornadas Científico y Técnico- Metodológicas a nivel Nacional y con reciclajes en Provincias para generalizar conocimientos.

Conclusiones:

Durante el ciclo 2009-2013 se desarrollaron una importante cantidad de cursos nacionales, provinciales y municipales que conllevó a elevar el nivel científico técnico de nuestros entrenadores, se graduaron 127 Especialistas en Bésibol para el Alto rendimiento, se desarrollaron diferentes eventos científicos a nivel Provincial, Nacional e Internacional, se vincularon a entrenadores De alto nivel a la Docencia como profesores, se elaboraron artículos especializados y se publicaron Libros de Texto de Béisbol

TÍTULO: SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA MECÁNICA DEL LANZAMIENTO EN LOS PITCHERS DEL EQUIPO DE BÉISBOL CATEGORÍA SUB-15 DE LA HABANA.

Autor: Lic. Luis Alberto Díaz Delgado. luisdd@eiefd.co.cu
Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Resumen

Este trabajo tributa el perfeccionamiento de la mecánica del lanzamiento de los pitchers del equipo de béisbol categoría sub-15 de La Habana. Partiendo de un análisis de las estadísticas obtenidas del grupo de lanzadores del mismo durante el anterior campeonato nacional. Se pudo constatar que hubo serias dificultades con el control de los lanzamientos teniendo en cuenta los principales indicadores del rendimiento, a partir de esto de aplicó un protocolo de observación buscando identificar si era en la mecánica de lanzamiento donde radicaba el problema, obteniéndose como resultado que sí, en los indicadores observados existían serias dificultades. Además se les aplicó una entrevista a los entrenadores para ver cómo entrenaban la técnica de los lanzadores, y se pudo comprobar que los conocimientos son limitados debido al desconocimiento de estructuras y modelos técnicos de pitcheo por el cual guiarse. Después se procedió identificar un modelo ideal de la mecánica del lanzamiento y realizar un análisis biomecánico desde el punto de vista cinemático a la muestra de 4 atletas, utilizando el programa Hu-man con toda la metodología correspondiente para su utilización. De los 11 parámetros seleccionados para realizas el estudio en el 100% de los casos al menos algún individuo de la muestra analizada presentó deficiencias en la mecánica de lanzar. Teniendo en cuenta estos elementos se establecen conclusiones parciales en la investigación y queda todo dispuesto para diseñar el sistema de ejercicios.

Palabras claves: Mecánica de lanzamiento, diagnóstico, modelo técnico ideal.

INTRODUCCIÓN.

En un equipo de Béisbol el lanzador o pitcher es considerado el arma fundamental para alcanzar la victoria. De la calidad del mismo depende en un 70% el resultado de un juego. Existe en estos momentos una preocupación de los entrenadores y directivos en La Habana a partir del bajo rendimiento de los equipos de Béisbol del territorio en todas las categorías, reflejado en los resultados alcanzados en los últimos 3 años. El área de mayor preocupación es la de los lanzadores, donde los resultados colectivos según datos analizados por los entrenadores, en indicadores tan importantes como el Promedio de Carreras Limpias, Bases por Bolas, Pelotazos, Promedio de bateo en contra y extrabases permitidos, han sido negativos, encontrándose por debajo de la media con respecto a sus similares en el país.

En conversaciones con los entrenadores del equipo 15-16 de la EIDE Mártires de Barbados, estos expresan que la preparación física no es un problema para ellos, estaba siendo bien dosificada y sistemática, así como el buen estado psicológico de los atletas, pero las principales dificultades radicaban en las deficiencias técnicas en la mecánica del lanzamiento, partiendo de que la enseñanza de esta habilidad no era la adecuada en las áreas especiales y que ellos la captación la realizaban basándose en las condiciones físicas de los atletas debido a la complejidad de esta área.

Esto se comprobó a través de un protocolo de observación que se le aplicó a una muestra de 4 atletas escogidos intencionalmente bajo la condición de que son los abridores del equipo. El objetivo de la observación fue *determinar los principales errores que se ponen de manifiesto durante la ejecución de la mecánica de lanzamiento.* Para esto se seleccionaron 6 indicadores a evaluar:

- Posición de equilibrio.
- Flexión de la pierna de pívot.
- Dirección de la zancada.

- Elevación del brazo.
- Momento de salida de la pelota.
- Caída.

Se comprobó que al menos el 50% de la muestra presentó problemas en todos los indicadores, aunque las mayores dificultades radicaron en los indicadores 3,4, y 5 respectivamente, lo cual nos indica que es en la parte principal de la mecánica del lanzamiento donde más hay que incidir. Sin embargo, se considera como elemento de suma importancia la sistematización de las cargas dirigidas a perfeccionar esta habilidad, debido a su complejidad, por lo que los entrenadores deben dominar la estructura técnica al detalle, para su trabajo en las unidades de entrenamiento y para poder corregir los principales errores que puedan cometer los atletas. De ahí que se les aplicó una entrevista a los 2 entrenadores de pitcheo de este equipo, ambos coincidieron en las respuestas y expresaron que utilizaban para el trabajo de la mecánica de lanzamiento ejercicios de coordinación y de imitación de la estructura técnica, aunque en realidad no conocían o tenían ninguna referencia de algún modelo técnico a imitar como guía. Ellos trabajan estos ejercicios técnicos y los corrigen teniendo como base los cursos que imparte la comisión nacional de béisbol para entrenadores, los cuales no satisfacen la demanda o necesidad de superación de estos entrenadores. Por otra parte en el programa de preparación del deportista no aparece nada en específico con respecto a la mecánica del lanzamiento.

Entendiendo que está declarada esta situación por las autoridades deportivas de la Habana y por los entrenadores de la EIDE, como una demanda tecnológica, además de comprobada por la aplicación y análisis de los instrumentos aplicados llegamos a la siguiente **Situación problémica:**

Los lanzadores del equipo de Béisbol 15-16 de La Habana presentan deficiencias técnicas en la mecánica del lanzamiento, reflejándose en el bajo rendimiento alcanzado.

A partir de esta realidad nos proponemos el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo perfeccionar la mecánica del lanzamiento de los pitchers del equipo Habana categoría 15-16 años?

Enmarcando como **Objeto de Estudio** el Proceso de Preparación Técnica de los Lanzadores.

Teniendo como **Campo de Acción** La mecánica del lanzamiento en los pitchers de Béisbol.

Para darle cumplimiento a nuestro problema científico nos trazamos el siguiente **Objetivo:**

Diseñar un sistema de ejercicios para el mejoramiento de la mecánica del lanzamiento en los lanzadores del equipo 15-16 de La Habana.

Teniendo en cuenta el Problema formulamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1- ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan el proceso de preparación técnica de los lanzadores en el Béisbol?

2- ¿Cómo es la relación del modelo técnico de los lanzadores con respecto al modelo ideal del lanzador de Béisbol?

3- ¿Cómo perfeccionar la técnica del lanzamiento a partir del modelo técnico ideal?

4- ¿Cómo validar la propuesta de perfeccionamiento diseñada?

Nos proponemos las siguientes **Tareas:**

1- Análisis de los fundamentos Teóricos y Metodológicos que sustentan la mecánica del lanzamiento en los pitchers de Béisbol.

2- Descripción del modelo técnico ideal para lanzadores de Béisbol.

3- Comparación del estado actual de los lanzadores con respecto al modelo técnico ideal del lanzador de Béisbol.

4- Elaboración de un sistema de ejercicios técnicos especiales para el mejoramiento de la mecánica del lanzamiento.

5- Validación del sistema de ejercicios técnicos especiales para el mejoramiento de la mecánica del lanzamiento.

Para el Cumplimiento de las Tareas que nos hemos propuesto utilizaremos los siguientes **Métodos:**

Del nivel teórico.

- Revisión Documental.
- Análisis y Síntesis.
- Inducción y Deducción.
- Modelación.
- Enfoque sistémico

Del Nivel Empírico

- Entrevista
- Observación

Matemáticos - Estadísticos.

- Estadística descriptiva.

Además del programa de análisis del movimiento humano Hu-man como medio o soporte tecnológico para brindar mayor profundidad a la investigación.

El ***aporte*** de este trabajo radica en la estructuración sistémica e individualizada de un grupo de ejercicios que permitirán el perfeccionamiento de la mecánica del lanzamiento, aumentando los niveles de control de los pitchers de la categoría 15-16 en La Habana.

DESARROLLO

El béisbol es un deporte variable en cuanto al uso de los sistemas energéticos pues aunque por su duración es básicamente aeróbico, todas las acciones

ofensivas y defensivas son anaerobias alactácidas pues ninguna, aún las más largas, sobrepasan los 10 segundos de ejecución. Esto permite que los atletas se mantengan en juego alrededor de dos horas y media durante cada partido sin grandes esfuerzos físicos. Pero para el lanzador las cosas no son tan fáciles, su actividad física es realmente extenuante, ya que dentro del béisbol el pitcheo es una de las posiciones defensivas más complejas, ella ocupa un 75 % o más de actuación dentro de un equipo para lograr la victoria.

Se sabe que históricamente han existido en el béisbol magníficos lanzadores de diferentes estaturas y peso, y con poca o mucha velocidad al pitchear, pero con resultados muy favorables en el terreno, pues han sabido suplir la ausencia de algunos de los elementos indispensables con la aplicación de estrategias y maestría a la hora de lanzar; sin embargo, investigaciones realizadas han revelado que el somatotipo ideal de un pitcher es el que cumple los siguientes requisitos:

Buena estatura (5 pies y 9 pulgadas o más)
Extremidades largas (brazos y piernas)
Manos preferiblemente grandes (que faciliten variados agarres)
Músculos fuertes pero a la vez flexibles.
Movimientos coordinados y precisos.
El lanzador debe ser inteligente, racional en vez de emocional, positivo, agresivo y analítico; tener confianza en sus posibilidades y estar dispuesto incondicionalmente a entrenar, superarse y darlo todo por su equipo (alto sentido de pertenencia). (Reynaldo 2006)

Los movimientos del lanzador de béisbol están sujetos a las leyes de la interrelación de los movimientos en el espacio y en el tiempo (estructura cinemática), así como de las interacciones energéticas y de fuerza (estructura dinámica) en el sistema de movimientos. Estos movimientos deben distinguirse por su armonía, por su concordancia. Mediante la observación

(simple y con equipos) determinamos el cuadro externo, que es la forma de las trayectorias (en el espacio), y el carácter de los movimientos.
Para estudiar la estructura cinemática se parte de las características biomecánicas cinemáticas. A partir de las características espaciales se determinan cómo están recíprocamente relacionadas las trayectorias de los movimientos, cuáles son las posturas (iniciales, intermedias, finales), es decir, se pone en claro el dibujo espacial de los movimientos, la concordancia de los movimientos en el espacio. A partir de las características temporales se establece cómo los movimientos están interrelacionados y coordinados en el tiempo (cuánto duran, cuándo uno sustituye al otro, cuál es la sucesión, el ritmo, el tempo de ellos, etc.)

Según Donskoi y Zatziorski (1988) “Se denomina estructura motora a las leyes de la interrelación de los movimientos en el espacio y el tiempo (estructura cinemática), así como de las interacciones energéticas y de fuerza (estructura dinámica) en el sistema de movimientos”

El sistema de movimientos consta de elementos espaciales y elementos temporales. El menor elemento temporal del sistema de movimientos es la fase. A cada fase corresponde una tarea rectora, de manera que un cambio de fase significa un cambio en las tareas del movimiento. Las fases están separadas por posturas límites, las que sirven como buenos orientadores para controlar si los movimientos son correctos o no. Luego, la estructuración del movimiento en ciclos, períodos y fases, puede hacerse atendiendo a criterios cinemáticos (fases de impulso, freno, movimiento uniforme), dinámicos (fases de amortiguamiento, de despegue, etc.) y así mismo, en dependencia de la tarea del movimiento (fases de descenso, elevación, etc.) y de la importancia o el orden de ejecución de las acciones (fases preparatoria, principal y final), siendo esta ultima la que utilizaremos para el estudio de la técnica del lanzamiento.

Para realizar este estudio se hace necesario asumir un modelo técnico ideal para establecer una comparación y ver el estado en que se encuentra la muestra con respecto a un patrón. Después de analizar diferentes modelos existentes, teniendo en cuenta su novedad y factibilidad, asumimos el que propone el cubano Doria (2003), quien en su tesis doctoral presenta una serie de 35 parámetros divididos en 3 fases fundamentales con sub-fases correspondientes, las cuales responden a una mecánica ideal del lanzamiento.

Para el desarrollo de esta investigación se escogieron 11 de esos 35 parámetros, y utilizando el soporte tecnológico o programa de análisis del movimiento humano Hu-man se procedió a establecer la comparación del estado actual de los lanzadores. Para esto se procedió a realizar un protocolo con la siguiente metodología:

Antes de empezar el procedimiento dentro del H-U-M-AN para el análisis biomecánico se deben cumplir los requisitos siguientes:

- Toma de videos.
- Recorte de los videos.

- Editar los videos
- Selección del mejor resultado.
- Obtención de los resultados de las variables declaradas en la investigación.
- Comparación de los parámetros cinemáticos obtenidos con los descritos por el modelo.
- Identificación de los errores técnicos que se ponen de manifiesto en la ejecución técnica del lanzamiento.

En la siguiente tabla se muestran los atletas a los cuales se les realizó el análisis.

Tabla: 1

Nombre	Edad	Talla (m)	Peso (kg)	Años como lanzador	Brazo de lanzar	V m/h
1- Yandy Molina Barrios	13	1,73	64	4	D	77
2- Marcos Sánchez	14	1,71	68	5	Z	80

Pérez						
3- José A. López Arca	14	1,82	75	1	D	76
4- Jonathan Gutiérrez la Rosa	14	1,76	64	4	D	76

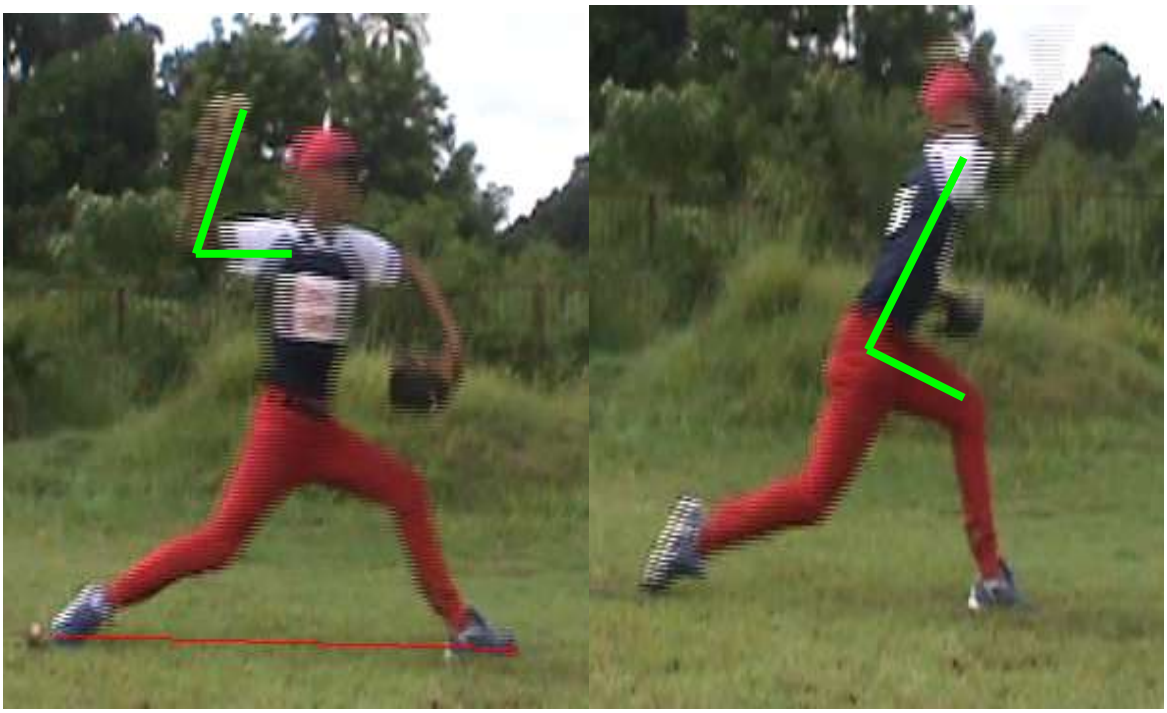
Por ejemplo el atleta # 4 como se puede observar en las figuras 1,2,3 y 4 respectivamente, se encuentra en la siguiente situación:

Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Fig.4



Primeramente parte de una postura de equilibrio correcta, como se puede observar existe una alineación perfecta entre la pierna de pívot, el centro de gravedad del cuerpo y la cabeza, lo cual es considerado bueno. Sin embargo en el momento de la zancada, durante el inicio de la fase principal, el pie de péndulo realiza el apoyo totalmente con el talón describiendo un ángulo de 46 grados lo cual indica que se frena el traslado de la fuerza y puede limitar las posibilidades de imprimirle mayor impulso al implemento a la hora de soltarlo por lo cual disminuiría la velocidad en su trayectoria. Por otra parte en la fig. 3 el ángulo de 82 grados que se observa con el codo como vértice es inferior al del modelo en 8 grados, esto indica que va a ser menor el aprovechamiento de las palancas debido a la limitación en el recorrido de la pelota por lo tanto el impulso va a ser menor. Cuando medimos la distancia de la zancada es notable señalar que se encuentra a un 82% igual por debajo del rango ideal de 85%, lo cual indica que no baja el centro de gravedad lo suficiente y esto deviene en mayor posibilidad de realizar lanzamientos en la zona alta lo cual evidencia y confirma el problema existente, esto trae consigo que los contrarios le conecten con mayor facilidad, y si se le añade que le ángulo tronco- rodilla es de 90 grados y que está muy por encima del

rango ideal de 45-55 grados, reafirma que hay tendencia a los lanzamientos altos y además no se utilizan las fuerzas del tronco correctamente durante el impulso y es de cuidado porque la sobrecarga va hacia el brazo de lanzar en un sobre esfuerzo por terminar correctamente el movimiento, lo cual puede traer consigo un alto riesgo de lesiones.

Conclusiones parciales

1. Existen dificultades en las fases de la mecánica de lanzamiento en los lanzadores de La Habana categoría 15-16 años, después de aplicados los métodos correspondientes y analizado los resultados.
2. Se considera que el diagnóstico realizado contiene la validez suficiente para continuar la investigación con el diseño del sistema de ejercicios que soluciones la problemática identificada.

Bibliografía

- Ealo, J. (1984). Béisbol. Editorial pueblo y educación. La Habana.
- Federación cubana de béisbol (2000). Programa de preparación del deportista béisbol.
- Conferencia mimeografiada. Comisión técnica de béisbol Ciudad de la Habana
- Reynaldo, F. (1990). Del béisbol casi todo. Imprenta Nacional. Panamá.
- Reinaldo, F. y Padilla, O (2007).Tendencias actuales del entrenamiento en el béisbol. Editorial deportes. Ciudad Habana.
- Andrews, J. R. ; Fleisig, G. (1996). “How many pitches should I allow my child to throw.” (Special Report). Birmingham. USA. Ed. ASMI (American Sports Medicine Institute).
- Donskoi, D. D. y V. M. Zatziorski. (1088) Biomecánica de los Ejercicios Físicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Donskoi, D. D. (1982) Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

- Doria de la Terga, E. (2004) La Biomecánica del Pitcheo en escolares y juveniles de Provincia La Habana, Metodología para el análisis y control de su organización técnica. Tesis Doctoral. La Habana: Instituto de Cultura Física “M. Fajardo”.

- Doria de la Terga, E. (2003) El empleo del análisis biomecánico en la práctica deportiva; su estrecha y lógica relación con la técnica deportiva. (1ra. Parte). (Noviembre 15 del 2003). Lecturas Educación Física y Deportes. Revista digital. (66) 9. (Noviembre 2003). Buenos Aires. Disponible en: http://www.efdeportes.com/. (Consultado el 19 de junio del 2010).

- Perdomo, M. E. (2000). Contribución al análisis biomecánico del pitcheo y el bateo en el béisbol. 132. Tesis (en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física) Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación.

- Guerra, J. (1989) El pitcheo por dentro. (su programa ideomotor). Pinar del Río. (Material impreso).

SISTEMA DE SELECCIÓN DE TALENTOS PARA EL BÉISBOL DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR (EIDE), DE LA HABANA, CATEGORÍA SUB 15 AÑOS.

Autor: Ms.C. Eduardo Ulacia Alfonso

La Habana

Introducción

La Comisión Provincial de Béisbol de La Habana, ha detectado en los análisis de su reserva deportiva, que algunos atletas después de transitar con éxito por las categorías escolares y juveniles presentan limitaciones en su paso a la primera categoría. Entre las causas planteadas se refiere la inexistencia de una visión integradora de selección de Talentos para este deporte, por lo que el propósito del autor de este trabajo de investigación fue realizar una propuesta en la que se transforman algunos aspectos expresados en el Programa de Preparación del Deportista (Béisbol) referente a las pruebas normativas para iniciarse en el Alto Rendimiento de este deporte (pruebas de ingreso a la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Mártires de Barbados”, trasformaciones que parten de los análisis que se deben realizar en cada en cada etapa o nivel, donde se deberán tener en cuenta aspectos antropométricos, además de los resultados competitivos, buscando mayor exactitud a la hora de realizar la selección de posibles talentos.

Objetivo:

Perfeccionar el sistema de selección de talentos para el Béisbol de la EIDE de la Habana.

Tareas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos metodológicos de la Selección de talentos en el Béisbol.
2. Determinación de los principales indicadores para la caracterización de la actividad competitiva en el Béisbol.
3. Caracterización de la actividad competitiva en el Béisbol

4. Determinación de las características del escenario en que se desarrolla la Selección de talentos en el Béisbol de La Habana.
5. Diseño del sistema de selección
6. Validación de la propuesta

Metodología:

- 15 Entrenadores, un médico, un psicólogo y una antropóloga.
- 25 alumnos de Béisbol de la EIDE “Mártires de Barbados”, categoría sub 15 años:

CONCLUSIONES

- Según lo investigado se confirma por este autor que para la conformación de sistemas de selección de talentos deben tomarse como fundamentos teóricos los relacionados con las características modelo y los tipos de selección a los cuales tributa

- Las pruebas establecidas para la selección por etapas en el PPD de Béisbol, no ofrecen una valoración integral del pelotero, ni tienen en cuenta las características requeridas para cada posición de juego.

“STRIKE”. SISTEMA DE GESTIÓN DE DATOS Y EXTRACCIÓN DE INFORMACIÓN PARA EL BÉISBOL.

Universidad de La Habana. Facultad de Matemática y Computación

Autor: Lic. Camilo Quintas Meneses

Asesor: Lic. Carlos del Pino Muñoz

Resumen

El presente trabajo consiste en el diseño y desarrollo de una aplicación web para la gestión de datos y extracción de información para el béisbol denominada Strike. La aplicación ofrece la posibilidad de llevar un registro digital sobre todo lo que ocurren en los campeonatos de béisbol. A partir de estos datos es capaz de generar un gran volumen de información que puede ser regulada a través de consultas paramétricas. Estas consultas pueden ser realizadas a través de la interfaz de usuario que se brinda. La interacción con el proceso de extracción de información también puede ocurrir por vía GET, sirviendo de esta manera como plataforma informativa para futuros proyectos e investigaciones. La información generada tiene implícito algunas leves investigaciones realizadas aplicando técnicas muy usadas en minería de datos. Aproximadamente el 90% de la información que se genera es inédita. El sistema es el primer bloque de una serie de aplicaciones que se pretenden construir para ayudar a un análisis más objetivo y menos filosófico del béisbol. Para el desarrollo de la misma se utilizó ASP.NET MVC 4, JavaScript en particular la librería JQuery, y Entity Framework.

Introducción

Actualmente el mundo se encuentra en la llamada “Era de la Información” en la cual el conocimiento es un recurso valioso y juega un papel muy importante en la toma de decisiones. El contexto deportivo no escapa de esto, y en particular en el béisbol, se ha incrementado en la última década el uso de técnicas científicas a los datos para generar información con el objetivo final de mejorar la toma de decisiones.

En el béisbol moderno las decisiones basadas en fundamentos subjetivos o puntos de vistas filosóficos de expertos van quedando atrás; siendo sustituidas por otras basadas en un análisis objetivo del juego, utilizando para esto tecnologías como sistemas de cámaras y técnicas de minería de datos, por solo citar algunos ejemplos.

Se le atribuye a Bill James junto con la SABR *(Society American Baseball Research)* ser los pioneros en desarrollar análisis más objetivos del béisbol apoyado de herramientas científicas. Al ser fundada la SABR su misión es fomentar la investigación y la difusión de la historia y del expediente de béisbol, mientras que genera interés en el juego. Es del nombre de esta sociedad de donde se deriva la palabra “sabermetrics (el uso de las herramientas matemáticas para analizar el béisbol)”. A medida que transcurrió la década del 70 se fueron uniendo colaboradores, aportando con este tipo de análisis nuevas teorías a la hora de analizar el béisbol. Sin embargo, excepto algunos casos aislados, la mayoría de estos análisis no representaron absolutamente nada en como seguía funcionando el juego. En la temporada del 2002 en la MLB los Atléticos de Oakland con el segundo presupuesto más bajo de toda la contienda logran clasificar a la postemporada. Esto empezó a cuestionar y al mismo tiempo revolucionar los conceptos establecidos por la historia acerca del juego. Billy Beane gerente general de los atléticos confió en las herramientas de la sabermetría para lograr esto. A partir de este momento surge una explosión de analistas de este tipo en la MLB y actualmente 28 de los 30 equipos cuentan con un departamento especializado para este tipo de labores.

Lo cierto es que el béisbol trascendió mundialmente el mero hecho de la rivalidad deportiva. Mientras fue creciendo como negocio, se hicieron necesarios todo tipo de ajustes para intentar ganar más con menos. Fundamentalmente en la rama rentada, el

análisis estadístico, el estudio de rivales, y la exploración individual para las contrataciones tienen tanta o más importancia que los jonrones y fildeos.

Actualidad

En la actualidad, la MLB es la única liga donde el espectro para este tipo de análisis es amplio. En las ligas del caribe apenas se empiezan a dar los primeros pasos, y en particular nuestro país está en cero en esta cuestión. Solo se conoce al GIIB (Grupo Independiente para la Investigación del Béisbol) como los únicos que se dedican a estas cuestiones en Cuba, pero apenas comienzan y su influencia es muy poca. Es de notar que para lograr análisis de este tipo, no basta con ser conocedores del juego, también hay que dominar estadísticas y herramientas técnicas para la extracción de información. Al mismo tiempo lo anterior tiene que estar respaldado por ciertas tecnologías.

Para ejecutar exitosamente un proceso de extracción de información, se debe contar primeramente con un sistema de recopilación de datos. Este sistema debe ser capaz de almacenar los datos de tal manera que se pueda ejecutar algoritmos de extracción de información.

El sistema usado por la FCB (Federación Cubana de Béisbol) para dar solución al problema de recopilar datos y luego extraer información posee las siguientes características y desventajas:

- Data de 1992.
- Corre sobre MS-DOS.
- Permite errores básicos al almacenar un partido.
- Se le han detectado errores en la correctitud de la información extraída.
- La extracción de información es poca para los tiempos modernos.
- No da soporte a un campeonato donde existan traspasos.
- No existe interacción con la información extraída.
- No contiene un mecanismo para exportar los datos a Excel.
- La información extraída no contiene las métricas que se consideran más importantes actualmente en el béisbol.

Objetivos

Con el presente trabajo se pretende desarrollar un sistema que cubra las necesidades que resuelve actualmente el sistema usado, libre de las desventajas planteadas anteriormente y brinde aportes al proceso de recopilación y extracción de información con el objetivo final de tener una mejor herramienta para apoyar las tomas de decisiones y reducir la brecha científica que posee el béisbol. Más formalmente definimos a continuación los objetivos:

- Desarrollar un sistema web que permita de manera distribuida la gestión de campeonatos de béisbol.
- Brindar una interfaz interactiva que pueda mostrar el resultado de ejecutar procesos de extracción de información superiores a los que existen actualmente.
- Ofrecer mecanismos que permitan la exportación de información a otros formatos.
- Crear una plataforma de información que sirva de base para el desarrollo de futuros proyectos e investigaciones *(CMS, Simulación, etc…)*
- Permitir importar al nuevo sistema los datos que se han compilado desde 1998 por la FCB.

Motivación y Aplicaciones.

¿Cuál es la alineación ideal para optimizar la producción de carreras? ¿Cuál es la ubicación ideal de los jugadores de cuadro y los jardineros para minimizar la probabilidad de hit de un bateador x? ¿Hay diferencias entre campeonatos largos y campeonatos cortos? ¿Son las métricas utilizadas actualmente las más idóneas para medir los respectivos conceptos? ¿Existen patrones de comportamientos de jugadores en ciertos contextos? ¿El rendimiento en un contexto implica rendimiento en contextos diferentes? ¿Se puede proyectar la actuación de un jugador con un pequeño margen de error?

Las preguntas anteriores son solo algunos de los problemas abiertos con que cuenta actualmente el béisbol. El presente trabajo pretende ser una herramienta teórica - práctica para tratar de manera científica varias de estas cuestiones.

Conclusiones

Se ha desarrollado una aplicación web que permite gestionar los datos de manera distribuida de los campeonatos de béisbol, genera un gran volumen de información en su mayoría inédita para el contexto cubano, además de la posibilidad de exportar la misma a otros formatos como .xls (Excel). Se realizaron investigaciones que apoyadas en técnicas de minería de datos aseguraron una mayor dimensión y calidad de la información brindada. El sistema permite la importación de todos los datos de las series nacionales que se tienen registrados en el sistema actual que usa la FCB. Todos los objetivos propuestos han sido cumplidos.

Bibliografía

1. **Chaffer, Jonathan y Swedberg, Karl.** *Learning jQuery 1.3.* 2009.
2. **Eguíluz Pérez, Javier.** *Introducción a AJAX.* 2008.
3. **Goodman, Danny.** *JavaScript Bible.* 2001.
4. **Swedberg, Karl y Chaffer, Jonathan.** *jQuery 1.4 Reference Guide.* 2010.
5. **Lerman, Julia y Miller, Rowan.** *Programming Entity Framework Code First*. 2012
6. **Lerman, Julia y Miller, Rowan.** *Programming Entity Framework DbContext*. 2012
7. **Eguíluz Pérez, Javier.** *Introducción a CSS.* 2009.
8. **Chadwik, Jess y Snyder, Todd.** *Programming ASP.NET MVC 4*. 2012
9. **Tomov, Tony.** *JqGrid a jQuery Plugin*. 2009

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN MEDITACIÓN PARA LA ATENUACIÓN DEL BURNOUT EN EL PERSONAL DE SALUD MENTAL

Autores: MSc. Osvaldo León Bravo.
Dr.C. Francisco García Ucha.
Dr.C. Roberto Corral Ruso.
Universidad Agraria de La Habana. Facultad de Cultura Física. Mayabeque
Centro de Estudio Actividad Física para el Desarrollo Local. Hospital Psiquiátrico "Crisanto Betancourt"

Introducción

Como parte del trabajo de una de las unidades investigativas del Centro de Estudio Actividad Física para el Desarrollo Personal, se realizó un estudio de necesidades en los profesionales del Hospital Psiquiátrico "Crisanto Betancourt" y se obtuvo como resultado la solicitud de capacitación en técnicas alternativas para el afrontamiento y regulación del estrés como consecuencia de las exigencias y dinámicas del trabajo clínico en el hospital. Las causas de la solicitud de este tipo de capacitación se centraron en la identificación de una serie de síntomas que se caracterizaban por el cansancio, agotamiento, dolor de cabeza. Síntomas que ocurrían fundamentalmente después del horario de trabajo.

Una revisión bibliográfica en profundidad relacionada con las sintomatologías encontradas en el estudio de necesidades, evidenció la demanda que tienen hoy los profesionales de los centros de salud mental, en Cuba y en el contexto internacional, ante el alto nivel de impacto emocional y psicosomático provocado por las exigencias de la profesión que desempeñan. Uno de los principales factores que describe la ciencia contemporánea relacionada con este fenómeno propio del trabajo en los centros de salud mental, es el llamado Síndrome de Burnout.

A partir de los resultados del estudio de necesidades, se realizó una posterior investigación exploratoria para conocer los niveles de Burnout en el hospital psiquiátrico "Crisanto Betancourt". Se aplicó el cuestionario "Maslach Burnout Inventory (MBI)" de C. Maslach (1980) a una muestra de 22 profesionales (4 psicólogos, 6 psiquiatras y12 enfermeras).

Hoy los centros asistenciales de salud mental carecen de programas preventivos que orienten y supervisen la salud de estos profesionales a través de cursos y talleres

educativos, que le faciliten técnicas y herramientas de afrontamiento para el trabajo con personas que necesitan atención u orientación psicológica y psiquiátrica.

La presente investigación es una alternativa que fortalece el trabajo de supervisión a partir de un entrenamiento psicológico en meditación. Dirigido fundamentalmente hacia la potenciación del componente emocional, teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico inicial.

Crear espacios de aprendizaje, que brinden la posibilidad que los especialistas en salud mental conozcan técnicas corporales como la relajación y la meditación, es una de las formas de fortalecer los mecanismos de afrontamiento del personal de salud mental.

La presente investigación tuvo como **objetivo:** Diseñar un programa de entrenamiento psicológico en meditación para la atenuación del Burnout en el personal de salud mental.

Desarrollo

El Síndrome de Burnout en el contexto de salud mental.

El Síndrome de Burnout, también conocido como desgaste profesional, es considerado actualmente como uno de los riesgos psicosociales propios de todas las profesiones, pero especialmente las que suponen un alto grado de motivación y, de forma más específica, las vinculadas a servicios como la enseñanza, la asistencia médica y sanitaria, la ayuda psicológica y otras formas de servicios a personas con necesidades físicas, emocionales o formativas.

Este Síndrome de Burnout fue descrito por primera vez en 1969 por H.B. Bradley como metáfora de un fenómeno psicosocial presente en oficiales de policía de libertad condicional, utilizando el término "*staff burnout*". Posteriormente fue desarrollado en 1974 por el psicólogo estadounidense Herbert Freudenberger a través de un estudio de campo al personal sanitario; en particular, este autor utilizó dicho término, basado en la novela de Graham Greene titulada *A Burnt-Out Case* de 1960, donde se describe al protagonista como un sujeto que sufre de burnout, además de tomar como referente el trabajo de Bradley para describir aquellos estados físicos y psicológicos que tanto él como otros colegas sufrían al trabajar con una gran cantidad de jóvenes drogadictos.

En el año 1980 Freudenberger publica su libro titulado *Burn Out: The High Cost of High Achievement. What it is and how to survive it*, texto que se ha transformado en un referente primordial para el abordaje del Síndrome de Burnout. En el año 1976 la psicóloga social Christina Maslach lo presenta ante un congreso de la Asociación Estadounidense de

Psicología definiéndolo como un síndrome tridimensional que consideraba como dimensiones de análisis a los siguientes constructos: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, y que ocurriría entre sujetos que trabajan en contacto directo con clientes o pacientes.

Según Maslach y col (2001), los más vulnerables a padecer el síndrome son aquellos profesionales en los que se observa la existencia de interacciones humanas trabajador-cliente de carácter intenso y/o duradero, sin considerar por cierto, a un cliente en particular sino más bien, a uno o varios. ”Dichos profesionales pueden ser caracterizados como de desempeño satisfactorio, comprometidos con su trabajo y con altas expectativas respecto a las metas que se proponen, en las que el Burnout se desarrolla como respuesta a estrés constante y sobrecarga laboral”. (Buzzetti, 2005).

“El Síndrome de Burnout es muy frecuente en personal sanitario (nutriólogos, médicos, enfermeras/os, psicólogas/os, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, terapeutas familiares y consejeros matrimoniales, así como también personal administrativo) y docente no escapando por cierto otros profesionales como deportistas de élite, teleoperadores (operadores de centros de llamadas), ingenieros, personal de las fuerzas armadas, y en general, en diversas profesiones de las que actualmente, se observa un creciente interés por analizar”. Bosqued,(2008).

El Síndrome Burnout suele deberse a múltiples causas, y se origina principalmente en las profesiones de alto contacto con personas, con horarios de trabajo excesivos. Se ha encontrado en múltiples investigaciones que el síndrome ataca especialmente cuando el trabajo supera las ocho horas diarias, cuando no se ha cambiado de ambiente laboral en largos períodos de tiempo y el contacto laboral implica una fuerte demanda emocional.

Una investigación que describía la Frecuencia de los Síntomas del Síndrome de Burnout en Profesionales Médicos, realizada por el investigador Oberlin, de Florida Estados Unidos, reportó una elevada sintomatología relacionada con el Burnout en 50 encuestados. El 76% de la población en estudio presentaba síntomas relacionados con un grado moderado, grave o extremo de Síndrome de Burnout. El grupo de médicos que presentaban la mayor cantidad de síntomas relacionados al Síndrome de Burnout estaba relacionado con los *que* atendían mayor cantidad de pacientes por día, y realizaban más guardias médicas que el total de la población en estudio. Los principales síntomas referidos

fueron; irritabilidad (95%), cansancio físico (95%), distanciamiento afectivo (76%), fatiga mental (74%), ansiedad (66%), impaciencia (66%), dolores de cabeza frecuentes (50%), frustración (45%), aburrimiento (39%), tabaquismo (29%), aumento en el consumo de medicamentos (26%), mayor consumo de alcohol (18%), depresión (16%), y pensamientos suicidas (11%).

Han sido consistentes los resultados de las investigaciones respecto al papel que desempeñan las características del trabajo (por ejemplo, el tipo de actividades realizadas, el número de profesionales investigados, las jornadas de trabajo, etc.) y las variables sociodemográficas (por ejemplo, edad, sexo, años de experiencia) en relación con la presencia del Síndrome de Burnout y las manifestaciones fisiológicas del estrés. La mayoría de los estudios realizados se ha hecho con trabajadores de la salud diferentes a los psicólogos y psiquiatras, como médicos y enfermeras (Gundersen, 2001; Marrero, 2003; Ortega, Ortiz y Coronel, 2007; Renzi, Tabolli, Lan, Di Pietro y Puddu, 2005), lo que hace necesario realizar investigaciones que profundicen sobre esas especificidades y puedan conducir a diseñar estrategias de prevención efectivas en la formación de dichos profesionales (Benevides, Moreno, Garrosa y González, 2002; Dale, Carlozzi y Stein, 1999; Moreno, Meda, Rodríguez, Palomera y Morales, 2006; Rupert y Morgan, 2005).

En lo que respecta a la función psicoterapéutica de los psicólogos y psiquiatras, algunos investigadores han llamado la atención al encontrar una incidencia de abuso de alcohol y drogas cada vez más mayor en psicólogos (Soler, Yaman y Esteva, 2007), así como de suicidio (Oravecz y Moore, 2006), razón por la cual es menester analizar si el SBO puede estar incidiendo en los aspectos anteriormente señalados.

Desde 1979, Cartwright preveía la necesidad de una atención prioritaria a estos profesionales cuando afirmó que “el promover la salud, prevenir la enfermedad, curarla y rehabilitarla son tareas que producen satisfacciones, pero también acarrean problemas y dificultades al asociarse a una alta tasa de trastornos y factores de riesgo en profesionales de la salud, al parecer debido a la fuerte tensión laboral a la que se ven diariamente sometidos”.

En estas profesiones es frecuente enfrentarse a la atención no sólo de las personas enfermas, sino a sus familiares y personas allegadas los cuales tienen una alta expectativa y elevadas demandas hacia los profesionales de salud mental, siendo de esta manera los principales depositarios de las cargas emocionales (irritación, desesperanza, miedo, frustración, etc.).

La meditación como recurso restaurativo del terapeuta.

Una de las técnicas que ha ganado su reputación en el campo psicoterapéutico, es la meditación. Los vínculos entre meditación y salud cada vez son más intensos, sus aplicaciones han adquirido un importante lugar en la medicina y la psicología tanto como método preventivo como correctivo.

En el *APA Monitor* de septiembre, Clay (1997) publicó un artículo señalando que cada vez más psicólogos y médicos están utilizando la meditación, para tratar una variedad cada vez mayor de trastornos físicos y emocionales. Coyne (1998) publicó, en el mes de mayo en la revista *New York,* un artículo sobre cómo tener los pensamientos adecuados puede curarse la enfermedad, y subrayó la importancia de cinco métodos para lograrlo: Biorretroalimentación, imaginación guiada, terapias cognoscitivas, terapia de grupo de apoyo y la meditación como el enfoque más integral en el tratamiento psicológico. Todo esto implica un reconocimiento y utilización cada vez mayor de la meditación, tanto en el área médica, como en la psicología. En Acapulco, en el *Congreso Mundial de Terapias Cognitivas y Conductuales,* de 1998, G. Alan Marlatt, un reconocido investigador, presentó un taller comparando la psicología budhista con la terapia conductual. Y Guido Aguilar, en el mismo congreso, una conferencia y un taller acerca de la utilización psicoterapéutica de la meditación.

En la literatura sobre el tema de la meditación, es muy usual encontrar muchas definiciones. Además, es un término que no siempre se usa en el mismo sentido, puesto que diversas escuelas filosóficas, teológicas, espirituales y psicológicas han utilizado el término para referirse a su práctica. Teniendo en cuenta esta confusión epistemológica y adecuarlo su concepto los intereses del presente manual, a continuación señalamos algunos aspectos distintivos de la utilidad de la meditación como práctica psicoterapéutica, todo fruto de una extensa revisión bibliográfica.

- La meditación es un sistema filosófico que descansa sobre los principios de que la salud, el desarrollo mental, espiritual y la felicidad del ser humano, se originan en nuestro interior a través de las prácticas sistemáticas de sus técnicas que son el resultado o manifestación total de nuestro potencial. Es una forma de vida, un estilo de vida, es una metodología para alcanzar el conocimiento de nuestro Yo (potencialidades del sujeto).
- Es un método de autorrealización psicológica básicamente accesible al individuo cuya práctica le permite comprender la existencia de sí mismo y alcanzar mayor libertad y enriquecimiento de su mundo interior. El practicante comienza por la liberación de los

falsos conceptos, prejuicios y modificación de los estilos cognitivos autodestructivos; cambiando así, desde el punto de vista cognitivo-afectivo, hecho que le permite llegar a conocer la esencia de las cosas.

- Es un sistema básicamente práctico, lo que lo diferencia de los restantes sistemas filosóficos. No fue concebido para estudiarlo sino para experimentarlo y es de esta forma la única vía para comprender cabalmente las enseñanzas de la meditación, ya que muchos estados interiores no pueden explicarse a través de la palabra. La vivencia es individual y sólo se puede transmitir la técnica para conseguir experimentarla.

Sin embargo a pesar de su avance en el campo terapéutico, su uso por parte de los terapeutas como recurso de autocuidado no ha sido explotado de la forma adecuada teniendo en cuenta la necesidad de los terapeutas de utilizar recursos que fortalezcan su sistema de afrontamiento ante las demandas emocionales típicas de su profesión. Justamente esta visión multidimensional que tiene la meditación acerca del hombre, consideramos que sea un recurso de supervisión adecuado para el autocuidado del terapeuta.

Metodología

Enfoque metodológico de la investigación

Atendiendo las diferentes condiciones en que se desarrolló la investigación en el tratamiento de los contenidos teóricos, nos propusimos un diseño de carácter descriptivo. Utilizando para esto un modelo de trabajo cualitativo desde un enfoque participativo. Esto posibilitó asumir una posición dialéctica sobre el objeto de estudio y permitió el análisis y la reflexión compartida, ante los diferentes acontecimientos que se generaron en el proceso de la investigación.

Organización de la investigación, muestra, materiales y métodos.

Una vez analizada la situación problémica a partir del diagnóstico realizado en el contexto del Hospital Psiquiátrico Crisanto Betancourt, la investigación contó de cuatro momentos fundamentales

No. 1. Actualidad Bibliográfica, No.2. Consulta a Informantes Claves, No. 3. Talleres de Elaboración del Programa, No.3. Conformación del Programa.

Momento No. 1 Contrastación Teórica: este primer momento permitió la organización del componente teórico tratado en la investigación a partir del estudio de diferentes categorías como por ejemplo: burnout, supervisión psicológica, entrenamiento psicológico, meditación

y psicoterapia. Metodológicamente en el trabajo con el componente teórico se seguirá el siguiente orden:

- Antecedentes principales y fuentes teóricas que nutren a las categorías tratadas en la investigación.
- El tratamiento de las categorías estudiadas en los diferentes escenarios de la psicología a partir de su desarrollo histórico.
- Principales autores que dentro del cuerpo teórico de la psicología han considerado a la categoría estudiadas.
- Principales autores que han trabajado la meditación como recurso de supervisión.
- Principales textos donde se recogen los contenidos esenciales de las categorías estudiadas.

Para el estudio de cada una de las dimensiones teóricas utilizamos el método **Análisis Bibliográfico**: El mismo Permitió la búsqueda, localización y análisis valorativo de las fuentes teóricas que fundamentan el contenido teórico tratado en la investigación.
La revisión bibliográfica es una fase inicial y necesaria en el proceso de investigación, de manera que permitió alcanzar el conocimiento del proceso histórico que se estudia. Nos auxiliamos para eso del método **Análisis histórico-lógico,** el cual lo utilizamos con el fin de estudiar las tendencias relacionadas con el objeto en estudio, e investigar además, las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de las diferentes categorías que conforman la investigación. De esta manera pudimos establecer la lógica interna de los diferentes fenómenos que se ponen de manifiesto en el ámbito del entrenamiento mental en meditación. En este sentido la revisión bibliográfica nos orientó acerca de lo que se ha escrito sobre el tema y sobre lo que todavía no se ha investigado, nos permitió conocer acerca de la metodología y el enfoque con que se ha abordado el problema que se investiga por otros autores.

Análisis de los resultados y presentación del programa.

En cada uno de los talleres realizados se cumplieron los objetivos propuestos, poniéndose

en práctica todos los conocimientos previamente elaborados a partir del resultado de las fuentes investigadas. Los talleres se realizaron en condiciones normales y es de destacar además el aporte de los participantes en cada uno de los mismos.

El taller número 1 tuvo como objetivo la jerarquización de necesidades relacionadas con el síndrome del Burnout y las expectativas de los participantes a partir de actividades a realizar en los espacios del programa de entrenamiento en meditación.

Los planteamientos por cada uno de los participantes se convierten en inquietudes y necesidades directas si las relacionamos con los criterios que describen el Burnout en la literatura.

Cada una de las evidencias recogidas en el taller constituyeron fragmentos de una elaboración personal compartida entre cada uno de los participantes. La misma se manifiesta cuando el contenido expuesto no es descriptivo, reproductivo, sino que esboza juicios y valoraciones propias de los participantes, lo que se evidencia en cada planteamiento emitido; el cual se elabora desde la participación a partir de reflexiones propias y de experiencias personales fuertemente matizadas por expresiones emocionales.

A continuación se expresa el resultado de las opiniones emitidas por los participantes al finalizar el taller de meditación así como el análisis cualitativo de ellas:

Grupo de trabajo # 1: “El taller me enseñó la posibilidad de controlar mis emociones a pesar de mi temperamento, conocer cualidades relacionadas con el aprendizaje mental. Aprendimos a sentir el cuerpo y la respiración”.

Grupo de trabajo # 2: “El taller nos enseñó que podemos aprender a controlar nuestro cuerpo ante las diferentes situaciones negativas de la vida. El taller es como un espacio de magia trasformadora de la conducta.”.

Grupo de trabajo # 3: “En el taller pudimos intercambiar criterios con nuestros compañeros relacionados con el autocontrol, experimentamos equilibrio mental, aprendimos a estar en silencio”.

Grupo de trabajo # 4: “Aprendimos técnicas para controlar nuestras emociones. Aprendimos a construir imágenes mentales relacionadas con la meditación, experimentamos la atención plena y las leyes para su aplicación”.

Las opiniones de los participantes dejan ver que el espacio del taller fue de utilidad práctica en el sentido vivencial, desde los matices de la relación entre lo subjetivo y lo corporal. El taller constituyó una experiencia no solo individual sino colectiva generadora de comportamientos, valores e intercambio de sentidos de vida. Se aprecia una

correspondencia entre los criterios emitidos y el tema central del taller.

Programa de entrenamiento psicológico en meditación

Componentes metodológicos del programa de entrenamiento psicológico en meditación.

El programa de entrenamiento psicológico en meditación está diseñado para ser aplicado desde la coordinación grupal, pero con una fuerte incidencia en la esfera individual del practicante. Además puede ser aplicado a un solo participante.

El programa tiene como **objetivos** potenciar el control mental a partir de los principios básicos de entrenamiento psicológico en meditación.

Contenido del Programa

El contenido del programa está formado por tres áreas de trabajo, organizadas de acuerdo con el tipo de vivencia que se experimenta durante la práctica de los ejercicios de meditación.

Desde la vivencia de la presencia del síndrome del Burnou: cansancio producto del trabajo, sobretención, hiperactividad, desorden emocional, estrés, regulación del sueño.

Indicadores generales de entrenamiento psicológico: Auto Imagen**,** conocimiento de sí mismo**,** actitud mental positiva**,** autoestima**,** auto conocimiento**,** metas y objetivos**,** manejo de conflictos.

Desde las exigencias de la práctica meditativa: control emocional, atención plena, ley de la impermanencia, dinámica del reflejo subjetivo, tratamiento de la imagen mental en meditación.

Cada uno de los contenidos será trabajado indistintamente en dependencia de las técnicas empleadas. Los contenidos serán tratados de manera práctica buscando la vivencia y la experiencia de los practicantes.

Las técnicas están conformadas por seis grupos de técnicas: Grupo 1. Técnicas especializadas en el control mental, Grupo 2. Técnicas de acondicionamiento y control corporal, Grupo 3. Técnicas psicofisiológicas, Grupo 4. Técnicas cognitivas, Grupo 5. Técnicas complementarias neuro vitalizadoras, Grupo 6. Técnicas especializadas en meditación.

Desde esta perspectiva la meditación es capaz de estimular la autocomprensión integral del sujeto en el sentido orientador, de intuición y trascendencia de los actos cotidianos. Es

decir, permite que las personas autorregulen la conducta y por consiguiente hay una nueva experiencia, lo que da lugar a un nuevo ciclo del pensamiento, lo que estimula el pensar futuro.

Por lo tanto la meditación permite trascender los obstáculos de aquel que no ha aprendido a discernir el encuentro consigo mismo contribuyendo de esta manera a un mejor bienestar personal, proyección futura y estilo de vida.

Conclusiones

La revisión bibliográfica, la consulta a informantes claves y los talleres de conformación del programa arrojaron, que los principales indicadores de trabajo están organizados a partir de tres grupos: Desde la vivencia de la presencia del síndrome del Burnout: cansancio producto del trabajo, sobretención, hiperactividad, desorden emocional, stress, regulación del sueño. Indicadores generales de entrenamiento psicológico: Auto imagen**,** conocimiento de sí mismo**,** actitud mental positiva**,** autoestima**,** auto conocimiento**,** metas y objetivos**,** manejo de conflictos. Desde las exigencias de la práctica meditativa: control emocional, atención plena, ley de la impermanencia, dinámica del reflejo subjetivo, tratamiento de la imagen mental en meditación.

Bibliografía:

- Boal, Augusto. El teatro del oprimido. El correo de la UNESCO. Noviembre 1997.
- Castillo, Obeso María.(1997). Reflexiones en torno a la actividad acuática de la educación infantil. Revista Apunts, Educación Física y Deportes. No. 48 , 2do trimestre 1997.
- Corral, Ruso Roberto.(2007) La afectividad desde el enfoque Histórico –Social. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.
- Febles, Elejalde María. (2002). “El cuerpo como mediador de las funciones psíquica superiores. Hacia una terapia corporal”. Revista Cubana de Psicología. No 4.
- Freud, Simund.(1924).Psicoanálisis Aplicado. Buenos Aires: Editorial America.
- Freud, Simund.(1936). Sicopatología de la vida cotidiana. Santiago de Chile: Editorial Ercilla.
- Gorbunov, G.C. (1988). Psicopedagogía del deporte. URSS: Editorial VNESHTORGIZDAT.
- Grinder, J; R. Bandler.(1975). La Estructura en la Magia I. Chile:Editorial Cuatro Vientos.
- Lowen A.(1988). El lenguaje del cuerpo. Barcelona: Editorial Herder.
- Lowen A.(1996). Bionergetica. Mexico: Editorial Diana.

LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN Y LAS DIFICULTADES CORPORALES DE EQUILIBRIOS, EN GIMNASTAS ESCOLARES DE 10 A 12 AÑOS DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA EIDE DE LA HABANA.

Autoras: MSc. Mercedes Lourdes Pérez Iznaga.
Dra C. Marta Cañizares Hernández.

RESUMEN

En la actualidad el elevado nivel de las dificultades de equilibrios que exige el código de puntuación en la Gimnasia Rítmica, tiene como base fundamental el desarrollo de capacidades de diferente orden, según Comas (2007) y Navarro (2008). Entre ellas, las de carácter psicológico, han recibido poca atención en las investigaciones, de tal manera se aprecia que las soluciones a problemas de esta índole, desde la perspectiva psicológica, son escasas en su interrelación con el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo.

En investigaciones anteriores de la autora, se ha detectado que las especialistas del equipo nacional de este deporte opinan que la falta de concentración de la atención es una de las causas por lo que las gimnastas cubanas de alto rendimiento, no logran la correcta ejecución de estos elementos técnicos en las competiciones, incidiendo además, en los bajos resultados deportivos que se vienen manifestando en los últimos años en este deporte,

Los criterios anteriores justifican la necesidad de indagar en el comportamiento de esta situación en categorías antecedentes, por lo que se pretende realizar un estudio exploratorio en gimnastas escolares (10-12 años) de Gimnasia Rítmica, de la EIDE de la Habana, a fin de develar la necesidad del desarrollo especializado de la concentración de la atención en las gimnastas, como contenido de la preparación a largo plazo de las deportistas de esta modalidad gimnástica.

Introducción

La práctica deportiva enfocada hacia la formación de la personalidad ha sido uno de los principales fines del deporte revolucionario, del cual no ha estado alejada la Gimnasia Rítmica; junto al perfeccionamiento deportivo hacia la

competición, han sido las causas de los resultados alcanzados por este deporte en la esfera internacional, hechos elocuentes que respaldan la atención de que ha sido objeto, entre los que se destacan la victoria en varios campeonatos y juegos panamericanos, así como en otros eventos de mayor y menor nivel.

Las exigencias que les plantea la competición a las Gimnastas, son cada vez más altas, por lo que se hace necesaria la aplicación en el proceso de entrenamiento deportivo de alto nivel, de los adelantos de la ciencia y la tecnología, los que deben ser dominados por todo el personal que dirige este proceso, en el que se ven involucrados de forma directa los entrenadores. Por la importancia y la necesidad de alcanzar un mayor desarrollo deportivo, cada año se dedica especial atención a los diversos aspectos que influyen en el logro de óptimos resultados en este deporte.

Esta clasificado dentro de los deportes de apreciación y arte competitivo, exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética en el cual se muestra la sensibilidad frente a la música y los suaves y complejos movimientos, los cuales logran cautivar incluso a la persona que diga ser más alejada del arte y el deporte, es realizada mediante movimientos naturales libres, acompañados de música, excluye totalmente aquellos ejercicios físicos que requieran violencia o que se ejecuten de manera mecánica orquestada y todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, afectar por igual a todas las partes del cuerpo. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con las características específicas del mismo ejercicio.

Desde sus inicios, ha ido unida a lo clásico (música y movimientos), a pesar de que esto ha variado un poco últimamente, nunca dejará de serlo, ya que en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos. Actualmente, ha sufrido muchos cambios con los que cada vez está siendo más agradable a todo tipo de público, ha recibido influencias de todos los ámbitos, desde la moda hasta los cambios sociales, algunos elementos importantes en su cambio son la danza y el ballet y lo podemos observar al ver el entrenamiento de una gimnasta el cual incluye clases de las disciplinas ya mencionadas.

Las propias exigencias del contexto deportivo internacional, hacen que la Gimnasia Rítmica continúe su acelerado desarrollo a un nivel cualitativamente superior, tal como lo confirman los altos resultados deportivos de las gimnastas en competencias de alto nivel, el aumento de la complejidad de las selecciones, así como el surgimiento de nuevos y difíciles movimientos de acuerdo a su estructura técnica y la complejidad del programa individual, así como, los ejercicios de conjunto, son la más genuina ratificación de dicha afirmación.

Desde sus inicios, solo se practicaba en el continente europeo, luego se extendió por el resto del mundo. Fue reconocida como deporte independiente por la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.) en junio de 1962. El idioma oficial de esta disciplina es el francés, aunque también se reconocen el alemán y el inglés.

A partir de 1963, se comienzan a desarrollar los Campeonatos Mundiales, cada dos años, estableciéndose como la competencia principal del deporte. Como todo deporte, las reglamentaciones también han experimentado cambios significativos que han estado motivados, fundamentalmente, por la inclusión de este deporte en el programa oficial de los Juegos Olímpicos de verano, desde 1988 en Seúl, Corea del Sur.

Durante varios años nuestro país obtuvo resultados sobresalientes en del ámbito internacional, mientras que en la actualidad estos resultados se han visto afectados por el bajo rendimiento deportivo de nuestras gimnastas, tal es así que se han ido perdiendo gradualmente los lugares cimeros que ocupaba nuestro país en el área centroamericana y panamericana, una de las causas reconocidas son los severos cambios que ha venido experimentando el código de puntuación en los últimos ciclos olímpicos.

En un análisis por parte de la comisión técnica y especialistas del deporte, trabajos investigativos consultados, enriquecidas con observaciones a competencias y entrenamientos se señalan como otras de las causas, una disminución significativa en los niveles de dificultad en los ejercicios competitivos que exhiben hoy en día las gimnastas de la Escuela Nacional, cantera del equipo nacional, específicamente en la dificultad corporal del grupo

de los equilibrios, además de la poca variedad de estos, debido a que las gimnastas presentan bajos niveles de capacidades motrices que les permitan alcanzar altos niveles de dificultad a pesar de ser este un grupo corporal fundamental dentro las composiciones gimnásticas, por tal motivo influye en las bajas puntuaciones que obtienen nuestras gimnastas en las competiciones.

Estudios realizados por diferentes autoras coinciden con estos planteamientos expuestos, que en la actualidad el elevado nivel de las dificultades de los equilibrios que exige el código de puntuación, tiene como base fundamental el desarrollo de las capacidades de fuerza y flexibilidad" (Comas 2007 y Navarro 2008), mientras que en investigación realizada por la segunda de las autoras citadas, logró demostrar que no existe correspondencia entre la preparación física especial de nuestras gimnastas y las altas exigencias en las dificultades de este grupo corporal.

Elena Fernández Caburrasi , Águeda Gutiérrez Sánchez y Mercedes Vernetta Santana (2009) con la introducción del código de puntuación del ciclo 2009-2012 y haciendo un análisis en el parámetro dificultad demostraron que en todos los grupos corporales, a excepción de los equilibrios, se observa cómo en mayor o menor medida ha disminuido el número de dificultades de menor valor, de forma tal que hay un aumento generalizado del valor de las dificultades.

Como podemos apreciar son múltiples los estudios relacionados con las dificultades corporales de equilibrios, relacionados con el componente físico y muy pocos los relacionados con el componente psicológico y sin embargo opiniones de entrenadores y resultados investigativos anteriores de la propia autora de esta investigación, se plantean además de los bajos niveles de capacidades físicas, bajo nivel técnico y poca variedad en el ejercicio competitivo, incumplimiento de algunas dificultades corporales de equilibrio declaradas en las fichas técnicas en las competiciones, deficiencias técnicas que inciden en la puntuación final y poca concentración de la atención.

Estos criterios se han tomado como base para encaminar la presente investigación, con el propósito de buscar soluciones que pretendan resolver la problemática existente en cuanto las deficiencias del grupo corporal de los

equilibrios en la Gimnasia Rítmica y de esta forma contribuir a mejorar los resultados deportivos. Declarándose como **Problema de Investigación:**

¿Cuál es el comportamiento de las dificultades corporales de equilibrios y la concentración de la atención, en gimnastas de 10 a 12 años de Gimnasia Rítmica, de la EIDE de La Habana?

Objetivo: Diagnosticar el comportamiento de las dificultades corporales de equilibrios y la concentración de la atención, en niñas de 10 a 12 años de Gimnasia Rítmica, de la EIDE de La Habana

Desarrollo

Desde distintas perspectivas de la ciencia, la psicología del deporte tiene como objetivo, la aplicación del conocimiento científico, con el fin de optimizar el rendimiento deportivo por medio de la modificación de la conducta, estando justificada su aplicación en el ámbito deportivo, debido a que en disímiles estudios se ha demostrado que con la utilización del entrenamiento psicológico, se logran mejoras en el rendimiento deportivo del atleta.
Entre ellos tenemos los citados por Domínguez (2012) que justifican de manera objetiva la importancia del entrenamiento psicológico:

- Calmels y Fournier (2001) evaluaron el entrenamiento psicológico en gimnastas femeninas de élite. Entre los resultados más importantes destaca el hecho de que un plan de entrenamiento psicológico, aumentase la confianza y reforzase el nivel de confianza de las gimnastas. Además, en períodos competitivos, se le atribuye una mayor importancia al entrenamiento psicológico.
- Gammage, Hall y Rodger (2000) encuentran que los deportistas que realizan una mayor práctica física, también realizan una mayor práctica psicológica, llegando al final de su artículo a la hipótesis de que el uso de determinados entrenamientos psicológicos, podrían crear adherencia a la práctica física.

Además se plantean también criterios sobre la utilidad y la efectividad del entrenamiento psicológico en el deporte, citado por este mismo autor en su

articulo, Metodología y medios de entrenamiento psicológico a utilizar en la preparación del deportista, donde plantea los del tenista Jimmy Connors y las declaraciones de Mark Spitz (vídeo “El deporte de vivir”) que aseguran que “la diferencia entre ganar y perder depende en un 99% de la Psicología”.

Otro criterio importante es el de la Dra. C. Siomara Ameller, que plantea que la Gimnasia Rítmica, demanda de una efectividad en la técnica y que esta es la posibilidad de realizar determinadas acciones técnica sin faltas y con alto valor interpretativo, condicionada por las posibilidades físico-técnicas y psicológicas de las gimnastas, demostrando una alta capacidad de coordinación, rapidez de ejecución y alta concentración de la atención.

La autora de esta investigación coincide con los criterios de los diferentes autores, sobre la importancia de la preparación psicológica en los entrenamientos desde edades tempranas y con lo planteado por Domínguez (2012) que un deportista individual que entrena y aplica las destrezas psicológicas, puede comprobar los resultados de la modificación de su técnica, de su estrategia, el aumento en la capacidad de concentración, la reducción de la ansiedad, y relacionar el éxito en la tarea con el esfuerzo realizado en el entrenamiento psicológico (Garcés, 2006). Pero, lógicamente, si el deportista sigue un plan de entrenamiento de sus destrezas psicológicas y descuida su entrenamiento físico y/o técnico, no será efectivo el entrenamiento psicológico en términos de rendimiento (Cruz, 2001).

Por tanto, un deportista preparado psicológicamente sabrá “reconducir” su atención, manteniendo unos altos niveles de concentración y así, dirigir su atención a una correcta ejecución consiguiendo, dentro de sus posibilidades, el máximo nivel de actuación. La concentración, por tanto, es un aspecto importante a tener en cuenta, no sólo en el momento de la competición, sino en la fase de aprendizaje y entrenamiento y se define como la capacidad de dirigir la atención a un solo objeto, es el acto de abstraerse de todo estímulo que altere la atención a un objeto. La atención es el proceso a través del cuál se selecciona algún estímulo del ambiente, es decir, se centra la atención en un estímulo de entre todos los que hay alrededor y se ignora todos los demás y se presta atención a aquello que interesa, ya sea por las propias características

del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento…) o por las propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración. Haciendo un análisis de todos los criterios desde las perspectivas de diferentes autores en esta investigación, se devela la necesidad de considerar que el componente psicológico: la concentración de la atención, es de gran importancia dentro del entrenamiento de las gimnastas, ya que, es precisamente en él donde radica el éxito y la calidad que diferencia un sistema de entrenamiento de otro, ya que a igualdad de capacidades físicas, la ganadora será la que exhiba mejor preparación psicológica. Por tanto, las especialistas del deporte deben aprender gran parte de estas destrezas psicológicas para poder potenciar el rendimiento de sus gimnastas y establecer una relación directa entre el entrenamiento psicológico y los resultados en la tarea.

Las dificultades de equilibrios, objeto de estudio de esta investigación, con la nueva inclusión del código de puntuación (2013-2016) se deben realizar con una forma definida y claramente fijada (parada en la posición) y ejecutado sobre media punta, pie plano, o diferentes partes del cuerpo, con un valor de dificultad desde 0.1punto hasta 0,5 puntos. Para el logro de su efectividad demandan de una buena concentración de la tención, postura, alineación del cuerpo y alto nivel de preparación de capacidades físicas, siendo estos requisitos la clave para unos buenos equilibrios y a la cual se le atribuye además, una buena preparación psicológica.

Teniendo en cuenta todos los análisis realizados, esta investigación va encaminada específicamente a la realización de un estudio exploratorio acerca de las dificultades corporales de equilibrios que realizan las gimnastas en sus composiciones, así como deficiencias que se cometen en la ejecución teniendo en cuenta el componente psicológico, la concentración de la atención, ya que siendo este un pilar para el logro de estas dificultades y ha sido poco tratado en trabajos investigativos. Se tomaron como muestra 3 gimnastas escolares (10–12 años) de la modalidad individual de la EIDE de la Habana, siendo esta categoría la de entrada a la Escuela Nacional de Gimnasia y 10

entrenadoras de Gimnasia Rítmica. Se aplicaron diferentes métodos y técnica para arribar a los resultados deseados, tales como análisis bibliográfico, análisis de documentos, encuestas, entrevistas, observaciones a entrenamientos y la medición.

Análisis de los resultados.

Encuestas

Objetivo: Conocer las opiniones de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, acerca de la concentración de la atención y las dificultades corporales de equilibrios, en niñas de 10 a 12 años, de la EIDE de La Habana.

- Existen vacíos en el conocimiento sobre el trabajo de la concentración de la atención con las gimnastas en el entrenamiento.
- El 80 % distingue al componente psicológico como una responsabilidad del psicólogo, a pesar de ser uno de los componentes del sistema de preparación.
- El 100 % le atribuye gran importancia a la concentración de la atención para el cumplimiento de las dificultades de equilibrio.

En las observaciones realizadas a los entrenamientos se detectaron como principales deficiencias:

- Las gimnastas se distraen con facilidad y desvían la atención de otras practicantes.
- Manifiestan poca motivación por la actividad y se disgustan cuando se les llama la atención.
- Limitación para mantenerse ejecutando una acción con elevado nivel de exigencia.
- Las condiciones de entrenamiento no favorecen la predisposición para lograr una buena concentración de la atención en la ejecución de las tareas motrices.

Todo ello, visto en la ejecución de dificultades de equilibrio.

Diagnostico de las dificultades corporales de equilibrios (dificultades más frecuentes)

En las evaluaciones realizadas a los equilibrios que realizan en sus selecciones, en un primer momento realizó un análisis de las dificultades según las exigencias actuales, se diagnosticaron los tipos de equilibrios y su valor de dificultad que realizan en cada selección individual, que según las exigencias de la categoría se realizan en las modalidades de ejercicios a manos libres, aro, pelota y cinta.

El equilibrio más representado por estas gimnastas dentro de sus selecciones es el equilibrio dinámico con onda total del cuerpo ( ) con un valor de 0.30 puntos, utilizado de forma aislada y utilizado de forma mixta; el equilibrio en paseé, 0,10 puntos y el de pierna libre a la horizontal en diferentes direcciones y flexión del cuerpo adelante o atrás, 0.40 puntos. Como se puede apreciar no existe variedad de estos, dentro de las composiciones de estas gimnastas, existiendo varios tipos de equilibrios dentro del código actual tanto dinámicos como estáticos.

Entrevistas a las Gimnastas.

Objetivo: Determinar los criterios de las gimnastas acerca de las características de las dificultades corporales de equilibrios de sus selecciones.

- No conocen algunos de los elementos corporales por su nombre, ni el grupo técnico del instrumento y sin embargo lo saben ejecutar.
- Poco dominio de las características de los equilibrios en los diferentes elementos corporales.
- Conocen la relación que existe entre el manejo del aparato y el elemento corporal al realizar la dificultad de equilibrio para lograr su cumplimiento y lograr una correcta ejecución técnica, pero desconocen su evaluación.
- Sí han pensado que la concentración de la atención es uno de los aspectos que les ayuda en la ejecución de los equilibrios; pero no saben cómo lograrla.

Valoración de la ejecución de las dificultades corporales de equilibrios a cada gimnasta en los 3 aparatos (aro, pelota, cinta) y manos libres, según los criterios de exigencias declarados en el código de puntuación y los resultados obtenidos mostraron que:

- No ejecutan correctamente las dificultades de equilibrios, aunque en ocasiones éstas se cumplían, pero con errores técnicos.
- Se manifestaron errores como: desequilibrios, saltitos, no mantienen la postura durante todo el ejercicio, pierden el punto de referencia con facilidad, la forma del elemento no es definida ni fijada, bajo relevé y la coordinación neuromuscular es deficiente.
- Insuficiente coordinación entre el trabajo corporal y el manejo del aparato en las diferentes poses, tanto en equilibrios estáticos como en los dinámicos.

Conclusiones

- Se constata insuficiente dominio por parte de las entrenadoras respecto a cómo educar la concentración de la atención, corroborándose la necesidad de profundizar en este estudio.
- Se evidenció la poca variedad de equilibrios en las selecciones, representando el mismo tipo en cada aparato, predominando los dinámicos sobre los estáticos.
- Las gimnastas no dominan las características de las dificultades corporales de equilibrios, detectándose errores en su ejecución como: desequilibrios, saltitos, posturas incorrecta durante todo el ejercicio y pierden el punto de referencia con facilidad,
- Se observó la poca concentración de la atención que poseen las gimnastas, constatado a través de su comportamiento en los entrenamientos.

Recomendaciones

- ❑ Aplicar test de concentración de la atención teniendo en cuanta las características del deporte.
- ❑ Incorporar en los entrenamientos acciones y técnicas dirigidas al logro de la concentración de la atención.
- ❑ Que se realicen otras investigaciones con objetivos afines a esta y se profundice en ellas, sobre las formas de implementación y evaluación

Bibliografía.

1. Cañizares, M. (2000). Selección temática de Psicología del Deporte. ISCF Manuel Fajardo.
2. Código de puntuación de Federación Internacional de Gimnasia.(2013-2016)
3. Domínguez, R. (2012). Metodología y medios de entrenamiento psicológico a utilizar en la preparación del deportista
4. Rabilero, Echevarría y Vinet, (2012). Ejercicios para el desarrollo de la concentración de la atención en atletas de bádminton.
5. Segura, Y Olano (2007). Plan de acciones psicológicas para el mejoramiento de la concentración de la atención.

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES, DIRIGIDA AL TRATAMIENTO DEL COMPONENTE PSICOLÓGICO, EN ATLETAS ESCOLARES.

Autores: Dr C. Hirbins Manuel Dopico Pérez
Dra C. Idalmis Fernández Téllez
Dr Cs. Evelio Felipe Machado Ramírez
Email: hdopipe@inder.cu hirbins.dopico@redu.edu.cu

Resumen.
Una de las problemáticas que centra la atención de la comunidad científica y del INDER es la preparación de los entrenadores para ofrecer tratamiento al componente psicológico en sus atletas, tanto en el entrenamiento deportivo como en competencias, independientemente de la existencia de un psicólogo en ese entorno. Prestando atención a ese reclamo necesario y con la utilización de la metodología de la ciencia, aporta una estrategia psicopedagógica para dichos fines. La resultante trajo consigo la concepción de un modelo del proceso de formación continua para el tratamiento del componente psicológico por el entrenador deportivo y a partir de ahí, se derivó la estrategia en cuestión. Los resultados fueron valorados a través de la consulta de expertos, finalmente fue aplicado un pre-experimento, el cual brindó resultados que denotan la importancia del trabajo realizado y su contribución a la elevación de la profesionalidad de este importante potencial humano, cuya labor sintetiza los resultados competitivos.

Introducción.

La superación y capacitación de los recursos humanos del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) constituye, no solo una política en sí misma de este organismo; sino, además, es una preocupación del Estado Cubano. Todo ello avala la necesidad de lograr profesionales cada vez más preparados y competentes para enfrentar esos retos.

La superación académica de postgrado en el área de la Cultura Física en todo el país ha tomado impulso y son diversos los autores que han abordado este tema, entre los que se destacan G. González de la Torre (1996), M. Cañizares (1996), A. Sánchez (1996), A. B. Camacho (1996) entre otros. Sin embargo, el autor del presente tarabajo, no ha encontrado evidencias de que el tema de la preparación psicopedagógica del entrenador deportivo haya sido objeto de atención específica. En tal sentido se observan algunas insuficiencias que pueden ser abarcadas por el sistema de superación profesional y la superación académica de postgrado, como es el caso de la ***preparación psicológica***, la cual tiene una sustancial influencia en la preparación del deportista y de lo cual el entrenador es el mayor responsable, independientemente de la importancia del psicólogo en ese entorno.

El Dr. A. Morales (2000) se ha referido de alguna manera a la importancia que se le ha prestado a la preparación física y técnica; sin embargo, coincide en que se han descuidado factores esenciales en función de lograr resultados superiores en cualquiera de las categorías. Ejemplo de su valor, son los aportes de varios autores nacionales como M. Cañizares (1996), L. Russel (2001), M. E. Sánchez (2005), N. Zains (2007), y entre los extranjeros se cita a P. A. Rudik (1920), G. D.Gorbúnov (1988), A. Dzhamgarov, Ts. Puni (1990),

los cuales, como resultado de estudios de laboratorio y de campo desarrollados, demostraron la importancia que posee la preparación psicológica.

Esta temática, también fue abordada y corroborada en estudios diagnósticos llevados a cabo por el autor de esta tesis, en entrenadores y futbolistas camagüeyanos y taekwondistas de la EIDE Cerro Pelado de la categoría 15-16 años (2006). Se citan también otros resultados obtenidos en estudios diagnósticos realizados en el centro anteriormente señalado y en la ESPA Inés Luaces, con entrenadores y pentalonistas de igual categoría (2005), softbolistas femeninos de la categoría juvenil (2005) y clavadistas de la categoría 11 – 12 años (2006), entre otros. En dichos estudios se arribaron sintéticamente a las siguientes conclusiones:

- Existía poco conocimiento de la planificación que debe realizarse acerca del componente psicológico por parte de los entrenadores.
- No se apreció una relación sistémica de los componentes físicos, técnicos y tácticos con el psicológico, todo lo cual influye en el aprendizaje, la capacidad de trabajo y el nivel de soluciones a situaciones tácticas por parte de los atletas.
- Fueron detectados atletas con un alto grado de inseguridad por excesiva sobrevaloración al contrario y una subvaloración de sí mismos en la lucha deportiva, que comprometieron los resultados competitivos.

Lo argumentado demuestra que la preparación del entrenador aún no se adecua a las exigencias actuales que posee el deporte contemporáneo. Por lo tanto, se ubica cómo área crítica o situación problémica *esencial**,*** la afirmación de que los entrenadores escolares integrales, no logran preparar adecuadamente a sus atletas en lo referido al componente psicológico, porque desconocieron las vías para tratarlo de manera integrada con los demás componentes. A partir de la inmersión empírico-teórica en la problemática se deduce el siguiente problema como *causa esencial* (E. Machado 2005, 2008), que debe ser transformada en el ámbito de la Cultura Física y el Deporte:
PROBLEMA: Insuficiencias en el conocimiento del entrenador para la atención del componente psicológico en el deporte escolar como parte de su profesionalización**.**
OBJETO: El proceso de superación del entrenador deportivo escolar**.**
OBJETIVO: Elaborar una estrategia psicopedagógica de formación continua que permita elevar la preparación del entrenador escolar para el trabajo con el componente psicológico de sus atletas.
CAMPO: La formación continua del entrenador para el tratamiento del componente psicológico en la preparación de los atletas escolares de las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE).
HIPÓTESIS: Si se instrumenta una estrategia psicopedagógica de superación continua a entrenadores deportivos escolares, sustentada en un modelo de formación continua para el tratamiento del componente psicológico dado por la interacción entre los subsistemas dirección institucional para la gestión de las potencialidades y la autogestión profesional y formativa, con un enfoque participativo, sistemático, colaborativo, desarrollador y demostrativo, que abarque diversas modalidades interactuantes, ello coadyuvará a la elevación

de la preparación de los entrenadores, para el tratamiento de este componente en los atletas.

TAREAS:

1. Análisis de la literatura acerca de las tendencias sobre la formación continua y vías para su consolidación, con particular énfasis en la preparación psicológica de los entrenadores deportivos, así como la valoración de experiencias nacionales y extranjeras acerca de esta temática
2. Evaluación de los antecedentes relacionados con la formación postgraduada y la preparación psicológica por los entrenadores deportivos, así como el tratamiento que a este contenido se le ha brindado en los planes y programas de estudio del futuro egresado de Cultura Física.
3. Caracterización de la preparación que poseen los entrenadores de la EIDE para dirigir el componente psicológico de los atletas escolares.
4. Determinación de los componentes, cualidades, relaciones que debe poseer el modelo del proceso de formación del entrenador deportivo para el tratamiento del componente psicológico de los atletas.
5. Especificación de las modalidades, vías, momentos que se seguirá para el logro de la preparación psicológica, dirigida por el entrenador escolar.
6. Valoración teórica y práctica del modelo y la estrategia destinada a la superación continua de los entrenadores para el trabajo con el componente psicológico de sus atletas.

APORTES CIENTÍFICOS:

- Contribución a la teoría: Modelo que permite sistematizar el proceso de formación continua de los entrenadores para el tratamiento del componente psicológico, el cual permitió al investigador determinar una estrategia concebida con este fin.
- Aporte práctico: Estrategia psicopedagógica de formación continua, que le permite a los entrenadores escolares ofrecer tratamiento al componente psicológico de la preparación de los atletas según las necesidades del entrenamiento y competencias.

La **NOVEDAD CIENTÍFICA:** se expresa a través de las relaciones que se dan entre los componentes del modelo de formación continua, activado a partir de la contradicción existente entre lo universal y lo singular (entrenador), que se manifiesta desde la dirección institucional y la autogestión; y se sintetizan en la profesionalidad de este como cualidad de orden superior.

Desarrollo:

La estrategia de formación continua que se propone, se apoya en lo señalado por N. Montes de Oca (2002) y E. Machado et al (2008), los cuales fundamentan dos momentos: el primero, **planificación**, que incluye dentro de sí la organización; y el segundo, la **ejecución**; en este caso el **control** y la evaluación son elementos a tener en cuenta en ambos estadios como proceso y producto y de los cuales ambos no pueden prescindir. Es decir, para que el control y la evaluación cumplan con los objetivos previstos es preciso que la

persona encargada de dirigir el proceso de formación continua haya diseñado los instrumentos y/o técnicas necesarios para evaluar y a su vez autocontrole su proceso. Por esa razón se incluye también dentro de la preparación de la ejecución. En este sentido todas las modalidades propuestas son tributarias de dichos momentos.

La estrategia psicopedagógica de formación continua para entrenadores escolares satisface primeramente la necesidad del tratamiento del componente psicológico de los atletas, las exigencias de la especialidad, y su traducción en los resultados de la labor profesional de los entrenadores en cuestión, además propicia un cambio con los enfoques tradicionales en la preparación psicológica de atletas escolares, por lo que en esta estrategia psicopedagógica de formación continua se revelan los modos de actuación que deben caracterizar al entrenador en la preparación del componente psicológico de sus atletas. Además constituye una solución a los problemas relacionados con el tratamiento del componente psicológico en atletas escolares y sus resultados satisfacen interrogantes tales como: ¿Qué problemas existen? , ¿Cuáles son las causas? , ¿Cómo resolverlos? , ¿Hasta dónde han sido resueltos?, que permiten al entrenador desarrollar la independencia en la dirección del proceso.

Para conformar la estructura de la estrategia, fue necesario elaborar su modelo y sus fundamentos teóricos desde el punto de vista filosófico, sociológico, psicopedagógico y pedagógico entre otros; los cuales permiten dar coherencia, carácter científico y organización en la planificación y ejecución de las acciones que la conforman, su significado en el contexto social y la contemporaneidad del deporte, también su función reguladora en la actividad del sujeto en el proceso pedagógico como lo es el entrenamiento.

Para llegar a realizar el análisis sobre la pertinencia y la factibilidad de aplicación de la estrategia fue necesario utilizar el método de criterio de expertos. Se empleó el método Delphi, con la variante sugerida por el Dr. Luis Campistrous y la Dra. Celia Rizo. (L. Campistrous y C. Rizo, 2008).

Para corroborar en alguna medida las transformaciones de los entrenadores, se diseñó una intervención en la práctica del entrenamiento deportivo a modo de pre-experimento de carácter sucesional proyectado con pre-post test y no un experimento con todas las exigencias que conlleva este ejercicio científico propiamente, pues la concepción general para el logro de la superación continua no podía ser comprobada por los propios requisitos que conlleva su desarrollo en el tiempo y las exigencias reconocidas en la literatura para el trabajo con la misma.
De esa manera el autor se propuso, laborar con entrenadores escolares de la EIDE y comprobar aspectos puntuales que le permitiesen inferir científicamente que la estrategia de superación continua, como derivación del modelo propuesto, es realizable y puede llegar a producir resultados positivos en aspectos específicos relacionados con las exigencias didácticas para llevar a cabo este tipo de tarea.

También, en este rubro, como valoración cualitativa del proceso llevado a cabo se pudo corroborar empíricamente que, en la medida en que se ejecutó la estrategia psicopedagógica de superación continua, se obtuvieron los siguientes logros:

- Fueron capaces de detectar sus errores y los de los compañeros orientándose hacia aquellas acciones en las cuales estaban sus dificultades.
- Una mayor motivación por las clases de las modalidades de la estrategia para la solución de tareas vinculadas a su esfera laboral.
- Formulación de preguntas interesantes que posibilitaron el debate y la discusión dentro y fuera del aula (en los entrenamientos conjuntos).

Finalmente fue aplicado a estos entrenadores un cuestionario para corroborar la utilidad de la estrategia y la validez de los procesos seguidos, de lo cual se obtuvieron las siguientes evidencias como aspectos positivos:

- Incremento de la motivación de los entrenadores hacia el estudio de la materia.
- Mayor utilización de fuentes informáticas, bibliográficas y vivenciales.
- Mayor orientación hacia las acciones que deben ejecutar los entrenadores para la solución de las tareas en función de la gestión del conocimiento psicopedagógico hacia el entrenamiento.
- Énfasis en el papel orientador director del proceso de formación continua para la dirección del proceso.
- Mayor conciencia en la importancia y aplicabilidad de los conocimientos psicopedagógicos desde su profesión.

Por lo que podemos resumir que: Los resultados del criterio de expertos corroboraron la factibilidad del modelo y de la estrategia didáctica como instrumento de la concepción teórica propuesta. Se puso en evidencia que la profesionalización de los entrenadores en el componente psicopedagógico es un proceso largo y complejo, que no se soluciona en un breve período de tiempo, sino por el contrario, aunque se observen determinados avances, se requiere sistematizar a lo largo de diversas modalidades y tareas que permitan su tratamiento y desarrollo.

Conclusiones

La tesis que se presenta, permitió a su autor, después de transitar por los caminos de la investigación científica, arribar a las siguientes conclusiones:

- Desde el contexto cubano se constata la problemática en torno a la formación continua de los entrenadores pues a pesar de que a través del sistema INDER se definen las políticas de formación, éstas no logran aún articular con elementos fundamentales de la educación científica que se demanda en los tiempos actuales.
- A partir de la revisión bibliográfica realizada por el autor se asume que la formación continua de los entrenadores es el proceso que incluye el sistema de acciones dirigidas a los entrenadores en servicio para lograr actitudes positivas hacia la preparación de sus atletas. proporcionar los espacios necesarios para desarrollar habilidades, generar conocimientos y proveerlos de las estrategias para dirigir el proceso de entrenamiento, siendo la formación y la autoformación procesos de potenciación y desarrollo del entrenador.
- La estrategia fue concebida como una proyección en la que se combinan la gestión y la autogestión, en una dinámica en la que se definen objetivos y

acciones concretas de una manera integrada en las diferentes fases, y que permitirán al entrenador desarrollar la profesionalidad

- A partir del criterio de expertos se infiere que tanto el modelo como la estrategia diseñada pueden ser generalizados a otros niveles y categorías deportivas una vez contextualizados sus supuestos teóricos.
- Los beneficios de la estrategia se orientan de manera general hacia el perfeccionamiento del proceso de formación continua del entrenador deportivo, siendo su principal logro el mejoramiento de la profesionalidad de los entrenadores escolares que lo reciben.
- Se corroboró el impacto que este proyecto ha tenido en los entrenadores que transitaron por el proceso de formación continua y las posibilidades de generalización que supone en el contexto camagüeyano. Todo ello evidencia el cumplimiento de la hipótesis de trabajo de la presente tesis de doctorado.

Bibliografía Citada

1- Cañizares Hernández, M. (1996). Curso de superación para la preparación de los entrenadores en la aplicación del entrenamiento sociopsicológico en los equipos deportivos. Tesis de maestría en educación de Avanzada. Villa Clara.

2- Dzhamgarov, T. T. y Puni P.A. (1990). Psicología de la Educación Física y el Deporte. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.

3- García Ucha, F. (1988). Control psicológico del entrenamiento en equipo deportivo. Ciudad de La Habana. IMD.

4- _____ (2002). Psicología de las emociones del deporte. Bs.As. 2da Edición. Herramientas psicológicas en el deporte. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

5- González de la Torre, G. (1996). La concepción sistémica del proceso de organización y desarrollo de la superación de los recursos humanos. Tesis de grado (Doctora en Ciencias Pedagógicas). Cuba.

6- Gorbúnov, G. D. (1988). Psicopedagogía del Deporte .Moscú. Vneshtorgizdat.

7- Machado Ramírez, E. 2008). El problema científico-educativo. Estudio liminar desde una perspectiva marxista. Revista Pedagógica Universitaria (Cuba) files/loao.jpa.

8- Machado, E. y N. Montes de Oca. (2005). El desarrollo de habilidades investigativas como objetivo educativo en las condiciones de la Universalización de la Educación Superior: La solución de problemas (profesionales) como habilidad investigativa integradora. Universidad de Camagüey. Centro de Estudio de Ciencias de la Educación. “Enrique José Varona”.

9- Morales Águila A. & María E. Álvarez. (2000). *El reloj Detenido en el Tiempo.* Recuperado 12 de mayo 2009, de http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires. No -11.

10- Russell. L. (2001). Modelo de planificación psicológica. Tesis de Maestría. Ciudad Habana.

11- Sainz N. (2009). “Temas para entrenadores”. (La Habana/Cuba).[Formato Electrónico].

12- Sánchez Acosta M.E. (2004).Psicología del Entrenamiento y la Competencia. Habana. Editorial Deportes.

CONJUNTO DE ACCIONES DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA ÓPTIMA EJECUCIÓN DE LA FASE DEL PASO DE LA ESTRUCTURA TÉCNICA DEL LANZAMIENTO EN PITCHERS DE LA PRESELECCIÓN VENEZOLANA DE BÉISBOL

Title. Joint actions of psychological intervention for optimal execution of the step phase of the technical structure of the pitchers release the preset Venezuelan Baseball

M.Sc Gustavo Ricardo Martínez Tirador

RESUMEN

Las sensaciones propioceptivas constituyen el elemento primario de la técnica deportiva y reflejan el nivel de los esfuerzos musculares cuando ejecutamos una acción motora. Encontrar dificultades en la ejecución de la fase del paso, dentro de la estructura técnica del lanzamiento indica probables deficiencias en el control propioceptivo de dicha fase del movimiento. Para lo cual se propuso elaborar un conjunto de acciones de intervención psicológica para la óptima ejecución de la fase del paso, dentro de la estructura técnica del lanzamiento, en pitcheres de la preselección venezolana de Béisbol. En la metodología empleada se utiliza el método de medición, a través de la kinematometría, se midió variables como longitud del paso, ángulo de caída del pie guía, separación del pie guía, velocidad del lanzamiento, en dos momentos de la preparación deportiva de estos atletas, además se utilizó la encuesta a entrenadores y pitcheres motivos de estudio. La investigación plantea tareas para el control propioceptivo realizadas durante varios meses de entrenamiento, que posibilitó la elevación del potencial deportivo, esto constituye un aporte esencial para el perfeccionamiento de imperativos del pitcheo, tales como el equilibrio y la dirección, los cuales influyen determinantemente en la eficacia de esta técnica deportiva.

Palabras Clave: intervención psicológica, óptima ejecución, estructura técnica del lanzamiento, pitchers.

.

INTRODUCCIÓN

El hombre desde su evolución se enfrenta cada día a procesos de adaptación, por lo que se ha visto en la obligación de perfeccionar sus movimientos, se puede aludir el planteamiento hacia el desarrollo neurofisiológico que vincula el desarrollo neuromotor al desarrollo perceptual. La acción de pitchear en Béisbol es una tarea neuromuscular compleja que requiere precisión y coordinación muscular dinámica. “El atleta con una mejor mecánica de lanzar puede generar una gran fuerza, sin embargo el movimiento “transpira” rápidamente su dificultad a ojos descubiertos para que se pueda apreciar la complejidad del mismo. (16, 18, 20, 22, 23, 33). Aquí es muy significativa la posición vertical del cuerpo humano, la cual se mantendrá por medio de la sensación de equilibrio, que surge como resultado de la actividad funcional del analizador vestibular.

Dentro de los imperativos del lanzamiento se encuentran el equilibrio y la dirección, factores que influyen determinantemente en la eficacia de esta técnica, específicamente durante la fase del paso, por lo que se trata de adquirir la estabilidad articular bajo condiciones dinámicas, proporcionando el control del movimiento deseado.

La búsqueda de alternativas para el perfeccionamiento técnico que estén al alcance de todos, se refuerza con diferentes métodos y es a través del control propioceptivo el cual hace referencia a la capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y posición de las articulaciones, siendo la propiocepción la mejor fuente sensorial para proveer de información necesaria hacia el control neuromuscular y de esta forma optimizar la estabilidad articular funcional.

Al delimitar el alcance de la investigación se define como objetivo de la investigación***:*** Elaborar un conjunto de acciones de intervención psicológica para la ejecución óptima de la fase del paso, dentro de la estructura técnica del lanzamiento, en pitcheres de la preselección venezolana.

Como variables de control se precisaron:

• Longitud del paso.

• Ángulo del pie guía durante el apoyo.

• Separación del pie guía durante el apoyo.
• Velocidad del lanzamiento.

Tendencias teóricas actuales sobre la importancia del control propioceptivo en el proceso de perfeccionamiento de la técnica del paso en los lanzamientos de los pitcheres de Béisbol.

El Béisbol se encuentra dentro de los deportes predominantemente perceptivos, puesto que tiene una secuencia de ejecución no prevista, sino variable y ajustables al entorno. Dicho de otro modo, el jugador está obligado a actuar en función de un elevado número de contingencias provocadas por la inestabilidad de algunos de los elementos del juego, como son los propios compañeros y los adversarios. El pitcheo se caracteriza por patrones de movimientos los cuales se ejecutan en diferentes condiciones; esta acción, al igual que otros movimientos en diferentes deportes, tales como lanzamiento de la jabalina y el disco y lanzamiento en Softbol, tiene connotaciones de eficiencia y eficacia y por ello se debe realizar con precisión y/o control de los lanzamientos y comando en los diferentes tipos de lanzamientos.

Al lanzar una pelota se necesita precisión para proyectarla acertadamente y con suficiente velocidad, o sea, es una combinación de la actividad motora. La exactitud requiere cierto grado de precisión y control de los dedos y la mano, mientras que la velocidad requiere de movimientos totales del brazo y el cuerpo para darle la fuerza adecuada al lanzamiento.

Fases del pitcheo en el Béisbol.

“Posiblemente en ningún otro deporte o acción motriz la combinación de alto rendimiento y potencial de lesión se hace más evidente durante el pitcheo en el Béisbol. Una diferencia obvia de otros lanzamientos en otros deportes, es que los lanzamientos se realizan desde una tabla de lanzar en un montículo a una altura de 10 pulgadas” (11, 32) .

Al consultar diferentes autores se observa la no coincidencia, aunque si cierta semejanza al dividir las diferentes fases del pitcheo.

Según Pappas (1985) y Robb (2010) la dividen en:

1. Wind-up.

2. Traslado del peso, enrosque.
3. Desenrosque.
4. Aceleración.
5. Desaceleración (25, 26).

Según Jobe, citado por Fleisig (1989, 2009) las divide en:

1. Wind-up.
2. Enroscamiento temprano.
3. Conservación de la energía.
4. Aceleración.
5. Desaceleración. (11, 13)

Según House (2007), la divide en 8 fases:

1. Equilibrio y postura.
2. Levantamiento / empuje.
3. Paso / momento.
4. Antagonista / simétrico.
5. Separación y reacción retardada del hombro.
6. Acumular y dirección.
7. Giro y estabilización.
8. Punto de liberación de la pelota y terminación del mismo.

Según Fleisig (1996), las fases se dividen en:

1. Wind – up.
2. Paso.
3. Engatillamiento.
4. Aceleración.
5. Desaceleración.
6. Terminación del movimiento.

Fase del Paso.

El paso de desplazamiento se refiere a la colocación del pie conductor sobre la línea imaginaria dibujada entre la parte media del pie de contacto con la goma y el home plate. La colocación ideal hará que el pie guía descienda cuatro pulgadas a cada lado de la línea. Si un pitcher derecho apoya con el pie guía a

más de cuatro pulgadas de la línea, resultará un “paso de desplazamiento demasiado abierto o cerrado”, creando problemas de alineación corporal para ejecutar el lanzamiento. (3,17, 19)

Cuando esto ocurre las caderas “se abren” o rotan hacia el objetivo prematuramente. Por consiguiente, toda otra rotación hacia el objetivo sigue a las caderas rápidamente y el hombro de lanzar queda en una posición de abducción relativamente horizontal, esto añade una gran cantidad de estrés a la articulación escápula-humeral y pudiera ser una causa contribuidora importante de las inestabilidades que ocurren con frecuencia en los pitcheres. (20)

Si el mismo pitcher desciende con el pie conductor en la parte derecha de la línea, se dice que ocurre un “paso de desplazamiento cerrado”, esta acción del pie obstaculiza la rotación completa de la cadera hacia el objetivo e inhibe la completa utilización del tronco, también puede aumentar el estrés en los músculos intentando desacelerar las fuerzas durante la terminación del movimiento.

Ángulo de paso.

El ángulo de paso se refiere a la posición en la que se ha colocado el pie guía, esto es una medida de la dirección que señala el pie, la colocación permitirá que las puntas estén en un ángulo ligeramente entre 15 y 30 grados hacia el lado de la tercera base para un pitcher derecho. (11, 30)

Longitud del paso.

Un paso abreviado aumentará la distancia entre el punto de liberación y el “home plate” dándole al bateador más tiempo para distinguir y analizar el lanzamiento. El paso es un movimiento activo, que tiene lugar al empujar la pierna de pívot, o un movimiento pasivo, descrito como una caída usando la influencia de la gravedad en la pierna guía elevada. En general, la longitud del paso (tobillo a tobillo) es aproximadamente igual al 75% de la altura del pitcher. (19)

Ellis (2007) plantea que este debe ser entre el 70% y el 90% de la estatura del jugador, según Fleisig (1996) establece que el mismo debe ser entre el 78% y

el 88% de la talla del pitcher, Mills (2008) señala que debe ser similar al 100% de la estatura del pitcher.

“El paso es medido desde la planta del pie de pívot al pie guía que da el paso, la longitud del cuerpo del pitcher asegurará la correcta transferencia del peso. También reducirá la distancia y el tiempo que el bateador tiene para ver y analizar el pitcheo”. (12, 13, 22)

La longitud excesiva del paso indica que el pitcher puede estar empujando la goma con demasiada agresividad. Existen algunos efectos secundarios producto de este hábito.

“Como la base de apoyo es tan amplia, el centro de gravedad desciende durante la liberación de la pelota, la altura de liberación de la misma también caerá y existirá problemas con el control”. (14)

“El paso excesivo puede ocasionar problemas con el control (frecuentemente alto) y posteriores lesiones en el brazo. El paso excesivo se origina al empujar con demasiada fuerza hacia el home con la pierna trasera”. (23)

La acción del pie en el momento del contacto con el terreno: El descenso debe ser plano sobre todo el apoyo plantar. La pierna del paso debe estar flexionada pero firme durante el apoyo. El pie del paso debe descender en o cerca de la línea imaginaria que va desde el pie de pívot hasta el home-plate.

Dar un paso hacia el lado del brazo de lanzar de esta línea ocasiona que las caderas se cierren, previniendo la correcta rotación de las caderas. Esto es lo que queremos decir con lanzar a través del cuerpo. Dar un paso demasiado distante en esta dirección es también muy difícil para el hombro. Dar un paso muy abierto provocará que las caderas pierdan la alineación y exista la pérdida de la potencia.

Bases teóricas del control propioceptivo.

“Las sensaciones propioceptivas reflejan el nivel de los esfuerzos musculares, la posición y desplazamiento de los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio, la calidad de una técnica deportiva requiere de gran nitidez de las sensaciones propioceptivas, esto significa que el deportista debe sentir finamente los esfuerzos de sus planos musculares. El desarrollo de la exactitud

de las sensaciones propioceptivas es específico para cada deporte, por lo tanto para formar un pitcher se necesita de un cúmulo de experiencias motrices asimiladas durante su entrenamiento, estas se mantendrán durante largos períodos de tiempo, logrando un alto grado de estabilidad". (27)

En el Béisbol, la propiocepción es interesante por varias razones:

•"La mecánica de los movimientos y la velocidad en los envíos son factores de vital importancia, pues la falta de control en los lanzamientos es el resultado de una incorrecta coordinación de estos elementos, los cuales mediante un trabajo rítmico y de todo el cuerpo coadyuvan eficazmente el perfeccionamiento de un buen lanzamiento". (7, 22)

•Por ser un deporte donde la muchas de las acciones y de los movimientos de los jugadores son realizados a velocidad alta.

•Por ser un deporte socio-motriz, en el que las acciones y los movimientos de los jugadores deben adaptarse constantemente a los de sus compañeros y a los de los adversarios.

Por todo lo antes expuesto se puede decir que la propiocepción es la conciencia de la postura corporal que se tiene, de los movimientos y cambios en el equilibrio, además del peso y resistencia de los objetos en relación al cuerpo.

Metodología.

Para cumplir con los objetivos propuestos fue seleccionada una muestra compuesta por 27 pitchers, pertenecientes a la preselección nacional venezolana de Béisbol, con una edad promedio de 23.07 años, 9.66 años de experiencia deportiva como pitchers, estatura promedio de 181.89 centímetros. La investigación que se lleva a cabo posee un diseño experimental, donde se establecen relaciones causa – efecto, a partir de una medición inicial kinematométrica del paso en dicha fase técnica, la aplicación de las acciones seleccionadas y una nueva aplicación de la prueba (post - test). Constituye un pre – experimento, pues fue aplicado a toda la muestra y no se posee grupo de control y fue de tipo natural, ya que se desarrolló en las mismas condiciones donde llevan a cabo diariamente sus entrenamientos.

La primera medición o pretest, se realizó durante el período preparatorio del macrociclo con vista a la Copa Mundial de Béisbol 2009, específicamente en la preparación del equipo venezolano de Béisbol que participaría en el II Clásico Mundial de Béisbol 2009, durante el mes de febrero, cada pitcher realizó 20 lanzamientos desde el montículo (10 pulgadas de elevación) hacia un receptor, posteriormente realizaron tres intentos, cada intento se registró y se seleccionó el mejor, el área de pitcheo fue marcado con hidróxido de calcio, de esta forma dejaban sus huellas plantares, realizando la medición a partir de esta.
La segunda medición o post – test se llevó a cabo en el mesociclo precompetitivo, correspondiente al macrociclo antes mencionado, específicamente durante el mes de agosto, 30 días antes de participar en la 39 Copa Mundial de Béisbol, las mediciones se realizaron en idénticas condiciones a las referidas en el párrafo anterior. Con la misma se determinó la calidad de la ejecución de la fase del paso, después de siete meses de aplicación de tareas para el control propioceptivo basadas en:

- Bloqueo de información visual
- Realización de ejercicios a ritmo lento
- Detención del movimiento en determinada fase
- Ejercicios de equilibrio y flexibilidad

Resultados obtenidos de las mediciones en el terreno, a través de la prueba de kinematometría.

Talla	Longitud del paso	Relación talla-longitud del paso	Separación pie guía	Angulo pie guía	Velocidad
181.88 centímetros	141.74 centímetros	77.94%	3.18 centímetros	79.62 grados	87.55 millas por hora

Tabla 1. Valores promedios del Pre test.

Longitud del paso	Talla-longitud del paso	Separación pie guía	Angulo pie guía	Velocidad
146.29 centímetros	80.44%	2.70 centímetros	67.74 grados	90.25 millas por hora

Tabla 2. Valores promedios del Post test.

CONCLUSIONES

1. Con la aplicación de acciones para el control propioceptivo se logró una mejoría significativa en la fase del paso a través de la longitud del mismo, la relación entre la estatura y la longitud del paso, separación del pie guía, como parte de la estructura técnica del lanzamiento en pitcheres.
2. Se demuestra que la aplicación de la prueba de terreno unido a las tareas de control propioceptivo se solucionan dificultades en la fase del paso, las cuales son relevantes, pues estos actúan sobre las imperantes del pitcheo (equilibrio y dirección).

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguado, Jódar, X. (1993) Eficacia y técnica deportiva. Barcelona, INDE Publicaciones, pp 79.
2. Anderson, M.K., S. Hall (1999) Sport Injury Management. Lippincott, Philadelphia, William & Williams.
3. Andrews, J.R., K.E., Wilk (1994) The Athlete's Shoulder. New York, Churchill Livingstone.
4. Astaiza, Burbano, D. (2009) Método de evaluación propioceptiva en miembros inferiores. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 128. Disponible en: http://www.efdeportes.com. Consultado el 20 de octubre del 2010.

5. Bevan, L., y col. (1994) Proprioceptive coordination of movement sequences; discrimination of joint angle angular distance. J. Neurophysiol, May; 71 (5): 1862-72.
6. Bidón, E.D., L.A. Boyd. (2008) Motor sequence learning occurs despite disrupted visual and proprioceptive feedback. Behav Brain Funct. Jul 25; 4: 32.
7. Bloomfield J, y col. (1994) Applied Anatomy and Biomechanics in Sports. Segunda edición. Melbourne, Blackwell Scientif.
8. Malina, R.M, C, Bouchard. (1991) Growth, Maturation, and Physical Activity. Illinois, Human Kinetics.
9. Bouchard, C. y col. (1997) Genetics of Fitness and Physical Performance. Illinois, Human Kinetics. Pp 75, 126.
10. Cañizares Hernández, M. (2008) La Psicología en la actividad física. La Habana, Cuba, Editorial Deportes,pp 29.
11. Chu, Y. y col. (2009). Biomechanical comparison between elite female and male baseball pitchers. J Appl Biomech 25:22-31,
12. Cordo, P. y col. (1994) Proprioceptive coordination of movement sequences: role of velocity and position information. J. Neurophysiol, 71 (5): 1848-61.
13. Dillman C.J, y col. (1993) Biomechanics of pitching with emphasis upon shoulder kinematics. JOSPT, Volume 18, Number 2, August.
14. Doria de la terga, E.V. (2003) Estudio biomecánico del lanzamiento como apoyo a la técnica motriz del pitcheo. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana. 120 pp.
15. Dun, S, y col. (2008) Biomechanical comparison of the fastball from wind-up and the fastball from stretch in professional baseball pitchers. Am J Sports Med 36(1):137-41.
16. Ellis. S. (2007) Pitchers and the stride length. Disponible en: http://www.thecompletepitcher.com, Consultado en 25 de octubre del 2007

17. Escamilla, R.F. y col. (2007) Pitching biomechanics as a pitcher approaches muscular fatigue during a simulated baseball game. Am J Sports Med 35:23-33.
18. Estevez, Cullell, M. y col. (2006). La investigación científica en la actividad física: Su metodología. La Habana, Cuba, Editorial Deportes. pp 246
19. Fleisig, G. y col. (2009) Variability in baseball pitching biomechanics among various levels of competition. Sports Biomech 8(1):10-21.
20. _____ (1989) Proper mechanics for baseball pitching. Clinical Sports Med 1:151-170.
21. _____ (1996) Biomechanics of overhand throwing with implications for injuries. Sports Med Jun; 21(6) 421-437.
22. _____ (1989) Proper mechanics for baseball pitching. Clin Sports Med 1:151.
23. _____ (2010) Applied biomechanics of baseball pitching. En Magee DJ, Manske RC, Zachazewski JE, Quillen WS (eds), Athletic and Sport Issues in Musculoskeletal Rehabilitation, Elsevier, pp 350-384.
24. Fortenbaugh, D.y col. (2009) Baseball pitching biomechanics in relation to injury risk and performance. Sports Health: A Multidisciplinary Approach 1:314-320.
25. Garret, W.E, D.T. Kirkendall (2000) Exercise and Sport Science. Lippincott, Philadelphia, William & Wilkins.
26. González Badillo, J. J. (2000) Concepto y medida de la fuerza explosiva en el deporte. Posibles aplicaciones al entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo, XIV (1), 5-16.
27. González Badillo, J. J., J. Ribas. (2002) Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: Inde.
28. Guyton, A.C., J.E., Hall. (1996) Tratado de fisiología médica. Interamericana, McGraw – Hill. pp 645-656.
29. House, T. (1994) The Pitching Edge. Champaign, Il, Human Kinetics

30. _____ (2000) The Pitching Edge. Segunda Edición, Champaign, Il, Human Kinetics, pp 27-36.
31. _____ (2007) Fastball Fitness. Monterey, CA, Coaches Choice, pp 17.
32. _____ (2007) Eights phases of baseball pitching. Disponible en: http://www.nationalpitchingassociation.com. Consultado el 6 de enero del 2010.
33. Knudson, D. y C. Morrinson (1997). Qualitative Analysis of Human Movement. Champaign, IL. Human Kinetics.
34. Malina, R.M. y Bouchard C (1991) Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics. pp 138.
35. Matveev, L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. pp 122.
36. McGinnis, P.M (1999) Biomechanics of Sports and Exercise. Champaign, Il, Human Kinetics.
37. Mill, D. (2008) How long should be your stride?. Disponible en: http://www.pitching.com, Consultado el 7 de febrero del 2009.
38. Nicholls, R. y col. (2003) Accuracy of qualitative analysis for assessment of skilled baseball pitching technique. Sports Biomech. 2:213-226.
39. Nottingham, S. (s/a) Training for Proprioception & Function. Disponible en: http://www.sportsinjurybulletin.com
40. Pappas, A.M. y col. (1985) Biomechanics of baseball pitching. A preliminary report. Am. J Sports Med 13:216-222, 1985.
41. Petrovski, A. Psicología general. Moscú, Editorial Progreso. pp 207, 211.
42. Robb, A.J. y col. (2010) Passive ranges of motion of the hips and their relationship with pitching biomechanics and ball velocity in professional baseball pitchers. Am J Sports Med.
43. Saíns de la Torre, N. (2008) Control propioceptivo en el voleibol (parte 1). Disponible en: http://www.fbvoley.com.ar. Consultado el 14 de diciembre del 2009.
44. Schmidt R.A, C.A. Wrisberg (2000) Motor Learning and Performance. Segunda Edición, Champaign, IL, Human Kinetics, pp 259.

45. Schmith, R.A. (1991) Motor Learning and Performance from Principles to Practice. Champaign, Il, Human Kinetics, pp 244.
46. Stodden D.F. y col. (2005) Relationship of biomechanical factors to baseball pitching velocity: within pitcher variation. J Appl Biomech.; 21:44-56.
47. _____ (2006) Kinematic constraints in overarm throwing: part I: step and trunk actions. Research Quarterly for Exercise and Sport 77(4):417-427.
48. Whiteley, R. (2007) Baseball throwing mechanics as they relate to pathology and performance – A review. Journal of Sports Science and Medicine 6, 1-20.
49. Zheng, N. y col. (2004) Biomechanics of Pitching. In Hung GK, Pallis JM (eds): Biomedical Engineering Principles in Sports, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York, pp 209-256.

LA INCIDENCIA DE UN LIDER EN EL CONJUNTO DE GIMNASIA RITMICA DEL ESTADO ZULIA

Nombre autor: Mariher Sarcos González
Correo electrónico:Maye24_@hotmail.com
Institución: Unión atlético Maracaibo
País: Venezuela

Este trabajo busca adentrarse en forma practica y vivida en los deportes de conjunto en especial en los que no se suele utilizar capitán o líder, así se observara, preparara con herramientas psicológica y determinara la incidencia en el efecto de cohesión y consolidación del un conjunto deportivo. De esa manera también se evaluara si la comunicación atleta-entrenador mejora teniendo una figura que represente a los atletas.El equipo que carezca de líder no está en condiciones de mostrar todas sus posibilidades. Este tipo de equipo es especialmente sensible a las situaciones críticas y prácticamente no está capacitado para, en el momento necesario introducir los cambios activos en el transcurso de los acontecimientos y alcanzar el resultado. Un desarrollo desfavorable de los acontecimientos origina la escisión en las relaciones entre los jugadores, el equipo se convierte en un grupo que no tiene unidad entre los individuos y por lo tanto, deja de ser un grupo cohesionado El capitán del equipo/Dr. Francisco Enrique García Ucha (Cuba) En este trabajo como en muchas otras investigaciones se hace un llamado a la importancia de una figura representativa dentro de un equipo, se busca describir, formar lideres y determinar la incidencia positiva o negativa dentro de un conjunto deportivo, se trabajara con la gimnasia rítmica ya que estos deportes con modalidades individuales, en pareja , y en conjunto pero al momento de trabajar en equipo en su mayoría de casos no hay lideres capacitados para mantener la cohesión grupal y unir a sus miembros.

ABSTRACT

The incidence of a leader on the rhythmic gymnastics team in Zulia State.

This paper intends to penetrate as practiced and experienced in team sports, especially those not often use captain or leader, psychological tools will be observed to prepare and determine the impact on the effect of cohesion and consolidation of team sports. Thus also assess whether the athlete-coach communication improves when there is a figure that represents athletes.When a team lacks a leader is not able to show its full potential. This team is particularly sensitive to critical situations and is hardly capable of making active changes in the course of events, and achieving results when necessary. An unfavorable development of events causes the rift in relations between the players, the team becomes a group that has no unity between individuals and therefore stops being a cohesive team. Captain / GarcíaUcha. F.E (Cuba) In this paper, as in many other investigations talks about the importance of a representative figure in a team. Intends to describe, to train leaders and determine the positive or negative impacts within team sports, the work will be on rhythmic gymnastics, these type of sports could be either individual, in couples, or in group, but when it comes to work as a team in most cases there are no trained leaders to maintain group cohesion and unite its members.

LA INCIDENCIA DE UN LIDER EN EL CONJUNTO DE GIMNASIA RITMICA DEL ESTADO ZULIA

Introducción

La humanidad cuenta con una población de 7 mil millones de habitantes aproximadamente dentro de la cuales encontramos personalidades, caracteres, temperamentos y características diferentes en cada uno de ellos. Las relaciones interpersonales en diferentes áreas nos muestran como algunos individuos resaltan y son capaces de influir sobre sus compañeros haciendo que cumplan ideales, reglas u objetivos.

En el transcurrir de la historia muchos hombres y mujeres han tenido características y una personalidad que los han hechos lideres innatos, han marcado historia cambiando la vida de multitudes algunas veces para bien y otras para mal podríamos nombrar a Jesucristo que pos su ejemplo y liderazgo sigue siendo seguido por millones de personas, también podríamos nombrar a Adolf Hitler líder, ideólogo y miembro original del partido nazi que a través de sus ideas arrojo un saldo de muertos de 6.954.155 en el holocausto, en ambos casos maneras de pensar totalmente diferente pero con un dominio sobre las masas siendo muy notorio lo útil o perjudicial que puedes ser un líder en potencia.

Teniendo en cuenta la importancia y la influencia de un liderazgo en nuestro entorno, esta investigación se centra en el liderazgo, pero en un ámbito no muy explorado en nuestro país y en muchos otros países como es la figura del líder o capitán dentro de la disciplina deportiva.

En la mayoría de casos nos encontramos con equipos que no poseen un líder a pesar que hay mucho liderazgo en sus miembros y potencialidades tienen desventajas ya según estudios un verdadero líder es decir, el jugador que arrastra consigo a sus compañeros y puede dirigir activamente sus acciones. Las causas de esto pueden ser muchas. En una serie de casos esto está relacionado con la influencia manifiesta de la personalidad del entrenador, desde las fases de selección más tempranas de los jugadores y de la formación del equipo. La carencia de líder es catalogada como deficiencias del equipo. El capitán del equipo/Dr. Francisco Enrique García Ucha (Cuba)

Este ejemplo de no contar con un líder es el de la mayoría de los deportes en conjunto no utilizan esta herramienta a la hora de la formación y desarrollo dentro del equipo, decisión que se presume trae consecuencias a la hora de obtener metas y desarrollar una mejor cohesión grupal .

La crisis en las relaciones a veces alcanza un nivel tal, que el grupo no está en condiciones de hallar el mínimo de cohesión, necesario para su funcionamiento normal, ya que ésta se descompone en diferentes grupos(…)El equipo que carezca de líder no está en condiciones de mostrar todas sus posibilidades. Este tipo de equipo es especialmente sensible a las situaciones críticas y prácticamente no está capacitado para, en el momento necesario introducir los cambios activos en el transcurso de los acontecimientos y alcanzar el resultado. Un desarrollo desfavorable de los acontecimientos origina la escisión en las relaciones entre los jugadores, el equipo se convierte en un grupo que no tiene unidad entre los individuos y por lo tanto, deja de ser un grupo cohesionado El capitán del equipo/Dr. Francisco Enrique García Ucha (Cuba)Teniendo esto en cuenta, en la teoría y en la práctica nos damos cuenta de la importancia de un líder dentro de cualquier grupo y especialmente en el ámbito deportivo, planteándonos así una posible solución a las diferentes situaciones problema que se generan a la hora de trabajar con un deporte de conjunto.

Problemática y aporte de la investigación:

El capitán juega un doble papel en los equipos deportivos, por una parte están sus derechos y deberes como capitán y por otra como jugador principal. Entre sus funciones como capitán se asigna la tarea de representar al equipo. Las tareas del capitán van encaminadas a elevar la efectividad del equipo y acrecentar los rendimientos deportivos. Es el miembro del equipo que con mayor exigencia se le plantean los resultados anteriores. En las situaciones más difíciles se espera que el capitán tenga la actuación más sobresaliente, que logre controlar no solo sus emociones también la del resto de los deportistas. Por otra parte el capitán debe dentro de sus funciones hacer un profundo papel de intermediario entre los deportistas y los entrenadores. El capitán del equipo/Dr. Francisco Enrique García Ucha (Cuba)

El capitán o líder de equipo tiene una gran relevancia a la hora de desarrollar metas, objetivos, mejorar la integración, grupal, poder ser una fuente de apoyo tanto para los jugadores como para el entrenador. Es importante resaltar que muchos deportes utilizan esta herramienta pero viene una pregunta ¿será que se explotan las potencialidades de los llamados capitanes de equipo verdaderamente? Por otra parte en deportes como nado sincronizado, gimnasia rítmica en conjunto, gimnasia aeróbica en conjunto que son deportes de arte competitivo que no utilizan por lo general capitanes o lideres se pueden notar muchas fallas en la comunicación y cohesión grupal entre los atletas que conforman el equipo y entre el entrenador y los mismos, una forma de determinar si una de las respuestas y solución a estos conflictos es un intermediario que desarrolle habilidades y destrezas psicológicas para ser llamado y ejecutar la función verdadera de un líder o capitán de equipo comparando el resultado anterior y posterior del conjunto. Esta investigación se encargara de desarrollar y determinar la influencia de un líder específicamente en la gimanasia rítmica del estado Zulia- Venezuela.

Problema científico:

¿Cómo determinar la incidencia de un líder dentro del conjunto de gimnasia rítmica del estado Zulia?

Objeto de estudio:

El liderazgo como factor incidente del conjunto de gimnasia rítmica del estado Zulia.

Campo de Acción:

Lugar de entrenamiento de las diferentes disciplina deportivas

Objetivo:

Determinar como incide un líder en el equipo de gimansiaritmicadel estado Zulia.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos - metodológicos que sustenten el liderazgo como herramienta del mejoramiento en la cohesión grupal?
2. ¿Cuáles serian las competencias psicológicas que deben tomarse en cuenta para colocar a un líder de equipo?

3. ¿Cómo elaborar una estrategia que contribuya al desarrollo de las competencias psicológicas en un líder?
4. ¿Cómo realizar una comparación entre el funcionamiento anterior y posterior a tener un líder dentro de un equipo?

Tareas Científicas:

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el liderazgo como herramienta en la cohesión grupal.
2. Determinar las competencias psicológicas que deben tomarse en cuenta para colocar a un líder de equipo.
3. Diseñar una estrategia que contribuya al desarrollo de las competencias psicológicas de un líder en los deporte de conjunto de arte competitivo del estado Zulia
4. Diseñar un plan de observación para comparar el resultado anterior y posterior a la utilización de un líder de equipo

METODOS A EMPLEAR

De nivel teórico:

Histórico lógico,
Inductivo- deductivo,
Análisis- síntesis,
Modelación teórica,
Enfoque en sistema.

De nivel empírico:

Observación
Análisis documental
Entrevista

Matemático estadístico

Estadística descriptiva

Tipo y nivel de investigación

La presente investigación se clasifica como Descriptiva, en este tipo de investigación se busca caracterizar un hecho, un fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento (Arias, 1999). Se considera que se trata de este tipo de investigación debido a que este estudio

busca analizar y describir la incidencia de un líder en el conjunto de gimnasia rítmica del estado Zulia .

Según Salkind (1999) el nivel de la investigación es correlacional ya que es aquella que proporciona indicios de la relación que podría existir entre dos o más cosas, o de que tan bien uno o más datos podrían predecir un resultado especifico. En base a este concepto se evidencia que la presente investigación es de tipo correlacional puesto que el objetivo de la misma es establecer la diferencia en la conducta del conjunto de la gimnasia en un antes y después de tener la intervención de un líder.

Este estudio corresponde a una investigación de campo, en este tipo de investigación se recolectan los datos directamente de la realidad, sin manipular variables (Arias, 1999) La investigación a realizar es de campo debido a que sólo se recogerán datos atreves de la observación y una test trabajando con la muestra en su entorno, para posteriormente proceder a analizar los datos obtenidos.

En la investigación de campo los datos son recogidos de primera mano por el propio investigador, lo hace en la propia realidad donde ocurre el fenómeno, fuera del espacio del laboratorio donde tiene poco o casi ningún control sobre las variables, de allí la denominación investigación de campo (Kerlinger, 1998).

Diseño de Investigación

Para este estudio se utilizará un diseño de investigación no experimental Balluerka y Vergara (2002) establecen que los diseños no experimentales tienen como objetivo principal describir las características o propiedades de una población, aunque también evalúan los procesos de cambios y las relaciones entre variables. En definitiva pretenden describir y analizar ciertos fenómenos sin manipular las variables que estudian.

Se empleará un diseño preprueba-posprueba. Según Hernández, Fernández y Baptista (2003) el mismo consiste en aplicarle preprueba y posprueba al mismo grupo para después proceder y comparar sus resultados.

Se eligió este diseño debido a su forma sencilla de realizarse, además de ofrecer la ventaja de analizar puntaje-ganancia de cada grupo, es decir, la diferencia entre las puntuaciones de la preprueba y la posprueba (Hernández y cols., 2003).

El diseño de la presente investigación puede presentar ciertas debilidades en los procedimientos para controlar las fuentes de error como: La capacidad de medición de los instrumentos utilizados y la posibilidad de presentar una alta mortalidad experimental, es decir que un grupo de sujetos abandone la investigación (Balluerka, 2002).

Para compensar estas posibles fuentes de error la muestra no se vea significativamente afectada se debe tratar de brindar apoyo durante la aplicación a los sujetos para evitar que alguna confusión con las instrucciones o la ausencia de respuesta alteren los resultados del estudio.

Sujetos de la investigación

Población

Según Hernández y col. (2006) la población es un conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. La población de esta investigación está constituida por 10 atletas que conforman el conjunto de gimnasia rítmica del estado Zulia.

Muestreo

En el presente estudio se utilizará un muestreo no probabilístico que es el procedimiento de selección en el que se desconoce la probabilidad que tienen los elementos de la población para integrar la muestra. Dentro del muestreo no probabilístico se trata de un muestreo intencional: que consiste en la selección de elementos con base a criterios o juicios de investigación (Arias, 1999).

Muestra

Para la realización de esta investigación se seleccionó un grupo constituido que caracteriza la población en este caso fue el conjunto de gimnasia rítmica del estado Zulia conformado 10 atletas de alto rendimiento

Propiedades Psicométricas y aplicación de pruebas.

Para la obtención de resultados se utilizará el Cuestionario de Cohesión Grupal de Albert Carron antes y después de la intervención del líder de equipo.

Medida de estabilidad (confiabilidad por test-retest). En este procedimiento un mismo instrumento de medición (o ítems o indicadores) es aplicado dos o más veces a un mismo grupo de personas, después de un periodo de tiempo. Si la correlación entre los resultados de las diferentes aplicaciones es altamente positiva, el instrumento se considera confiable. Se trata de una especie de diseño panel. Desde luego, el periodo de tiempo entre las mediciones es un factor a considerar. Si el periodo es largo y la variable susceptible de cambios, ello puede confundir la interpretación del coeficiente de confiabilidad obtenido por este procedimiento. Y si el periodo es corto las personas pueden recordar cómo contestaron en la primera aplicación del instrumento, para aparecer como más consistentes de lo que son en realidad (Bohrnstedt, 1976).

Los cálculos de los estadísticos se realizaran con el programa estadístico SPSS versión 12.0. SPSS nos ofrece varios procedimientos estadísticos para el análisis descriptivo de la información, algunos de los cuales, son de mayor utilidad de acuerdo al nivel de medida de cada variable (Categórica ó Escala).

Se presentara a través de una tabla los resultados obtenidos ya que esta se presentar concisa y ordenadamente a la hora de describir los datos. Se procederá a describir como el líder influyo en los cambios significativamente o no dentro de la muestra.

Resultados:

Resultados de la prueba individual aplicadas antes de la competencia buscando determinar la atleta más idónea como líder para el desarrollo de la investigación:

Nombres y Apellidos	**Edad**	**I. R. P.**							**Act. p/la Comp.**				**Planilla Pre-Arranque**
		AC	**E-**	**A**	**CV**	**M**	**E+**	**A**	**CE**	**CON**	**SIG**	**OP**	
Amanda NeruFaria	13	HE	AE	AE	TM	TM	HE	HE	A	B	A	A	EOPA

GenesisUzcategui	15	HE	AE	AE	TM	TM	AE	HE	A	B	A	B	TFPA
Fabiana Vargas	13	HE,	HE	TM	TM	TM	HE	HE	A	A	M	A	EOPA
Andrea Salazar	21	TM	AE	TM	AE	TM	HE	TM	A	M	A	B	EOPA
Adriana Salazar	19	TM	AE	AE	TN	AE	TM	TM	A	B	A	M	EOPA
Carol Urdaneta	18	HE	TM	HE	TM	TM	TM	TM	A	B	A	A	EOPA
Vidanys Ortiz	19	TM	AE	TM	HE	TM	TM	TM	A	B	A	B	EOPA
Astrid Marquez	13	HE	HE	HE	TM	TM	HE	HE	A	B	A	M	EOPA
Anais Montiel	17	TM	AE	AE	TM	HE	HE	TM	A	B	A	B	EOPA
Faviana Palmar	14	HE	HE	TM	TM	TM	HE	HE	A	A	A	A	EOPA

Leyenda:

IRP:

AC: Autoconfianza

E-: Energía Negativa

A: Control de la Atenciòn

CV: Control Visual y de la Imaginación

E+: Energía Positiva

A: Control de la Actitud

AE: Atenciòn Especial

TM: Tiempo para Mejorar

HE: Habilidades Especiales

Actitud para la Competencia:

CE: Certeza de sus Fuerzas

CON: Valoración de las Fuerzas del Contrario

SIG: Significación de la Competencia

OP: Orientación hacia las Opiniones de otras Personas

A: Alto Nivel De Desarrollo

M: Nivel Promedio

B: Bajo Nivel de Desarrollo

Para la obtención de resultados se utilizó el Cuestionario de Cohesión Grupal de Albert Carron antes y después de la intervención del líder de equipo teniendo una influencia significativa en la cohesión del equipo luego de la intervención del líder del equipo.

Conclusiones:

El capitán juega un doble papel en los equipos deportivos, por una parte están sus derechos y deberes como capitán y por otra como jugador principal. Entre sus funciones como capitán se asigna la tarea de representar al equipo. Las tareas del capitán van encaminadas a elevar la efectividad del equipo y

acrecentar los rendimientos deportivos. Es el miembro del equipo que con mayor exigencia se le plantean los resultados anteriores. En las situaciones más difíciles se espera que el capitán tenga la actuación más sobresaliente, que logre controlar no solo sus emociones también la del resto de los deportistas. Por otra parte el capitán debe dentro de sus funciones hacer un profundo papel de intermediario entre los deportistas y los entrenadores. El capitán del equipo/Dr. Francisco Enrique García Ucha (Cuba)

El capitán o líder de equipo tiene una gran relevancia a la hora de desarrollar metas, objetivos, mejorar la integración, grupal, poder ser una fuente de apoyo tanto para los jugadores como para el entrenador. Es importante resaltar que muchos deportes utilizan esta herramienta pero viene una pregunta ¿será que se explotan las potencialidades de los llamados capitanes de equipo verdaderamente? Por otra parte en deportes como nado sincronizado, gimnasia rítmica en conjunto, gimnasia aeróbica en conjunto que son deportes de arte competitivo que no utilizan por lo general capitanes o lideres se pueden notar muchas fallas en la comunicación y cohesión grupal entre los atletas que conforman el equipo y entre el entrenador y los mismos, una forma de determinar si una de las respuestas y solución a estos conflictos es un intermediario que desarrolle habilidades y destrezas psicológicas para ser llamado y ejecutar la función verdadera de un líder o capitán de equipo comparando el resultado anterior y posterior del conjunto.

Referencias bibliográficas:

- El capitán del equipo/Dr. Francisco Enrique García Ucha (Cuba)
- Chemikova, O. A. 1988. Psicología del deporte de la competencia deportiva. Editorial Pueblo y Educación. 460 p.
- Corrales, P. 1989. El valor diagnóstico de la cohesión grupal en un equipo deportivo. (Trabajo de Diploma). ISCF. 56 p.
- Dzhamgárov, T. T. y V. I. Rumiantseva. 1990. Liderazgo en el deporte. Moscú. 75 p.

- Fernández, A. 1988. La unidad y orientación valorativa y los procedimientos de la Dinámica de Grupo. (Trabajo de Diploma). ISCF. 57 p.
- Fuentes, M. 1993. Psicología social del grupo. Investigación y desarrollo de teoría. México. Editorial Universidad Autónoma de Puebla.
- Petroski, A. V. 1986. Teoría de la psicología del colectivo. La Habana. Editorial Ciencias Sociales. 326 p.
- Patroski, A. V. 1987. Teoría de la psicología del colectivo. La Habana. Editorial Ciencias Sociales. 419 p.
- Pizarro Marin,J. El líder y la formación de la condición de líder en el equipo deportivo. HTTP:// www.EFDeportes /Revista Digital.B.Aires.Año7.No.38.Julio 2001.
- San Pedro, L. 1987 Análisis de la comunicación y las relaciones interpersonales en equipos deportivos y su influencia en los resultados deportivos. (Trabajo de Diploma), ISCF, 46 p.
- Scilligo, P et al. 1984. Relación entre procesos intrapsico e interpersonales y rendimiento deportivo en el Voleibol. Roma. Editorial Perusa, 31 p.
- Vázquez, C. 1997. Estudio comparativo de las relaciones interpersonales, Liderazgo y Rendimiento Competitivo en los atletas de la EIDE "Mártires de Barbado" y ESPA "Julio Díaz". (Trabajo de Diploma), 61 p.
- Zinin, A. 1982. Los primeros pasos en el Baloncesto. Editorial Raduga, 212 p
- García Ucha, F. E. El capitán de equipo. Lecturas : EFDeportes.com/ Revista Digital. No. 13, marzo 1999.

INFLUENCIA DE LA TERAPIA ACTIVA SOBRE LOS ESTADOS EMOCIONALES Y LOS RESULTADOS DEPORTIVOS DE LOS ATLETAS DE TIRO, MODALIDAD ARMAS CORTAS DE LA EIDE DE SANTIAGO DE CUBA.

Dr.C. Ricardo Jorge Martínez Sopeña. P.T.
rjmartinezs@iscf.ciges.inf.cu
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte.

MSc. Israel Bernardo Loforte Marrón. P.A.
iblofortem@iscf.ciges.inf.cu
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte.
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. "Manuel Fajardo Rivero" Facultad Santiago de Cuba.

Resumen.

La presente investigación obedece a la necesidad de incrementar el Estado de Disposición Psicológica en atletas de tiro, modalidad armas cortas, en los entrenamientos y competencias; el mismo se desarrolla en la E.I.D.E. "Capitán Orestes Acosta" de Santiago de Cuba, con un total de 16 deportistas de diferentes categorías. El instrumento pretende explorar tres áreas fundamentales: características personológicas de los deportistas, características de los estados emocionales de la predisposición psíquica, así como respuestas a las sesiones de Terapia Activa como parte de la preparación psicológica en el control de los estados emocionales y reforzamiento de los estereotipos dinámicos de la técnica deportiva para la ejecución de los disparos de entrenamientos y competencias.

Para cumplir nuestro objetivo utilizamos los test psicológicos 16 PF de Cattell en su forma C, test de temperamento, test de ansiedad como rasgo y como estado, test de prearranque metódica "A"; igualmente utilizamos mediciones de tremometría dinámica y estática, coordinación óculo-manual, así como, planillas protocolos de observación y entrevistas.

Los datos fueron procesados con el empleo de fórmulas propias del procesamiento de cada test aplicado; en el caso del 16 PF se hallaron, la media aritmética, la desviación estándar, el coeficiente de variación, así como una T de studen para un nivel de significación de 0.05%.

Esta investigación nos permitió caracterizar como normal en correspondencia con su grupo etáreo la personalidad de los atletas, clasificar los estados emocionales de predisposición psíquica, así como considerar valida la propuesta del sistema de ejercicios de terapia activa

incluida como parte de la preparación psicológica en función de controlar las influencias negativas de los estados emocionales .

Introducción.

La dinámica de las competencias actuales, así como sus exigencias crean las condiciones propicias para el incremento de la tensión emocional del atleta, es esencialmente por este motivo que los problemas relacionados con la estabilidad emocional del deportista ocupa un lugar cimero en la psicología del deporte.

Las manifestaciones emocionales dependen en gran medida de cualidades y propiedades de la personalidad y de su estructura relativamente estable, al respecto Petrovski plantea: ....¨con mucha frecuencia el hombre manifiesta cualidades similares en situaciones distintas y los papeles que interpreta en la familia, el trabajo, o en la competencia deportiva, etc., en un alto grado son consonantes y no se contradicen, sino que coinciden. Esto último es una de las demostraciones de la integridad de la personalidad.... (A. Petrovski: 1985).

Los problemas relacionados con la estabilidad emocional del atleta deben ocupar un lugar cimero en la preparación psicológica del deportista, por cuanto la actividad deportiva no se concibe sin la existencia de fuertes motivos y profundos estados emocionales, engendrados por la dinámica de la propia actividad competitiva, así como producto de la repercusión de estos y otros factores incontrolables en la mente del deportista. Estos estados emocionales llamados también en el deporte estados de prearranque pueden influir positiva o negativamente en los resultados competitivos del atleta alterando la estabilidad también de los estereotipos dinámicos que garantizan de alguna forma la calidad de las ejecuciones competitivas y con ello los resultados competitivos.

Todo lo expuesto nos hace reflexionar sobre la importancia de conocer las características de los estados emocionales de nuestros atletas, así como el beneficio que se obtendría con la utilización de métodos de control de los mismos para modificar su influencia o controlar su estado no deseado. Por lo que compartimos el criterio de varios autores acerca de que este estado de prearranque puede ser educado en el deportista con la finalidad de mejorar sus resultados, en este sentido muchos autores han referido la influencia positiva de la representación sobre el perfeccionamiento de los movimientos, en algunos casos tomando como punto de partida ejercicios de auto-sugestión combinados o no con ejercicios de calentamiento.

En nuestro trabajo se le confiere a la representación un gran valor tanto dentro del aprendizaje como del entrenamiento deportivo, así como posibilidades psicoreguladoras ya que cuando el deportista es capaz de regular su estado emocional e influir activamente sobre él, puede aprender a transformar la sobre-excitación de los momentos antes de comenzar la competencia.

Por todo lo anterior se puede afirmar que es posible influir sobre los estados emocionales de prearranque y disminuir su influencia negativa sobre los resultados de los deportistas si se parte de la aplicación de una Terapia Activa que contenga efectos movilizativos y relajatorios, así como de reforzamientos de los estereotipos de ejecución; en nuestro caso asumimos las teorías de Rolf Frester y Paul Kunath.

Los estados emocionales antes de la competencia o prearranque, presentan en gran medida su base en el conocimiento por parte del deportista de su participación en la próxima actividad competitiva, cuya impresión es elaborada en su mente de forma muy diversa. Con relación a esto Dorta A. F. plantea que... ¨el estado de prearranque determina en el deportista sintomatologías fisiológicas y psicológicas que influyen en el proceso de rendimiento y conducta, así como en el resultado de la actividad del deportista¨ (Dorta A. F. 1984).

Asimismo Petrovski al referirse a estas influencias ha señalado: ...¨son posibles los estados de estrés, errores de percepción, memoria, reacciones inadecuadas a los estímulos esperados, disminución del volumen de atención y de percepción de errores al estimar la duración de los períodos de tiempo, etc.¨ (Petrovski: 1985).

Actualmente los criterios acerca de la influencia desestabilizadora de los estados emocionales están bien definidos: al predominar procesos excitatorios de la actividad psíquica, desorganizan la conducta deportiva y producen una pérdida temporal de la forma deportiva que tiene las raíces en los procesos afectivos del atleta, haciendo que merme su rendimiento.

La idea esencial que guía las diferentes etapas por las que transcurre esta investigación, parte de reconocer que si se utiliza la Terapia Activa como elemento complementario en el control de los estados emocionales y en la consolidación de los estereotipos dinámicos de los hábitos motores deportivos, se puede contribuir a la obtención de mejores resultados deportivos en los atletas del equipo de Tiro Deportivo, modalidad armas cortas de la EIDE

¨Capitán Orestes Acosta¨ de Santiago de Cuba; razones estas nos asisten, en la presente investigación para abordar como problema científico: el bajo rendimiento deportivo de los atletas del equipo de Tiro Deportivo, modalidad armas cortas de la EIDE ¨Capitán Orestes Acosta¨ de Santiago de Cuba, en la misma se asume como objeto de investigación: el proceso de entrenamiento deportivo y como campo de acción nos ubicamos en la preparación psicológica del tirador deportivo, modalidad armas cortas; trazándonos como objetivo: controlar los estados emocionales desfavorables y consolidar los estereotipos dinámicos a partir del empleo de la Terapia Activa, como elemento que compulsa la obtención de mejores resultados deportivos.

Para cumplir con el objetivo propuesto se utilizaron los test psicológicos 16 P.F. de Cattell en su forma C y el autoanálisis de Cattell para la ansiedad. Se realizaron observaciones y mediciones de tremometría estática, coordinación óculo manual y control de manifestaciones externas ostensibles con relación a los estados emocionales.

Con el trabajo se aporta un programa de ejercicios de Terapia Activa que a la vez que influye en la consolidación de los estereotipos dinámicos contribuye al control emocional y volitivo del atleta.

Desarrollo.

La muestra seleccionada para la investigación fue de 16 alumnos atletas de Tiro Deportivo, modalidad armas cortas de la EIDE de Santiago de Cuba, 5 hembras y 11 varones de los cuales 8 pertenecen a la categoría 13 – 15 años y 8 a 16 – 18 años. De estos 10 son atletas continuantes y 6 de nuevo ingreso.

Se utilizaron métodos de investigación de nivel empírico, observación, medición y experimento.

La observación se utilizó con la finalidad de recoger las manifestaciones ostensibles del estado de disposición psicológica de cada sujeto. En la recolección de datos, se constatan 18 manifestaciones a controlar. El tipo de observación fue ajena, incluida, encubierta y estructurada.

Se utilizaron además los Test Psicológicos siguientes:

- 16 PF de Cattell en su forma C, para obtener de los sujetos la información más completa posible sobre los rasgos de su personalidad. El folleto Test cuenta con 105 preguntas, cada una con tres posibles respuestas.

- Escala de Cattell para la determinación de la ansiedad. El folleto Test cuenta con 40 preguntas, cada una con tres posibles respuestas.
- Se realizaron además mediciones del Tremor estático y dinámico (temblor) en posición de tiro.
- Se sometieron a mediciones de carácter óculo manual, las que fueron realizadas con la mano diestra y en posición sentado teniendo cuidado de que el sujeto se apoye en la mesa, sentado en el tercio anterior de la silla y las plantas de los pies firmemente sobre el suelo.
- Finalmente se tomaron las frecuencias cardíacas a nivel del tercio intercostal izquierdo y la presión arterial.

El experimento se realizó separando la muestra en grupo experimental y grupo control. Aplicándosele al grupo experimental la terapia activa durante 26 días.

El instrumento pretende explorar tres áreas fundamentales: características personológicas de los atletas, características de los estados emocionales de la disposición psicológica, efectos sobre los mismos de la terapia activa, así como en los resultados deportivos.

Para caracterizar la personalidad, dos meses antes de la competencia y todavía no teniendo conocimientos los atletas de la misma, fueron sometidos a las siguientes pruebas: 16 PF de Cattell para la determinación de la ansiedad, tremometría, medición de carácter óculo manual, frecuencia cardíaca y pulso. Todo esto en el horario de la mañana.

Con el objetivo de caracterizar los estados emocionales de prearranque se realizaron con excepción del 16 PF de Cattell, todas las pruebas, además la guía de observación elaborada acerca de los índices de la disposición psicológica. Los mismos se realizaron una hora antes de la competencia, además de la observación que se mantuvo durante la competencia.

Para medir los resultados deportivos, se aplicó durante 26 días dos sesiones de ejercicios de Terapia Activa diarias con una duración que oscilaba entre 7 y hasta 30 minutos, la primera en el horario de la mañana y la segunda en la sesión de la tarde; además al día siguiente de terminar la misma, se realizaron las mismas pruebas a las que hemos hecho referencia, con idénticas características una hora antes de salir a competir.

Para el procesamiento de los datos se realizó el siguiente diseño estadístico:

Se calcularon las Medias Aritméticas, Desviación Stándar, Coeficiente de Variación y T de Student, para un nivel de significación de 0.05.

Al caracterizar los rasgos de la personalidad de los atletas utilizando el Test 16 PF se observó que los atletas en general fluctúan sobre anotaciones bajas, esto nos hace inferir que nos encontramos en presencia de una muestra sana.

En los resultados estadísticos del 16 PF se observa que el pequeño nivel de dispersión que aparece en cada uno de los factores representados por las desviaciones típicas (S) y además con relación al coeficiente de variación (CV) los altos valores porcentuales que aparecen en cada caso, consolidan la anterior afirmación de que estamos en presencia de una muestra sana y apta desde el punto de vista psicológico.

Reafirma además, este criterio, los resultados de la primera medición del nivel de ansiedad pues aparecen valores adecuados en los índices vegetativos estudiados, así como en el resultado de la curva grupal del nivel de ansiedad de la primera medición, cuyos valores fluctúan de forma mayoritaria entre 3 y 6, lo cual nos refiere un índice adecuado de ansiedad, según los criterios del Test empleado, existiendo solamente dos atletas con altos niveles de ansiedad, motivados por problemas familiares, confrontados por los mismos según afloró en entrevista realizada a estos. Todas estas mediciones se realizaron con 2 meses de antelación a las competencias y sin conocimiento previo de la actividad competitiva.

La segunda medición del nivel de ansiedad se realizó una hora antes de la ejecución de la competencia para caracterizar los estados emocionales, en esta, pudimos observar que los valores respecto a la primera medición presentan una notable elevación, ya que la mayoría de los atletas se encuentran entre los niveles 6 al 8 y el resto aunque no llegan a estos niveles sí están por encima del nivel de la primera medición. Desde el punto de vista clínico los niveles que oscilan entre 7 y 8 representan alteraciones con marcadas tendencias patológicas, por lo que se infiere de forma clara, el estrés a que se someten los atletas en situaciones competitivas.

Los resultados estadísticos de esta segunda medición, nos permitieron clasificar en qué estado emocional de la disposición psíquica se encontraban ubicados los diferentes atletas. En este sentido 1 atleta aparece en el estado de preparación combativa, 8 en el estado de febrilidad del prearranque y 7 en el estado de apatía del prearranque.

A partir de este momento se realizó un experimento dividiendo en un grupo control y uno experimental, cada uno formado por 8 atletas. El grupo experimental recibió durante 26 días

dos sesiones diarias de Terapia Activa, coincidiendo el día posterior a su terminación con la tercera medición, la cual se realizó unas horas antes de la competencia. Dicha competencia tenía carácter eliminatorio para integrar el equipo provincial.

Los niveles de ansiedad encontrados en ambos grupos, muestran que los mismos fluctúan entre 6 y 8, no existiendo diferencias notables entre ambos grupos.

Al constatar los índices vegetativos estudiados, estos tampoco presentaron en el análisis estadístico diferencias significativas. No obstante, en algunos aspectos se observan en el grupo experimental mejorías cualitativas, por ejemplo en el caso de la prueba óculo manual, en la presión máxima y en el tremor.

En la segunda medición no se arrojan diferencias significativas entre ambos, lo que nos hace inferir que nos encontramos en presencia de dos grupos estadísticamente iguales.

Una vez obtenido los resultados competitivos se realizaron comparaciones entre el grupo experimental y el grupo control.

Al comparar los resultados competitivos del grupo experimental obtenidos de la 2da. y 3ra. medición, aportó diferencias significativas, o sea que luego de recibida la Terapia Activa, sus resultados mejoraron significativamente en relación con los resultados anteriores tanto del mismo grupo como en relación al grupo control. De esto se infiere la influencia positiva de la Terapia Activa en los resultados competitivos de estos atletas.

Conclusiones.

- La Terapia Activa contribuyo a ejercer una influencia positiva sobre los estados emocionales y los estereotipos dinámicos de estos atletas como elemento que compulsa la obtención de mejores resultados competitivos.
- Los instrumentos utilizados permitieron caracterizar la personalidad de los atletas, considerándolos como muestras sanas, según los criterios de los Test aplicados, además de enmarcar los estados emocionales (prearranque), los cuales se encuentran fundamentalmente entre la febrilidad y apatía del prearranque.

Bibliografía:

1. Cañizares, M. y otros (2004) Psicología y equipo deportivo. Editorial Deportes, La Habana
2. Cruz, J. y Riera, J. (1991): Psicología del Deporte: Aplicaciones y Perspectivas, Barcelona, Editorial Martínez Roca.
3. García Ucha, F. y Pérez León, R (2004) Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. Ed. Deportes, La Habana.
4. García Ucha, F. y Russell, L. (1997): "La preparación mental del Deportista", Congreso Nacional de Psicología de Alto rendimiento escolar y social, La Habana.
5. González Carballido, L. G. (2004) La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
6. González C. L. 2001.Una aproximación práctica a la Psicología del Deporte. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 35 - Abril de 2001
7. González, L.G. 1996. Enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento. Revista de Medicina del Deporte (XXX Aniversario) Instituto de Medicina del Deporte. Nov. p. 5 - 11.
8. Harris, Dorothy. 1992. Psicología del Deporte. Integración mente cuerpo. Editorial Hispano Europea. S.A. España.
9. J. Tomás Trujillo Santana. 2001. Laboratorio de Psicología del Deporte. México. Documento tomado de Internet.
10. Kunath, P y Col. (1976): Aportes a la psicología deportiva. La Habana, Orbe.
11. Loehr, J. (1990): Fortaleza mental en el deporte. México, Edit. Planeta.
12. Palmi, J. (1991): Entrenamiento psicológico para la competición", en Cruz, J. y Riera. J., Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas. Editorial Martínez Roca, Barcelona, 165: 183.
13. Russell González, L., J. Portuondo Silva y O. Martínez Rangel. (2001): Técnicas para el diagnóstico psicológico en la Actividad físico-deportiva. Ciudad de la Habana, Imprenta José A. Huelga.
14. Sánchez Acosta, M. E. (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ed. Deportes, La Habana.

Anexo No.1 Programa de ejercicios de Terapia Activa

Ante todo es importante como preámbulo el comenzar todas las sesiones de T.A. con una pequeña caminata rítmica, suave y relajante en círculo y posteriormente asumir la posición más cómoda acordada, para la realización de los ejercicios que sirven de introducción, para ello se recomiendan ejercicios respiratorios , inspiraciones y espiraciones profundas pero no forzadas, luego de comprobar por el entrenador y el terapeuta el estado adecuado, se comienza la realización de ejercicios de terapia activa combinados estos con representaciones de reforzamientos de los estereotipos de movimientos.

Del 1er. al 3er. dia se desarrollan ejercicios que generan total tranquilidad y relajación así como sensaciones de peso en los brazos, estos se repiten nuevamente del 4to. al 6to. día, pero en estos se incluyen también sensaciones de peso en las piernas, entre el 7mo. y hasta el 9no. día, además de los ejercicios anteriores, se introducen ejercicios de calor en los brazos, entre el 10mo. y hasta el 12no. día se realizan estos y se introducen entonces los ejercicios que brindan calor también para las piernas.

Hasta aquí, se cumple una etapa muy importante y de gran valor para el éxito de la T.A. pues el atleta al cumplir exitosamente este ciclo(de haber sido eficientemente realizado) se encuentra en condiciones de introducir las acciones encaminadas a provocar una viva imagen representativa de sus movimientos en forma de técnicas reales y por tanto de entrenamiento de sus estereotipos en modalidad ideomotora, este paso debe ser comprobado por el entrenador y psicoterapeuta, en las diferentes sesiones realizadas anteriormente utilizando los test propuestos para ello.

A partir de este momento las sesiones de T.A. del 13ro. al 15to. dia se realizan, insertando armónicamente a los ejercicios que generan total tranquilidad y relajación, sensaciones de peso, así como ejercicios de calor en los brazos y las piernas, fórmulas intermedias que integrando a estas, sensaciones y la posibilidad de conmutar a nivel central vivencias, así como ordenes de incidencias psicosomáticas, se integran a ello desde el estado general del organismo logrando desde posiciones favorables, invocar imágenes de movimientos como imágenes reales, provocando manifestaciones externas similares a las condiciones reales, ello deja listo al atleta, para movilizar e influir ,no solo en sus estados emocionales , sino también en sus estereotipos de movimientos.

A partir de aquí y desde lo anterior, emerge el cuadro esencial general de comportamiento de la T.A. con la distinción, de que tanto, en la sesiones de los días 16to. y 17mo. como la comprendida entre los 18vo. y hasta los 20mo. día e igualmente que en la sesión de los 21er. y hasta 23er. dia y en todo lo sucesivo se recrearan las fórmulas intermedias y los automandatos y autoevocaciones desde lo general como dijimos anteriormente, pero con su rasgo esencial también en lo particular y lo singular del deporte y la potencialización del control desde lo psicológico de lo emocional y el estereotipo dinámico del movimiento.

CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD EN ADOLESCENTES NADADORAS DE NIVEL COMPETITIVO Y SU RELACIÓN CON LOS SIGNIFICADOS ASOCIADOS AL COMPROMISO DEPORTIVO.

Ps. Bárbara Hernández[1] y Dra. Claudia Capella[2]
Departamento de Psicología, Universidad de Chile, Santiago, Chile

Resumen

En la presente investigación se tiene como objetivo conocer y comprender el proceso por el que las adolescentes nadadoras de nivel competitivo construyen su identidad y cómo esto se relaciona con la construcción de significados asociados al compromiso deportivo. Se utilizó una metodología de carácter cualitativo con el objetivo de acceder a los significados que las propias adolescentes construían respecto a la práctica deportiva y al lugar que ocupaba ésta en su construcción de identidad, recurriéndose al uso de autobiografías y entrevistas semi-estructuradas, las que posteriormente fueron sometidas a análisis de contenido. Se concluyó que; la práctica deportiva de natación a nivel competitivo puede ocupar tres lugares en la construcción de identidad adolescente, los cuales se relacionarían con un mayor o menor compromiso deportivo, además se da a conocer la construcción de significados asociados a la práctica que se vincularían a una mayor permanencia deportiva. Finalmente, se enfatiza en los aportes que desde una mirada constructivista evolutiva se pueden realizar a la investigación en psicología deportiva al considerar no sólo los aspectos competitivos sino que también el logro de un desarrollo integral y adaptativo de la persona.

Palabras clave: Identidad, adolescencia, compromiso y abandono deportivo, nadadoras, constructivismo evolutivo.

Abstract

The present investigation aims to understand the process by which adolescent competitive swimmers build their identity and how this relates to the construction of

[1] Mail: barbhernandez@gmail.com . Dirección postal: Los Cardenales 404, Recoleta, Santiago, Chile. Fono: 56-2-26227572; 56-9-97756534

[2] Mail: ccapella@u.uchile.cl. Dirección postal: Av. Ignacio Carrera Pinto 1045, Ñuñoa, Santiago, Chile. Fono:56-2-29787790; 56-2-29787805

meanings associated with the sport commitment. A qualitative methodology was used, in order to access to the meanings constructed by the adolescents themselves about the sport and the place it has in the construction of identity, using autobiographies and semi-structured interviews, which then were subjected to content analysis. It was concluded that, competitive swimming can occupy three places in the construction of adolescent identity, which would relate to a greater or lesser sport commitment. It was also disclosed the construction of meanings associated with the practice that would bind greater permanence in sport. Finally, the contributions from a constructivist evolutive perspective in sports psychology research are emphasized, to consider not only the competitive aspect but also the achievement of a comprehensive and adaptive development of the person.

Keywords: identity, adolescence, commitment sports and drop out, swimming, evolutive constructivism.

COMPORTAMIENTO DE LA AUTOVALORACIÓN DEL ESTADO FÍSICO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DEL PERIODO PREPARATORIO.

Autores: MsC. Marisol C. Suárez Rodríguez. Profesor Principal Asistente. MsC. Psicología Clínica. Investigador Agregado. Centro Provincial Medicina del Deporte. La Habana. Cuba.

Dr.C Juan A. Martínez Mesa. Doctor en Ciencias Psicológicas. Profesor Auxiliar e Investigador Auxiliar. Instituto Medicina del Deporte. Cuba.

Introducción.

El logro de una óptima planificación y dosificación de las cargas en los diferentes mesosistemas de la preparación del deportista, así como una adecuada relación trabajo-descanso; que se revierta en un efecto positivo sobre la salud física, psíquica, el rendimiento y el resultado del mismo, constituye una necesidad de los pedagogos del deporte. Para ello necesitan del diagnóstico de la respuesta psicológica a las cargas de entrenamiento; el cual le puede servir de guía para orientar este proceso.

El conocimiento de la respuesta psicológica a las cargas de entrenamiento, ha constituido un interés permanente de la Psicología del Deporte; datan de la década del 60 las investigaciones de Puni (1969), en las que reconoce la influencia de las cargas en los diferentes fenómenos psíquicos del deportista.

Particularmente, el estudio de la fatiga como una de las respuestas psicofisiológicas a las cargas de entrenamiento, se ha convertido en una necesidad en el alto rendimiento, por la demostrada repercusión que la misma tiene en el organismo del deportista, por la importancia de su producción para originar la ganancia de entrenamiento y por la contribución que su conocimiento brinda a la interpretación de la calidad de este proceso.

La fatiga ha sido estudiada a través de métodos directos (Almirall y Román, 1992; Martínez, 2008) e indirectos (Casariego, 2009). La medición de la autovaloración del estado físico (AEF), ha resultado ser un método indirecto de medición de la fatiga de gran importancia, una fuente de diagnóstico de la respuesta psicológica a las cargas, que permite conocer la opinión del deportista respecto a la repercusión

que tiene el proceso de entrenamiento sobre su organismo, facilitando así, una medida de la percepción de la carga interna que el mismo recibe.

La literatura destaca a Borg, el cual desde 1962, comenzó a realizar estudios en esta línea. Varios investigadores (5) (6) (7) (8) han corroborado correlaciones lineales entre la carga y el comportamiento de la autovaloración del estado físico del deportista; otras investigaciones (9) han demostrado que más que lineal lo que se produce es una relación acelerada; otros hablan de una curva exponencial (10). Pero en su gran mayoría (4) (11) han demostrado la existencia de una estrecha relación de dependencia entre la autovaloración del estado físico y la carga de entrenamiento.

Esta diversidad de resultados encontrados, la mayoría en los deportes de resistencia, unido al insuficiente número de estudios que contemplan la variación en el comportamiento de esta variable con relación a los diferentes mesosistemas de la preparación del deportista; lo cual pudiera ser de gran valor teniendo en cuenta que las cargas de entrenamiento son distribuidas y dosificadas durante el período preparatorio a través de diferentes mesosistemas que responden a diversos objetivos en función de la preparación del deportista para la situación competitiva, pudiendo provocar una incidencia también diversa sobre el organismo del mismo; justifican el siguiente: **Problema científico:**

- ¿Cuál es el comportamiento de la autovaloración del estado físico por la influencia de las cargas de entrenamiento en los diferentes mesosistemas de entrenamiento del periodo preparatorio en judocas femeninas?

Es **objetivo general** de esta investigación:

- Comparar el comportamiento de la autovaloración del estado físico en los diferentes mesosistemas de entrenamiento del periodo preparatorio en judocas femeninas.

Como objetivos específicos:

- Describir el comportamiento de la autovaloración del estado físico antes y después del suministro de cargas de entrenamiento planificadas durante el periodo preparatorio en judocas femeninas.

- Comparar el comportamiento de la autovaloración del estado físico antes y después del suministro de cargas de entrenamiento planificadas en los diferentes mesosistemas de entrenamiento del periodo preparatorio en judocas femeninas.

Metodología

A un grupo de 30 deportistas de judo femenino, con una edad cronológica promedio de 23 años y una edad de experiencia deportiva promedio de 14 años; se les realizaron 531 mediciones de la autovaloración del estado físico antes y después del suministro de cargas planificadas en los diferentes mesosistemas del periodo preparatorio.

Las mediciones fueron realizadas utilizando como método la autoevaluación del nivel de cansancio percibido con el uso de una variante de la escala de G. Borg.

Para el procesamiento de los datos se utilizaron los paquetes estadísticos Statgraphic plus y SPSS-PC. Se calcularon los estadígrafos de tendencia central de las mediciones realizadas con el objetivo de conocer su comportamiento típico, conociendo el valor alrededor del cual oscilan los valores medidos de la variable en estudio. Se utilizó la Prueba t de Student para muestras relacionadas, con el objetivo de evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias. Se aplicó el Coeficiente de Correlación Lineal Simple para variables pareadas, con el objetivo de comprobar si existe relación entre la variable antes y después de suministrar las cargas.

Es un estudio descriptivo, cuasi-experimental.

Desarrollo.

Las mediciones fueron realizadas antes y después de los entrenamientos, en los diferentes mesosistemas del periodo preparatorio:

1. Mesosistema de Preparación Física General (MPFG).
2. Mesosistema de Preparación Especial Variado (MPEV).
3. Mesosistema de Preparación Especial (MPE).
4. Mesosistema de Obtención de la Forma Deportiva (MOFD).
5. Mesosistema de Estabilización de la Forma Deportiva (MEFD).

Antes de realizar las mediciones se exploró en cada deportista determinados índices que podían estar influyendo en la variable motivo de estudio y sesgar los resultados, los indicadores explorados fueron: calidad del sueño, disposición para el entrenamiento, estado de salud, alimentación, conflictos, estados de ánimo.

Los principales resultados demostraron que en el periodo preparatorio se producía un aumento de la autovaloración del estado físico, posterior al suministro de cargas de entrenamiento (ver tabla 1).

Tabla 1. Valores de tendencia central de la autovaloración del estado físico antes y después del suministro de cargas en el período preparatorio.

Mediciones	Número de mediciones	Medias	Desviación Standar	Error Standar medio
Antes	531	3.78	**1.317**	**.059**
Después	531	**6.43**	1.438	.066

Como se aprecia en la tabla anterior las mediciones antes arrojaron una media de 3.78 y las mediciones después de 6.43. Aumento que está dado porque la autovaloración del estado físico es una variable de comportamiento lineal con la carga, esto es, que en la medida que la carga aumenta, también aumenta la percepción subjetiva de cansancio. Encontrándose una menor dispersión en la medición pre carga dado por una desviación standard (1.317) y un error estándar medio (.059) menores, lo cual sugiere que el comportamiento fue más homogéneo en las mediciones pre cargas. Resultados estos que están en correspondencia con lo obtenido en investigaciones anteriores (4) (11) (12).

El aumento se produce de forma gradual y se va incrementando a partir del mesosistema de preparación especial (6.19) y hasta el mesosistema de estabilización de la forma deportiva (7.13), es decir que en la medida en que avanzan los mesos de la preparación los deportistas experimentan más cansancio

(ver tabla 2). La diferencia de medias (-2.654) que se obtiene constituye una evidencia del aumento que se produce en las mediciones pos cargas. (ver tabla 2)

Tabla 2. Comportamiento de la AEF antes y después de las cargas en cada mesosistema.

Mesos	Medic	Medias		Desviaciones		Valores	
		Antes	Después	Antes	Desp.	Dif. media	Signif.
MPFG	147	3.52	**6.01**	1.321	1.503	-2.49	.000
MPEV	80	3.96	**6.31**	1.427	1.523	**-2.35**	.000
MPE	129	3.48	**6.19**	1.269	1.509	-2.705	.000
MOFD	129	3.81	**6.53**	1.313	1.469	-2.725	. 000
MEFD	46	**4.13**	**7.13**	1.258	1.108	-3	**.**000
Sumat.	531	18.9	32.17	6.588	7.193	13.27	**.** 000
Prom.		**3.78**	**6.43**	1.317	.1.438	-2.654	**. 000**

Es en el mesosistema de estabilización de la forma deportiva donde los deportistas se autovaloran más cansados antes de comenzar el entrenamiento (4.13) y donde se produce el mayor aumento de la autovaloración del estado físico después de recibir las cargas (7.13), siendo así este el mesosistema en el que el deportista vivencia más cansancio. El menor aumento de la autovaloración del estado físico se produce en el mesosistema de preparación especial variado, en el que la diferencia de media se comportó en – 2.35. Esto confirma que el comportamiento de la autovaloración del estado físico responde entonces a una percepción subjetiva de la carga y no a las características de la planificación del entrenamiento.

Se comprobó además que el aumento de la AEF que se produce en todo el periodo preparatorio y en cada uno de sus mesosistemas, posterior al suministro de las cargas es significativo (.000) (Ver tabla 2). Por lo que el aumento se debe a las cargas de entrenamiento suministradas y no a otras causas fortuitas.

Se demostró que existe una relación significativa entre el comportamiento de la autovaloración del estado físico, antes y después de recibir las cargas (.000), por lo que de experimentarse cambios en las mediciones pre-cargas podrían esperarse comportamientos similares en las mediciones post-carga. (ver tabla 3).

Tabla 3. Resultados del Coeficiente de Correlación Lineal Simple en el comportamiento de la autovaloración del estado físico antes y después del suministro de cargas de entrenamiento en el periodo preparatorio.

	N	Correlación	Significativo
Coeficiente de correlación	531	.311	**.000**

Comportamiento este que también se observa en cada mesosistema; excepto en el mesosistema de estabilización de la forma deportiva (.583). (ver tabla 4)

Tabla 4. Correlación de la autovaloración del estado físico antes y después del suministro de cargas en cada uno de los mesosistemas.

Mesos	Valores	
	Correlac.	**Signif**
MPFG	.397	.000
MPEV	.378	.001
MPE	.194	.028
MOFD	.505	.000
MEFD	.083	**.583**
Sumatoria	1.557	**-**
Prom.	.311	**-**

Conclusiones.

1. El suministro de cargas de entrenamiento planificadas provocó un aumento significativo de la autovaloración del estado físico durante todos los mesosistemas del periodo preparatorio.
2. El aumento es mayor y gradual a partir del mesosistema de preparación especial y hasta el mesosistema de estabilización de la forma deportiva.
3. Es en el mesosistema de estabilización de la forma deportiva donde los deportistas se autovaloran más cansados antes de comenzar el entrenamiento y donde se produce el mayor aumento de la autovaloración del estado físico después de recibir las cargas. El menor aumento de la autovaloración del estado físico se produce en el mesosistema de preparación especial variado.
4. Existe una correlación entre las mediciones pre y post carga en los mesosistemas de preparación física general, especial variado y obtención de la forma deportiva.

Referencias bibliográficas.

1. Puni, A. Z. (1969) La Preparación Psicológica para las Competencias Deportivas. Boletín Científico Técnico. Inder. No. 11.
2. Almirall, P.; J. Román, (1992) Frecuencia crítica de fusión ocular. Valores en sujetos sanos. Boletín de Psicología. Hospital Psiquiátrico de La Habana. No 2. Vol. 15.
3. Martínez, J. A. (2008) Diferencia entre los niveles de fatiga central antes y después del suministro de cargas. Servicios informativos. Revista IMD. Disponible en: www.inder.cu.
4. Casariego, C. (2009) Comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel y la percepción subjetiva de cansancio ante las cargas de entrenamiento en atletas de judo femenino. Tesis de Maestría (Maestría en Psicología del Deporte). La Habana, ISCF"Manuel Fajardo".
5. Borg, G.; L. Linderholm, (1982) Psychological bases of perceived exertions. Medicine and Sciences in Sport and exercices. 14,337-381.

6. Estan, R. G. y col. (1989) Use of perceived effort ratings to control exercices intensity in young health adults. European Journal applied Physiology, 56.210-218.
7. Arruza, J. y col. (1996) Esfuerzo percibido y frecuencia cardiaca: el control de la intensidad de los esfuerzos en el entrenamiento de Judo. Revista de Psicología del Deporte, 9 - 10: 29 - 40.
8. Moya, J.M. (2004) La percepción subjetiva del esfuerzo como parte de la evaluación de la intensidad del entrenamiento". Revista digital Buenos aires. Año10.No. 73. Junio. Disponible en: http://www.efdeportes.com. Consultado el 23 de febrero 2008.
9. Morgan, W. P. (1981) Psycholophysiology of self-awareness during vigourous physical activity. Research Quartely Exercise and Sport. 52, 385-427.
10. Gutiérrez, J. (2007) Análisis de las características de la escala de esfuerzo percibido (RPE) de Borg (Ratio of Perceived Exertion). Disponible en: http:// www.psicodeporte.com.
11. Martínez, J. A., Casariego, C., Suárez, M. (2011) Comportamiento de la autovaloración del estado físico después del suministro de cargas de entrenamiento. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. Volumen 5. Numero 2.
12. Rodríguez, I. (2008) Valoración de la fatiga en atletas de judo masculino a partir de los métodos directo e indirecto. Tesis de Maestría (Maestría en Psicología del Deporte). La Habana, UCCF "Manuel Fajardo".

Bibliografía.

1. Davranche, K., y Pichon, A. (2005) Critical flicker frequency threshold increment after an exhausting exercise. Journal of Sport and Exercise Psychology, 27(4), 515-520. (Recuperado en marzo de 2010). http://www.efdeportes. Revista Digital. Buenos Aires. Año 12. No. 111.

2. Lambourne, K., Audiffren, M., y Tomporowski, P. D. (2009) Effects of Acute Exercise on Sensory and Executive Processing Tasks**.** Medicine & Science in Sports & Exercise. En prensa.
3. Lin, Y., Leng, H., Yang, G., Cai, H. (2007) An intelligent Noninvasive Sensor for Driver Pulse Wave Measurement. Sensors Journal, 7 (5): 790-799.
4. Martínez, J., A., Góngora, E. (2010) Comportamiento de la activación cortical después del entrenamiento en nadadores yucatecos. Aportaciones a la Psicología del Deporte. Congreso Psidafi. UADY.
5. Martínez, J. A. (2001) Relación entre el método directo e indirecto en la medición de fatiga. Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31.
6. Rodríguez, I.; J. A. Martínez; S. Rivero (2002) El uso de la escala PSS para valorar la respuesta psicológica a las cargas de entrenamiento Revista Perspectivas Psicológicas, Vol. 2, Año III. Dpto. Psicología, Fac. Humanidades, UASD, R. Dominicana.
7. Vivó, F. J. (2009) Influencia de la fatiga en la agudeza visual, dinámica y frecuencia critica de fusión en un grupo de motoristas de elite participantes de una prueba de resistencia de 24 horas. Tesis no publicada de maestría. Universidad de Cataluña. Barcelona. España.

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN LA PRIMERA ETAPA DE ENTRENAMIENTO DE LOS ATLETAS DE LUCHA CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL MUNICIPIO SAN JUAN Y MARTÍNEZ, PINAR DEL RIO.

Autores: Lic. Yania Quintana Briche. Licenciada en Psicología. Profesora instructora. Presidenta de la Comisión de Ética Médica Municipal San Juan y Martínez. Miembro de la Cátedra Multidisciplinaria de Estudios de Familia de la Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Cuba.

camila03@princesa.pri.sld.cu

MSc. Robert Gonzalez Serrano. Licenciado en Cultura Física. Máster en Actividad Física Comunitaria. Profesor principal instructor. Sub-director deportivo del Combinado Deportivo # 1 San Juan y Martínez. Miembro del Comité Científico Municipal. Miembro del Comité Científico de deportes de combate. Cuba.

Esp. Olga Isabel Parajón Pacheco. Licenciada en Cultura Física. Especialista en Gimnasia Rítmica para el Alto Rendimiento. Profesora auxiliar. Metodóloga de deporte San Juan y Martínez. Presidenta del Comité Científico Municipal. Cuba.

Resumen:

El deporte de base es la cantera de futuros deportistas de alto rendimiento. Un trabajo metódico y sistemático en la base suele tener, como recompensa posterior, una mejora en el deporte de competición, tanto en la cantidad como en la calidad de sus practicantes.

La presente investigación surge debido a las dificultades que se han observado en visitas a entrenamientos, competencias y encuestas a los atletas y entrenadores de Lucha categoría 11-12 años, por lo cual se brinda una propuesta metodológica para la preparación psicológica en la primera etapa de entrenamiento.
Con un enfoque de carácter teórico y metodológico, se parte de la caracterización de la actividad que se desarrolla en este deporte de combate. Seguidamente se pasa a establecer las demandas psicológicas que se les plantean a los atletas que practican esta modalidad. Estas demandas tratan de explicar lo que se debe atender en el trabajo de preparación psicológica durante la primera etapa de entrenamiento, buscando

potencializar variables, equilibrando estados. Por otra parte se muestran los objetivos planteados que permitirán desarrollar el trabajo psicológico con el equipo y sus atletas. Estos objetivos son acompañados de algunas de las tareas que pudieran desarrollarse para alcanzarlos. La estructura elaborada fue de gran ayuda para los entrenadores, ya que se llevó a cabo la preparación psicológica de una forma organizada, lo que permitió el trabajo objetivo y real con las necesidades presentadas.
Palabras claves: Preparación psicológica, demandas psicológicas.

Title: Methodological proposal for the psychological preparation in the first stage of the training for athletes of Fight category 11-12 years of the municipality San Juan y Martinez, Pinar del Rio.

Summary

The base sport is the quarry of future sportsmen of high throughput. A methodical and systematic work in the base usually has, like later recompense, an improvement in the competition sport, as much in the quantity as in the quality of its practitioners.

The present investigation arises reason why due to the difficulties that have been observed in visits to trainings, competitions and surveys to the athletes and trainers of Fight category 11-12 years, you offers a methodological proposal for the psychological preparation in the first stage of training.

With a focus of theoretical and methodological character, leaves of the characterization of the activity that is developed in this combat sport. Subsequently spends the psychological demands that are outlined to the athletes that practice this modality to settle down. These demands try to explain what should be assisted in the work of psychological preparation during the first stage of training, looking for strengthen variables, balancing states. On the other hand the outlined objectives are shown that they will allow to develop the psychological work with the team and their athletes. These objectives are accompanied by some of the tasks that could be developed to reach them. The elaborated structure was of great help for the trainers, since it was carried out the psychological preparation in an organized way, what allowed the objective and real work with the presented necessities.

Key words: Psychological preparation, psychological demand.

Introducción

La lucha es un deporte acíclico y de una gran cantidad de movimientos heterogéneos. Es un deporte de combate cuerpo a cuerpo en el cual se compite en divisiones de peso corporal. A pesar de su modernización se mantienen vigentes muchos aspectos técnicos que consisten fundamentalmente en posiciones y posturas; de pie y en cuatro puntos; agarres, proyecciones, derribes, empujones, viradas con traslado y con proyecciones.

Cada etapa del entrenamiento tienen sus propias características por ello se hace necesario realizar controles psicológicos muy específicos en cada una de ellas en dependencia de los objetivos de las mismas, permitiéndonos conocer en qué forma se manifiesta las propiedades especificas de la personalidad del luchador , los parámetros psicológicos de la actividad , procesos de autocontrol , factores psicógenos negativos que tienen lugar en el entrenamiento y competencias así como sus motivaciones.

Si tenemos en cuenta las exigencias psicológicas del deporte de combate, encontramos cualidades volitivas de la personalidad que en mayor medida van a incidir en los mecanismos de autocontrol y regulación del comportamiento del luchador ya que es importante para el éxito de la vida deportiva de un gladiador: la tenacidad, perseverancia, ser decidido , tener un buen autocontrol de sus impulsos sobre todo cuando aparecen dificultades externas como mal arbitraje y lesiones antiguas que pueden producir dolores.

Además se hace necesario un desarrollo cualitativo del pensamiento operativo que se apoya inevitablemente en la memoria de corta duración; por tanto un buen pensamiento operativo es una de las cualidades en la práctica de la lucha, en la cual las soluciones de las tareas en el combate esta unida estrechamente con la búsqueda informativa, siendo esta el eslabón central del proceso de pensamiento en este deporte. Se hace más importante percibir las intensiones del contrario que procesar la información. Lo fundamental es saber qué hacer durante el combate; pues cómo hacerlo se aprende durante los primeros años de la práctica del deporte.

El luchador debe tener una alta capacidad para percibir el más mínimo movimiento de su contrario por lo que se hace necesario un elevado desarrollo de las capacidades

sensoriales, entre ellas la concentración de la atención, el deportista no puede trasladar ni un instante la atención hacia otro objeto y como cada particularidad de la atención está relacionada con las propiedades del sistema nervioso de cada individuo sus insuficiencias se tratan de resolver en el proceso de aprendizaje - entrenamiento.

Otra cualidad sensorial que debe poseer un luchador es un adecuado desarrollo de las reacciones simples, complejas y de anticipación además de algunas percepciones específicas que se deben desarrollar por las características propias del deporte.

La motivación hacia la actividad deportiva que realiza es importante, el luchador debe entrenar diariamente de dos a tres veces al día, realizando ejercicios técnicos que fundamentalmente se basan en repeticiones constante , lo que requiere de grandes exigencias de los procesos psíquicos; así como la maestría del entrenador para garantizar una fuerte disposición del deportista en el entrenamiento.

Tienen un enorme valor positivo en la psicología del luchador el desarrollo de la esfera volitiva y conativa; el luchador desarrolla con relativa facilidad la capacidad para vencer las dificultades que se le presentan en el combate y debe ser capaz de soportar tensiones prolongadas en las condiciones de variación constante del ritmo de pelea y aplicar el esfuerzo máximo en cualquier instante durante todo el combate.

Estas particularidades psicológicas pueden ser potenciadas mediante intervenciones psicológicas, con el propósito de que el deportista adquiera y desarrolle habilidades psicológicas para enfrentar el estrés en competencias y entrenamientos, perfeccione sus capacidades en el deporte, mejore sistemática y planificadamente las capacidades psíquicas implicadas en los rendimientos, reestructure las valoraciones y percepciones bajo cuya influencia no puede mantener un ajuste adecuado entre su potencial y las exigencias de la actividad.

El objetivo general de la preparación psicológica es el desarrollo de las cualidades psíquicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias de envergadura. Dicha preparación tiene como tareas:

1. Contribuir al perfeccionamiento de los procesos psíquicos , percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otras importantes para alcanzar el máximo nivel de maestría técnico-táctico.

2. Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista que ejerzan influencias sobre la manifestación estable de los procesos psíquicos mencionados, sobre la conservación y la elevación del nivel de la capacidad de trabajo y de la efectividad de las acciones motoras en las condiciones difíciles del entrenamiento y de la competencia.
3. Crear los estados psíquicos óptimos durante el proceso del entrenamiento y las competencias.
4. Desarrollar la habilidad de controlar los estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad.
5. Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que han de celebrarse.
6. Crear una atmósfera psicológica positiva en los colectivos de deportistas.

Teniendo en cuenta que el deporte de base es la cantera de futuros deportistas profesionales, a la vez que el pilar básico donde tiene su implantación social las distintas disciplinas deportivas, y que un trabajo metódico y sistemático en la base suele tener, como recompensa posterior, una mejora en el deporte de competición, tanto en la cantidad como en la calidad de sus practicantes, es que nos decidimos a realizar la investigación.

Situación Problémica: En los diferentes análisis de las etapas anteriores, se ha detectado que no existe un documento tácito del método psicológico en las etapas del plan de entrenamiento. El programa de preparación del deportista es insuficiente en lo que respecta a la preparación psicológica, y además, existe carencia de psicólogos en la base.

Problema de investigación: ¿Cómo contribuir a la preparación psicológica en la primera etapa de entrenamiento de los atletas de Lucha categoría 11-12 años del municipio San Juan y Martínez, Pinar del Río?

Objetivo: Diseñar una propuesta metodológica que contribuya a la preparación psicológica en la primera etapa de entrenamiento de los atletas de Lucha categoría 11-12 años del municipio San Juan y Martínez, Pinar del Río.

Metodología:

Para llevar a cabo esta investigación, de una población de 84 luchadores del Combinado Deportivo #2, se escogió como muestra la categoría 11-12 años, compuesta por 42 atletas, de una edad promedio de 11.3 años.

Métodos utilizados en la investigación:

Del nivel Empírico:

Observación: El tipo de observación que se utilizó fue la no estructurada, que nos permitió recopilar datos que caracterizan las particularidades de la manifestación de las funciones y cualidades psíquicas de la personalidad del deportista durante los entrenamientos y competencias.

Encuesta: Se le realizó a los atletas y esto nos garantizó el análisis cuantitativo y cualitativo de la información con el fin de identificar y conocer la magnitud del problema que se supone o se conoce de forma parcial o imprecisa.

Del nivel teórico:

Revisión bibliográfica: Nos permitió realizar revisiones bibliográficas realizadas de este tipo tanto en nuestro deporte como en otros, y conocer lo que plantean varios autores en diversos libros sobre las condiciones psicológicas en estas edades, en la actividad física, y en nuestro deporte.

Propuesta metodológica para la preparación psicológica en la primera etapa de entrenamiento

Objetivo General	Objetivos específicos	Contenido psicológico	Tareas
Desarrollar las bases psicológicas y psicosociales para crear estado de disposición óptimo para la próxima etapa.	Desarrollar cualidades volitivas de los luchadores.	Abnegación, perseverancia, decisión, valor, tenacidad y autocontrol.	Incorporar al entrenamiento diario tareas con dificultades crecientes donde aparezcan progresivamente el cansancio. Exigir constantemente al atleta a tomar decisiones rápidas que lo obligue a estar más concentrado y a movilizarse para la acción inmediata.
	Fomentar los procesos afectivos y motivacionales que ayudan a la formación de los luchadores.	Emociones, sentimientos, aspiraciones, motivaciones, afectos, independencia, locus de control interno.	Realizar asambleas educativas Modificar el “no puedo”. Conseguir mejor imagen de la ejecución correcta para llegar a la autoconfianza y de ahí al autocontrol. No entrenar a medias ganas. Relajación para facilitar el descanso. Reforzamiento positivo.
	Desarrollar las capacidades intelectuales de los luchadores.	Sensación, percepción, representación, atención, concentración y pensamiento.	Visualización de imágenes de energía para controlar la fatiga. Optimización de motricidad fina. Diario de mejoras. Entrenamiento de la percepción visual. Técnicas de relajación.

	Desarrollar las cualidades positivas de la personalidad de los luchadores.	Actitud hacia la vida deportiva, hacia sí mismo, seguridad, carácter, interés, temperamento, combatividad, dominio y seguridad en sí mismo.	Conversatorios con atletas destacados en el deporte. Saber combatir con un arbitraje insuficiente. Promover la participación de los atletas en actividades patrióticas, estimulando estos sentimientos en ellos. Entrenamientos con técnicas de influencia.

Conclusiones

- La estructura elaborada fue de gran ayuda para los entrenadores ya que se llevó a cabo la preparación psicológica de una forma organizada, lo cual permitió el trabajo objetivo y real con las necesidades presentadas por los atletas.
- Se determinaron los contenidos y tareas para la etapa de entrenamiento. Esto permitió que se seleccionaran las herramientas más idóneas a utilizar con los atletas.

Recomendaciones:

- Extender este trabajo a otros deportes por la importancia que reviste la preparación psicológica en el entrenamiento deportivo.
- Continuar profundizando sobre el tema para validar y enriquecer en la práctica la eficacia de la propuesta.

Bibliografía:

1- Bello Dávila, Zoe (2006) Psicología general. La Habana. Editorial Ciencias médicas.

2-Bozhovich, L I (1990) La personalidad y su formación en edad infantil: Investigaciones psicológicas. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y educación.

3-Cañizares M (2008) La psicología en la actividad física. Su Aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. Ciudad Habana, Editorial Deportes.

4-Colectivo de Autores (2007) Programa de enseñanza para luchadores. Camagüey.

5-Corral Ruso, Roberto (2003) Historia de la Psicología aportes para su estudio. La Habana, Editorial Félix Varela.

6-García Ucha Francisco E. (2010) Consideraciones metodológicas en el empleo de las intervenciones psicológicas en el deportista. Artículo publicado en el portal informacional del deporte cubano.

7-Marín Morera Carlos (2009) Entrenamiento psicológico en el deporte. Artículo publicado en http://www.saprissa.co.cr

8-Matus García Ericka del C (2005) Etapas de un Programa de Entrenamiento Psicológico. Artículo publicado en http://www.psicodeportes.com

9-Thill Edgar y col (2004) Cómo incrementar el grado de motivación de los deportistas. Artículo publicado en http://psicodeporte.nu/biblioteca/articulos

PSICOLOGÍA COGNITIVO CONDUCTUAL Y CONTROL PSICOLÓGICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO CUBANO.

Dra. C. Luisa Vidaurreta Lima. Licenciada en Psicología
Investigador Auxiliar
Profesor Titular
Instituto de Medicina del Deporte
Calle 10 esquina 100. Embil, La Habana, Cuba
Email: lvidaurreta@infomed.sld.cu

Resumen

Como se sabe, la Psicología del Deporte se vale de diversos referentes teóricos y metodológicos en el abordaje de su objeto de estudio. En este caso, se exponen consideraciones que desde una perspectiva aplicada al asesoramiento psicológico de la preparación deportiva en el alto rendimiento cubano, sostienen la aplicación de la investigación cognitivo conductual, en la realización del control psicológico del entrenamiento en el Baloncesto femenino de primer nivel. El área de la táctica fue el aspecto central de las investigaciones realizadas en la Tesis Doctoral "Comportamiento táctico del Baloncesto Femenino cubano de Alto Rendimiento (1974 – 2000). Gestión por la rapidez mental", recogida en el libro "Educación táctica y gestión por la rapidez mental", en proceso de publicación.Se resaltan ahora temáticas relacionadas con la individualización de la educación táctica que guardan estrecha relación con el enfoque cognitivo conductual aplicado a la solución de problemas concretos de la práctica deportiva.

Palabras clave: Psicología Cognitiva Conductual; educación táctica; deporte de Alto Rendimiento.

BEHAVIORAL COGNITIVE PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGICAL CONTROL OF SPORT TRAINING IN CUBAN HIGH PERFORMANCE.

Abstract

As it is known, Sport Psychology includes in its own space of work several theoretical and methodological referatives in the boarding of its study object. In this case, the considerations are exposed from an applied perspective to the psychological advice of high level sport preparation and they sustain the application of cognitive behavioral investigation in the realization of psychological training control in cuban feminine high level Basketball teams. The area of the tactics was the central aspect of the investigations carried out in the Doctoral Thesis "Behavior of the Basketball Feminine Cuban of High Yield (1974. 2000). Management for mental speed", collected in the book "Tactical Education and management for mental speed", in publication process.They are stood out thematic related with the individualization of the tactical education that keep narrow relationship with the cognitive behavioral approach applied to the solution of concrete problems of the sport practice now.
Key words: Cognitive behavioral psychology; tactical education; high level sport.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA E INDICADORES DE ÉXITO. UN ESTUDIO DE CASO

Autor: Julio Arturo Ordoqui Baldriche
Licenciado en Psicología. Psicólogo de la preselección nacional de boxeo
Especialista. Profesor Instructor de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana
Institución: Instituto de Medicina del Deporte
Correo: klency@psico.uh.cu
País: Cuba

Resumen

El trabajo aborda el plan de intervención psicológica asumido para erradicar las consecuencias subjetivas -de carácter negativo- que emergieron en un boxeador del equipo nacional al sufrir una lesión en los músculos elevadores de la escápula izquierda, durante el mesociclo de transformación (ATR II) previa a su participación en los Juegos Olímpicos de Londres, 2012. Nos propusimos aplicar procedimientos de intervención psicológica en correspondencia a la naturaleza del diagnóstico encontrado, y determinar indicadores para conocer la efectividad de los mismos. Empleamos una metodología predominantemente cualitativa, pues se trata de un estudio de caso, pero aprovechando valores numéricos referidos a los índices de la actividad de boxeo. Empleamos el análisis del producto de la actividad, dos sesiones semanales de intervención cognitiva e informativa sobre el estado de la lesión y su correlato psico-muscular, y visualizaciones de golpeo potente y contínuo con el brazo izquierdo (tres sesiones semanales). Como variables dependientes, registramos la cantidad de golpes ejecutados con cada brazo, y constatamos un incremento del número promedio del miembro afectado, de 22 a 50, durante seis combates de preparación. La molestia subjetiva percibida (EAM) en una escala valorativa del 1-5 (“sin molestia”-“mucha molestia”) disminuyó de un promedio de 3 a 1,3 al final de la preparación. Por último, el movimiento de la frecuencia cardiaca (FC: 192 como promedio) nos informó sobre la actividad psicofisiológica objetiva y el grado de implicación del sujeto en la tarea. Esta combinación de variables constituye indicador de éxito de las intervenciones psicológicas utilizadas.

PALABRAS CLAVES: Intervención psicológica, índices de la actividad.

RESPONSABILIDAD TÁCTICA INDIVIDUAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN BALONMANO FEMENINO CUBANO DE ALTO RENDIMIENTO.

Laura Rojas Vidaurreta
Licenciada en Psicología
Aspirante a Investigador
Instituto de Medicina del Deporte
Email: laurarojas@infomed.sld.cu

Resumen

Se pretendía analizar el vínculo entre el conocimiento de la responsabilidad táctica individual y algunos indicadores de desempeño en el juego en el Mundial de Balonmano Femenino Brasil – 2011. Se buscaba delimitar el nivel de conocimientos de la responsabilidad táctica individual; caracterizar el estado de predisposición psíquica para la competencia y relacionar el nivel de conocimientos de la responsabilidad táctica individual con indicadores de desempeño en el juego. Como referentes teóricos principales se asumieron los trabajos realizados por Mahlo (1975) y Vidaurreta (1974 - 2000). Se trabajó con el total de atletas de la Selección Nacional que asistió al Mundial con N sujetos = 13. Se encontró escasa articulación de los conocimientos teóricos de la responsabilidad individual por posiciones. No se encontró vínculo entre nivel de conocimientos de la responsabilidad táctica individual con indicadores de desempeño en el juego. En cuanto al estado de predisposición psíquica para la competencia, se encontró una correlación negativa entre el índice de vigor (POMS) y la efectividad de tiros a puerta.

Palabras clave: Preparación táctica, responsabilidad individual por posiciones, Balonmano.

TACTICAL INDIVIDUAL RESPONSIBILITY AND SPORT EFFICIENCY IN CUBAN FEMALE HANDBALL HIGH PERFORMANCE TEAM.

Abstact

The investigation sought to analyze the bond between the knowledge of tactical individual responsibility and some acting indicators obtained in the analissis of the World Championship of Woman Handball, celebrated in Brazil - 2011. Specifically it was looked for to define the level of knowledge of the tactical individual responsibility; to characterize the state of psychic bias for the competition and to relate the level of knowledge of the tactical individual responsibility with acting indicators in game. As relating theoretical main were assumed the works carried out by Mahlo (1975) and by Vidaurreta (1974 - 2000). The sample was compound with the total number of female athletes of the National Team that attended to the World Championship with N = 13. It was found a scarce articulation of the theoretical knowledge of the individual responsibility for positions. They didn't meet bond among level of knowledge of the tactical individual responsibility with acting indicators in the game. As for the state of psychic bias for the competition, it was found a negative correlation between the index of vigor (POMS) and the effectiveness of door shots.

Key words: Tactical preparation, individual responsibility for game positions, Handball**.**

AFIDE 2013. LA HABANA. CUBA

RESUMEN.

TITULO: LA COMPETENCIA PROFESIONAL COMUNICATIVA DEL PROFESOR DE EDUCACION FISICA PARA LA EDUCACION BILINGÜE DEL ESCOLAR SORDO..

AUTORES: LIC. JOSE RAFAEL PROENZA PUPO.
Doctor en Ciencias de la Cultura Física y Profesor Titular.
INSTITUCION: FACULTAD DE CULTURA FISICA DE HOLGUIN. CUBA

RESUMEN
La investigación responde a la problemática de cómo solucionar las insuficiencias que en el orden de la competencia profesional comunicativa presentan los maestros y profesores de educación física de sordos para poder desarrollar con eficacia y eficiencia una educación bilingüe en las condiciones concretas de la educación cubana. En la misma el autor refleja estudios realizados sobre diferentes modelos de competencia comunicativa y propone uno en el que se imbrican las posiciones psicopedagógicas y socio psicológicas de los principales representantes de la Teoría Histórico Cultural, del humanismo y de la Pedagogía con enfoque constructivista, pero siempre teniendo como base teórica metodológica la filosofía materialista dialéctica .
El modelo propuesto constituye una solución a la problemática propuesta, sobre bases científicas ya que Su estructura y función partiendo de lo sistémico, llega a incluir lo integral, por lo cual tiene gran significado para la educación de la persona sorda y para el profesional que trabaja con ellos.

DESARROLLO

INTRODUCCION:

La historia de la enseñanza y la educación de las personas sordas, revela diferentes posiciones, métodos, procedimientos que se conjugan en intentos, teorías, filosofías y modos de hacer en la atención a estas personas.
Si bien la mayoría de estos postulados, y tomando en cuenta las características de los momentos históricos, los países en que se llevan a cabo, la política educacional seguida y el apoyo y prestigio de la propia comunidad sorda, han tenido respuesta positiva en el logro de determinados objetivos, estos no se han podido generalizar y mucho menos tomar como principios pedagógicos para la EDUCACION DE LAS PERSONAS CON DEFICIENCIAS AUDITIVAS SEVERAS.
Esta realidad nos demuestra que aun persisten insuficiencias en la enseñanza y la educación de los escolares sordos que las investigaciones realizadas sintetizan esencialmente en los siguientes aspectos:

- Dificultades con los métodos de enseñanza que no han logrado desarrollar ni estimular todo el potencial intelectual de los escolares sordos.
- Limitaciones metodológicas en el diagnostico y tratamiento pedagógico.
- Dificultades en la aplicación de las concepciones nuevas sobre el desarrollo bilingüe del sordo.
- Insuficiencias en la competencia profesional comunicativa de los maestros de sordos, destacándose en primer plano, la insuficiencia en la competencia lingüística orientada a la lengua natural del sordo.

De ahí que nos propusimos el siguiente problema científico:
¿Cómo potenciar la formación de la competencia profesional comunicativa en lengua de señas cubanas en los profesores de educación Física?
Para la solución de este problema nos propusimos como objetivo:

Elaborar un modelo para el desarrollo de la competencia profesional comunicativa en lengua de señas para los profesores de Educación Física que trabajan con escolares sordos.

Metodología empleada:

En el orden teórico utilizamos los siguientes métodos

- analítico- sintético
- Histórico- lógico
- Sistémico estructural funcional
- La Modelación.

RESULTADOS

MODELOS DE COMPETENCIA COMUNICATIVA.

En la literatura psicológica y sociológica, existen análisis de diferentes autores y ópticas en cuanto a las competencias y no escapa a esta valoración la COMPETENCIA COMUNICATIVA, que esta muy ligada a la posición que asume el autor en cuanto al tipo de educación o enseñanza que profesa, no se puede obviar que cuando prevalece una concepción de educación bancaria, vamos a encontrar una posición bancaria también en la comunicación y por lo tanto los modelos en que se apoya esta comunicación y los que promueve necesariamente van a ser modelos de competencia comunicativa que responde a este tipo de objetivo, es decir tratar de depositar información y mas información sin tener presente los mecanismos utilizados y el nivel de comprensión que se ha generado. Cuando encontramos una enseñanza dialogada, interactiva, humanista, significativa, pues lógicamente aquí el papel de la comunicación en el proceso de las relaciones interpersonales asume un papel predominante y es entonces cuando se generan modelos que se sustentan en esta filosofía, pero que muchas veces van acompañados de elementos que no integran armónicamente con la concepción teórica que los desarrolla y que por lo tanto inciden negativamente en los resultados que se pueden obtener.

ESTRUCTURA DE LOS MODELOS.

En el análisis de diferentes modelos de competencia comunicativa de profesionales, hemos observado que hay una prevalencia a sobre valorar los aspectos de tipo lingüístico, llegando incluso muchos de ellos a confundir o identificar COMPETENCIA COMUNICATIVA CON COMPETENCIA LINGÜÍSTICA.

En el caso de la enseñanza de los sordos y especialmente de la Educación Física, si observamos las diferentes filosofías de la comunicación que históricamente se han desarrollado y que conviven hoy día con prevalencia de algunas de ellas en dependencia del país, la zona geográfica, la política educacional o el interés de algunas universidades (oralismos, comunicación total, bimodalismo y bilingüismo), es sencillo comprender que los modelos de competencia comunicativa de los maestros de sordos, responderán esencialmente al tipo de filosofía educativa al que se adscriben.

En el caso del oralismo, los maestros con un único y esencial objetivo de enseñar a HABLAR a los sordos, no van a tener en cuenta para nada Su lenguaje natural o lenguaje de señas y por lo tanto estos maestros no tiene ningún interés en incorporar en Su preparación profesional el conocimiento y dominio de la lengua de señas para utilizarla como medio de enseñanza y educación.

En las restantes tres filosofías comunicativas mencionadas anteriormente, la lengua de señas tiene Su papel y es tomada en cuenta, pero no tiene el mismo rol, por lo que el papel de la misma en la formación y desarrollo del profesional que trabajo con sordos va a ser diferente tanto por la concepción de los programas como por el diseño curricular que asume la universidad y el propio interés del maestro.

Sin embargo en el caso concreto del bilingüismo, donde se le da la importancia que hay que darle a la lengua de señas, es de interés tanto de los programas, de las instituciones como de los propios maestros de sordos, desarrollar un conocimiento y dominio de la lengua de señas en el profesional que lo haga competente en esta dirección y que desarrolle la competencia lingüística en la lengua de señas como un elemento estructural necesario e indispensable en Su formación profesional y como un componente estructural de la COMPETENCIA

COMUNICATIVA, pero no el único, ya que si bien es necesario un alto conocimiento de la lengua de señas para poder desarrollar el bilingüismo, este conocimiento no es suficiente para lograr un optimo desarrollo en el proceso de comunicación con el sordo y por lo tanto elevar la calidad en el proceso de enseñanza aprendizaje que se lleva a cabo con ellos, ya que aunque son procesos diferentes , no hay proceso pedagógico efectivo si no subyace una comunicación eficiente.

En investigaciones realizadas en la Comunidad Sorda holguinera y especialmente en la escuela especial de sordos Le Thi Rieng de la misma provincia, pudimos constatar que los maestros de sordos presentan limitaciones en la comunicación con estos, no solamente por las dificultades en el dominio de la lengua de señas, es decir por las **insuficiencias en la competencia lingüística,** sino que carecen además de otros conocimientos que tienen una incidencia directa en lograr una buena comunicación y que por lo tanto son parte estructural y funcional de la competencia comunicativa profesional.

Estos otros elementos aparte del componente puramente lingüístico se refieren a:

- **Aspectos culturales de la comunidad sorda**: muchas veces los profesionales que trabajan con sordos, no toman en cuenta o no valoran la importancia que tiene el conocimiento de los rasgos identificativos de la Comunidad sorda, como un ente cultural propio, con características muy particulares y que difieren de las cosas que observamos en la comunidad oyente y que si el profesional no la conoce y no le da el trato requerido, puede transformarse en un profesional incapaz de lograr un raptor para la comunicación al nivel que lo exigen las circunstancias, mas si tenemos en cuenta que los sordos al utilizar el canal visual para la comunicación son mas sensibles a las expresiones y movimientos que signifiquen o no signifiquen para la interactividad que se asume en la situación comunicativa.
- **Aspectos psicológicos** : Esto es otro factor de vital importancia para lograr una eficiente comunicación con el sordo, y se trata precisamente de saber identificar sus estados, características y desarrollo psicológico ya que el acto comunicacional es un acto de interactividad, de intercambio, de cambio de

roles comunicativos, de influencia reciproca entre los participantes y por lo tanto el maestro debe conocer los principales intereses, necesidades, puntos de vistas , valores que se han desarrollado en las personas sordas a partir de la comunidad en la que se desenvuelven y sobre la base de la diversidad humana y de experiencias concretas de cada uno de sus miembros, de sus liderazgo, de las experiencias familiares y sociales etc.

- **Aspectos Socio culturales**: Este es otro elemento necesario para lograr una mejor comunicación con el sordo, es tener presente Su procedencia social, las normas de la lengua de señas en Su territorio, la historia particular de Su comunidad, las vivencias personales en dependencia de la zona geográfica, del nivel cultural de la familia, de la procedencia familiar, de si es hijo de padres oyentes o padres sordos, del nivel de satisfacción de sus necesidades sociales, si el profesional toma en cuenta estos aspectos, los conoce y los concientiza a la hora de llevar a cabo el ,acto comunicacional, entonces este elemento favorece grandemente el éxito de la comunicación.
- **Aspectos Familiares**: Igualmente este elemento es necesario tomarlo en cuenta, hay que partir señalando que las estadísticas muestran que el 90 por ciento de los niños sordos son hijos de padres oyentes y que por lo tanto la situación comunicativa en el que se han desarrollado en la primaria infancia y antes de ir a la escuela no ha sido favorecedor pues la lengua materna no ha coincidido con la lengua comunitaria ni con la lengua natural, por lo tanto son aspectos que han lastrado la historia personal de ese sujeto y que el profesional o maestro de sordos tiene que tener en cuenta en busca de lograr una confianza mayor y con ello el rapport comunicativo.
- **Aspectos Estratégicos y Discursivos**: son aspectos que se refieren entre otras cosas a los métodos, procedimientos, vías comunicativas, así como a la construcción, interpretación y enriquecimientos de diálogos y constructos comunicativos, que son base para la eficiencia comunicativa en el uso de cualquier lengua, pero que en el caso de la lengua de señas adquiere distinciones esenciales por incorporarse con un nivel alto de significación al

dialogo, los movimientos corporales y faciales así como la expresividad corporal en general.

- **Aspectos Pedagógicos**: El maestro no solo debe ser un didacta por excelencia, ante todo debe hacer del acto de la clase, un acto de disfrute espiritual en el que el hilo conductor de esa emotividad sea la comunicación pero no vista desde afuera, sino como un sustento diferente pero dialécticamente unido al propio proceso de la explicación teórica o científica sobre los métodos pedagógicos utilizados y ello se logra si se tiene en cuenta que la comunicación educativa tiene sus características especiales que la hacen adquirir rasgos distintivos dentro de la comunicación como proceso humano. Esa comunicación educativa en el sordo es imposible de lograr si el maestro no tiene un alto conocimiento de los fundamentos pedagógicos y psicológicos en el que se basa el proceso docente educativo que enfrenta y que por lo tanto también son base para lograr una comunicación altamente favorable que desde ya se convierte en un elemento mas y esencial de la calidad del proceso educativo en general.

Todos estos aspectos señalados en el modelo de competencia comunicativa propuesto para enfrentar la educación de los sordos hay que verlos desde una perspectiva holística y sistémica, ya que conforman una unidad cuya función esencial y única es lograr una comunicación eficiente y eficaz con el sordo en el proceso de enseñanza aprendizaje pero en la cual intervienen diferentes componentes que se relacionan entre si como un sistema aportando la calidad del mismo y afectándose recíprocamente en las funciones general y especifica .
Ahora bien , la competencia comunicativa que permite al maestro desarrollar este proceso con eficiencia es la que dota al maestro de un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que garantizan enfrentar el proceso con eficiencia y eficacia, pero que no se materializa al margen de los estudiantes, sino que adquiere Su verdadera dimensión en el proceso de relaciones humanas que el maestro estable con el alumno sordo dentro del marco del proceso de enseñanza aprendizaje y que por lo tanto tiene que verse como un proceso en el que se deben alcanzar las dimensiones comunicativas a partir de lo informativo, lo

interactivo y lo perceptivo, pero no desde una perspectiva estructural como hay autores que lo citan, y en una única dirección psicológica, sino como un elemento aglutinador que posibilita ver la dimensión integrando los aspectos lingüísticos, psicológicos, culturales, sociales, estratégicos, psicolingüísticos y sociopsicológico.

CONCLUSIONES

- En la actualidad se asumen diferentes modelos de competencia comunicativa en la formación de los profesionales que trabajan con sordos, entre ellos los profesores de educación Fisica, en los que se asume la filosofía comunicativa a la que se adscribe la Institución y que esta en dependencia del país, la zona geográfica, los éxitos antecedentes y la política educativa a seguir.
- El modelo propuesto, enriquece la concepción de la competencia profesional comunicativa del profesor de Educación Física hacia el sordo, ya que no se limita ni prioriza el aspecto lingüístico o la competencia lingüística sino que integran factores de tipo social, psicológico, familiar y cultural que permiten una mejor comunicación con el sordo desde una perspectiva holística y sistémica.

Bibliografía

Bell Rodríguez R. Diversidad e Integración Curricular. MINED. Cuba. 1999

Castillo Sánchez Mercedes Susana. La enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia en escolares con discapacidad auditiva. Tesis en opción al grado Científico de doctora en ciencias de la Cultura Física. Holguin. 2013.

Chermosova N L. Las Necesidades Educativas Especiales en Escolares con Trastornos Severos en la Comunicación. Estudios Avanzados. Girona. Cienfuegos. 2003.

Colectivo de Autores. Convocados por la Diversidad. Editorial Pueblo y

Educación. La Habana. Cuba. 2002.

Claros. Ruth. Ideologías de la Sordera. Tesis Doctoral. Universidad de Arizona. USA. 1999.

Proenza Pupo José. Perfeccionamiento de la Comunicación con el Sordo en la Practica del Deporte y La educación Física. Tesis Doctoral. ISCF. La Habana. Cuba. 2001

Sivila Jiménez Elsa. La Comunicación Educativa en el Entrenamiento Deportivo Tesis Doctoral. ISCF. La Habana. Cuba. 2004

CARACTERIZACIÓN DEL TEMPERAMENTO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE REMO Y CANOTAJE.

Autor: Lic. Psicología Anelin Dayris Rodríguez Olivera. Psicóloga Equipos Nacionales de Remo y Canotaje.

e-mail: anelinpsicologa@gmail.com

Instituto de Medicina del Deporte

Cuba

Resumen

En la práctica deportiva de alto rendimiento es indispensable el papel del psicólogo, gracias a él es posible conocer los procesos de la subjetividad humana que se esconden a los ojos de los entrenadores y médicos a lo largo de las extensas sesiones de entrenamiento. Para el psicólogo es fundamental el manejo del estudio de la personalidad de cada deportista con el que trabaja; y dentro de ella el estudio de los componentes que la integran como es el caso del temperamento. El temperamento es uno de los elementos que rige el comportamiento humano y es de vital importancia conocer cuál es el que posee mayor relevancia en la conducta de los atletas, pues a partir de este momento es posible prever la conducta a producirse durante la competencia, y por qué no los momentos previos y posteriores a ella. De ahí que constituye un ente indispensable para dotar al deportista de habilidades para manejar sus dificultades en el enfrentamiento del momento competitivo. ***"Caracterización del temperamento en deportistas de alto rendimiento de Remo y Canotaje"*** es una investigación que pretende describir cuáles son los temperamentos que identifican en estos momentos a los deportistas de alto rendimiento de los equipos de Remo y Canotaje, debido a que como los mismos pertenecen al grupo de los deportes de resistencia, que tienen como características fundamentales la motivación y perseverancia en el deportista, es preciso trabajar con el

temperamento de estos para evitar o disminuir las deserciones constantes que se sufren aún con muy poco tiempo de práctica deportiva.

Summary

A Psychologist Plays is a very important task in the training of sports, thanks to his important work we can understand the processes of the human subjectivity it is hidden in the eyes of physicians and trainers in the long periods of intense training. Is very important for de psychologist to study sportsman personality to work with him all the time and in all these things to know about the temperament. The temperament is one of elements that rules human behavior and is very important to know which one has a great preeminence in the way of the athlete, because during this moment is possible to foretell the behavior to produce during the competition and, why not in the previous moments and subsequent to it? In such a way is an essential component. To endow with powers of ability for driving all his difficulties during the competition. “Characteristics of the temperament in sportsmen of high rank of Remo and Canotaje is an investigations that pretends to describe about the different temperaments which identify in these moments the sportman of high rank of Remo y Canotaje. These sports belong to the group of endurance sports and his principal characteristics the motivation and endurance of the sportsman. Is very important to work with its temperament to avoid or to diminish the constan dissertations and we professional are suffering because of a brief time of practice in the athletes.

V CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AFIDE 2013

Temática: Deporte de alto rendimiento.

Título*: "Caracterización del temperamento en deportistas de alto rendimiento de Remo y Canotaje".*

Autora: Lic. Anelin Dayris Rodríguez Olivera

Psicóloga Equipos Nacionales de Remo y Canotaje

Introducción

La Psicología del Deporte es una rama novedosa de la Psicología que tiene como objeto de estudio las particularidades específicas de la actividad deportiva, pretende contribuir al desarrollo de la práctica deportiva en general y más específicamente al deporte de alto rendimiento. Aún no cuenta con teoría y metodología consolidadas, pero sí con un grupo de profesionales que desde hace años han contribuido con estudios e investigaciones llevadas a la práctica que han dotado de nociones a los nuevos profesionales y ha permitido la evolución constante de la ciencia.

El deporte actualmente ocupa un lugar relevante para la sociedad, pues permite el desarrollo físico armónico de la personalidad del hombre, además contribuye a la formación de sus cualidades morales-volitivas.

Determinar el objeto de estudio de la Psicología del deporte garantizó que el psicólogo analizara al deportista en la práctica ampliando de esta forma el punto de mira hacia el resto del equipo que interviene en las diferentes situaciones deportivas, como es el caso de los médicos, atletas, entrenadores, aficionados, árbitros,etc.

El constante esfuerzo de los psicólogos del deporte por contribuir al alcance del éxito en los deportistas permite que día a día obtengan el reconocimiento no sólo de los entrenadores y médicos que trabajan junto a ellos sino del pueblo en su totalidad. A fin de cuentas es el psicólogo quien hace posible conocer los procesos de la subjetividad humana que se esconden a los ojos de los entrenadores y médicos a lo largo de las extensas sesiones de entrenamiento.

La Psicología del deporte no sólo pretende quedar en mano de los psicólogos, sino que tiene como metas formar parte del saber científico de los entrenadores y deportistas para llegar al logro de todas las metas propuestas en el deporte.

Para el psicólogo es fundamental el manejo del estudio de la personalidad de cada deportista con el que trabaja; y dentro de ella el estudio de los componentes que la integran como es el caso del temperamento. El temperamento es uno de los elementos que rige el comportamiento humano y es de vital importancia conocer

cuál es el que posee mayor relevancia en la conducta de los atletas, pues a partir de este momento es posible prever la conducta a producirse durante la competencia, y por qué no los momentos previos y posteriores a ella. De ahí que constituye un ente indispensable para dotar al deportista de habilidades para manejar sus dificultades en el enfrentamiento del momento competitivo.

Los estudios anteriores sobre el temperamento en el deporte, se han enfocado básicamente en acercar al lector a conocer su definición, tipos y características; también en recopilar todos aquellos test psicológicos que contribuyen a realizar un diagnóstico del individuo y en este caso del deportista, como es el caso de Magaly Fuentes.

En la actualidad en los deportes de Remo y Canotaje se ha evidenciado problemas en cuanto a la permanencia del deportista dentro de la escuela, por lo general se inician en el deporte de alto rendimiento y pocos meses después deciden retirarse del mundo competitivo para siempre, abandonando en muchos casos el sueño de toda una vida con muchos años de sacrificio vivenciados.

Muchas veces el problema radica en el factor económico, pues alegan que son responsables de la familia y que deben marcharse para contribuir con el desarrollo económico de la misma, otra causa del abandono está relacionada con las condiciones del centro que aunque el gobierno hace lo que puede todavía se necesita dotar de condiciones materiales para el desarrollo de un entrenamiento mucho más productivo debido a que el nivel competitivo a nivel mundial cada vez se torna mayor.

Si bien es cierto que aún faltan muchas cosas por lograr dentro del ámbito del deporte, es necesario también preparar psicológicamente a los deportistas para enfrentar las dificultades no sólo psicológicas sino también poner empeño y sacrificio ante lo que se quiere lograr; de ahí que el *Problema de investigación* que nos ocupa en el presente estudio sea *¿Qué temperamento caracteriza a los equipos de alto rendimiento de Remo y Canotaje?*

Con este estudio se persigue iniciar un diagnóstico de todas las situaciones que influyen en dichas deserciones y posteriormente implementar un plan de intervención que contribuya a erradicar o disminuir las mismas.

Metodología

Objetivo general

Determinar el temperamento que caracteriza a los deportistas de alto rendimiento de Remo y Canotaje.

Objetivos específicos

- Describir qué temperamento caracteriza a los deportistas de alto rendimiento de Remo y Canotaje.
- Comparar ambos deportes en cuanto al temperamento, y establecer diferencias con relación a la modalidad deportiva y la variable sexo en cada deporte.
- Conocer si existe alguna relación entre el temperamento manifestado por los deportistas y los logros alcanzados en las competencias.

Preguntas de Investigación

- ¿Qué temperamento caracteriza a los deportistas de alto rendimiento de Remo y Canotaje?
- ¿Qué diferencia existe entre los deportes de Remo y Canotaje con relación al temperamento y que influencia posee el sexo sobre esta?
- ¿Qué relación existe entre el temperamento manifestado por los deportistas y los logros alcanzados en las competencias?

Tipo de estudio:

El presente estudio es Descriptivo-Correlacional, pues pretende conocer el temperamento que caracteriza a los equipos de alto rendimiento de Remo y Canotaje y establecer relaciones entre estos equipos, y cómo interviene la variable sexo en dicha relación.

Variables a controlar:

- Deportistas: la muestra seleccionada debe estar compuesta por deportistas hombres y mujeres pertenecientes a los equipos de alto rendimiento de Remo y Canotaje.

Metodología utilizada

El estudio actual posee un enfoque mixto, pues está conformado por la combinación de los procedimientos de investigación cuantitativos y cualitativos. En el caso de los primeros se utilizó el "Inventario de Personalidad de Eysenck" y el análisis de los resultados fue realizado a través de los procesadores de datos Microsoft Excel y SPSS. El procedimiento cualitativo también sirvió de base para el complemento del análisis de los resultados.

Descripción de la muestra:

Se trabajó con una muestra de 80 deportistas, 55 pertenecientes al equipo de Remo, de los cuales 17 forman parte de equipo femenino y 38 al equipo masculino; y 35 deportistas pertenecientes al equipo de Canotaje, de ellos 11 correspondientes al equipo de kayak femenino y 13 al equipo masculino, y 11 al equipo de canoa masculino. Las edades de los deportistas en general oscilan entre los 15 y 28 años de edad.

Instrumentos utilizados

- Inventario de Personalidad de Eysenck: este es un Test que permite evaluar el temperamento del individuo a través de 57 preguntas con respuestas de sí o no. Con él, además del temperamento, también puede medirse el grado de neuroticismo de la persona y el grado de confiabilidad de la prueba, siendo esta última uno de los motivos más fuertes para su elección.

Procedimiento metodológico

Al inicio de la investigación se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica sobre el tema con el objetivo de adquirir mayor información sobre los referentes teóricos

acerca del temperamento y las investigaciones que sobre el mismo han sido realizadas. Luego del planteamiento de los objetivos de la investigación y el resto de los elementos metodológicos se procedió a la aplicación del test Inventario de Personalidad de Eysenck, en ambos equipos. El horario que se utilizó para esto fue después de la primera sesión de entrenamiento en el caso de los deportistas pertenecientes a la Primera Categoría, y después de la segunda sesión de entrenamiento se trabajó con el equipo de deportistas en desarrollo o juvenil como también se le conoce. Finalmente se procesaron los datos de la investigación en los programas estadísticos de Microsoft Excel y SPSS lo cual permitió desarrollar los resultados del estudio y posteriormente las conclusiones del mismo.

Resultados

Luego de la aplicación del Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI) en ambos deportes se realizó la evaluación de los mismos, y se llevaron los resultados al plano informático. Después se ejecutó una base de datos donde quedaron plasmados los nombres de los deportistas, la edad, el sexo, la modalidad de competencia y el temperamento que los caracteriza. A partir de este momento se procedió a analizar los resultados teniendo en cuenta los objetivos planteados en el estudio.

En un primer momento se determinó un análisis general mediante el cual pudiera describirse que está pasando en ambos deportes, de ahí se destacó que los temperamentos que más predominan entre los deportistas de Remo y Canotaje son el Flemático y el Melancólico, pues 25 deportistas poseen un temperamento flemático y 19 de ellos melancólico; aunque en cuanto a las relaciones que pueden existir entre temperamentos puede afirmarse que 16 atletas presentan un temperamento Melancólico-Colérico. Esto puede observarse mejor en la siguiente tabla y demás gráficos que se exponen.

Tabla 1: Temperamento General y por deportes.

Temperamento	Total entre ambos deportes	Canotaje	Remo	Canotaje F	Canotaje M	Remo F	Remo M
F	25	7	18	2	5	3	15
M	19	7	12	3	4	7	5

S	8	4	4	0	4	1	3
C	7	5	2	3	2	0	2
F-M	3	3	0	0	3	0	0
F-S	10	5	5	1	4	0	5
F-C	1	0	1	0	0	0	1
M-S	0	0	0	0	0	0	0
M-C	16	4	12	2	2	5	7
S-C	**1**	**0**	**1**	**0**	**0**	**1**	**0**

Gráfico 1: Temperamento Remo-Canotaje

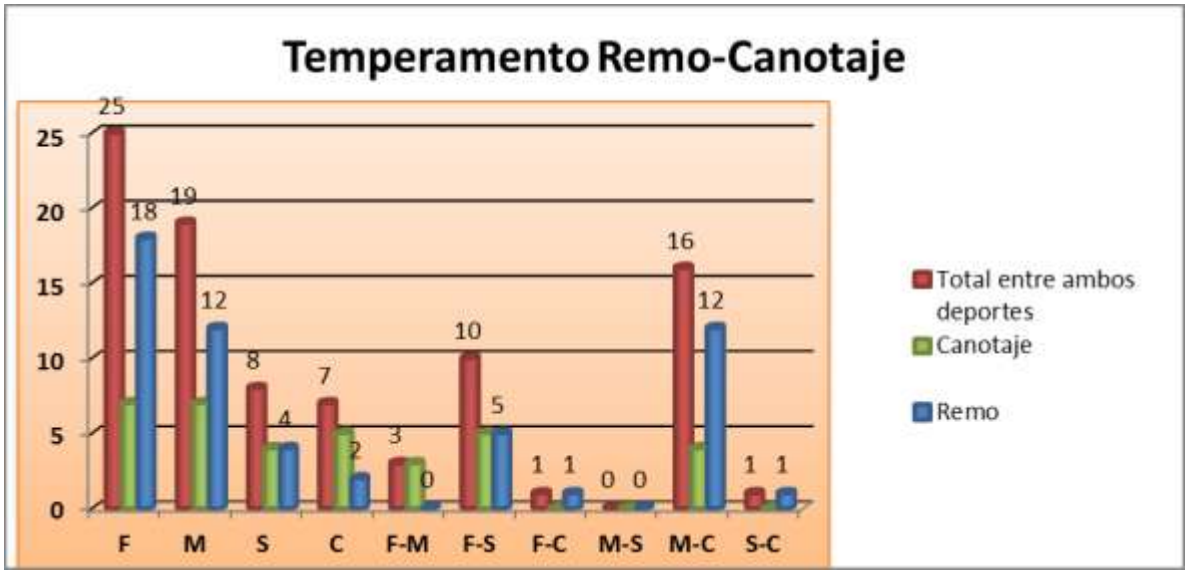
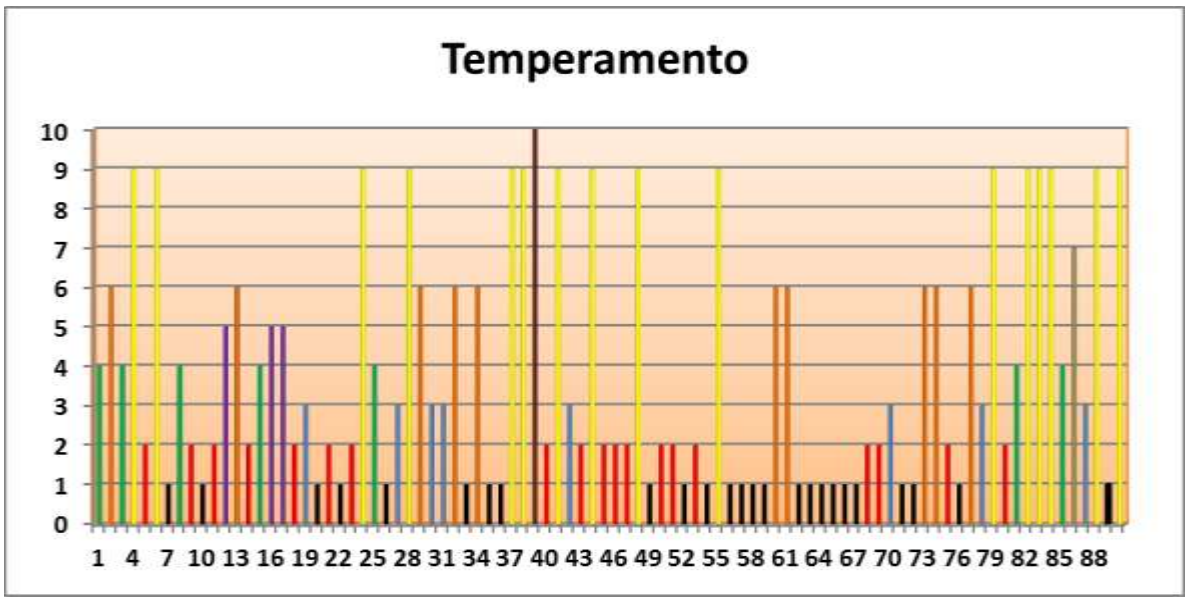


Gráfico 2: Temperamento y cantidad de atletas en general.



Leyenda	
Temperamento	**Clasificación**
F	1
M	2
S	3
C	4
F-M	5
F-S	6
F-C	7
M-S	8
M-C	9
S-C	10

A partir de análisis ulterior se puede mostrar también que los temperamentos que menos se manifiestan en los deportistas de ambos deportes son el Sanguíneo-Colérico con una sola representación y el Melancólico-Sanguíneo.

El segundo objetivo del presente estudio guarda relación realizar una comparación entre ambos deportes, es decir conocer cómo es que se manifiesta el temperamento para ambos deportes y describir si la variable sexo posee alguna influencia en dicha comparación.

De aquí se obtuvo que en el deporte de Canotaje existe la misma cantidad de deportistas que manifiestan el temperamento Flemático como el Melancólico, los mismo pasa con el temperamento Colérico y el Flemático-Sanguíneo. Siendo estos los que más prevalencia tienen en la submuestra, sin embargo en el deporte de Remo los temperamentos que más prevalecen son en orden descendente el Flemático, el Melancólico, y el Melancólico-Colérico; con 18, 12 y 12 deportistas respectivamente.

Puede entenderse entonces que la semejanza entre ambos deportes radica en que existe prevalencia de deportistas que manifiestan temperamentos Flemático y Melancólico, y la diferencia guarda relación con que en el deporte de Canotaje existe una incidencia del temperamento Flemático-Sanguíneo, no así en el deporte de Remo donde existe la representación del Melancólico-Colérico. (Ver Gráfico 1).

En cuanto a la comparación según la variable sexo es posible determinar que en el caso del deporte de Canotaje igual representación de los temperamentos con excepción del Flemático melancólico que solo se manifiesta en los hombres. Para el deporte de Remo los temperamentos Colérico, Flemático-Sanguíneo y Flemático-Colérico solamente son representados por los hombres, y el resto si se manifiesta en ambos sexos. (Ver gráficos 3 y 4 a continuación).

Gráfico 3 Temperamento Canotaje: Variable sexo.

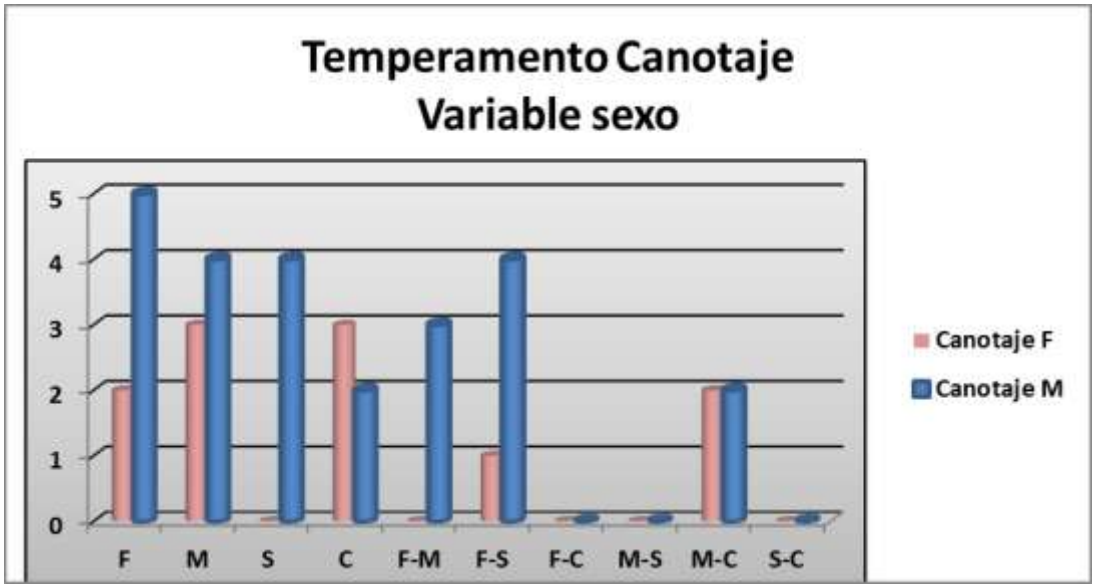
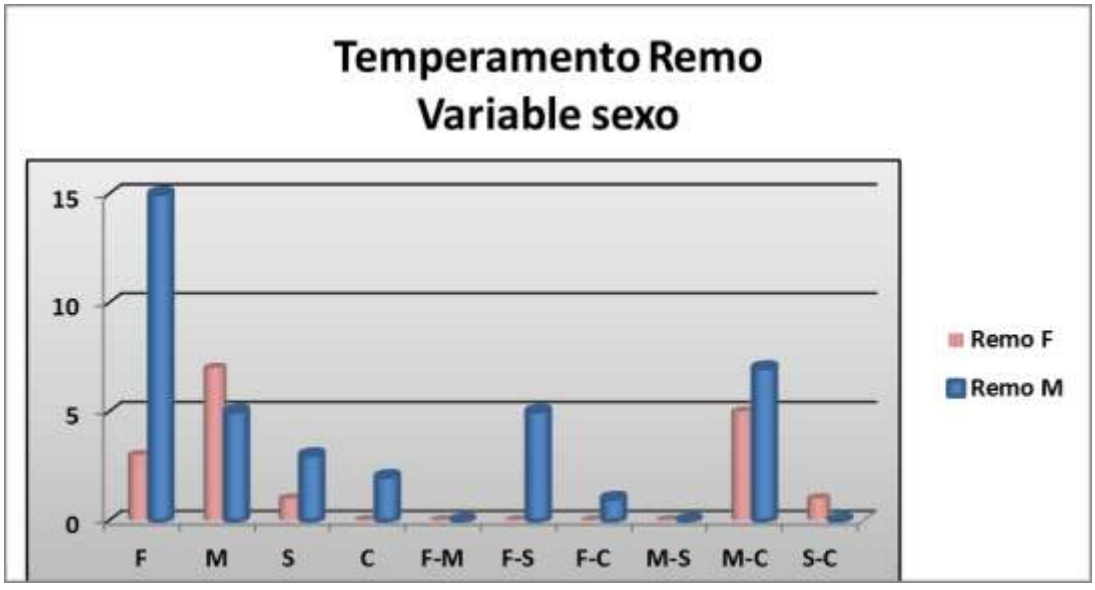


Gráfico 4 Temperamento Remo: Variable sexo.



Haciendo referencia al tercer objetivo que tiene que ver con conocer si existe alguna correspondencia entre el temperamento manifestado por los deportistas y los logros alcanzados en las competencias, los resultados arrojaron que el temperamento predominante en aquellos deportistas que han obtenido resultados relevantes para cada deporte es el Flemático, aunque no se pueden descartar el melancólico, el Sanguíneo y el Colérico, pues en orden descendente también se ven representados. Hay que tener en cuenta además que la evaluación del temperamento no puede tener carácter estático o permanente, sino que a medida que el individuo se vaya enfrentando a nuevas experiencias va a adquirir nuevos modos disímiles de responder ante estos nuevos cambios.

Gráfico 5 Temperamentos y resultados en competencias

A partir de este estudio es posible definir que las manifestaciones de los diferentes temperamentos en los deportes de Remo y Canotaje son muy variadas, con lo cual hay que establecer nuevos proyectos investigativos que aborden programas de intervención para contribuir con el desarrollo de habilidades en los deportistas según el temperamento que presenten.

Conclusiones

Según los resultados obtenidos en el presente estudio es posible concluir las siguientes consideraciones:

Los temperamentos que caracterizan a los deportistas de Remo y Canotaje son el Flemático y el Melancólico, aunque también se destaca la presencia en los deportistas del temperamento Melancólico-Colérico. Los temperamentos que menos se manifiestan son el Sanguíneo-Colérico con una sola representación y el Melancólico-Sanguíneo sin ninguna.

En el deporte de Canotaje existe la misma cantidad de deportistas que manifiestan el temperamento Flemático como el Melancólico, los mismo pasa con el temperamento Colérico y el Flemático-Sanguíneo. Siendo estos los que más prevalencia tienen en la submuestra sin embargo en el deporte de Remo los temperamentos que más prevalecen son en orden descendente el Flemático, el Melancólico, y el Melancólico-Colérico; con 18, 12 y 12 deportistas respectivamente.

Puede entenderse entonces que la semejanza entre ambos deportes radica en que existe prevalencia de deportistas que manifiestan temperamentos Flemático y Melancólico, y la diferencia guarda relación con que en el deporte de Canotaje existe una incidencia del temperamento Flemático-Sanguíneo, no así en el deporte de Remo donde existe la representación del Melancólico-Colérico.

En cuanto a la comparación según la variable sexo es posible determinar que en el caso del deporte de Canotaje se evidencia igual representación, tanto para féminas como para varones, de los temperamentos con excepción del Flemático melancólico que solo se manifiesta en los hombres. Para el deporte de Remo los temperamentos Colérico, Flemático-Sanguíneo y Flemático-Colérico solamente son representados por los hombres, y el resto si se manifiesta en ambos sexos.

El temperamento predominante en aquellos deportistas que han obtenido resultados relevantes para cada deporte es el Flemático, aunque no se pueden descartar el

Melancólico, el Sanguíneo y el Colérico, que aunque en menor medida también se ven representados.

Bibliografía

- **Colectivo de autores,** (2005): *"Pensando en la Personalidad: Acerca del temperamento".* Edit. Félix Varela. La Habana. Cuba.

- **Fernández, L.** (2005): *"Pensando en la Personalidad: Determinantes en el origen y formación de la personalidad".* Edit. Félix Varela. La Habana. Cuba.

- **Fuentes, M. E.** (2005): *"El temperamento en la formación del deportista".*

- **García, F. (s/f):** *"Psicología del deporte: Enfoque Cubano"***.** Art. Digital. Instituto de Medicina del Deporte.

- **González, F.L.** (1983): *"Motivación Moral en adolescentes y jóvenes"*. Edit Científico-Técnica. La Habana. Cuba.

- **González, F.L. (1985):** *"Psicología de la personalidad".* Edit. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.

- **González, F.L. y Mitjáns, A.** (1989): *"La personalidad, su educación y desarrollo"*. Edit. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.

- **Loehr, J. (s/f):** *"La excelencia en los deportes: como alcanzarla a través del control mental"*. Edit. Planeta.

- **Rebozo, J.A.** (2003): *"La Psicología del Deporte, desarrollo y Modelo Cubano."* Art. Digital. Instituto de Medicina del Deporte.

- **Rodríguez, A.D.** (2012): *"Los Valores: una mirada desde la salud laboral".* Trabajo de Diploma. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana. Cuba.

- **Rodríguez, A.D.** (2013): *"El Temperamento, punto de mira para la Psicología del Deporte".* Art. Digital: Monografía. Instituto de Medicina del Deporte.

- **Valdés, H.M.** (1996): *"La preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano".* Publicaciones INDE, Zaragoza, España.

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA REPRESENTACIÓN MOTORA DE LA TÉCNICA DE ARRANQUE EN ATLETAS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA PRESELECCIÓN NACIONAL

Autores: Samuel Armas. Correoelectronico: samuel-armas@hotmail.com;

Jose Gregorio Alvarez

RESUMEN

La siguiente investigación, persigue la descripción de la especificidad de la acción efectiva de la técnica del arranque y el vínculo entre calidad de ejecución y calidad de la imagen mental (representación motora), a través de las técnicas DOEV y la entrevista, en jóvenes atletas de la preseleccion nacional de Levantamiento de Pesas.

.

ABSTRACT

The following research is based on a "Plan of psychological intervention for improving motor representation technique start Weightlifting athletes of the national preselection" therefore pursues the description of the specificity of the effective action start technique and the link between quality of execution and quality of the mental image (motor representation) through DOEV and interview techniques, in young athletes of national preselection Weightlifting.

Author Samuel Armas. Jose Gregorio Alvarez EmailAddress: samuel-armas@hotmail.com

INTRODUCCIÓN:

En los últimos años Venezuela se ha convertido en un punto de referencia en América Latina por su empeño en generar programas que promuevan la actividad física y el deporte como formas de mejorar la salud y la calidad de vida. El ministerio del Deporte a través del Plan Nacional del Deporte, Actividad Física y Educación Física, en el cual desarrolla un nuevo

modelo de organización y gestión en el ámbito deportivo, define y redefine los conceptos hasta ahora manejados y articulando una estrategia de acción dentro de los nuevos procesos de modernización y descentralización que Venezuela está exigiendo.

La creación y seguimiento de planes y programas han impulsado un desarrollo endógeno en materia deportiva que busca, al mismo tiempo, convertirse en una oportunidad clave para apartar a las nuevas generaciones de las drogas y la violencia.

La organización entre comunidades para la realización de las actividades de calle, remodelación de espacios para el deporte, la construcción de infraestructura y los proyectos de masificación han hecho un ejemplo para otros países del continente.

Estos programas han permitido la incorporación de los adolescentes y jóvenes a la práctica masiva del deporte, así como la integración a disciplinas de características olímpicas que durante años han permanecido en la historia del deporte el crecimiento cultural y científico en materia deportiva. Entre los deportes de impacto social destaca el Levantamiento de Pesas, con resultados satisfactorios en competencias recientes, como lo fue en su participación en el Mundial en Perú 2013 obteniendo el segundo lugar, considerando que este logro es el primero en la historia de las pesas venezolanas, aunado al Diploma Olimpico obtenido en los Juegos Olímpicos Londres 2012.

Por consiguiente la investigación está orientada a la especificidad de la acción efectiva de la técnica del arranque y el vínculo entre calidad de ejecución y calidad de la imagen mental (representación motora), en jóvenes atletas de la preselección nacional de Levantamiento de Pesas. Por todo lo anteriormente expuesto se precisa la situación problemica de la investigación de la forma siguiente.

Situación problémica:

Los atletas de Levantamiento de Pesas de altos rendimientos, pertenecientes a la preselección nacional que entrenan concentrados en Caracas, República Bolivariana de Venezuela, presentan diversas deficiencias en la ejecución de la técnica del arranque, lo cual afecta sus resultados competitivos e indica la existencia de errores en la base psicoreguladora de dicho movimiento, especialmente en la representación motora.

Problema científico:

¿Cómo favorecer una mejor ejecución de la técnica del arranque en los atletas de Levantamiento de Pesas de la preselección nacional?

Objeto de estudio:

Proceso de perfeccionamiento de la ejecución técnica en Levantamiento de Pesas.

Campo de acción:

Plan de intervención psicológica para el perfeccionamiento de la representación motora de la técnica de arranque en atletas de Levantamiento de Pesas de la preselección nacional.

Objetivo general:

Elaborar un plan de intervención psicológica para el perfeccionamiento de la representación motora de la técnica de arranque envión en atletas de Levantamiento de Pesas de la preselección nacional.

Preguntas científicas:

¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de la representación motora, en función un mejor desempeño técnico del arranque en atletas de Levantamiento de Pesas de altos rendimientos?

¿Qué dificultades manifiestan los atletas investigados en el contenido verbalizado de la representación motora, los elementos que a su juicio son los más importantes del movimiento y en el desempeño técnico de la técnica seleccionada?

¿A cuáles elementos por fase de la técnica del arranque les prestan mayor y menor atención los sujetos estudiados?

¿Cuáles son los errores que se manifiestan en el contenido de los automandatos que utilizan los sujetos de la muestra como recurso de lenguaje interior en apoyo a la representación y la ejecución del movimiento estudiado?

¿Cuáles tareas de carácter psicológico deben incorporarse en un plan de intervención para superar las deficiencias que se manifiestan en la representación motora de dicho movimiento?

¿Cómo se valora la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado?

Variables de control:

- Edad.
- Años de experiencia en el deporte.
- División.

Tareas de investigación:

- Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de la representación motora, en función un mejor desempeño técnico del arranque en atletas de Levantamiento de Pesas de altos rendimientos, a través del estudio bibliográfico.

- Constatación de las dificultades que se manifiestan en el contenido verbalizado de la representación motora, los elementos que a su juicio son los más importantes del movimiento y en el desempeño técnico del arranque de la muestra objeto de estudio.
- Precisión de los elementos por fase de la técnica estudiada, a los cuáles les prestan mayor y menor atención los sujetos seleccionados.
- Determinación de los errores que se manifiestan en el contenido de los automandatos que utilizan los sujetos de la muestra como recurso de lenguaje interior en apoyo a la representación y la ejecución del movimiento escogido.
- Selección de tareas de carácter psicológico a incorporarse en el plan de intervención psicológica propuesto.
- Valoración de la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado por parte de especialistas.

Contribución teórica:

La propia concepción del plan de intervención psicológica para el perfeccionamiento de la representación motora de la técnica de arranque en atletas de Levantamiento de Pesas de altos rendimientos.

Aporte práctico:

Se sitúa a disposición de los entrenadores de Levantamiento de Pesas un conjunto de tareas de intervención psicológica, organizadas sistémicamente dentro de un plan, que permite la superación de las dificultades que presentan los atletas estudiados en la representación motora de la técnica de arranque, componente psicológico que actúa como pauta mental para la ejecución de los movimientos en el deporte.

Para dar cumplimiento al objetivo general trazado fue seleccionada una muestra compuesta por 8 atletas de Levantamiento de Pesas, integrantes de la preselección nacional femenina, categoría adulto que entrenan en el Instituto Nacional de Deportes en Caracas, Distrito Capital, utilizándose los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico - lógico y sistémico estructural – funcional y los métodos empíricos de la observación, la prueba psicológica DOEV y la entrevista, con la intención de procesar los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS Y BIBLIOGRAFIA

Sainz de la Torre, N. (2008) *Representación de los movimientos deportivos. Caracterización, diagnóstico y tareas para su desarrollo*. Monografía en Biblioteca Virtual de la UMCC. Matanzas.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA INTERVENIR LA AUTO CONFIANZA EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO.

Autor: Jorge Hernández Valentinis

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad diseñar e implementar unPrograma de entrenamiento psicológico para intervenir la auto confianza en futbolistas **de alto** rendimiento.El mismo se está implementando en el equipo Metropolitanos FC .En la observación de las habilidades psicológicas luego de haber trabajado con talleres de fortaleza mental con futbolista de alto rendimiento vimos como la habilidad que emerge con más urgencia a ser intervenida es la autoconfianza, los años durante los cuales el futbol venezolano fue "la cenicienta del futbol en Sudamérica" afecto la confianza y el creer en si mismo de nuestros futbolistas. Primeramente evaluamos como está la autoconfianza a través de entrevistas, observación, cuestionarios y el inventario de rendimiento psicológico, inicialmente en el grupo total a fin de seleccionar los jugadores a los cuales es necesario intervenir en su autoconfianza

El programa consiste en estrategias grupales e individuales para reforzar la autoconfianza apoyándonos en la Programación Neurolingüística, reestructuración cognitiva y terapia racional emotiva. Los resultados muestran que el futbolista luego del programa concientiza las variables psicológicas que afectan su rendimiento e incorpora estrategias para mantener la confianza en su capacidad de producir resultados deportivos.

ABSTRACT

The purpose of this work is to design and to implement a training program in order to influence the self-trust in soccer players of high performance. The same is doing in Metropolitanos FC soccer team. When we observe the psychologicalabilitiesafter working withmind strengthworkshops with soccer player of high performance we sad like thehability to emerge with more urgency is the self trust, the years that Venezuelan soccer was "the cinderellaof Southamerica" affected the self-trust and the believe ourself of our soccer players. First we assement like the self-trust through of interview, observation, questionnaire and the psychological performance inventory, first in all the players and finally the players that present troubles with the self-trust.

The program consisted in group and individuals strategies to reinforce the self-trust using neurolinguistic programming, cognitive restructuration, rational emotional therapy. The result show that the players after the program make conscious the psychological abilities that affect their performance and incorporate strategies in order to mantain that self-trust in their capacity to produce good sport results.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento psicológico en futbolistas venezolanos es una tarea cuesta arriba por la influencia de distintos factores. La falta de habituación de la presencia de psicólogos en un ambiente rígido como el futbol, además el futbolista es muy sensible a los factores cabalísticos, de superstición y pensamiento mágico como elementos vinculados con la victoria y la derrota. Por otra parte la incursión de colegas no especializados en el área que han utilizado estrategias que han incrementado los niveles de resistencia en las personas que forman parte del cuerpo técnico y en los directivos que toman las decisiones. Finalmente los futbolistas que están acostumbrados a fuertes elementos de autosuficiencia y ego, lo que genera la fuerte creencia que el aceptar ayuda es un símbolo de debilidad.

A su vez observamos el manejo de la adversidad de algunos deportistas quienes lograr salir adelante en situaciones muy difícilesalcanzando victorias casi imposibles de lograr. Por todo ello comenzamos en nuestrapráctica profesional con el manejo psico-educativo de la FORTALEZA MENTAL entendiendo que el éxito deportivo se debe en gran medida a la posesión de dicha característica para la consecución de resultados. Esta experiencia nos lleva a seleccionar 4 elementos que consideramos claves para el mejoramiento de la Fortaleza Mental a saber Concentración, Motivación, Autocontrol Emocional y Confianza. Sin embargo haciéndoles seguimiento a los futbolistas y en el análisis de personalidad que permiten poseer dicha característica observamos que la confianza juega un papel determinante en los otros elementos. Así definitivamente la falta de confianza en un futbolista lo lleva a perder la concentración en momentos claves, a dejarse influenciar por la ansiedad competitiva, a no manejar sus emociones y dada la derrota a poco a poco ir perdiendo la motivación. Al parecer creer en sí mismo y en sus capacidades se convierte en un factor fundamental para la obtención de resultados deportivos.

Tomamos una frase del artículo LA AUTOCONFIANZA EN EL FUTBOL.

“Si pensamos que no somos capaces de realizar una determinada tarea o trabajo probablemente no seremos capaces de hacerlo. De ahí parte la importancia de la autoconfianza en el fútbol”

METODOLOGÍA

SITUACIÓN PROBLÉMICA

En el equipo metropolitanos FC el cual está participando en el torneo de segunda división profesional organizado por la federación venezolana de futbol, no han obtenido los resultados que ellos esperaban, al hacer distintas entrevistas encontramos planteamientos asociados a la no obtención de rendimiento óptimoque son inculcados y señalados como falta de confianza. En entrevista al entrenador este señala aspectos como:

Falta de confianza

Dualidad del rendimiento del equipo entre el entrenamiento y lo competitivo

Merma el rendimiento

Baja la intensidad con que se maneja la presión

Disminuye el manejo global de la pelota

No confiamos en salir jugando

Apostamos más al pelotazo

Se asocian mucho menos

Después estas corriendo detrás de la pelota

Se pierde el orden

Dejas de creer en lo que vienes trabajando

Te metes más atrás de lo que estaba planificado

Ha mejorado porque los resultados te ayudan a que la confianza mejore

En momentos específicos del partido nos cuesta el ir ganando nos cuesta más que el cero a cero

Mucho miedo a perder lo que se tiene

A que no se obtenga las cosas que se están buscando

Se corre de más.

Miedo a que no se hagan goles

El equipo se desenfoca muy rápido

Nos cuesta salir de la adversidad que nos genera el rival

Todo esto nos enfrenta a la necesidad de desarrollar un programa que permita fortalecer la confianza en estos futbolistas para enfrentar la etapa competitiva con más seguridad en si mismos.

PROBLEMA

Como favorecer el desarrollo de la autoconfianza en futbolistas de alto rendimiento?

OBJETO DE ESTUDIO:

El proceso de desarrollo de la autoconfianza en futbolistas de alto rendimiento

CAMPO DE ACCIÓN:

Programa de entrenamiento psicológico para el desarrollo de la autoconfianza en futbolistas de alto rendimiento.

OBJETIVO

Aplicar un programa de entrenamiento psicológico para intervenir la auto confianza en futbolistas de alto rendimiento.

HIPÓTESIS

Realizar un programa de entrenamiento psicológico que comprende:

- Entrevistas al entrenador y jugadores
- Cuestionarios de autoconfianza para los futbolistas
- Ejercicios de programación neurolingüística

Con ello contribuir al desarrollo de la autoconfianza en futbolistas de alto rendimiento

OPERATIVIZACIÓN DE VARIABLES

Variable dependiente AUTOCONFIANZA

Variables independientes PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA AUTOCONFIANZA

Variables de control
Edad
Posición
Experiencia
Condiciones de la prueba

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar los fundamentos teóricos que se encuentran en la base del estudio de la autoconfianza en futbolistas de alto rendimiento.
Evaluar el nivel de autoconfianza de los futbolistas
Precisar las dificultades que se presentan en el equipo Metropolitanos FC que afectan el desarrollo de la autoconfianza
Diseñar un programa de desarrollo de la autoconfianza en futbolistas.
Valorar la pertinencia del programa de desarrollo de la autoconfianza.

TAREAS CIENTÍFICAS

Determinación de los fundamentos teóricos que se encuentran en la base del estudio de la autoconfianza en futbolistas de alto rendimiento.

Evaluación del nivel de autoconfianza de los futbolistas

Precisión de las dificultades que se presentan en el equipo Metropolitanos FC que afectan el desarrollo de la autoconfianza

Diseño un programa de desarrollo de la autoconfianza en futbolistas.

Valoración de la pertinencia del programa de desarrollo de la autoconfianza.

METODOLOGÍA

El método utilizado para la realización del estudio incluye distintas estrategias. Para la etapa inicial se realiza una evaluación diagnostica que incluye: entrevista al entrenador, entrevistas a los jugadores, cuestionarios, inventario de rendimiento psicológico lo que nos permite seleccionar la muestra y determinar cuáles atletas efectivamente presentan problemas de auto-confianza.

Posteriormente al tener establecida la muestra procedemos a la implementación del programa de intervención de la confianza, el cual consiste en una intervención grupal y una serie de 5 intervenciones individuales, con el cual se trabaja para mejorar el manejo de la confianza en dichos atletas.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es un equipo de futbol profesional que intervienen en los torneos organizados por la Federación Venezolana de Futbol. El mismo posee un universo de 29 futbolistascon edades comprendidas entre 17 a 35 años y que poseen la categoría de profesionales debido a que cobran un sueldo por realizar esta actividad.

La muestra será determinada luego de la evaluación diagnostica la que determina cuales atletas efectivamente presentan dificultades con la autoconfianza.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Luego de escogida la muestra se procede a realizar la siguiente intervención:

Intervención grupal

Aquí se procede con los siguientes pasos

Presentación conceptual (Power Point):

- ✓ Pensamiento Ganador
- ✓ Características actitudinales de un ganador
- ✓ Estado de Rendimiento Optimo
- ✓ Atletas ganadores ante la adversidad.
- ✓ Fortaleza Mental
- ✓ Confianza (concepto)
- ✓ Estrategias de intervención para mejorar la confianza.

Intervenciones individuales

Aquí se establece con el atleta entrevistas individualizadas en las que inicialmente se explora historia de vida, historia deportiva y resultados más importantes tanto de triunfo como adversos. Se busca explorar y entender antecedentes deportivos familiares, pensamientos saboteadorescon el fin de conocer el sistema de creencias y paradigma personal con el fin de desactivar las creencias que están afectando el desempeño y el uso del máximo potencial deportivo.

Las estrategias utilizadas son principalmente la Programación Neurolinguistica, Reestructuración Cognitiva, Terapia Racional Emotiva, Automandatos expresadas a través de ejercicios y estrategias.

INCLUSIÓN DE AUDIOLIBROS COMO ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CONFIANZA

Las estrategias psicoeducativas se recomiendan para la escucha y análisis de audiolibros que se enfocan en la cultura del éxito. Los más utilizados son:

- ➢ “El éxito no llega por casualidad” de Lair Ribeiro.
- ➢ ”Psicología del ganador” de Denis Waitley.
- ➢ “El poder de mantenerse enfocado” Jack Canfield.

INCLUSION DE VIDEOS MOTIVACIONALES PARA EL MANEJO MOTIVACIONAL DE LA CONFIANZA.

Confianza

1. Final de baloncesto de Chicago-Portland con Michael Jordan como protagonista.

Objetivo: el manejo de la confianza y convicción de para un desempeño efectivo de Jordan.

2. Pensamiento Ganador audiovideo de Leo Alcalá motivador venezolano.

Objetivo: entrenar y definir el pensamiento ganador apoyado en 4 convicciones.

3. El secreto

Objetivo: Como ejemplo del uso de afirmaciones como estrategia para fortalecer la confianza.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Explorando algunos autores que señalan la importancia de la confianza como un elemento necesario para desarrollar la fortaleza mental que permite obtener resultados deportivos a pesar de enfrentarse incluso a situaciones adversas deportivamente. En ese sentido (Morilla, M. 1994) citado en Gálvez Garrido señala: La Autoconfianza se define como: "creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada"

Neri señala que la confianza que se tenga en sí mismo es determinante en el desempeño deportivo del atleta, esta capacidad debe estar desarrollada de tal manera que no sólo se tenga confianza, sino que pueda mantenerla o recuperarla a pesar de lo mal que le esté yendo en la competencia o lo complicado de una situación adversa, debe siempre creer en sí mismo y en sus posibilidades sin importar que tan complicadas sean las circunstancias.

RESULTADOS

CONTRIBUCIÓN TEÓRICA

La concepción del programa de desarrollo de la autoconfianza en los futbolistas.

APORTE PRÁCTICO

El Programa de desarrollo de la autoconfianza en futbolistas

Los datos específicos que aporta el diagnostico

Elaboración del instrumento de evaluación

El programa y sus entrevistas, cuestionarios, intervenciones, ejercicios de afirmaciones.

Luego de implementado el programa se analizaran sus posibilidades de generalización

Actualmente el estudio se encuentra en una etapa diagnostica sin embargo el trabajo con estrategias de fortaleza mental se han obtenido resultados deportivos cuando se comienza a trabajar con dichas estrategias sobre todo cuando el deportista las hace propias. Así podemos ver resultados deportivos como:

- ✓ **EL CUERPO TÉCNICO ESPRESA SU SATISFACCIÓN CON EL TRABAJO Y REPORTA LA NECESIDAD DE MANTENERLO.**
- ✓ **LOS JUGADORES SE MUESTRAN INVOLUCRADOS E INTERESADOS EN EL TRABAJO.**
- ✓ **INCORPORAN LOS TÉRMINOS DE FORTALEZA MENTAL Y CONFIANZA A SUS VERBALIZACIONES ESPONTÁNEAS**
- ✓ **ALGUNOS DE LOS FUTBOLISTAS INTERVENIDOS SE MANTIENEN EN LA ALINEACIÓN Y HAN VISTO BUENA CANTIDAD DE MINUTOS.**
- ✓ **SE HA MANTENIDO EL ARCO EN CERO EN BUENA CANTIDAD DE PARTIDOS.**
- ✓ **SE HAN GANADO 7 PARTIDOS, EMPATADOS 2 Y PERDIDO SOLO 1.**
- ✓ **ESTAMOS EN LA PELEA POR EL CUPO DE ASCENSO A PRIMERA DIVISIÓN.**

BIBLIOGRAFÍA

Ponce, Alexi**Habilidades psicológicas para el futbol**, editorial Norma 2012.

Neri, Dante **La importancia de la fortaleza mental en los deportes**, **http://www.efdeportes.com/**Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 90 - Noviembre de 2005

Galvez Garrido, Alejandro **Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista,**http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106 - Marzo de 2007

Giesenow Carlos**,Fortaleza mental: Del deporte a la empresa**extraído de internet

Roffe, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires.

MULTIMEDIA PSICODEPORTE, “UNA VENTANA A LA CIENCIA”.

Autora: Dra C María de La Cruz Nápoles Salazar.

ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE CUBA. marians@eiefd.co.cu

Organismo INDER

Municipio. San José de las Lajas

Coautor. Lic Osniel Urquijo González osnielug@eiefd.co.cu

Téc. Raysmir Imbert Nápoles Raismirin@eiefd.co.cu

Organismo INDER

Municipio. San José de las Lajas

RESUMEN

La Multimedia **PSICODEPORTE,** “una ventana a la ciencia”, constituye una valiosa fuente de conocimientos, una vía, para adentrarse en un triángulo de referencia: mente, cuerpo y sociedad, a través de Libros, Artículos, Tesis, Videos, Test, que guiarán la mirada, por el aún inacabado mundo del entrenamiento mental desde una visión psicopedagógica en el Deporte. Nuestra intención, es ayudar a crecer y desvelar nuevas perspectivas en relación al apasionamente universo de la psiquis humana, suplir las carencias que en materia de Psicología Aplicada al Deporte, enfrenta el perfeccionamiento del Plan de Estudio D de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de Cuba,. En este sentido , se inserta los propósitos de este trabajo, empleando esencialmente; textos, imágenes , videos y sonidos, dirigidos hacia la superación , la consulta, la sistematización, el estudio independiente, en diversas temáticas relacionadas con el diagnóstico, las bases psicológicas de la preparación física, técnica y táctica desde la etapa inicial , hasta el alto rendimiento**.** Con carácter didáctico, en la autoayuda para la formación y el mejoramiento para la profesión y la vida. La pertinencia de la tecnología permite su aplicación en variadas situaciones y contextos, cursos de pre y post-grado, la superación desde el puesto de trabajo a profesionales de la actividad física, psicólogos, entrenadores, así como a la población interesada en el tema.

SUMMARY

The Multimedia PSICODEPORTE, "a window to the science", it constitutes a valuable source of knowledge, a road, to go into in a reference triangle: mention, body and society, through Books, Articles, Thesis, Videos, Test that will guide the look, for the even unfinished world of the mental training from a vision psicopedagógica in the Sport. Our intention, is to help to grow and desvelar new perspectives in relation to the apasionamente universe of the human psyche, to replace the lacks that as regards Applied Psychology to the Sport, it faces the improvement of the Plan of Study D of the International School of Physical Education and Sport of Cuba. In this

sense, it is inserted the purposes of this work, using essentially; texts, images, videos and sounds, directed toward the superación, the consultation, the systematizing, the independent study, in diverse thematic related with the diagnosis, the psychological bases of the physical preparation, technique and tactics from the initial stage, until the high yield. With didactic character, in the self-help for the formation and the improvement for the profession and the life. The relevancy of the technology allows its application in varied situations and contexts, pre courses and post-grade, the superación from the work position to professionals of the physical activity, psychologists, trainers, as well as to the population interested in the topic.

INTRODUCCIÓN.

"...Y luego, les llegó el turno a los sabios.
Les ofrecimos que se dedicaran
al estudio de la Psicología Deportiva,
una ciencia por crear.
Al principio, se mantuvieron en la sombra,
reservados, y, sin embargo, l
as aportaciones de Marcel Prévost, Ferrero y Roosevelt
les interesaron y la ***Psicología Deportiva***
empezó a hacer algunas conquistas entre la gente seria. "
"Pierre de Coubertin. 8 de octubre de 1918

La manera en que conocemos, cuánto y cómo aprendemos sin lugar a dudas está cambiando Será necesario entonces, diseñar alternativas, para el mejoramiento humano a través de: capacitación y perfeccionamiento adecuados a los requerimientos del sistema educativo, de las instituciones y personales

Así, las observaciones realizadas al proceso de enseñanza aprendizaje de la Psicología Aplicada al Deporte, nos indican que se hace necesario una planta bibliográfica actualizada y nutricia , que permita promover la metacognición, la autoayuda en la búsqueda del conocimientos actualizados, propiciando la generalización del saber y enseñando el poder de las tecnologías en la enseñanza, de no intentarlo, la formación del mentor queda incompleta, pues al pedagogo se le demanda eficacia en su rol y su competencia en el uso de las tecnología de la información y las comunicaciones, si se quiere contribuir a una educación en correspondencia con la demanda y el incesante galopar de la tecnociencia

Así, es una incuestionable realidad, el desarrollo acelerado de las tecnologías de la información, marca la dinámica de los métodos y técnicas para enseñar y aprender, en este particular ¿Cómo enlazar de manera coherente las

tecnologías de avanzada con el desarrollo de mejores formas y métodos para la enseñanza universitaria en el contexto de la llamada era del conocimiento?

No existe respuesta única para la interrogante anterior, pero el pensamiento que ennoblece al uso de las tecnologías en función del crecimiento del hombre, constituye arma vigorosa si se quiere contribuir a una educación en correspondencia con la demanda y el incesante galopar de la tecnociencia.

Para el logro de lo anterior, estimular los mecanismos e importancia del conocimiento de la Psiquis humana y sus características y condicionamiento para la disposición psicológica en el deporte moderno, deben ser favorecidas por las posibilidades de poner al alcance del estudiante de pre y pos grado herramientas que eleven la cultura psicológica para la efectividad del entrenamiento.

- *¿A través de que vías puede contribuirse al desarrollo del aprendizaje efectivo de la Psicología Aplicada al Deporte ?*

En esta problemática se inserta el objetivo de este trabajo, el cual responde a las líneas de prioridad de la EIEFD, dirigida a los servicios, a su vez revela atención y solución al banco de problema del Departamento Ciencias Aplicadas de dicha institución, en particular al aspecto referido a:

Por lo anteriormente planteado, la intención del trabajo se dirige a

- *Proponer una multimedia, con carácter orientador, didáctico e integrador, que permita contribuir a la planta bibliográfica de la Psicología Aplicada al Deporte.*

¿Por qué Multimedia PSICODEPORTE ?

- *Carencia de un fondo bibliográfico diverso, actualizado, para enfrentar las exigencias de una nueva asignatura, Psicología Aplicada al Deporte. que emerge del perfeccionamiento del plan de estudio D en la EIEFD.*
- *Existe una insuficiencia significativa de medios accesible a los docentes, acerca de temáticas que aparecen en el nuevo programa, el cual parte de una concepción diferente a la existente en la actualidad en la red de Cultura Física del país.*

- *Necesidad de poner a disposición de estudiantes y docentes, materiales que permitan la visualización para la comprensión de los procesos, particularidades y formaciones psicológicas que están implicados en la actividad físico deportivo.*

El contenido de Psicodeporte , parte de la experiencia de los investigadores, en la búsqueda de las necesidades, que sobre la temática poseen los estudiantes y educadores, así como en la diversidad de talleres científicos , clases y vivencias en el trabajo de formación del profesional de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de Cuba, reconociendo los antecedentes en esta pretensión, fruto de los primeros trabajos realizados por docentes anteriores,(Psicowed, 2003) necesario pero incompleto e insuficiente.

Aporte

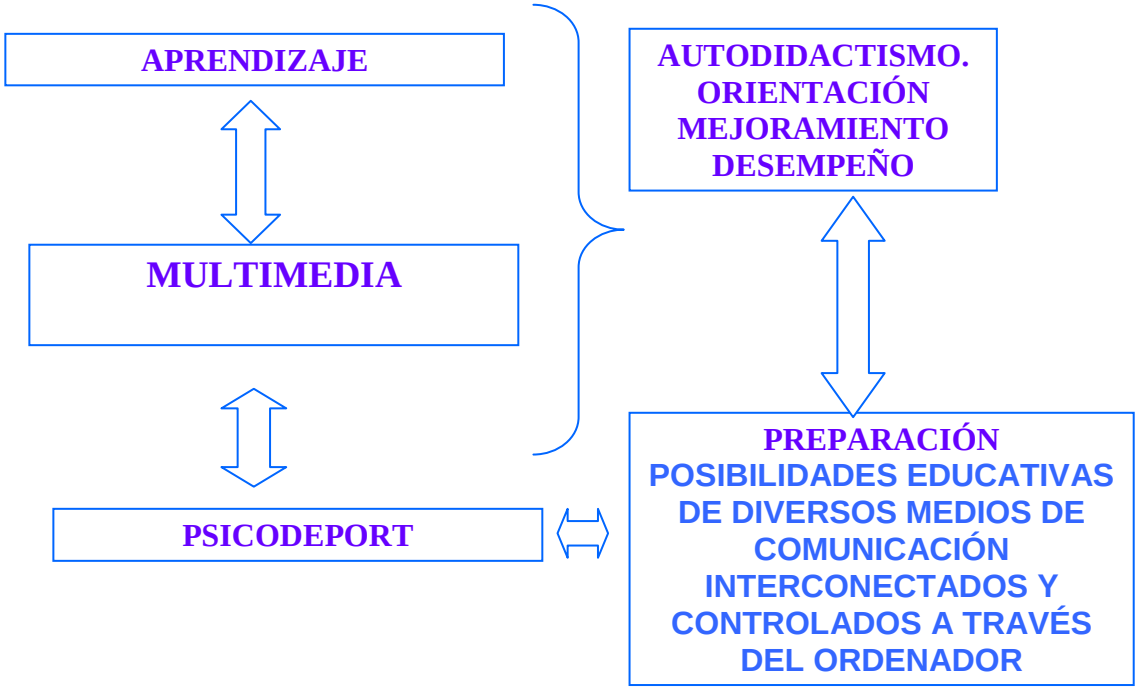
- **Proposición de una multimedia, fruto de un continuo en el perfeccionamiento de esta herramienta, para el aprendizaje de la Psicología del Deporte, que se contextualiza a las características de los principales usuarios, al contar con materiales en diversos idiomas (portugués, inglés) con escasos antecedentes en trabajos anteriores en el campo de la actividad física en nuestro país.**
- **Capacitación así como la factibilidad del uso de esta opción tecnológica en profesionales de la actividad física.**

DESARROLLO

La significatividad del material multimedia es precisamente la perspectiva de que, a través del medio informático, ofrezca la posibilidad de combinar e interactuar de manera unívoca los diferentes sistemas simbólicos**.** De ahí que tomamos como punto de partida la definición de Prendes (1994), citado por Amorós y Rodríguez (2008) cuando afirman que: "[…] El multimedio combina las posibilidades educativas de diversos medios de comunicación interconectados y controlados a través del ordenador" (p.1)

Estos autores declaran que el vocablo multimedia es utilizado por la UNESCO no como sustantivo sino como adjetivo de la palabra capacidad "[…] como la capacidad que ofrece el ordenador personal de "presentar texto, imágenes y

sonido al usuario". Estos términos: texto, imagen, sonido, son los utilizados esencialmente en este trabajo, incorporando a su contenido variados instrumentos: bibliografía, artículos, test psicológicos; guías de estudio para las clases prácticas y observación de filmes y videos, galería con imágenes relacionada con el deporte**.** Con carácter didáctico en la autoayuda para el crecimiento cultural por el mejoramiento profesional y personal. La mayoría de los instrumentos resultan de compilaciones y elaboración de los autores.



La concepción de la Multimedia, debe garantizar los procesos de interacción, despertar el agrado y satisfacer las expectativas, que emanen de su título, para ello se siguió el siguiente recorrido

TAREAS

1.-Análisis de los antecedentes de materiales tecnológicos elaborados para la enseñanza de la Psicología

2.-Determinación del contenido en correspondencia con las intenciones del diseño del medio multimedio.

3.- Búsqueda y selección de diversos materiales audiovisuales, textos

4.- Elaboración de artículos en correspondencia con las exigencias del programa y que aparecen de manera incompleta o deficitaria en la bibliografía existente

Por otra parte, la aplicación y generalización en el presente curso académico, con disímiles sujetos, representante de más de 60 países, constituyen la muestra de 252 usuarios, beneficiada con el uso de la multimedia, además de pos grado en la sede universitaria de San José de Las Lajas.

¿CÓMO EVALUAMOS LA EFECTIVIDAD DEL USO DE LA MULTIMEDIA?

En la exploración de la efectividad de la tecnología propuesta, se emplearon los elementos criteriales de los usuarios, a partir de la propuesta de indicadores para su evaluación, tomados de las experiencias de los autores Amorós y Rodríguez (2008), medido en cuestionario de completamiento de frases, entrevista individual y grupal a partir de la metódica del empleo del PNI (positivo, negativo e interrogante). Las recomendaciones recibidas han permitido el perfeccionamiento

Con la intención de indagar sobre la utilidad social y el beneficio del contenido de la multimedia, partimos de los criterios de los usuarios, y las herramientas planteadas en el instrumento de evaluación para multimedia didáctico, de Amorós y Rodríguez (2008), las que nos permitió contextualizar los *indicadores en correspondencia con nuestros fines para recoger diversos testimonios sobre las potencialidades educativas.*

- ***Datos de identificación:*** *Constituye un análisis sobre el tipo de sujetos para los que fue diseñado y sobre los contenidos que desarrolla. Uso al que se destina, diseño en pantalla.*
- ***Análisis del Contenido****. Referencia a los objetivos, organización de los contenidos, recursos para los cursillistas o usuarios, actividades, evaluación.*

- ***Evaluación didáctica****: Valoración de aspectos psico-pedagógicos. motivación, atención, creatividad, nivel de interactividad. concepción metodológica, operaciones cognitivas- afectivas.*
- **Relación Costo- Beneficio**. Aspectos económicos. Se trata de la relación costo, en función de los beneficios potenciales que se pueden obtener y a la existencia de futura distribución y uso.
- **Valoración global.** Opinión sobre la calidad técnica y pedagógica del multimedia, en sentido general, Nivel de significatividad para los usuarios, sensibilidad y meta cognición, Recomendaciones, así como acerca de las posibles aplicaciones que le encuentran al contenido de la tecnología.

En sentido general , los resultados de su aplicación en el 100 % de la muestra, empleada en diversos contextos: post grado a entrenadores en las categorías de iniciación en la Escuela Comunitaria Deportiva de San José de Las Lajas, provincia, La Habana , de superación a profesores y entrenadores de la EIEFD, así como maestrante; muestran la satisfacción en el aprendizaje, destacando el atractivo manejo de la información, su utilidad, no solo en el terreno laboral, así como las potencialidades para la creatividad , método de estudio y Trabajo de curso y Diploma .

Frecuencia alta de aparición resultaron aspectos relacionados con elementos cognitivos- afectivos referidos a la atención, la concentración, el gusto, la motivación por los ejercicios para el autodiagnóstico y la práctica de la aserción.

Valoración económica y aporte social

Los costos son minimizados ante los beneficios que representa para los usuarios, el poder contar con esta tecnología.

CONCLUSIÒN

La pertinencia de la multimedia **PSICODEPORTE,** una ventana a la ciencia, permite su aplicación en variadas situaciones y contextos, cursos de pre y post-grado, la superación desde el puesto de trabajo a profesionales de la actividad física y diferentes ramas del saber, así como a la población interesada en el tema. Tecnología que en su contenido, posee un carácter didáctico, orientador e integrador en la autoayuda por una pretensión cultural por el mejoramiento hacia el estudio y la superación.

BIBLIOGRAFÍA:

- Amorós Podeva, L y Rodríguez Cifuentes. M. T (2008) Descripción de un instrumento de evaluación para multimedia didáctico. Disponible en: ttp://www.mozilla-europe.org/es/firefox/ [Consultado 21 de septiembre].
- Antonio Hernández Mendo. (2003) Psicología del Deporte (Vol. I) – Fundamentos Ed (http://www.efdeportes.com) Buenos Aires.
- Nápoles Salazar; María. (2009) “Psicología Aplicada al Deporte, apuntes para una asignatura. Ed, EIEFD, digital
- _____ (2007) “El uso de las TIC en el entrenamiento asertivo”. Una propuesta de autoayuda para el mejoramiento humano. En: III Conferencia Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas. I Taller de Informatización en la Cultura Física y el Deporte, Revista electrónica, CDROM. Ciudad de La Habana, 25, 26, 27 de octubre. Cuba.

- Sainz, Norma s/f “Psicología de la Educación Física y el Deporte” Libro digitalizado. Pág. 20.

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DEL CONTROL PROPIOCEPTIVO Y LA PERCEPCIÓN DE DISTANCIA CENTRAL EN EL SAQUE POR ZONA Y EL VOLEO ALTO DE VOLEIBOLISTAS ESCOLARES

Autor: Prof. **Braulio Labrador García**, Email: bralaga@gmail.com

Institución: Ministerio del Poder Popular para el Deporte (Venezuela), convenio Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo Rivero” (Cuba)

Resumen:

El presente trabajo de aspirante de grado en Psicología Deportiva está ubicado dentro de la modalidad de investigación de campo-descriptiva, tiene como objetivo elaborar un plan de intervención psicológica para el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo alto de voleibolistas escolares, con el fin de mejorar la táctica del juego y así obtener óptimos resultados en los encuentros deportivos que participa. Para la realización del estudio se desarrollarán las siguientes fases: Diagnóstico, medición de fundamentos tácticos del deporte, análisis de la medición, elaboración del plan y empleo (frecuencia), medición de fundamentos y resultados. En la primera fase se diagnosticará las carencias y necesidades que presenten los jóvenes en cuanto a dominio de los fundamentos del deporte, mediante aplicación de pruebas en el terreno. Luego se procederá a analizar los mismos y a elaborar el plan de intervención apegado a las características bio-psico-sociales de las integrantes de la selección escolar del liceo, para posteriormente analizar los resultados que indiquen las posibilidades de fortalecimiento y mejoras en el rendimiento táctico en el sistema de juego. De este modo una vez se manejen los resultados obtenidos del plan de intervención donde se presume la evolución del control propioceptivo y percepción de distancia central del escolar, se podrá valorar la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado y se hará conocimiento a todos los involucrados en el sistema de enseñanza de la comunidad del Plantel…

Title: " PSYCHOLOGICAL INTERVENTION PLAN FOR THE DEVELOPMENT OF PROPRIOCEPTIVE CONTROL AND DISTANCE PERCEPTION CENTER IN THE SERVE AND VOLLEY BY AREA HIGH SCHOOL VOLLEYBALL "

Theme: **Sport Psychology**

Author : **Prof. Braulio Labrador Garcia**, Email: bralaga@gmail.com

Institution : Ministry of Popular Power for Sport (Venezuela) , agreement Sciences University of Physical Culture and Sports " Manuel Fajardo Rivero " (Cuba)

Abstract:

The present work of aspiring Sports Psychology degree is located within the mode - descriptive field research aims to develop a psychological intervention plan for the development of control and perceived proprioceptive center distance on the break by zone and volley volleyball high school , in order to improve the tactics of the game and get good results at sporting events involved . To conduct the study will involve the following stages : Diagnosis, measuring tactical fundamentals of the sport, measurement analysis , plan development and employment (frequency) , foundations and results measurement . In the first phase diagnose gaps and needs that present youth about mastering the fundamentals of the sport, by application of field trials . Then proceed to analyze them and develop the intervention plan attached to the biological characteristics of the psychosocial team members Lyceum School , later to analyze the results indicate the possibility of strengthening and improving tactical performance the game system . Thus once handled the results of the intervention plan where presumably proprioceptive control the evolution of the perception of distance and middle school , you can assess the relevance of psychological intervention plan will be developed and knowledge to everyone involved in education system Campus community .

TITULO“PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DEL CONTROL PROPIOCEPTIVO Y LA PERCEPCIÓN DE DISTANCIA CENTRAL EN EL SAQUE POR ZONA Y EL VOLEO ALTO DE VOLEIBOLISTAS ESCOLARES”.

INTRODUCCION.

A partir del triunfo de la Revolución Bolivariana se despliegan innumerables esfuerzos tendientes a convertir al deporte en un derecho del pueblo, surgiendo diferentes misiones encaminadas a desarrollar esta esfera de la actividad humana entre los niños, adolescentes y adultos, prestándose especial atención y dedicándose cuantiosos recursos a impulsar el deporte masivo, tanto escolar y comunal, como el de altos rendimientos.

Uno de las modalidades deportivas de conjunto que se encuentran en los programas escolares de los Liceos y que es practicado por numerosos alumnos en Venezuela es el Voleibol, el cual es muy popular y que requiere de los jugadores un gran dominio técnico – táctico, lo que solo es posible gracias a una planificación adecuada del proceso del entrenamiento.

En la actualidad no se concibe el aprendizaje motor de carácter deportivo sin tener en cuenta los fundamentos metodológicos, de control e intervención que orientan las diferentes ciencias aplicadas y en especial de la Psicología, dado que los componentes psicológicos se encuentran en la base de todas las acciones que ejecuta el deportista y permiten su regulación. El propio entrenamiento sistemático educa los procesos y cualidades psicológicas, así como las formaciones y tipos de actividad de la personalidad del sujeto y, al mismo tiempo, es la calidad de dichos aspectos psicológicos la que determina en alto grado la efectividad de las acciones a realizar.

Dentro del conjunto de componentes psicoreguladores que constituyen la base del dominio técnico de las acciones en el Voleibol se encuentran las sensaciones propioceptivas, las percepciones espaciales, las representaciones motoras, las cualidades de la atención, etc.

El autor, al desempeñarse como entrenador de un equipo de adolescentes del mencionado deporte, ha constatado las dificultades que presentan sus alumnos durante el proceso de adquisición de los fundamentos básicos del mismo y por ello seleccionó a las sensaciones propioceptivas y la percepción de distancia central como componentes psicológicos esenciales para llevar a cabo esta investigación por las causas siguientes:

- Las sensaciones propioceptivas constituyen *la base primaria de la regulación orientadora de la actividad física* y por ende, del proceso de aprendizaje y perfeccionamiento técnico en el deporte.
- La percepción de distancia central desempeña un papel muy importante en la ejecución de las acciones técnico - tácticas de los juegos con pelotas, donde los movimientos se deben llevar a cabo atendiendo a la constante variación de la distancia a que se encuentra el objetivo.

Cuando el voleibolista lleva a cabo en entrenamientos y eventos competitivos cualquier movimiento, se rigen en primer lugar, por las informaciones propioceptivas que recibe su cerebro y que permiten realizar el control del gesto motor. Si las mismas no son precisas y estables o provienen de grupos musculares y/o articulares que no deben intervenir en dicha acción, la realización en la práctica resulta ineficiente, descoordinada.

Especialmente en las edades en las cuales los deportistas inician su formación, las sensaciones propioceptivas suelen estar poco desarrolladas en cuanto a su nitidez y estabilidad. Una vez que el sujeto posee experiencia motriz, a partir de años de entrenamiento sistemático de los mismos gestos motores, se va fortaleciendo este componente psicológico, el cual se torna muy estable cuando se ha alcanzado un alto grado de automatización de los hábitos motores. Pero el peligro estriba en que se puede automatizar, tanto las intensidades de esfuerzo muscular y amplitudes articulares correctas como incorrectas.

En ocasiones se imprime mayor o menor fuerza en una acción con balones que la requerida y ello conduce a pobres desempeños, ya que los mismos no alcanzan el

objetivo, que puede ser un compañero de equipo o una zona específica del terreno contrario y ello afecta la efectividad de la jugada. Pero estos errores, por lo general, se encuentran estrechamente relacionados con dificultades de la percepción de distancia.

El jugador de Voleibol debe realizar durante sus acciones constantes cálculos de la distancia a la cual se encuentra el lugar hacia donde debe dirigir el balón. Ya sea para ejecutar un remate, un voleo alto, un saque, etc., ambos ojos del sujeto deben calcular la posición del compañero o del contrario, lo cercano o lejano que está, desde su propia ubicación en el terreno, el lugar hacia donde deberá desplazar el balón y todo ello depende de la exactitud de estas percepciones, que se encuentran dentro de los denominados “sentidos especializados”, ya que alcanzan un alto grado de desarrollo con el propio entrenamiento.

Cuando el jugador presenta deficiencias en la percepción de distancia central, ya sea porque percibe a sujetos u objetos algo más cerca o más lejos de lo que en realidad se encuentran, ello conduce a errores al control del esfuerzo muscular y articular, o sea, al control del campo de la propiocepción, también llamado control propioceptivo, al aplicársele al movimiento más o menos fuerza que la necesaria.

Es por ello que, a juicio del autor, si se desea que un grupo de voleibolistas adolescentes de poca experiencia - muchos de los cuales inician sus entrenamientos en este deporte – adquieran un buen dominio motriz en los fundamentos básicos de dicha modalidad lo más rápido posible, se debe partir del diagnóstico de las principales dificultades en ambos componentes psicológicos y una vez conocido estas, incorporar al proceso del entrenamiento las tareas más idóneas para el logro del desarrollo deseado en este campo.

Dentro de los fundamentos técnico – tácticos a dominar por los voleibolistas se encuentran como básicos el saque, el voleo – pase, el remate y el recibo, siendo seleccionados los dos primeros como objeto de atención para esta investigación, ya que constituyen las primeras acciones a enseñar en el programa de la institución a la cual pertenecen los sujetos de la muestra.

Por todo lo anteriormente expuesto la ***situación problémica*** de la presente investigación es la siguiente: Los jugadores del equipo de Voleibol escolar del Liceo “Luis Ezpelocin” de Caracas presentan numerosas dificultades en la ejecución de saques por zona y voleos altos, lo cual influye negativamente en su desempeño técnico – táctico durante el juego e indica, entre otros aspectos, un pobre desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central de los mismos.

En consecuencia con la misma, el ***problema científico*** de la investigación se precisa en la interrogante que a continuación se brinda: ¿Cómo favorecer el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo alto de voleibolistas escolares del Liceo “Almirante Brion” de Caracas?

Como ***objeto de estudio*** se declara el proceso de desarrollo de las percepciones espaciales en el deporte y como ***objetivo general,*** elaborar un plan de intervención psicológica para el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo alto de voleibolistas escolares del Liceo “Luis Ezpelocin” de Caracas.

Por tanto, el ***campo de acción*** se concreta en el plan de intervención psicológica para el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo alto de voleibolistas escolares del Liceo “Luis Ezpelocin” de Caracas.

Las ***preguntas científicas,*** cuyas respuestas determinarán las tareas a llevar a cabo durante todo el proceso investigativo, son las siguientes:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el estudio, diagnóstico y desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en voleibolistas escolares?
2. ¿Cuáles son las principales dificultades que presentan los miembros de la muestra seleccionada en el control propioceptivo durante la ejecución de saques por zona y voleo - pases?
3. ¿Cuáles deficiencias se constatan en la percepción de distancia central de los jugadores adolescentes investigados?

4. ¿Qué acciones de intervención psicológica deben ser organizadas con este equipo para poder solucionar las dificultades que se detectaron en la etapa de diagnóstico?
5. ¿Cómo se valora la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado?

Las ***tareas de investigación*** llevadas a cabo fueron las siguientes:

1. Análisis de los fundamentos teóricos que sustentan el estudio, diagnóstico y desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en voleibolistas escolares, a través de la búsqueda bibliográfica.
2. Constatación de las principales dificultades que presentan los jugadores estudiados en el control propioceptivo durante la ejecución de saques por zona y voleo alto, con la ayuda de pruebas de terreno.
3. Precisión de las deficiencias que se constatan en la percepción de distancia central de los jugadores adolescentes investigados, a través de un test dinámico.
4. Selección de las acciones de intervención psicológica a organizarse con este equipo para poder solucionar las dificultades que se detectaron en la etapa de diagnóstico.
6. Valoración de la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado por criterio de especialistas.

Metodología:

Población y muestra: Según Sampieri (2008) la población o universo es el conjunto de todos los casos que concuerden con una serie de especificaciones. Así mismo la muestra es un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de dicha población.

Para esta investigación la población estará conformada por aproximadamente 15 escolares del liceo “Luis Ezpelocin” de Caracas, de igual forma la muestra estará representada por estos mismos, la cual será de tipo no probabilístico lo cual según Sampieri (2008) refiere a que se trata de un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la

probabilidad sino de las características de la investigación, esta forma intencional se utilizara para el presente estudio, tomando en cuenta la situación geográfica y facilidad para acceder a la muestra, el grado de cooperación tanto del entrenador como de los atletas para participar en el estudio y el nivel de experiencia de los mismos.

Método de investigación: El estudio se plantea como una investigación de tipo no experimental la cual Cullell (2006), describe como un estudio donde se manipula deliberadamente las variables, es decir, se estudian los fenómenos tal como se desarrollan en su contexto natural, describiendo o analizando las variables y la relación que pueden existir entre ellas, pero sin provocar por parte del investigador cambio alguno. En este caso se determinara las características mentales que predominan en el escolar voleibolista para establecer el perfil psicológico del mismo sin manipular las variables que lo conforman y estudiándolo directamente en el contexto en el cual se desarrolla la actividad.

De igual forma según su dimensión temporal el estudio se clasifica en transeccional descriptivo la cual Cullell (2006) explica que son aquellos que el método o los métodos solo se aplican una vez y que poseen la ventaja de fundamentarse en la observación o medición simple para obtener datos sobre el nivel, el estado o la presencia de determinada característica o de varias de ellas en los sujetos que se estudian, así mismo permiten describir las características que se estudian de los sujetos que integran la muestra seleccionada.

El estudio se efectuara a través de métodos teóricos y empíricos fundamentados primordialmente en la medición y observación lo que permitirá recopilar información sin provocar por parte del investigador modificaciones en el objeto de estudio. De igual manera describirá las características fundamentales del deporte sus exigencias así como los agentes que influyen en el mismo con el fin de establecer su estructura o comportamiento.

METODOLOGIA

Métodos y técnicas de recolección de información: Los métodos teóricos cumplen una función epistemológica. Ellos permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente. Participan en las etapas de formulación del problema y la hipótesis y en la de análisis de resultados, estableciendo una lógica de descubrimiento mediante la cual los datos se transforman en generalizaciones empíricas.

- Analítico Sintético: Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales. En esta investigación permitirá la síntesis de documentos, bibliografías y otras fuentes informativas para sustentar la investigación a partir de los supuestos encontrados.
- Inductivo deductivo: Aquí se combina el movimiento de lo particular a lo general (inductivo) que posibilita establecer generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular (deducción). A través de este método se fundamentara los supuestos teóricos que apoyan la investigación lo que permitirá dar paso a la deducción en el orden teórico de la determinación del perfil psicológico del atleta de submarinismo.
- Hipotético deductivo: Permitirá precisar el supuesto teórico a alcanzar permitiendo determinar el perfil psicológico del submarinismo que podrá ser confirmada en la práctica de este deporte.

Del nivel empírico: Los métodos empíricos son los que cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculados directamente a la práctica. Participan en la búsqueda de información inicial empíricas y en la recogida de información para el logro de los objetivos y la comprobación de la hipótesis.

- Análisis de documentos: Permitirá la obtención de información sobre el estudio del voleibol escolar, sus diferentes modalidades, así como la relación y beneficios que ejerce la psicología del deporte en esta disciplina.
- La entrevista: La cual ser necesaria se podrá aplicar con la finalidad de obtener información directa acerca de las características y aspectos relevantes por parte de los protagonistas de los escolares voleibolistas.
- La observación: Permitirá conocer la realidad mediante la percepción directa del objeto de estudio en sus condiciones naturales a partir de los objetivos previamente establecidos.

RESULTADOS

La ***contribución teórica*** de este trabajo radica en la propia concepción del plan de intervención psicológica, que favorece el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en voleibolistas de iniciación, a fin de mejorar el desempeño de los mencionados fundamentos técnico - tácticos. Al mismo tiempo, constituye un ***aporte práctico,*** ya que la aplicación por parte del entrenador de dichas acciones de intervención favorecerán el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento motor en dichos jugadores.

Conclusiones:

A través de esta investigación se pretende recalcar que por medio de experiencias con escolares voleibolistas que permiten afirmar que todo entrenador, interesado en el mejoramiento técnico de sus deportistas, puede aplicar, a pesar de no contar con el valioso apoyo de un especialista en Psicología del Deporte. Y que por medio de la creatividad y dedicación del colectivo responsabilizado con la formación del deportista depende en gran medida que podamos acceder a unos conocimientos más preciso sobre las verdaderas dificultades que en el campo del control propioceptivo y percepción de distancia central, y que están inciden en el desempeño de las acciones técnicas de nuestros niños y jóvenes practicantes. Aunado a que el presente trabajo abre las puertas a investigaciones futuras para profundizar en la estandarización de nuevos métodos de evaluación y programas de reconocimiento y

mejoras en la acción propioceptiva y de percepción que proporcionen mayores ventajas en cuanto a desarrollo de técnica y esfuerzo tanto para el escolar voleibolista como para el profesional del entrenamiento deportivo.

Bibliografía:

- Sainz de la Torre, N. (2003) *"La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo."* BUAP-UJED. Puebla. México. Editorial Siena.
- Sainz de la Torre, N. (2008) *Informe del servicio científico técnico a los equipos escolares, juvenil y de primera categoría de Béisbol categoría de Matanzas*. UCCFD. Facultad de Cultura Física de Matanzas.
- Sainz de la Torre, N. (2011) *"Psicología de la Educación Física y el deporte escolar."* La Habana, Editora Deportes.
- Tarantino F. Propiocepción introducción teórica. *Efisionet*. 2004 noviembre.
- Arias, F. (1997) **Tesis y Proyectos de Investigación.** Caracas. Editorial Episteme.
- Ávila, J y Morales L. (2003). **Estudio sobre las Particularidades Psicológicas de los Atletas de Voleibol de la Categoría 15-16 años sexo masculino de la EIDE Provincial de Santi Spiritus.** Trabajo en línea: http://www.efdeportes.com/efd64/voley.htm. Fecha de Consulta: 8/1/2012
- **Control propioceptivo y técnica deportiva.**
  Variantes de medición y desarrollo Dr.C. Norma Sainz de la Torre León
  fecha de consulta Marzo/2013 http://www.efdeportes.com/efd173/control-propioceptivo-y-tecnica-deportiva.htm

ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA A LOS ATLETAS DE LA ESCUELA NACIONAL DE GIMNASIA.

Autoras: MSc Aleida Valdés Elosegui
Lic. Zoraida Silva Hilario

SINTESIS:

El siguiente trabajo tiene como objetivo brindar seguimiento a los atletas que tuvieron dificultades en los indicadores del diagnóstico psico pedagógico y presentan conflictos y manifestaciones incipientes en la esfera emocional. Propicia el bienestar psíquico, la preparación política ideológica y el cumplimiento del Programa de Reforzamiento en Valores en los Atletas de Escuelas Deportivas.

Los talleres tienen el objetivo de propiciar medidas preventivas y psico pedagógicas según los procesos afectados. A través del seguimiento sistemático a los atletas se erradican y se compensan alteraciones en la esfera emocional dadas por las edades tempranas de los atletas, la lejanía de los familiares y el rigor del entrenamiento deportivo efectos que limitan el desarrollo armónico del proceso deportivo por los problemas que genera en el carácter de los atletas. Los talleres cumplen con los lineamientos del P CC , el Proyecto Ideo Político del centro los que se relacionan con los contenidos significativos del Programa de Historia de Cuba aspectos importantes para lograr el desarrollo integral de los deportistas cubanos. Es por eso que lo titulamos talleres de crecimiento personal.

Se utilizan diversos instrumentos en los talleres con técnicas proyectivas y participativas que se corresponden con la caracterización de los atletas.

Se empleó el método de observación. Utilizamos como materiales diversos artículos de Psicología del Deporte, contenidos de la asignatura Historia de Cuba y lineamientos para el reforzamiento de valores en el Sistema Deportivo Cubano.

Para la utilización de los datos de los atletas y el personal que interactúa con los atletas, se elaboró una base de datos utilizando la tecnología.

Los resultados obtenidos han sido satisfactorios de un total de 23 atletas en seguimiento, evolucionan favorablemente 21, dos presentan problemas de

aprendizaje .Las actividades de los talleres han sido efectivas porque se ha evidenciado transformaciones en los modos de actuación positivos en los atletas. Hemos interactuado con los atletas, lo que nos ha facilitado la caracterización llegando a la conclusión de extenderlo a otras escuelas del sistema deportivo.

INTRODUCCION:

La política educacional esta fundamentada en la concepción marxista leninista y en los principios martianos acerca de la formación de las nuevas generaciones y la finalidad esencial de la educación es la formación de un hombre capaz de pensar y resolver los problemas que la humanidad presenta, que actúen creadoramente, una generación apta para construir la nueva sociedad y defender las conquistas de la Revolución. “Adecuar al hombre a la utilización de si he ahí el que ha de ser objeto de los esfuerzos de los educadores nuevos”.
Las necesidades sociales imponen a la educación cada vez mayores esfuerzos y la función de la escuela no es dar títulos sino la de enseñar a sentir y a pensar y ese es el problema que se evidencia hoy, mucho se ha debatido en estos últimos tiempos. ¿Cómo preservar los valores ¿Cómo formarlos?, ¿ Quién tiene la responsabilidad en ese sentido?

En nuestro trabajo pretendemos aportar una propuesta de talleres que propicia la la preparación de los atletas en los temas políticos, históricos, sociales a la vez que contribuye a su crecimiento en la esfera emocional y en su vida deportiva.

El trabajo político es un objetivo principal de la Educación Deportiva que exige una alta preparación de sus ejecutores y obliga a la sistematicidad de sus acciones para conseguir los resultados deseados en el modo de actuación de los atletas. Resulta importante el trabajo psicopedagógico de tención a los atetas para que puedan erradicar o compensar insuficiencias .Este trabajo debe ser dinámico, flexible utilizando todos los recursos disponibles para no solamente atender a los atetas en los aspectos psicológicos , pedagógicos , sociales sino enseñarles modo de actuación favorables en el contexto en que se desarrollan y

que puedan dar razones y argumentos sin tocar los sentimientos y formar convicciones.

La Cátedra Martiana como órgano rector tiene actividades para fortalecer la preparación política del docente, sus integrantes deben actualizarse en temas que les permita una integración pedagógica relacionando la ideología en el proceso de enseñanza y aprendizaje ,teniendo en cuenta también la caracterización y diagnóstico de los atletas para poder obtener logros en el proceso deportivo.

Los antecedentes:

- Atletas que presentan conductas llamativas porque no cumplen con el reglamento escolar lo que posibilita la desmotivación y que con aptitudes positivas en el deporte no puedan alcanzar un óptimo rendimiento por su inestabilidad emocional.

ESTADO ACTUAL DEL PROBLEMA GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN:

Con la realización de los talleres de crecimiento personal buscando el relevo en la gimnasia se ha fomentado en los atetas hábitos, habilidades normas de conductas que constituyen fortalezas en el desarrollo de su personalidad.

OBJETIVO:

- Contribuir al seguimiento y atención de los atletas que necesitan tratamiento psicopedagógico, reforzando el trabajo político y en valores en los atletas de la Escuela Nacional de Gimnasia.

METODOLOGÍA:

El trabajo cuenta con 10 talleres con diferentes objetivos y contenidos que incluyen temáticas relacionadas con los valores, el trabajo político establecimiento

de metas en el deporte y la auto regulación para adecuar su conducta. Los talleres tienen título, objetivos actividades, valoración y conclusiones.

RESULTADOS: Las actividades de los talleres han sido efectivas porque se ha evidenciado transformaciones en los modos de actuación positivos en los atletas. Hemos interactuado con los atletas, lo que nos ha facilitado la caracterización llegando a la conclusión de extenderlo a otras escuelas del sistema deportivo.

CONCLUSIONES DEL TRABAJO:

- Contribuye al trabajo preventivo en los atletas.
- La transformación de sus modos de actuación.
- La preparación del personal y los propios atletas.
- Permite la integralidad en el cumplimiento de sus deberes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

· García Ucha, Francisco y Chávez Martínez. *Estudio de algunas funciones Psíquicas.* Con la colaboración de Fedchenko y Forgueira.

· García Ucha, Francisco y González Carballido, Luis Gustavo. *Problemas Psicológicos.*

BIBLIOGRAFÍA:

- Alfonso Alonso Parga Beatriz y Becerro de Bengoa. Editores y Coordinadores de la sección: Salud Mental en el Trabajo.
- Consideraciones metodológicas en el empleo de las intervenciones psicológicas en el deportista. Capítulo 7, tomado del libro: Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas Autor: Francisco Enríquez García Ucha.

FACTORES QUE AFECTAN LA MOTIVACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA SELECCIÓN FÚTBOL SALA DEL INSTITUTO PEDAGÓGICO SISO MARTINEZ DE LA URBINA, EN LAS DISTINTAS FASES DE LA TEMPORADA 2011 - 2012

Autor: Lic. Edgar Ramón Charris

Institución: Ministerio del Popular del Deporte. Venezuela

Dirección: Avenida Páez. Montalbán. Paraíso

Email: edgarch94@hotmail.com

Temática: Psicología del Deporte

RESUMEN

La investigación parte de detectar los factores que inciden en deficiencias observadas tal como la pobre asistencia a los entrenamientos, la desmotivación a la practica del mismo, razón por la cual se necesita el apoyo a los atletas y a los entrenadores de Instituto Pedagógico Siso Martínez, ubicado en la Urbina, estado Miranda. El trabajo analizar cuáles son los diferentes factores que influyen en la desmotivación en algunos atletas de la selección de Fútbol Sala, en la ejecución de las distintas fases de la temporada 2011 – 2012, al contribuir de esta forma a la preparación integral del deportista. Se utilizaron métodos teóricos como el análisis síntesis e inducción deducción, al revisar literaturas especializadas de Psicología del Deporte (2008) y Psicología del Deporte, Conceptos y Aplicaciones (2007). La metodología empleada en el estudio se ubica en lo que se denomina tipo de investigación de campo interpretativo. Con un diseño emergente flexible. La unidad de estudios está constituida por 15 atletas de la selección de Fútbol sala, de la temporada 2011 – 2012 de los cuales se escogieron 8 atletas como informantes claves. La técnica de recolección de datos se basó en la aplicación de una entrevista en profundidad y el análisis de la información, se realizó a través de una categorización según Martínez (1998).

ABSTRAC

TITLE: FACTORS AFFECTING THE MOTIVATION OF THE FUTSAL TEAM ATHLETES OF THE EDUCATIONAL INSTITUTE SISO MARTINEZ IN URBINA, IN THE DIFFERENT STAGES OF THE SEASON 2011 - 2012

The investigation that is about to be posed has as its main target, to analize the factors that get involved into the motivation of the athletes of the Futsal team of the Siso Martinez pedagogical institute, located in Urbina, in their execution of the different phases in the 2011-2012 season. The purpose of the investigation is to detect the elements that influence the deficiencies observed, and how could them contribute as a support for the athletes and coaches of the institution, contributing this way with the quality of the sportsman.

Psicologia del Deporte (2008) and the book Psicologia del Deporte, Conceptos y Aplicaciones (2007) were used as a reference. The methodology that has been used in the study is located in what is called kind of interpretive field research. The investigation develops an emergent and flexible design. The unit of study is constituted by 15 athletes of the Futsal team, of the 2011-2012 season, of which were picked 8 athletes as key informants. The technique of data recollection was based on the application of an in-depth interview and the analysis of the information was performed trough a categorization according to Martinez (1998).

Introducción

Entre las múltiples inquietudes que encontramos en los equipos deportivos colectivos y que constantemente son motivo de numerosos estudios en un intento permanente por mejorar el desempeño del atleta, nos encontramos con el desarrollo y ejecución de los entrenamientos.

Los estudios que en Venezuela se han realizado con relación al área de preparación física y entrenamiento deportivo han demostrado que es fundamental que el entrenador centre su atención en hacer coherente su planificación y la praxis; así como la realización de investigaciones, compartir experiencias enriquecedoras con los atletas, socializar experiencias y continuar aprendiendo en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

El diseño, la elaboración y puesta en práctica de las adaptaciones de las sesiones de entrenamiento requieren de un fundamento teórico, filosófico que las sustente y de compromisos institucionales ineludibles, que suponen como precondición una gestión y organización de los clubes deportivo sumamente ágil y flexible, e implican la movilización de recursos comunitarios, y la participación de todos los acompañamientos del proceso.

Tomando como punto focal estas afirmaciones y en la búsqueda de orientar la transformación en el campo del entrenamiento deportivo, se hace necesario revisar la diversidad de problemas que afrontan los atletas en la participación de los diferentes ciclos de preparación, a fin de enfrentarlos con una visión pragmática y estratégica

En los tiempos actuales, no basta con dar realizar un entrenamiento físico y repetitivo, es necesario que el entrenador aborde con propiedad nuevos paradigmas, apuntando a la visión de un entrenamiento de calidad que se adapte a las exigencias de los cambios actuales y permitiendo la formación de atletas competitivos, críticos y reflexivos para el ejercicio de su carrera deportiva.

En este marco de transformación deportiva debe tenerse como norte el desarrollo integral del hombre dentro de una línea bidireccional (atleta - entrenador), donde los dos ejes acceden y utilicen diversas fuentes de información, impulsen acciones de investigación y comprendan los principios del desarrollo integral que les permitan convertirse en miembros activos del proceso que realizan.

En este nuevo contexto, se hace necesaria una reflexión acerca del quehacer y de los nuevos perfiles de los entrenadores requeridos, dada la inclusión de actividades de investigación como parte fundamental de la formación, para ello debe pensarse que el escenario será exigente para entrenadores y atletas, dado que se exigirá altos estándares de calidad y competitividad profesional y personal, materializado en conocimiento profundo, habilidades, adecuado perfil de personalidad, destrezas para manejar nuevos paradigmas, proactivos y diligentes, entre otros aspectos.

Sin embargo, atendiendo a los esquemas manejados hasta ahora, la crisis que agobia a los clubes o equipos deportivos y la revisión de los escenarios actuales, se puede inferir que los factores que condicionan la la motivación del atleta están conectados interna y externamente a la motivación.

En cuanto al Ser Humano se concibe como hombres y mujeres inteligentes, autónomos, críticos, reflexivos, solidarios y proactivos; con necesidades educativas, espirituales y materiales y en constante transformación de sí mismo y de su entorno para el logro de una mejor calidad de vida, lo que podrá alcanzar por medio de la convivencia pacífica y solidaria, inmersos en un contexto geográfico y sociocultural caracterizado por cambios sociales, políticos, económicos y religiosos.

Los ciudadanos Venezolanos de acuerdo con nuestras leyes vigentes poseemos derechos y obligaciones, cuya base fundamental es la familia, con similitud de características lingüísticas, culturales, étnicas, políticas y económicas; sistemáticamente trabajan por el bien común y el mejoramiento sostenible de la calidad de vida individual y colectiva.

Este conglomerado busca la convivencia armónica mediante la práctica de valores como la justicia, la paz, la democracia, la integración, la participación ciudadana, la solidaridad, el diálogo y la comunicación, así como el pluralismo cultural, ideológico, político y religioso.

La tarea de entrenar requiere además de una sustentación filosófica y psicológica que oriente la formación del entrenador. Con tal propósito, la concepción filosófica hace referencia a los aspectos epistemológicos, axiológicos y ontológicos que considera al ser humano como un ser integral, histórico, social y teleológico, de donde se derivan las constantes humanas del pensar, sentir y actuar, además es considerado como el fin de la sociedad y del Estado, para tal propósito le deporte juega un papel importante, al ser considerado como un derecho de ejercicio irrenunciable a nivel individual y social, permitiendo el desarrollo de sus potencialidades y la satisfacción de sus necesidades fundamentales.

La concepción psicológica y la formación inicial del entrenador, se fundamenta en que el atleta, es un ser en desarrollo, en evolución, capaz de participar en la selección de sus experiencias de aprendizaje, en tal sentido, la actividad y el trabajo se consideran estrategias de apropiación, construcción y reconstrucción de los mismos, como resultado de procesos internos de asimilación y acomodación, así como de su interacción con otras personas

El protagonismo de quien aprende, actor y sujeto del acto de aprender, deriva del

Nivel de desarrollo cognoscitivo del atleta, así como sus intereses, expectativas y contexto en el cual está inmerso, son aspectos centrales a ser considerados en los procesos deportivos.

El énfasis en el entrenamiento es el logro de aprendizajes significativos con la utilización de las experiencias previas del atleta como base para los nuevos aprendizajes.

La motivación influye en la conducta, ya que dice qué es lo tienes que hacer para conseguir lo que deseas. En el caso de los atletas existen estrategias que permiten aprovechar al máximo la motivación para influir en un rendimiento deportivo deseable.

Muchas personas entienden motivación como algo dentro de nosotros que causa nuestras acciones; por lo que si un deportista es sobresaliente ha existido un impulso anterior (motivación interna) que lo impulsa a esforzarse para obtener el éxito; de ahí que la causa de una conducta exitosa o no está dentro de nosotros mismos y es cuando se puede decir que estamos motivados o no.

Se puede señalar que se puede influir en un deportista a través de estrategias motivacionales que se encuentran en el ambiente y que determinan la conducta.

Entre los antecedentes para motivar la conducta deportiva deseada está el uso de estrategias como:

-la determinación de metas ya que comprometen el trabajo, sacrificio y dedicación ya que dan al deportista un sentido de propósito y lo ayudan a seguir un plan de trabajo.

-La inclusión de modelos a seguir o a invitar.

-Uso de la imaginación para crear partidos con carga de presión para energizarse antes de las sesiones de entrenamiento y para provocar emociones que se han asociado con el rendimiento exitoso.

-los estímulos fotográficos o fotografías de éxitos pasados para motivar las conductas deseadas.

- El registro público de progresos es una estrategia efectiva de motivación.

- El anuncio de competencias amistosas ya que el anunciar una apuesta a motivar a un esfuerzo mayor a los participantes.

- Programar entrenamientos interdisciplinarios para traer variedad; es decir planear un horario de entrenamiento que incluya diferentes tipos de ejercicios, repeticiones y hasta deportes diferentes.

- Entrenar con un compañero, ya que entrenar con alguien con metas y rutinas similares puede estimular un mejor rendimiento. El compañero puede animarlo a realizar las actividades con el máximo esfuerzo.

Cada antecedente se debe acompañar del uso de las reglas que identifiquen claramente las conductas deportivas deseadas, las situaciones en las cuales ocurren y las consecuencias.

Existen reforzadores que motivan la participación en el deporte: las medallas, los premios, el clamor del público, la admiración de los demás, las felicitaciones de los aficionados, la aprobación, los elogios, la atención e importancia que le de el entrenador por pertenecer al equipo y por su esfuerzo, el auto mejoramiento, el estímulo sensorial que se experimenta al participar en un deporte dado, el espíritu de competencia como estimulo asociado a ganar.

Un entrenador puede incrementar la probabilidad de aparición de conductas altamente motivadas en todos los deportistas, manejando las consecuencias es decir determinar reforzadores para ciertos deportistas específicos y gestionar esos reforzadores para motivar el desempeño deseable.

Las operaciones motivacionales son eventos u operaciones que temporalmente alteran la eficacia de las consecuencias como reforzadoras o castigos, influyen las conductas que normalmente conducen a esos reforzadores o castigos.

Para motivar el desempeño deportivo, los entrenadores y atletas pueden reordenar los antecedentes para provocar la conducta motivada, manipular las operaciones motivacionales para maximizar la eficacia de los reforzadores de la misma, describir los arreglos ambientales en instrucciones correctamente expresadas antes del entrenamiento y las competiciones para proporcionar reforzadores después de la emisión de la conducta motivada.

Se hace necesario preguntarnos:

1-. ¿Cuál es la opinión de los atletas de la selección de fútbol Sala del Instituto Pedagógico Siso Martínez de la Urbina, respecto al desarrollo de la motivación?

2-. ¿Cuáles son los factores que afectan el desempeño de los atletas de la selección de Fútbol Sala del Instituto Pedagógico Siso Martínez, en la ejecución de los entrenamientos?

Ante estas interrogantes y sus posibles respuestas, el trabajo tiene como:

Objetivo general.

Analizar los factores que afectan la motivación de los atletas de la Selección de Fútbol Sala del Instituto Pedagógico Siso Martínez, en el desarrollo de la temporada 2011 - 2012

Objetivos específicos.

1-. Conocer la opinión de los atletas de la selección de Fútbol sala, del Instituto Pedagógico Siso Martínez de la Urbina, en relación con los problemas confrontados durante las diferentes fases o ciclos de entrenamiento de la temporada 2011 - 2012

2-. Construir las categorías conceptuales que permitan identificar y analizar los factores que afectan la motivación de los atletas de la selección de Fútbol Sala en las en las diferentes fases del periodo de preparación y competencia de la temporada 2011 – 2012.

Materiales y métodos

La metodología a utilizar en el desarrollo del presente proyecto, permite señalar hacia donde se quiere ir con la investigación, como también el tipo de investigación que se realizara, al igual que el nivel y diseño de la investigación, así mismo se hace mención de la unidad de estudio, los informantes claves, la técnica e instrumento de recolección de datos, el análisis de datos, procedimiento y plan de acción. Los cuales proporcionan los medios para llevar esta visión a la realidad. Su valor radica en su capacidad de generar una teoría fundamentada en sus datos los cuales serán interpretados de manera sistemática.

Paradigma Cualitativo

El presente proyecto está enmarcado dentro del paradigma interpretativo llamado también paradigma cualitativo, Se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social. (Martínez. 2007).

Este paradigma intenta sustituir las nociones científicas de explicación, predicción y control del paradigma positivista por las nociones de comprensión, significado y acción. Busca la objetividad en el ámbito de los significados utilizando como criterio de evidencia el acuerdo intersubjetivo en el contexto educativo. Entre los métodos cualitativos se encuentran la etnografía, los estudios de caso, las entrevistas a profundidad, la observación participante y la investigación-acción.

El presente estudio se ubica dentro de este paradigma debido a que se centra, dentro de la realidad de los atletas de la selección del Instituto Pedagógico Siso Martínez, comprendiendo la realidad en cada una de las fases de la pre y post temporada desde los significados de las personas implicadas y estudia sus creencias, intenciones, motivaciones y otras características del proceso, no observables directamente ni susceptibles de experimentación.

Tipo de Investigación

La presente investigación implica el análisis cualitativo y cuyo objetivo primordial es generar una teoría, construir conocimiento y describir una realidad.

La investigación, de acuerdo con Sabino (2000), se define como "un esfuerzo que se emprende para resolver un problema, de conocimiento" (p. 47), por su lado Cervo y Bervian (1989) la definen como "una actividad encaminada a la solución de problemas. Su Objetivo consiste en hallar respuesta a preguntas mediante el empleo de procesos científicos"(p.41).

Desde el punto de vista puramente científico, la investigación es un proceso metódico y sistemático dirigido a la solución de problemas o preguntas científicas, mediante la producción de nuevos conocimientos, los cuales constituyen la solución o respuesta a tales interrogantes.

A continuación se presenta en tres fases el procedimiento para realizar el presente trabajo de investigación.

Fase I: En esta fase se fundamenta teórica y metodológicamente el tema de investigación, por los antecedentes de este para el problema a investigar, el mismo tiene que ver con la situación que acontece según los investigadores, las interrogantes planteadas para cumplir el objetivo general y los específicos, como base del proyecto.

Fase II: Se elaboran los instrumentos de los métodos y técnicas de investigación para la búsqueda de la situación actual del problema. Su diagnóstico favorece identificar las posibles causas de la desmotivación, para dar una solución al problema, considerando el diseño: tipo de investigación, la unidad de estudio, los informantes claves, descripción de la técnica de recolección de información por sus instrumentos, la validez y confiabilidad de la misma, asi como también el análisis de los datos, , para el plan de intervención

Fase III: en esta sección , a partir de los resultados arrojados de los métodos y técnicas aplicados, se ofrecerá un aporte práctico, el cual permite apreciar una intervención psicológica para contribuir a la motivación de estos atletas.

RESULTADOS

Las observaciones no estructuradas al entrenamiento, entevistas informales y experiencias del autor como jugador, arbitro internacional y entrnador de este deporte, permiten constatar que en el desarrollo de las distintas fases de los entrenamientos de pre y post temporada, la mayoría de los atletas demuestran dificultades en el cumplimientos de sus deberes como atletas, por lo que se puede deducir que el rendimiento que han logrado los atletas está teniendo fallas o debilidades, tal vez motivado a múltiples factores como poco interés a los entrenamientos, tener poca motivación para la asistencia y compromiso con el equipo y la universidad, estos pudieran estar incidiendo para que la preparación no se esté traduciendo en desarrollo profesional. El entrenador tiene la misión de formar profesionales capacitados y comprometidos para realizar significativa temporada y los entrenamientos juegan un papel de primer orden y no se están produciendo los resultados esperados, entonces se plantean las siguientes interrogantes:

CONCLUSIONES

El análisis de diferentes literaturas consultadas, permiten analizar la motivación como un proceso que favorece el desarrollo de la práctica del deporte para el entrenamiento y la competencia

El realizar un diagnóstico para analizar los posibles factores que inciden en la desmotivación, hará posible aplicar una intervención psicológica hacia esta dirección.

BIBLIOGRAFÍA

-. Bisquerra, R. (1989). MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. Guía Práctica. Ediciones CEAC.150 Pág.

Cox, Richard. (2008). PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. Conceptos y sus Aplicaciones. 6ta Edición. Editorial Médica Panamericana. 529 pág.

-. Fidias G, Arias. 2006. EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.5ta edición. Editorial Episteme. 143 pág.

Garry L. Martin. (2008). PSICOLOGIA DEL DEPORTE. Guía Practica del Análisis Conductual. 3era Edición. Editorial Pearson Educativo, S.A. 366 Pág.

-. Martínez, Miguel. 2008. LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA ETNOGRÁFICA EN EDUCACIÓN. 3ra edición. Editorial Trillas. México. 175 pág.

-. Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (2002). 2004. BASES DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. 2da edición. Editorial Universidad de Antioquía. Medellín. Colombia. 341 pág.

PLAN DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LAS DISPOSICIONES DE RENDIMIENTO DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL EQUIPO DE LUCHA AMATEUR DEL ESTADO ARAGUA

Ali Viloria
Entrenador de Lucha Amateur
Prof.viloria @hotmail.com
Instituto Regional del Deporte de Aragua (IRDA)
Venezuela

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito, diseñar un plan de preparación psicológica para el desarrollo de las disposiciones de rendimiento durante la preparación física del equipo de lucha amateur del estado Aragua. Enmarcada en una investigación de campo, apoyado en una exhaustiva revisión bibliográfica. La población estuvo constituida por un grupo de 30 atletas activos categoría-juvenil de lucha olímpica. La muestra fue seleccionada intencionalmente y estuvo conformada por la misma población, 36 atletas. Para la recolección de los datos fueron utilizados los test de autovaloración de estados emocionales (IDARE), test de cualidades volitivas, test de autovaloración, test de frases inductoras, POMS escala corta, para medir estados emocionales, ANSICOM: Inventario de ansiedad de estado competitiva, planilla de prearranque, cuestionario al atleta, frases inductoras variante corta, técnicas estadísticas y procesamiento de la información. Una vez tabulado, interpretado y analizados los datos, se concluye que es importante diseñar un plan de preparación psicológica para el desarrollo de las disposiciones de rendimiento durante la preparación física del equipo de lucha amateur del estado Aragua, por lo que se recomienda a la Asociación de Lucha del Estado Aragua, implementar un programa de preparación psicológica para los atletas de la especialidad, basado en desarrollar las disposiciones de rendimiento durante la preparación física de los deportista de la especialidad.

ABSTRACT

The purpose of the present study was to design a psychological preparation plan for the development of performance dispositions during the physical preparation of the Aragua State Amateur Wrestling Team. This is a field research, supported by an exhaustive bibliographic revision. The population consisted of a Group of 30 active athletes in the Olympic wrestling

juvenile category. The sample was selected intentionally and consisted of the same population, 36 athletes. The data collection instruments were: IDARE,.Will Qualities Test, Self perception Test, induction words test, POMS short version, ANSICOM: Competitive State Anxiety, pre-start form, athlete questionare, statistical tecniques and information processing. Once the data was gathered, interpreted and analyzed, we concluye that it is important to design psychological preparation plan for the development of performance dispositions during the physical preparation of the Aragua State Amateur Wrestling Team, which is why we recommend the Aragua Wrestling Association to implement a psychological preparation plan for athletes of this sport discipline, based in developing the dispositions of performance during the physical preparation of the athletes of this sport disciplines.

Introducción

El conocimiento adecuado sobre las particularidades del deporte, de las características de la personalidad del deportista y la planificación de la preparación del entrenamiento, constituye un punto de partida sin el cual sería imposible desarrollar el complejo proceso pedagógico del entrenamiento deportivo en cualquier modalidad deportiva y desde las etapas más tempranas de esta práctica.

Para el éxito deportivo en cualquier deporte es imprescindible el desarrollo de las capacidades físicas: resistencia general, específica, flexibilidad y la coordinación; junto a un amplio, variado y depurado arsenal técnico- táctico, en la preparación del deportista todo esto se complementa con un grupo de cualidades o características dentro de las cuales podemos mencionar la velocidad de reacción, el desarrollo del pensamiento táctico, la constancia, el valor, seguridad en sí mismo, autonomía o independencia, estas últimas relacionadas particularmente con el potencial psicológico de la personalidad del atleta.

Desde esta clase de interpretación se puede afirmar que la práctica del deporte, cualquiera que sea, presupone determinadas exigencias psicológicas para quien lo practique, sin el alcance de las cuales resulta imposible pensar en un desarrollo adecuado del atleta y un elevado resultado deportivo.

La Enciclopedia del Deporte (2000), señala que uno de los deportes más antiguos de la humanidad, al igual que el atletismo que es objeto de competiciones es la lucha olímpica, la cual

es una disciplina completa, porque se desarrollan todos los músculos del cuerpo, pero fundamentalmente el cerebro. Para luchar hay que ser hábil, rápido, flexible y resistente, hay que ser inteligente, por las grandes cantidades de técnicas, que se desarrollan durante los combates, físicas, técnico-tácticas y psicológicas para obtener buenos resultados deportivos.

Para la FILA (2009), existen tres (03) estilos; el estilo Greco Romano, donde está prohibido atacar al contrincante debajo de la cintura y usar las piernas para derribarlo o para realizar cualquier otra maniobra; en el Estilo Libre, es permitido usar las piernas para atacar al contrincante, para derribarlo y para cualquier otra maniobra.; en el Femenino, sigue las mismas reglas de la lucha libre, sin embargo, prohíbe la técnica llamada "Doble Nelson". Las Luchas de Playa, es la que se realiza en la orilla del mar.

Desde hace más de tres décadas la psicología se ha convertido en una de las ciencias aplicadas a la práctica deportiva de mayor relevancia, el psicólogo juega en la formación de este estado un rol de suma importancia mediante la realización de una serie de tareas orientadas al logro de este objetivo. La preparación psicológica se hace necesaria en cualquiera de las etapas de la práctica del deporte, en los distintos períodos evolutivos del desarrollo de la personalidad que se encuentran reflejados en la pirámide del alto rendimiento en nuestro país.

Uno de los mayores retos que tiene el entrenador deportivo hoy día, consiste en asumir la dirección del complejo proceso de preparación deportiva, con especial énfasis, en la atención sistémica de sus componentes físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, y teóricos.

Una interesante reflexión realiza Valdés, al enfatizar en el papel del entrenador deportivo en este ámbito, cuando expresa**:** *"el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo dado que es el garante de la dirección pedagógica del proceso".* (1996: 33)

En este sentido García Ucha destaca: *"El deporte requiere de todas las ciencias y el entrenador necesita tener un dominio indispensable de ellas para poder comunicarse con diferentes especialistas"*. (2004: 9)

Las diferencias individuales de los deportistas tanto durante el proceso de entrenamiento como en la competencia, y las implicaciones que tienen tanto los psicólogos como los entrenadores deportivos para una actuación eficaz, han sido objeto de investigación desde los comienzos de la

Psicología del Deporte. De Ahí que existan criterios y maneras disímiles en cuanto a su aplicación.

A. Z. Puni, dejó sentadas pautas en relación con el papel del entrenador deportivo cuando planteó*: "El entrenador tiene un círculo determinado de cuestiones pedagógicas que se relacionan con la preparación psicológica con vistas a las competencias y entran en la esfera de su competencia. Entre otras están las tareas, los medios, los elementos metodológicos, la organización y la planificación de la preparación psicológica con vistas a las competencias".* (1975: 8)

Para las ciencias constituyen objeto de análisis los campos de actuación de los diferentes profesionales y, en especial, de los profesionales de Psicología.

La preparación psicológica en la actualidad, en la práctica, dentro de la conocida pirámide del rendimiento deportivo, es algo aún difícil e inalcanzable para entrenadores de áreas y el deporte de base, toda vez que se carece de conocimientos, medios y métodos para su desarrollo; a pesar de constituir un tema altamente debatido entre los colectivos de especialistas que ansían un desarrollo adecuado de la personalidad del deportista y el logro de altos resultados por parte de sus discípulos desde las más tempranas etapas en la práctica del deporte.

En las condiciones concretas del equipo de Lucha del estado Aragua no existen especialistas que se dediquen a garantizar la preparación psicológica de los deportistas, ya que no se irradia la acción de los especialistas, lo que significa que un eslabón tan importante, como lo es, la preparación psicológica, no resulta objeto de atención dentro del plan de preparación del deportista.

Por otra parte, en una exploración realizada en el contexto del estudio, se ha podido determinar, que la preparación psicológica no se encuentra planificada dentro del proceso de entrenamiento, los entrenadores solo cumplen tareas que se enmarcan dentro de lo que se define como "preparación psicológica espontánea" (que se lleva a cabo, en ocasiones y sin proponérselo conscientemente), se observa también la existencia de limitaciones de conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar los procesos psicológicos que predominan en los

componentes de la preparación de la lucha amateur. Todo esto repercute de forma negativa en el acto competitivo y en el desempeño de los atletas de lucha amateur.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

Los miembros del equipo de Lucha amateur del estado Aragua presentan pobres disposiciones de rendimiento durante el cumplimiento de las tareas del entrenamiento en la etapa de preparación física.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Diseñar un plan de preparación psicológica para el desarrollo de las disposiciones de rendimiento durante la preparación física del equipo de lucha amateur del estado Aragua

En relación con el problema planteado se declaran como **preguntas científicas:**

¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación psicológica del atleta de béisbol?

¿Cuál es el estado actual de la preparación psicológica para los atletas de béisbol del municipio pilón, primera categoría?

¿Cómo estructurar un plan de preparación psicológica desde la función del entrenador que favorezca un estado de predisposición adecuado para la competencia en los atletas de béisbol del municipio pilón, primera categoría?

¿Cuál es el criterio de los especialistas a cerca del plan de preparación psicológica diseñado?

Al logro del objetivo propuesto se encaminan las siguientes **tareas de investigación:**

- Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación psicológica del atleta de béisbol.
- Diagnóstico del estado actual de la preparación psicológica para los atletas de béisbol del municipio pilón, primera categoría.
- Estructuración de un plan de preparación psicológica desde la función del entrenador que favorezca un estado de predisposición psíquica adecuado en los atletas de béisbol del municipio pilón, primera categoría.
- Valoración por los especialistas de la propuesta.

METODOLOGÍA

Para la realización de la investigación se delimita como **población** en estudio los 30 atletas, comprendidos entre las edades de 15 a 20 años, del estado Aragua. Participaron además en el proceso investigativo dos entrenadores de béisbol con más de 10 años de experiencia laboral.

Las tareas establecidas determinaron los **métodos y procedimientos** de la investigación:

Métodos del Nivel Teórico:

- Análisis y síntesis: para la fundamentación teórica y metodológica del objeto y el campo de la investigación y la fundamentación de la propuesta de plan de preparación psicológica.

- Inductivo – deductivo: facilitó establecer las generalizaciones necesarias a partir del estudio del perfil de exigencias del deporte y las características psicológicas de los deportistas, así como la confirmación de las formulaciones teóricas establecidas.

- Sistémico - estructural - funcional: para la conformación de la concepción del plan de preparación psicológica propuesto, en sus aspectos fundamentales y en sus necesarias interrelaciones.

Métodos del Nivel Empírico:

- Observación: para constatar la marcha del proceso de preparación general de los atletas y que lugar ocupa la preparación psicológica en el mismo.

- Encuesta: (No estructurada) a los entrenadores, se realizó con el propósito de conocer sus criterios acerca de la necesidad de llevar a cabo la preparación psicológica en congruencia con las etapas del entrenamiento deportivo, desde el rol del entrenador y cómo se desarrolla la misma con el equipo objeto de estudio, así como el nivel de información sobre las características del entrenamiento y el conocimiento de las particularidades psicológicas de los atletas

- Cuestionario: a diferentes especialistas relacionados con el deporte de lucha amateur v para establecer el perfil de exigencias psicológicas del deporte.

- La medición: a través de la aplicación de diferentes técnicas o test psicológicos con el objetivo de diagnosticar las principales características psicológicas de los integrantes del equipo. En este grupo se encuentran:

Test de autovaloración de estados emocionales (IDARE)

Test de cualidades volitivas

Test de autovaloración

Test de frases inductoras (Versión Infantil)

POMS escala corta, para medir estados emocionales

ANSICOM: Inventario de ansiedad de estado competitiva

Planilla de prearranque

Cuestionario al atleta

Frases Inductoras variante corta

Técnicas estadísticas y procesamiento de la información

Para el procesamiento estadístico de todos los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 11.5. Se construyeron tablas de frecuencias, sus distribuciones porcentuales y sus representaciones gráficas.

RESULTADOS

El análisis de la información recogida permitió constatar que el 100% de los encuestados considera necesario realizar la preparación psicológica para favorecer los rendimientos de las atletas y señalan que en el caso de los atletas del equipo de lucha amateur del estado Aragua se hace imprescindible. El 100 % de los encuestados señala que la preparación psicológica de las atletas del equipo no se realiza de manera planificada, sino de manera espontánea por parte del entrenador y los activistas y refieren no conocer las formas de realización de la misma. No se hace referencia a aspectos que distingan a la preparación psicológica como parte integrante de la preparación general de las atletas. En cuanto a las vías que utilizan para la preparación psicológica el 100 % refirió hacerlo empíricamente, sin aplicar métodos o técnicas específicas. Señala el 100 % de los encuestados que no existe personal especializado para la atención al equipo en cuanto a su preparación psicológica y señalan precisamente este aspecto como principal limitación. Estos resultados demuestran que el personal encuestado no tiene claridad acerca de las formas de realización del proceso de preparación psicológica aunque reconocen la importancia de esta en la preparación de las atletas.

En resumen los resultados obtenidos mediante la aplicación de la encuesta se expresan de la siguiente forma:

- Se reconoce la necesidad de caracterizar al grupo escolar para una mejor dirección del equipo y para favorecer los resultados de las atletas.

- La falta de un proceso de preparación psicológica correctamente planificado, organizado e instrumentado en la práctica como parte integral de la preparación de las atletas.

- Ausencia de un personal especializado que se encargue de la realización de la preparación psicológica de las atletas.

Estas limitaciones justifica la necesidad de elaborar un plan de preparación psicológica para el desarrollo de las disposiciones de rendimiento durante la preparación física del equipo de lucha amateur del estado Aragua. Un plan de preparación psicológica se estructura en objetivos, tareas métodos y procedimientos, métodos de intervención e interinfluencia.

CONCLUSIONES

La realización de la preparación psicológica se plantea como objetivo central el logro de un estado de predisposición psíquica óptimo para enfrentar la competencia como momento culminante de la preparación general de los atletas de la alta competición.

La función del entrenador en el desarrollo de la preparación psicológica de sus deportistas, precisa de la utilización de los recursos propios del entrenamiento por el entrenador de lucha.

El proceso de preparación psicológica en los atletas de lucha amateur debe asumir las características particulares del entrenamiento y la preparación general establecidos para este tipo de competición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arias, F. (2006). **El Proyecto de Investigación**. Caracas: Editorial Episteme.

Ander-Egg. (2000). **Introducción a las Técnicas de Investigación**. Buenos Aires- Argentina. Editorial humanista.

Cañizares, M (2009). **Psicología y Actividad Física. Su aplicación en a educación física, el deporte, la rehabilitación y la recreación**. Editorial Deportes.

FILA (2010).**Federación Internacional de Lucha Olímpica Amateur. (Documento en Línea).** Disponible: htt://www.efdeportes.com (consulta: 2013.Julio 15).

García Ucha, F. (2004). **Herramientas Psicológicas para entrenadores y atletas**. La Habana: Editorial Científico Técnica.

Weinberg y Guold. (1996). **Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio Físico.**

ENTRENAMIENTO SOCIO PSICOLÓGICO EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN EN EL PROCESO DE CORRECCIÓN DE ERRORES DE EJECUCIÓN TÉCNICA POR LOS ENTRENADORES DE BASE DE ATLETISMO.

Autora: MSc Norma Guerra Martínez

Title: Training psychological partner in the development of the abilities for the communication in the process of correction of errors of technical performing for the trainers of athletics base.

Author: MSc Norma Guerra Martínez

RESUMEN

La investigación tiene como propósito diseñar un entrenamiento sociopsicológico en función de favorecer el desarrollo de habilidades para la comunicación en el proceso de corrección de errores técnicos del atletismo en la base. Para la materialización del objetivo se aplicó un diagnóstico, en el cual se emplean métodos y técnicas de investigación científica, como fueron la observación, encuesta, entrevista y test psicológicos. Los resultados del diagnósticos permiten constatar que existe limitaciones por los entrenadores objeto de investigación en el desempeño de habilidades para la comunicación durante el proceso de corrección de errores, lo cual limita el proceso de formación y desarrollo de las habilidades motrices en los practicantes de atletismo de base de la Provincia Granma. Tomando en consideración las regularidades del diagnóstico se diseña un entrenamiento sociopsicológico elaboran las herramientas cognitivo instrumentales en función de lograr una mejor preparación del entrenador para lograr efectividad en el proceso de corrección de errores.

SUMMARY

The research has as purpose to design a socio psychological training in function of favoring the development of communicative abilities in the process of error correction in the techniques of athletics. For the materialization of the objective a diagnosis was applied, in which scientific research methods and techniques were used, such as: observation, surveys, interviews and psychological test. The results of the diagnostic allowed verifying that there are limitations in coaches who are investigated object in developing communication abilities during the process of correction of errors, which limits the formation process and development of the motor skills in the base athletics practicing from Granma province. Taking in consideration the regularities of the diagnosis a socio psychological training is designed to elaborate the instrumental and cognitive tools in function of attaining the trainer's better preparation to achieve effectiveness in the process of error corrections.

Introducción

En el atletismo la etapa de iniciación es denominada por muchos autores de Formación Inicial Multilateral, en tanto marca el comienzo de la vida deportiva del principiante, el **niño** se inicia en el aprendizaje de la técnica de las pruebas básicas de este deporte, comenzando a ejercitarse conscientemente con sus ejercicios, con el objetivo de lograr un rendimiento acorde con su edad.

Romero, E. (1999) plantea que en todo el proceso del entrenamiento inicial básico o previo, el matiz principal lo establece la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva. La formación multilateral presenta una tendencia general y otra especial, las que serán más acusadas en correspondencia con la edad y la sub-etapa de que se trate.

Cuando un entrenador trabaja con un grupo de sujetos principiantes o que se encuentran en las primeras fases de la formación técnica deportiva, percibe que frecuentemente los integrantes del equipo cometen simultáneamente varios errores en la ejecución de los ejercicios, gestos o movimientos que están aprendiendo. Sin duda la tarea de corregir el error de ejecución motriz posee destacada relevancia dentro de las acciones a llevar a cabo por dicho profesional.

Durante la tarea de corrección de errores, actividad sistemática en el proceso de aprendizaje, por lo general se le concede importancia a los aspectos, que poseen gran protagonismo en actividades docentes y publicaciones de variado formato, se hace alusión sobre todo a los tipos de error y a los métodos necesarios para darle solución a dichas dificultades de ejecución que se observan en la práctica, pero se omite - por desconocimiento - el prestar atención a las variables de la información de corrección de errores que hay que tener en cuenta en los mensajes que se emiten, las cuales constituyen indicadores implícitos dentro de las habilidades para la comunicación del entrenador- pedagogo que dirige el proceso para contribuir a la solución de la dificultad que se observa.

El recurso psicosocial más importante a tener en cuenta para poder realizar de forma adecuada la corrección de errores es la comunicación, entendida esta como un proceso socio–lingüístico, que emplea la señal sonora para intercambiar información con una intención y finalidad declaradas, dependientes del contexto situacional.

El desarrollo de habilidades para la comunicación por los entrenadores y entrenadores en la corrección de errores técnicos constituye un problema actual, en el que la búsqueda de su solución es objeto del esfuerzo constante de muchos investigadores de la ciencia del deporte, sin que el resultado obtenido llegue a ser del todo satisfactorio, pues no siempre se logra en la comunicación, entendida como intercambio de información, la influencia psicológica del emisor sobre el receptor, ni la retroalimentación adecuada, con el fin de cambiar su comportamiento, la sensibilización emocional respecto a la relación interpersonal, el desarrollo de actitudes favorables, la formación de cualidades morales, la estimulación de un pensamiento flexible, así como de la creatividad.

En una exploración realizada a través de la revisión de los planes de estudio de la carrera del licenciado en Cultura Física e instrumentos aplicados en la etapa factoperceptual de la investigación que se realiza (observación a la práctica deportiva, aplicación de encuestas y entrevistas), se apreció lo siguiente:

- Se pudo constatar que existen oportunidades para que los entrenadores de atletismo en la etapa de iniciación desarrollen las habilidades profesionales que respaldan el modelo del profesional y dentro de estas están las comunicativas, pero a pesar de estas oportunidades se constatan múltiples dificultades que impiden que no todos egresen preparados para emitir en la práctica informaciones de corrección de errores que propicien el carácter dialógico y productivo de la comunicación.

- Los entrenadores de base de atletismo presentan insuficiencias en la habilidad para la expresión, la observación y la relación empática durante el proceso de corrección de errores, lo que conlleva a limitaciones en la correcta asimilación de los elementos técnicos que inciden negativamente en la efectividad y eficiencia de la actividad.

- Durante la tarea de corrección de errores, actividad sistemática en el proceso de enseñanza- aprendizaje de las acciones motrices, los entrenadores de atletismo observados presentan limitaciones relacionadas con el contenido de lo que informan, el momento que escogen para comunicar a los practicantes lo que desean, con el fin de que mejoren sus ejecuciones, etc., lo cual, lejos de contribuir a solucionar el error cometido, tiende a perpetuarlos en la conducta motriz de los niños(as).

- Dificultades en la comunicación oral en cuanto a (problemas en la adicción, ritmo y entonación, vocabulario inadecuado por encima de la comprensión de los practicantes, movimientos parásitos que no apoyan el significado de lo que se informa).
- Dificultades en la comunicación no verbal relacionados con la gestualidad inadecuada del rostro y manos a la hora de corregir el error, movimientos inadecuados, expresión facial no acorde a la información que se ofrece.
- Cuando se realiza la corrección de errores los entrenadores observados se orientan más a perfeccionar la ejecución externa de la acción y

descuidan la calidad del modelo interno que sirve de pauta mental a dicha acción.

- En los actuales programas de enseñanza que emplea el Atletismo en las áreas deportivas no se establecen formas precisas y objetivas de parámetros que permitan evaluar el nivel de preparación técnica, relacionada con el proceso de corrección de errores.
- El contenido de las variables de la información de corrección de errores comienza a manejarse y a reflejarse como invariantes del programa de Psicopedagogía a partir del 2005, lo cual indica poca experiencia práctica por los entrenadores en este sentido.

De la exploración realizada se arribó a la siguiente **situación problémica expresada en la contradicción dada por la necesidad de preparación de** los entrenadores de atletismo de base de la provincia Granma en el desarrollo de habilidades para la comunicación necesarias para desarrollar el proceso de corrección de errores técnicos de los practicantes y las posibilidades reales que se le brinda para ello.

La investigación presenta como **objetivo general**: Diseñar un entrenamiento sociopsicológico que favorezca el desarrollo de habilidades para la comunicación en el proceso de corrección de errores de ejecución técnica por entrenadores de atletismo en la base, provincia Granma.

Para dar cumplimiento a los objetivos se utilizaron diferentes **métodos y técnicas de investigación**.

Analítico-sintético ,**inductivo – deductivo**, **Hipotético – deductivo, sistémico – estructural – funcional**, la **observación, entrevista, el análisis de documentos, la encuesta**, **la triangulación** y el **experimento.** Para comprobar la calidad y efectividad de los resultados de la investigación tanto en su concepción teórica como en su aplicación en la práctica social, se utilizaron procedimientos estadísticos como distribuciones empíricas de frecuencias y sus representaciones gráficas y, la prueba de rangos señalados de Wilcoxon para comprobar la significación de los cambios en la situación experimental. Los datos susceptibles de medición fueron procesados por el software SPSS para Windows versión 17.0.

Resultados

Regularidades del dignóstico y resultados de la triangulación

El diagnóstico realizado permite constatar que:

1. No siempre los entrenadores se comunican con los deportistas con palabras al alcance de su comprensión y madurez, lo cual trae aparejado que el mensaje no llegue con toda la claridad y asequibilidad de manera que ofrezcan vías para la reflexión, el autocontrol y la autorregulación y se creen las condiciones propicias para que todos los atletas alcancen los niveles de desarrollo físico - motriz, cognoscitivos y actitudinal previstos.
2. Cuando se corrige un error de ejecución técnica el 90% de los entrenadores utiliza predominantemente mensajes muy breves y cortos.
3. Cuando se comete un error de ejecución en ocasiones se explica la acción, pero no alcanza un nivel de comprensión por los atletas ya que la demostración no se acompaña de una explicación sólida.
4. En un 10 % de los entrenadores objeto de investigación se utiliza el comentario irónico que incluye juicios y valoraciones tendientes a irrespetar la personalidad del escolar, lo que puede incidir en una concepción errónea de las finalidades de este proceso de corrección de errores, así como en el componente motivacional inherente a la práctica del deporte en edades escolares.
5. En más del 90% de los entrenadores se utiliza predominantemente el tipo de corrección de errores simultánea a la ejecución, la corrección es inmediata, no se espera una pausa para que se produzca la retroalimentación de la información y se orienta de forma inmediata la nueva repetición de la acción.
6. Se constató que los entrenadores se encuentran limitados en cuanto a los conocimientos y habilidades para la observación, comunicativas para el proceso de corrección de errores de

ejecución técnica a partir del empleo de las variables psicológicas y pedagógicas.

7. Se desconoce el tiempo, la frecuencia a utilizar en la corrección del error una vez culminada la acción, cuando la misma es de carácter simple y cuando es compleja.

A partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico se procede a elaborar un entrenamiento sociopsicológico en función de favorecer el desarrollo de habilidades para la comunicación durante la corrección de errores de ejecución técnica por los entrenadores de base de atletismo en la provincia Granma.

Para desarrollar el entrenamiento sociopsicológico se elabora un programa en el cual se delimitaron las siguientes etapas:

1. **Etapa de Familiarización Y Sensibilización**
2. **Etapa de Concientización**
3. **Etapa de Perfeccionamiento y Control**

En ella están implícitas sesiones que tienen como finalidad lograr una autorregulación más consciente de la conducta para potenciar el desarrollo de habilidades para la comunicación en el proceso de corrección de errores y que esto se refleje en la calidad y perfeccionamiento del modelo interno y externo de la acción motriz del practicante de atletismo y de la labor pedagógica que desempeñan los entrenadores.

Todas las etapas interactúan dialécticamente y en su conjunto posibilitan una mejor organización y ejecución del entrenamiento, ya que ellas constituyen una guía de orientación lógica en la materialización del entrenamiento.

Estas etapas no condicionan un esquematismo en el proceder del entrenamiento, ya que ellas permiten (por su concepción sistémica) libertad de acción del mismo y garantizan la creatividad y libertad individual del entrenador y los participantes para lograr enriquecer las sesiones de trabajo, en dependencia de las cuestiones que se analizan y los nuevos intereses que puedan surgir, contribuyendo todo ello a elevar la dinámica grupal y por tanto la calidad del entrenamiento.

El entrenamiento en su conjunto posibilita el enriquecimiento psicológico y profesional de los participantes, al incidir en sus conocimientos, reflexiones y vivencias y hacer que de una manera activa e independiente lleguen a sus propias conclusiones y valoraciones según los objetivos propuestos. En el aspecto profesional desarrolla las habilidades para la comunicación de los participantes, necesarias e imprescindibles para asegurar el éxito del proceso de corrección de errores de ejecución técnica.

Durante el desarrollo del entrenamiento se lleva a cabo el control del desarrollo de los participantes según los objetivos propuestos, mediante la observación sistemática, la evaluación de los resultados obtenidos en las diferentes actividades, así como el criterio vertido por especialistas y conductores del entrenamiento.

En la ejecución del entrenamiento es innegable el importante papel que desempeñan los entrenadores y coentrenadores por lo que se realizaron las siguientes actividades con ellos:

- Se prepararon teórica y prácticamente para conducir con maestría el entrenamiento y la dinámica grupal.
- Preparación teórica y práctica en los contenidos del programa, especialmente en el dominio estructural y funcional del proceso de corrección de errores en el deporte de atletismo en la base.
- Preparación para una conducción ética de las relaciones interpersonales.

Conclusión.

La propuesta que se presenta para el proceso de corrección de errores técnicos en el atletismo escolar constituye recursos metacognitivos que le proporciona a los entrenadores del municipio Bayamo de la provincia Granma, sustentar su labor en función de un desarrollo más eficaz de la preparación técnica de los atletas en la etapa de iniciación.

Bibliografía

ABSIALIMOV, G. (1977). *Fundamentos generales de la teoría y metodología de la educación física.* Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

ÁLVAREZ, C. (1982). *Atletismo Básico*. Ed. Miñon. Valladolid.

BANDURA, A. (1969). *Principles of Behavior Modification.* Holt, Rinehart y Winston. (Traducción española: *Principios de modificación de conducta*, Sígueme). Nueva York.

BETANCOURT, L.; LUCAS, V. (1991). *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

BLÁZQUEZ, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Ed. INDE. Barcelona.

CASTAÑEDA, J. (2000). *Programa de iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano edades 8-11 años.* Ed. Unidad Impresora José Antonio Huelga. Ciudad de la Habana.

CASTRO, O. (2002). *Propuesta metodológica para el proceso de corrección de errores técnicos en el área de velocidad en los municipios de Ciro Redondo y Florencia*. Trabajo de Diploma para Optar por el Titulo de Licenciatura en Cultura Física. Tutor. MSc. Antonio Jesús Pérez Sierra.

LIRIO, H. (1994). *Sabemos enseñar el atletismo en las escuelas*. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

- Ferrán, J. M. (1990). «La corrección del error: fundamentos, criterios, técnicas». En Bello, P. *et al. Didáctica de las segundas lenguas. Estrategias y recursos básicos.* Madrid: Santillana.
- Saínz de la Torre, Norma. *Variables de la Corrección del Error*. CEMA, 1987.

PROGRAMA PARA EL TRABAJO CON LA MOTIVACIÓN DE LOGRO DE LOS ATLETAS DE LUCHA AMATEUR DEL ESTADO ARAGUA.

Autora: Gyula Pérez
Psicóloga- entrenadora de Lucha Amateur
gyulaperez@ Hotmail.com
Instituto Regional del Deporte de Aragua (IRDA)
Venezuela

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito, diseñar un programa para el trabajo con la motivación de logro de los atletas de lucha amateur del estado Aragua. Enmarcada en una investigación de campo, apoyado en una exhaustiva revisión bibliográfica. La población estuvo constituida por 36 atletas entre 15 a 20 años, integrantes de la selección femenina y masculina de Lucha amateur del estado de Aragua. Venezuela. La muestra fue seleccionada intencionalmente y estuvo conformada por la misma población, 36 atletas. Para la recolección de los datos fue utilizado el test de Ampet de T. Nishida (1988) en su versión traducida y adaptada semánticamente al castellano por Ruiz y Graupera (1995). Una vez tabulado, interpretado y analizados los datos, se concluye que es importante diseñar, un programa para el trabajo con la motivación de logro de los entrenadores de lucha amateur. Por lo que se recomienda a la Asociación de Lucha del Estado Aragua, implementar un programa para el trabajo con la motivación de logro para los deportistas de la especialidad para lograr el éxito.

ABSTRACT

The purpose of this study is to design a psychological preparation plan for the Aragua State amateur wrestling athletes' achievement motivation. This is a field research, supported by an exhaustive bibliographic revision. The population consisted of 36 athletes, aged 15 to 20 years old, all members of the male and female Aragua Amateur Wrestling Team, Venezuela. The sample was selected intentionally and consisted of the same 36 athletes. For data-gathering, the Ampet de T. Nishida Test (1988) was used in its translated version and adapted semantically in Spanish by Ruiz and Graupera (1995). Once the data was gathered, interpreted and analyzed, we conclude that it is important to design a program for working with amateur wrestling coaches'

achievement motivation. That is why we recommend to the Aragua State Amateur Wrestling Team, to implement a program for working with achievement motivation for athletes of this sport discipline in order to achieve success.

INTRODUCCIÓN

El deporte es considerado como aquella actividad caracterizada por acciones lúdicas y competitivas, que requieren habilidades físicas, mentales y motoras destinadas a incrementar el desarrollo personal y social de las personas que lo practican. (Ruiz y cabrera 2004). a través de la práctica deportiva se adquieren destrezas motoras, a la vez de fomentar valores como la disciplina, autocontrol, honestidad y responsabilidad, de allí que sea un medio para ayudar a la juventud en su formación como ciudadanos dignos, con una salud mental, física y social adecuadas que les permita desempeñar un papel fundamental en la sociedad.

Ahora bien, para que una persona se incline hacia la actividad deportiva y lo desarrolle como una forma de vida necesita sentirse motivado y lo estará si logra alcanzar el éxito en el deporte que practica, es por esto que se requiere una orientación hacia la búsqueda del logro, del hacer, desarrollar internamente las fuentes de motivación, experimentando satisfacción por la actividad en sí y no por los beneficios socioeconómicos que le reporta, en otras palabras, si la persona le gusta la actividad física que realiza, pondrá mayor empeño y alcanzará el éxito o triunfo en sus encuentros o competencias.

La motivación al logro es una variable psicológica compleja que ha sido estudiada por diferentes teóricos y en diversos contextos en que se desenvuelve el ser humano, bien sea educativo, social, laboral o deportivo. Para los conductistas la motivación proviene del medio externo, mientras que los psicólogos cognitivos atribuyen gran relevancia a las creencias individuales y a la internalidad de las personas, o sea, se sitúa en el medio interno y es intrínseca, de allí que pueda ser diferente en cada individuo. Autores como (Feige 1976) han estudiado la importancia de la práctica deportiva tanto para la salud física como psicológica, puntualizando que se dará en mayor o menor grado si los individuos se sienten motivados al comprobar los objetivos alcanzados, es decir si alcanzan las metas establecidas inicialmente. Para McClealland. D (1953), la motivación de logro es la tendencia a alcanzar el éxito en situaciones que implican la

evaluación del desempeño de una persona, comparándola con estándares de excelencia. Las tendencias de la motivación de logro son características en toda personalidad, las personas suelen manifestarse de acuerdo al predominio en sí de una u otra tendencia. En este sentido las adquisiciones que se logren en el transcurso de la vida, van a caracterizar la forma en que el individuo pone en práctica la satisfacción de sus necesidades.

La actividad deportiva ha ido evolucionando de acuerdo al tipo de disciplina y al énfasis que algunos países han puesto en el desarrollo deportivo, naciones como Cuba, Estados Unidos, China, Alemania y Rusia destacan en materia deportiva porque atribuyen gran relevancia al mismo, al considerarlo una herramienta de salud mental, física y social que contribuye a mantener alejados a los jóvenes del flagelo de las drogas. No obstante, otros países como Venezuela, Perú, Colombia y Ecuador han presentado menor crecimiento deportivo, debido a la falta de difusión y motivación hacia el deporte, lo cual ha repercutido en menos éxito en las competencias olímpicas, lo cual a la larga incide en la deserción de la disciplina deportiva.

Por otra parte se observa que existen disciplinas deportivas con mayor demanda a nivel nacional y mundial, tal es el caso del atletismo, natación y beisbol, quizás porque a lo largo de la historia sociocultural de los pueblos han sido tomadas en cuenta o por el tipo de actividades que implican, por ejemplo el atletismo que surgió desde los primeros juegos olímpicos, mientras que disciplinas como la lucha olímpica que a pesar de ser una disciplina deportiva tan antigua como el atletismo, solo por el hecho de plantearse el enfrentamiento cuerpo a cuerpo han sido menos escogidas por las personas, sobre todo del género femenino, aparte de presentar menor difusión, lo cual incide en una menor motivación.

En el caso de Venezuela, a partir de la década del 2000, el estado ha empezado a darle mayor relevancia a la actividad deportiva, preocupándose por crear buenas instalaciones deportivas, contratar entrenadores de las diferentes disciplinas, además de preocuparse por las necesidades socioeconómicas de los atletas, quienes en algunos casos desertaban por falta de recursos económicos entre otros. No obstante al igual que en otros países, se observa mayor desarrollo de algunas disciplinas a diferencia de la lucha olímpica, de allí que se requiera

incrementar el número de participantes y motivar a los que todavía la practican como deporte oficial.

En los recientes Juegos Nacionales efectuados en diferentes regiones venezolanas, los practicantes de lucha amateur del estado Aragua obtuvieron una sola medalla de bronce, es decir demostraron poco éxito y espíritu competitivo, lo cual es preocupante para los atletas y entrenadores, razón por la cual a la autora del presente estudio concibió que una forma de mejorar dicha situación es formulando un programa de motivación al logro, que genere en los atletas de lucha amateur la búsqueda del éxito en cada competencia deportiva.

La práctica de la Lucha Olímpica, por sus características, puede ser considerada como un entorno de logro en el que los atletas manifiestan necesidades de obtención de éxito o evitación del fracaso ante las diferentes acciones que en ella tienen lugar, aspecto identificador de la presencia de la motivación de logro en este contexto.

Los atletas motivados por la obtención del éxito se muestran más perseverantes ante las tareas, tratan de rectificar sus errores para mejorar su desempeño, no les preocupa lo que otros puedan pensar de su actuación, disfrutan del placer interno derivado de las ejecuciones realizadas, les gusta recibir información que les ayude a progresar y su disposición para alcanzar un buen rendimiento es favorable. Por el contrario, aquellos motivados por evitar el fracaso tienden a ser poco perseverantes, tratan de ocultar sus errores para que las personas que le rodean no se den cuenta de ello, se preocupan demasiado por lo que otros puedan pensar de su actuación, lo que más les interesa no es el disfrute de lo que hacen sino buscar aceptación o reconocimiento, tienden a justificar sus ejecuciones deficientes y por tanto su disposición para alcanzar un desempeño exitoso no es la más favorable.

Pero los entrenadores que participan en el proceso de formación de los luchadores amateur venezolanos no prestan atención al trabajo con las tendencias de la motivación de logro de los integrantes de sus equipos, razón por la cual, si en algunos de ellos predomina la orientación motivacional por evitar el fracaso, presentarán variadas deficiencias en sus comportamientos, que son barreras para alcanzar altos resultados y sin embargo, no se desarrolla con ellos tarea

alguna para contribuir a que alcancen la motivación por el éxito, tan necesaria para un buen desempeño deportivo en los altos rendimientos y ello no es una excepción en los equipos que entrenan en Aragua.

Todo lo anteriormente expuesto conduce a la siguiente ***situación problémica*****:** No se trabaja, de manera consciente y planificada, la motivación de logro en la formación de luchadores amateur de Aragua, lo que indica pobres conocimientos y habilidades de los entrenadores vinculados a la temática, que les impide conocer las características de sus alumnos e implementar en los entrenamientos tareas psicopedagógicas que contribuyan a esta orientación motivacional.

Lo anterior conduce a formular el ***problema científico*** siguiente**:** ¿Cómo favorecer el trabajo con la motivación de logro de los entrenadores de Lucha amateur del estado Aragua?

El ***objeto de estudio*** se enmarca en el proceso de proceso de desarrollo de conocimiento y habilidades en la esfera de la motivación al logro en entrenadores deportivos, mientras que el ***campo de acción*** se precisa como el programa para el trabajo con la motivación de logro de los entrenadores de Lucha amateur del estado de Aragua.

En consecuencia con la situación problémica y el problema planteado, se concibe el ***objetivo general de la investigación*** de la forma siguiente: Diseñar un programa para el trabajo con la motivación de logro de los atletas de lucha amateur del estado Aragua.

En la investigación se intenta dar respuesta a las siguientes ***preguntas científicas:***

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el trabajo en la esfera de motivación al logro en los luchadores amateur entre 15 a 20 años?

2. ¿Cómo se manifiesta la tendencia de la motivación al logro en los sujetos de la muestra investigada?

3. ¿Qué conocimientos poseen los entrenadores de los equipos estudiados relacionados con el trabajo de la motivación al logro?

4. ¿Cuáles acciones de intervención psicológicas deben ser seleccionadas para el programa propuesto?

5. ¿Cuál es la pertinencia del programa de intervención psicológica elaborado?

Las ***variables de control*** investigadas fueron las siguientes:

A) De los atletas:

- Edad.
- Sexo.
- Años de experiencia en la disciplina deportiva.
- Categoría.
- División.
- Modalidad.

B) De los entrenadores:

- Edad.
- Sexo.
- Título obtenido.
- Especializaciones.
- Años de experiencia como entrenador en la disciplina deportiva.

Para poder dar respuestas a las preguntas científicas formuladas, fueron llevadas a cabo las ***tareas de investigación*** que a continuación se relacionan:

1. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el trabajo en la esfera de motivación al logro en los luchadores amateur entre 15 a 20 años, a través del análisis bibliográfico.

2. Precisión de la tendencia de la motivación al logro en los luchadores de la muestra investigada, a partir de la aplicación de instrumentos de diagnóstico.

3. Constatación del conocimiento poseen los entrenadores de los equipos estudiados relacionados con el trabajo de la motivación al logro.

4. Selección de acciones para conformar el programa propuesto.

5. Determinación de la pertinencia del programa elaborado.

Resultados de la realización del programa son:

- Se profundiza en los sustentos teóricos del desarrollo de la motivación de logro en luchadores amateur de la categoría juvenil.
- La propia concepción del programa para el trabajo con la motivación de logro, por parte de los entrenadores de Lucha Amateur del estado Aragua.
- Se sitúa a disposición de los entrenadores de este deporte el programa diseñado para el trabajo con la motivación de logro, el cual puede ser utilizado, con sus modificaciones pertinentes, por profesionales de otras modalidades deportivas.
- Se socializa el instrumento utilizado para la determinación de la tendencia de la motivación de logro en el deporte.

METODOLOGÍA

Teóricos: Analítico-Sintético, Inductivo-Deductivo, Histórico-Lógico, Enfoque Sistémico.

Empíricos: Entrevista, Encuesta, Test Psicológico de Ampet.

Procedimientos matemáticos y estadísticos:

- ❖ Estadísticos de tendencia central: Media aritmética y Moda.
- ❖ Estadístico de tendencia de dispersión: Desviación.
- ❖ Frecuencia de respuestas.
- ❖ Análisis de contenido.

RESULTADOS

Los métodos aplicados arrojan los siguientes resultados:

- En relación a los factores intrínsico del logro, el 67% de los atletas en estudio no buscan excelencia ni eficacia en los resultados durante el entrenamiento y competencia.
- No existe planificación de los objetivos para lograr el éxito deportivo.
- No realizan evaluaciones para solucionar los problemas técnicos- táctico que inciden en los resultados finales de las competencias programadas.
- En relación a los factores intrínsecos del crecimiento personal el 65% de la muestra en estudio presentan baja motivación en esta área.
- En relación a los factores intrínsecos de la autoestima el 55% de los deportistas de lucha amateur tienen autoestima baja.
- En relación a los factores intrínsecos de la organización el 60% de índice es bajo, el cual significa que la asociación no posee estrategias objetivas para consolidad el éxito.

Lo anteriormente expuesto permite constatar la necesidad de diseñar un programa para el trabajo con la motivación de logro de los atletas de lucha amateur del estado Aragua para consolidar el éxito.

Programa

El programa se centra en potenciar la motivación para lograr el éxito en las competencias de lucha amateur y evitar el fracaso, energizado desde el interior de los deportistas y dirigidos a la consecución de sus metas. Para la aplicación del programa se requiere de determinadas condiciones como: el especialista debe tomar en cuenta las características del grupo de los deportistas, el ambiente debe ser acogedor, el número de atletas que participan para la aplicación del programa no debe exceder de 36 luchadores amateur entre otros.

CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado permitió constatar que los atletas de la Asociación de Lucha del estado Aragua, tienen un índice bajo de motivación al logro.

El programa aplicado estimuló cambios dentro del grupo de los deportistas en la autoestima, autorrealización y crecimiento personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adair, J (1992). **Cómo motivar ¿Qué nos mueve a lograr la excelencia**? Santafé de Bogota. Legis.Editores, S.A.

Ander-Egg. (2000). **Introducción a las Técnicas de Investigación**. Buenos Aires- Argentina. Editorial humanista.

Arias, F. (2006). **El Proyecto de Investigación**. Caracas: Editorial Episteme.

Baron, R (1996). **Psicología. Madrid**: Editorial Pretince Hall.

Beme, E. (1983). Introducción y tratamiento de grupo. Barcelona. De Grijalbo.

Cantón Chirivella, E. **Motivación en la actividad física y deportiva**, Universidad de Valencia, 6 de abril del 2005]. Disponible en:http://reme.uji.es/remesp.html

Dario Urdaneta, R. **Teorías de la motivación**, s/a. [6 de abril del 2005]. Disponibleentp:www.monografias.com/trabajos15/motivacion/motivacion.shtml#top

FILA (2010).**Federación Internacional de Lucha Olímpica Amateur. (Documento en Línea).** Disponible: htt://www.efdeportes.com (consulta: 2013.Julio 15).

Maslow, A. (1971): "**Some basic propositions of growth and Self-Actualization Pshycology".** En A. Southwel: Personality: Readings in Theory and Research. Monterey: Brooks/Cole Publishing Co.

Sainz de la Torre, N. (2003). **La llave del éxito**: Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP – UJED- Editorial Siena, Puebla. México

Weinberg y Guold. (1996). **Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio Físico.**

ACCIONES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL DESARROLLO DEL VALOR RESPONSABILIDAD EN ADOLESCENTES CON CONDUCTAS SOCIALES INADECUADAS DE LA COMUNIDAD DE ALI PRIMERA-ESTADO MIRANDA.

Autor: Lic. Gabriel Medran.

Correo electrónico: gabrielmb81@hotmail.com

Categoría Docente: Licenciado en Actividad Física y Salud.

Institución: Ministerio del Poder Popular para las Comunas y Protección Social. País: Venezuela

RESUMEN

El diseño de un plan de actividades físico-recreativas para adolescentes con problemas de conductas sociales inadecuadas, en edades comprendidas de 12 a 18 años, favorece el desarrollo del valor responsabilidad y otros aspectos psicosociales, donde se establece como objetivo estratégico la suprema felicidad social posible, optimizando y fortaleciendo la prevención de males perjudiciales; como el consumo de drogas, alcoholismo, tabaco, prostitución, deserción escolar, entre otros. Para ello, se utilizaron como base, las acciones recreativas en el tiempo libre de estos jóvenes de la comunidad de Alí Primera, ubicada en Mamporal, Municipio Buróz, Estado Bolivariano de Miranda, donde se intensificaron las líneas estratégicas que tienen como punto de partida, el desarrollo motivacional de estas personas para la construcción de una nueva estructura productiva, socialista, endógena y humanista.

ABSTRACT

The design of a plan of physical and recreational activities for adolescents with inappropriate social behavior, aged 12 to 18 years, which aims to develop and strengthen the value responsibility other psychosocial aspects, establishing the strategic objective of supreme happiness possible social, optimizing and strengthening the prevention of harmful ills, such as drug, alcohol, snuff, prostitution, school dropouts, among others. To do this, use as a base, recreational activities during free time these young Ali Primera

community, located in Mamporal, Municipality Buróz, Bolivarian Republic of Miranda, thus intensifying the strategic lines whose starting point motivational development of these people for the construction of a new structure of production, socialist and humanist endogenous.

INTRODUCCIÓN:

El ser humano como ente social está permanentemente en contacto con una serie de aspectos y problemas característicos de su medio social, económico, político, cultural ecológico, físico, entre otros, que van creando un estado psicológico de aceptación, adecuación o inconformidad con esa situación. Así surgen las manifestaciones conscientes o inconscientes de evasión y de cambio temporal, de búsqueda de nuevas alternativas que le permitan la satisfacción de aquellas necesidades que no son logradas de ordinario en su medio habitual.

A través de los años se ha establecido la importancia que tiene la recreación y otras actividades ejecutadas durante el tiempo libre que tienden a satisfacer las necesidades fisiológicas y psicológicas del individuo.

Numerosos estudios actuales han coincidido en precisar que las conductas sociales inadecuadas de los jóvenes, supone un fenómeno cuya comprensión reviste en un mundo complejo y cambiante que exige en considerar las dimensiones del desarrollo humano tales como: factores personales, biológicos, sociales del entorno laboral, familiar, escolar y comunitario. Se pretende abordar directamente los riesgos psicosociales, como son: la drogadicción, prostitución, violencia y otras conductas de esta índole, que presentan los jóvenes en dicha comunidad, lo cual requiere una interpretación y análisis realizado sobre cada uno de los contextos psicosociales en lo que se manifiesta.

Es por ello que la prevención es una actividad permanente, capaz de lograr cambios positivos en la conducta, en el modo de vida, que apunta – en la concepción socialista - a crear condiciones necesarias para lograr el desarrollo humano social del hombre nuevo y la mujer nueva. Asimismo, reafirma el papel

fundamental de las comunidades organizadas en la prevención, como un espacio innovador y propulsor de los cambios y transformaciones, que redunden en su humanización y en la formación del hombre consistente, en especial, en la esfera de los valores morales.

Es importante señalar, que actualmente la formación de valores es objeto de continuas reflexiones, fundamentalmente en el contexto educativo. Su origen está dado en el agravamiento de las condiciones socioeconómicas y políticas contemporáneas, que afectan a los países subdesarrollados; se requiere reforzar la educación en valores, como médula de la formación de la personalidad y como respuesta a los problemas educativos y sociales. La educación a tiempo, sistemática y por diversas vías puede ser una forma efectiva para combatir los crecientes problemas de violencia juvenil, drogadicción, embarazo y paternidad precoces.

Por ser muy extenso el campo de los valores, se ha seleccionado para la presente investigación *el valor responsabilidad*, por su connotación en la actitud del adolescente ante las tareas cotidianas en su medio social; en modo alguno se pretende absolutizar la responsabilidad como el único valor a formar, sino que, por lo argumentado con relación a su influencia para la formación de otros valores, a partir de las exigencias del modelo del ciudadano que exige nuestra sociedad, resulta imprescindible su formación.

Si se desea que las actuales y futuras generaciones de venezolanos afronten los complejos retos en su vida personal y social, es imprescindible organizar acciones que contribuyan a formar este valor. El insano hábito de las adiciones nocivas en la adolescencia, son manifestaciones que apuntan hacia una conducta irresponsable, lo que evidencia un mal tratamiento de este fenómeno en el hogar, en la escuela y en la propia comunidad.

La justificación de este tipo de investigación radica en el hecho de que la formación del valor responsabilidad constituye una necesidad objetiva del

proyecto socialista, a lo que se adiciona que, como consecuencia de diversos factores de índole objetiva y subjetiva, este valor es propenso a verse dañado entre los adolescentes y de hecho presenta variadas dificultades en la comunidad seleccionada para esta investigación.

Por todo lo anteriormente expuesto se precisa la ***situación problemica*** de la forma siguiente: Los adolescentes de la comunidad "Alí Primera" del Estado de Miranda manifiestan un gran número de conductas sociales inadecuadas, relacionadas con problemas de agresividad y adicción, tales como consumo de drogas, alcohol, tabaco, etc., lo que indica un deficiente desarrollo del valor responsabilidad para consigo mismo y para con la sociedad.

El ***problema científico*** se concreta a través de la siguiente interrogante: ¿Cómo favorecer el desarrollo del valor responsabilidad en adolescentes con conductas sociales inadecuadas pertenecientes a la comunidad Alí Primera del Estado de Miranda?

La presente investigación es conveniente, en tanto es una necesidad para el Ministerio del Poder Popular para el Deporte y la Recreación (MPPDR) y el Ministerio del Poder Popular para la Educación (MPPE).

El autor se propone como ***objetivo general*** diseñar acciones físico - recreativas para el desarrollo del valor responsabilidad en adolescentes con conductas sociales inadecuadas de la comunidad Alí Primera - Estado de Miranda .Durante el proceso investigativo en correspondencia con las preguntas científicas, se llevaron a cabo las ***tareas de investigación*** que a continuación se exponen:

1. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo del valor responsabilidad a través de acciones físico recreativas en adolescentes con conductas sociales inadecuadas.
2. Precisión de las conductas sociales inadecuadas que manifiestan mayor protagonismo en los adolescentes investigados, asociadas con el valor responsabilidad.

3. Valoración de los sujetos estudiados sobre la importancia del valor responsabilidad y sus manifestaciones concretas en la conducta cotidiana.
4. Estructuración del conjunto de acciones físico recreativas, que permitan alcanzar el objetivo trazado.
5. Determinación de la pertinencia del conjunto de acciones elaboradas.

Metodología empleada

Esta investigación fue llevada a cabo con una muestra compuesta por 77 sujetos, comprendidos entre las edades de 12 y 18 años, que presentaban conductas sociales inadecuadas, pertenecientes a la comunidad Alí Primera del Estado de Miranda, utilizándose los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico y sistémico – estructural – funcional, así como los métodos empíricos de la observación, la encuesta, la entrevista y el análisis de documentos, precisándose además del criterio de especialistas, a fin de poder determinar la pertinencia de las acciones propuestas, siendo procesados los datos obtenidos desde el punto matemático y estadístico.

Resultados

Es significativo que la encuesta como instrumento aplicado en la comunidad de Ali Primera, en el Municipio Buroz, del Estado Bolivariano de Miranda, arrojó la necesidad de diseñar un programa de actividades físico-recreativas para adolescentes con problemas de conductas sociales inadecuadas en edades comprendidas de 12 a 18 años, donde se desea el desarrollo del valor responsabilidad. Cabe destacar, que en una población/universo de 140 adolescentes, se tomó una muestra de 77 jóvenes, y a partir de esta muestra, se muestra el siguiente cuadro Nro. 1: Análisis de la información de los adolescentes investigados.

Número de	Cantidad de adolescentes que dijeron	Porcentaje

Preguntas	Sí	No	Si	No
1	67 (V)	10 (E)	87%	13%
2 (a)	33 católicos		43%	
(b)	29 cristianos		38%	
(c)	15 otros		19%	
3	32	45	42%	58%
4	57 F	20 (NF)	74%	26%
5 (a)	35 hipertensos		45%	
(b)	21 diabéticos		28%	
(c)	14 obesos		18%	
(d)	7 otras		9%	
6	74	3	96%	4%
7	53 primaria	24 Primaria (c)	69%	31%
8 (a)	53 M. Ribas		69%	
(b)	24 M. Robinson		31%	
9	18	59	24%	76%
10	77		100%	
11 (a)	38		49%	
(b)	18		23%	

(c)	13		17%	
(d)	8		11%	
12	**77**		**100%**	

Nota: El porcentaje de la muestra es de: 77 X 100 / 140 = 55%

La concepción de las acciones físico- recreativas, se sustentan en las características psicológicas de la adolescencia y brindan una respuesta psicopedagógica a la problemática de la formación del valor moral responsabilidad en este grupo etário, las cuales son de fácil aplicación por parte de los promotores y psicólogos deportivos, que laboran en la comunidad investigada, al constituir un nuevo material orientador que favorece su labor profesional

CONCLUSIONES

Las acciones físico-recreativas ofrecen a los adolescentes con conductas sociales inadecuadas, orientaciones sobre el desarrollo del valor responsabilidad, al reafirmar el papel fundamental e importante de estas actividades para promover y fortalecer los valores individuales, colectivos y ecológicos, formando así, un individuo integro en su entorno social, desarrollando otras habilidades y herramientas para la vida como el lenguaje oral y escrito, autoestima y el placer en su forma más saludable y gratificante.

Con estas acciones se hace énfasis en la prevención de estas conductas sociales inadecuadas, donde se pretende que estos adolescentes se involucren en el plan de actividades, como espacio innovador y propulsor de los cambios y transformaciones que redunden en su humanización y en la formación de un hombre consistente para la consolidación de una cultura preventiva enmarcado en el programa político en la construcción del Socialismo del Siglo XXI.

Bibliografía

Ares, P. (1990). *Mi familia es asi.* La Habana: Ciencias Sociales.

Baxter Perez, E. (2002). *La formacion de valores.* La Habana: Pueblo y Educacion.

Baxter Perez, E. (2003). *Cuando y como educar los valores.* La Habana: Pueblo y Educacion.

Blanco Perez, A. (2001). *Introduccion a la sociologia de la educacion.* Pueblo y educacion: La Habana.

Brito., A. y. (2011). *Actividades fiscos-recreativas en beneficio integral de niños y niñas de 6 a 12 años de edad.* Miranda: Fundarte.

Carranca y Trujillo, c. p. (1985). *Elementos de criminologia.* Mexico: Universidad Autonoma de Nuevo Leon.

Castillo, R. y. (2011). *Metodologia para incrementar la recreacion sana en las comunidades tuneras.* La Habana: Rioja.

Catalano, H. (1996). *El Modelo de desarrollo social.* Nueva York: Delincuencia y crimen.

D., M. (2003). *Beneficio de la recreacion comunitaria.* Bogota: Funlibre.

Durkhein, E. (1972). *Las reglas del metodo sociologico.* La Habana: Instituto cubano del libro.

Fabelo Corzo, J. R. (2003). *Los valores y los desafios actuales.* La Habana: Jose Marti.

Fingerman, G. (1975). *Relaciones Humanas.* Buenos Aires: El Ateneo.

Gonzalez Serra, D. (2002). *La escuela y la formacion de valores.* La Habana: La Habana.

Grazia, S. (1966). *Tiempo trabajo y ocio.* Madrid: Tecnos.

Ince Miranda. (2005). Animacion y Recreacion. *Convenio Ince y Gobernacion de Miranda*, 110 pags.

J., M. A. (2005). *Actiivdades recreativas para la ocupacion del tiempo libre.* Miranda: Fundarte.

Krutova, E. r. (1971). *La socializacion del hombre.* La Habana: Folleto de la Facultad de Psicologia de la Univerisdad de la Habana.

Lawson, F. y. (1977). *Tourism and Recretion Development the Architectural.*Londres: Press.

Lomov, B. (1989). *El problema de la comunicacion.* La Habana: Ciencias sociales.

Mercado Davila, R. (2012). *Riesgos psicosociales.* Mexico: Trillas.

Munne, F. (1970). *Grupos, masas y sociedades.* Barcelona: Hispano europea 1.

Navarrete, C. (1987). *Influencia del micromedio en el desarrollo de la personalidad del adolescente transgresor.* La Habana: Enpes.

Rojas. (1992). *El Alcoholismo y su influencia en las relaciones.*

Salazar, J. M. (1979). *Psicologia social.* Mexico: Trillas.

Sanchez, A. (1991). *Psicologia comunitaria.* Barcelona: PPU.

Torres A, Y. (2010). *Actividad fisica y recreativa para el fomento de un estilo de vida saludable.* Buenos Aires.: Tropikos.

Vasallo Barrueta, N. (2003). *Desviacion de la conducta social.* La Habana: Felix Varela.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON ACCIONES PSICO-EDUCATIVAS PARA FAVORECER LA REGULACIÓN DE LOS ESTADOS DE TENSIÓN PSÍQUICA EN LOS ATLETAS DE NATACIÓN.

Autores:

Dra. C. Asunción Milagros Pérez Mariño. Profesora Titular. amperezm@iscf.ciges.inf.cu

MSc. Ernesto Hernández Bridón. Profesor Asistente. ehernandez@iscf.ciges.inf.cu

Estudiante Caterine Aguilar Cobas. Grupo 408 CRD

Resumen: En la actualidad, el tema de la preparación psicológica del deportista se presenta como un aspecto muy importante a tratar por los especialistas. Aún cuando se han desarrollado disímiles investigaciones en este sentido, se reconocen insuficiencias que atentan contra el logro de resultados significativos en un contexto deportivo cada vez más exigente. En el desarrollo de esta investigación es posible dar tratamiento a los aspectos que, en la preparación psicológica, se comprometen con la regulación de los procesos psicológicos que intervienen en el adecuado desempeño de los atletas, al proponer acciones psico-educativas para favorecer este proceso de regulación en ellos. Para el cumplimiento del objetivo, se aplicaron diferentes métodos y técnicas de investigación. Los resultados obtenidos para el trabajo de los profesores, conducen a conclusiones y a establecer, consecuentemente, la recomendación.

Introducción: El atleta, durante la actividad deportiva, es una unidad funcional que, atendiendo a diferentes factores, internos y externos, experimenta diversos estados que influyen en el resultado deportivo. En este sentido se señala el establecimiento de relaciones entre los componentes internos (cualidades, procesos, y propiedades psicológicas), de carácter jerárquico, que están orientadas en función del a la participación de los sujetos en una actividad determinada y las características de las acciones que este realiza, para propiciar en el atleta un estado de disposición tal que le impulse al logro eficiente de los objetivos de la actividad que desempeña.

Tener en cuenta estos elementos, hace evidente la necesidad de que en el proceso de entrenamiento deportivo se busquen vías y formas que aseguren el control del estado general del atleta, para ello se estructura un proceso de preparación psicológica orientado a la formación y desarrollo de cualidades, para garantizar el estado de predisposición psíquica óptima del atleta, con una actuación exitosa en el entrenamiento y las competencias.

La natación es el arte de trasladarse en el agua manteniendo un nivel de flotación que permita la respiración. Es también uno de los que requieren mayores sacrificios, fuerza de voluntad, perseverancia y dedicación debido a la alta complejidad de sus acciones durante el proceso de entrenamiento deportivo. La superación constante del nadador y la lucha titánica que mantiene en su intento de superar los récords, otorgan a este deporte la categoría de segundo deporte olímpico, detrás del atletismo.

El hecho de que este deporte se practica en un medio diferente al utilizado por el hombre para realizar la casi totalidad de sus acciones cotidianas, hace aún más complejo el proceso de enseñanza-aprendizaje y condiciona la necesidad de un proceso de adaptación al agua antes de comenzar a ejercitar las acciones motrices especificas de la modalidad deportiva.

Las cargas físicas y psicológicas a las que se somete el atleta durante el entrenamiento y competencia, significan para éste la movilización de todos los recursos con que cuenta, orientados al logro de las metas trazadas, que están en función de los objetivos propuestos para cada etapa del proceso y que se proyectan finalmente en el resultado que alcanza en las competiciones, como máximo exponente del desarrollo alcanzado durante su preparación.

Estas cargas condicionan que el atleta, en el desarrollo del proceso de entrenamiento, se encuentre bajo la influencia de estados de tensión que influyen en su rendimiento, tanto de manera directa como indirecta, afectando su desempeño y resultado. El carácter de éstas tensiones se expresa en el plano físico y psicológico y al mismo tiempo se complementan entre ellas; las tensiones físicas producto de las cargas de entrenamiento (sobreentrenamiento, fatiga, lesiones, etc.), condicionan la aparición de las tensiones psíquicas, y a su vez éstas últimas inciden en el **“cómo”** el atleta empleará sus posibilidades físicas para el desarrollo de la actividad.

Los mecanismos de regulación de la actividad psíquica, y con ello, la conducta del sujeto, han sido el objeto de análisis de muchos investigadores, por la importancia que adquiere la comprensión de estos procesos al ser los que, en resumen, orientan el desempeño de la personalidad en su formación y desarrollo, por lo que intervienen significativamente en la calidad de esta actuación, teniendo en cuenta las metas que esta se traza como resultado de su interacción con el medio que le rodea.

En observaciones efectuadas a las sesiones de entrenamiento del equipo de natación, categoría 11-13 años en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) “Capitán Orestes

Acosta" de Santiago de Cuba, se pudo constatar que existen limitaciones que afectan el proceso, dificultando el logro en los atletas de mejores resultados dados en el rendimiento de estos durante el entrenamiento y las competiciones. Estos argumentos fueron identificados al detectarse que:

- Desconocen el porqué de las acciones que se acometen durante las sesiones de entrenamiento, se manifiestan inadecuadamente en relación a las actividades propuestas en las sesiones de entrenamiento, enmarcándose en aquellas que significan para ellos un alto gasto energético y/o de elevada complejidad práctica. Expresan que en las sesiones de entrenamiento se percibe un carácter monótono en la consecución de las actividades. Manifiestan una alta excitabilidad, al mostrarse inquietos. Se evidencia en los atletas poca disposición a la realización de las tareas y con respecto a las competiciones, lo cual manifiesta poco control de sus esfuerzos para el logro del cumplimiento de las mismas.

Se formula como **objetivo:** Proponer acciones psico-educativas para favorecer la regulación de los estados de tensión psíquica en los atletas de la categoría 11-13 años del equipo de Natación de la EIDE "Capitán Orestes Acosta" de Santiago de Cuba.

Desarrollo: **Las acciones psico-educativas** se orientan hacia el desarrollo de los procesos de la regulación psicológica en el atleta de Natación de la categoría 11-13 años, al tener en cuenta, tomando como base una evaluación cuantitativa y cualitativa, la ejecución de los diferentes elementos técnicos que intervienen en la realización de los distintos estilos de Nado. A su vez se sustenta en la gestión del conocimiento del atleta al contemplar el diagnóstico psicológico del estado general de éste en la solución de las tareas de entrenamiento y competitivas, teniendo en cuenta los objetivos trazados en el plan escrito para el proceso de entrenamiento deportivo de esta disciplina en la EIDE "Capitán Orestes Acosta" de Santiago de Cuba.

La evaluación técnica del atleta considera su desarrollo a través de indicadores y parámetros a medir durante las sesiones de entrenamiento, con el empleo de una guía de observación que se constituye en un instrumento de medición cuantitativo y cualitativo.

Se considera que las acciones deben de estar implícitas en el proceso de entrenamiento, integrando el papel activo de sus componentes personales (atleta, entrenador, psicóloga), siendo significativo el papel que juega el atleta como sujeto activo de su propio proceso de formación. Por esta razón las acciones psico-educativas

constituyen en sí un proceso de participación activa, orientado por el entrenador, que en la praxis posibilita el desarrollo individual y grupal en la misma medida en que se hace consciente el desarrollo de valores, auto-conocimiento del atleta, etc., que dan paso a formas de manifestación en ellos que resultan cualitativamente superiores. Se precisa en las acciones la implicación de los objetivos de desarrollo para estos atletas durante el proceso y las características psico-educativas del deporte, el desarrollo psicológico de estos atletas y su diagnóstico. Su basamento Teórico-Metodológico es personalizado en la dinámica del proceso de regulación y autorregulación de los estados de tensión psíquica y en el desarrollo de los mecanismos individualizados para el logro de esta regulación

Objetivo de las acciones psico-educativas: Favorecer la regulación de los estados de tensión psíquica durante el proceso de entrenamiento deportivo, a partir del conocimiento personológicos del atleta de manera tal que propicie el desarrollo de relaciones favorables entre los integrantes del equipo y que potencie estados motivacionales-afectivos de carácter positivo en los atletas.

Indicadores de las acciones psico-educativas.

- Análisis que puede realizar el atleta sobre sus mecanismos de regulación de los estados de tensión psíquica.
- Planteamiento de acciones sobre la base de las condiciones del proceso para el análisis de las posibilidades con que cuenta el atleta en el desarrollo de estados emocionales favorables que se contrapongan a las manifestaciones negativas de los estados de tensión psíquica en ellos.
- Control de estas acciones y adecuación a los resultados obtenidos por un análisis que se puede efectuar en el atleta.

Fases metodológicas para el desarrollo de las acciones psico-educativas.

1. **Fase de Diagnóstico**: Se estructura en dos momentos.

Primer momento:

Evaluación, a través de parámetros e indicadores y con el empleo de una planilla de observación, del nivel de ejecución técnica de los atletas.

Segundo momento:

Diagnóstico psicológico para conocer las características personológicos del atleta y las particularidades individuales en el desarrollo alcanzado.

Primer momento

Planilla de observación para la evaluación cualitativa y cuantitativa del desarrollo técnico del atleta. (Prade Frosseard, Yisel y Ernesto Hernández Bridón).					
Clase #:	**Objetivo:**				
Parámetros		**Indicadores**			**Observaciones**
		Alto [5]	**Medio [3]**	**Bajo [1]**	
Parte inicial de la clase.					
Calentamiento.					
Parte principal de la clase					
Elementos Técnicos.	**Indicador.**				
Posición del cuerpo y la cabeza.					
Movimiento de Piernas.					
Movimiento de Brazos.					
Respiración.					
Coordinación					
Salida					
Viraje (tradicional)					
Viraje con voltereta.					
Observaciones generales:					

Observaciones a los parámetros de los indicadores propuestos en la planilla

Parámetros	**Alto**	**Medio**	**Bajo**	**Observaciones**
Posición del cuerpo y la cabeza.				
Alineación.	**X**			Espalda recta, vista abajo y adelante, rotación del cuerpo sobre el eje longitudinal adecuadamente.
		X		Separación en movimientos de piernas.
			X	No mantiene la espalda recta, vista hacia abajo, no realiza rotación del cuerpo o ésta es excesiva.
Movimiento de Piernas.				
Movimiento ascendente y descendente.	**X**			El movimiento de piernas parte de caderas, termina el movimiento con latigazos de pies, punteo hacia adentro.
		X		Piernas sobre el agua, no termina el movimiento con latigazos de pies, no puntea.
			X	El movimiento de piernas no parte de las caderas, movimiento de tijeras, amplitud excesiva o escasa de las piernas.
Movimiento de Brazos.				
Brazada y recobro.	**X**			Entrada entre la cabeza y el hombro, flexión ligera del codo y la palma de la mano inclinada hacia fuera.
		X		Entrada entre la cabeza y el hombro , no elevar el codo en el recobro, dedos excesivamente separados.
			X	Ninguna o poca presión, manos desviadas por la resistencia del agua (movimiento en zig-zag), acción de los brazos hacia afuera.
Respiración.				
Inspiración-Espiración	**X**			Ejecuta correctamente.
		X		Sacar la cabeza por el frente.
			X	Inspiración temprana o muy tarde, apoyarse en el agua para respirar.
Coordinación				
Coordinación	**X**			Ejecuta correctamente.
		X		Excesivos balanceos o giros.
			X	Ninguna o mala fluidez del movimiento.
Salida				
Posición inicial	**X**			Ejecuta sin errores.
		X		Ninguna seguridad en la posición, los dedos no agarran el bloque de arrancada, mirar al árbitro.
			X	Caderas, rodillas y tobillos extendidos o flexión insuficiente de estos.

Despegue y vuelo	X			Ejecuta sin errores.
		X		Despegue superficial.
			X	Despegue con una pierna, débil, vuelo corto.
Entrada al agua	X			Ejecuta sin errores.
		X		Cuerpo no extendido en la entrada.
			X	Muy superficial o muy profundo.
Desplazamiento y propulsión hacia la superficie	X			Ejecuta sin errores.
		X		Emerger muy rápido.
			X	Comenzar muy temprano o muy tarde el movimiento, falso comienzo de las partes del movimiento.
Viraje (tradicional)				
Aproximación y toque.	X			Se aproxima correctamente.
		X		No coloca los dedos en dirección al giro, disminuye la velocidad al aproximarse a la pared.
			X	Tocar con dos manos.
Giro	X			Gira adecuadamente.
		X		No lleva las piernas recogidas a la pared.
			X	No gira 180º, ninguna o mala agrupación del cuerpo.
Despegue.	X			Ejecuta sin errores
		X		Despegue débil
			X	Despegue lento, con una sola pierna.
Deslizamiento y propulsión hacia la superficie.	X			Se realiza correctamente
		X		Emerge muy rápido.
			X	Movimiento incontinuo en la acción del movimiento.
Viraje con voltereta.				
Aproximación	X			Ejecuta sin errores.
		X		No ajusta la cantidad de brazadas.
			X	Disminuye la velocidad al aproximarse a la pared.
Giro	X			Ejecuta sin errores.
		X		El metatarso del pie no queda orientado hacia el lado del giro del cuerpo, realiza los movimientos de la cabeza hacia abajo, adelante y arriba lentos.
			X	No eleva las caderas, no lleva las piernas recogidas a la pared, giro incompleto.
Despegue	X			Sin errores.
		X		Despega con los pies fuera o muy cerca del agua, no realiza el despegue con el metatarso del pie.
			X	Despegue débil, despegue con una sola pierna
Deslizamiento	X			Sin errores.
		X		Culmina antes de alcanzar la velocidad de la carrera.
			X	No se desliza con los brazos extendidos al frente y la cabeza entre los mismos.
Propulsión hacia la superficie	X			Sin errores.
		X		Movimiento incontinuo de la acción del movimiento.
			X	Emerger muy rápido

Escala General				
Nivel	**Rango %**		**Puntuación**	
	Desde	**Hasta**	**Desde**	**Hasta**
Alto	85	100	77	90
Medio	69	84	62	76
Bajo		-69		-62

Segundo momento:

Para el desarrollo de este momento de la fase de diagnóstico se propone trabajar con los siguientes aspectos:

Motivación, Voluntad, Identificación emocional, Ansiedad, Temperamento, Relaciones interpersonales con el entrenador, Aptitud para las competencias, Síntoma de carga,

Programación estructurada para el Psicodiagnóstico.

Tiene en cuenta la planificación gráfica del proceso de entrenamiento y los objetivos del plan escrito. A su vez responde a las características que presenta el desarrollo de este proceso en el equipo de Natación. Se trata de la búsqueda en los atletas de la información necesaria para el conocimiento de los aspectos psicológicos que se implican en la regulación de su conducta hacia los entrenamientos y en este sentido se precisa que, por cada etapa del proceso de entrenamiento, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Etapa de Preparación General: Se valoran la motivación, cualidades volitivas, carácter, temperamento e Identificación emocional.

Etapa de Preparación Especial: Se valoran la motivación, cualidades volitivas, relaciones interpersonales, ansiedad, aptitud para la competencia, carácter, síntoma de carga, metas grupales.

Etapa Pre-Competitiva: Motivación, síntomas de carga, aptitud para la competencia, ansiedad, rendimiento psicológico, metas grupales

Etapa competitiva: Cualidades volitivas, aptitud para la competencia, síntoma de cargas, motivación, carácter.

2. Influencia y transformación psicológica.

Objetivo: Configurar un proceso que tenga en cuenta al atleta como protagonista en la autorregulación de sus estados de tensión psíquica a través de la implementación de acciones que favorezcan los mecanismos de regulación.

1. **Coloreando mi sentir. (Técnica reflexiva). Objetivo:** Favorecer la identificación en el atleta hacia los estados que perciben durante la ejecución de las actividades en las sesiones de entrenamiento. **Procedimiento:** Se tomarán un grupo de palabras que identifiquen posibles estados en los atletas. Cada una de las palabras será identificada con un color por los atletas.

Ejemplo:

Estado.	**Color asignado.**	**Estado.**	**Color asignado.**
Nervioso	Azul	Inquieto	Rosado
Cansado	Amarillo	Preocupado	Verde

Bien Blanco Satisfecho Rojo

Se dividirá al equipo en dos grupos para la realización de un ejercicio cualquiera. Cada atleta realizará la serie del ejercicio correspondiente y al finalizar identificarán con un color la manifestación que a este le corresponde acerca de cómo se percibió durante la ejecución del ejercicio orientado. Una vez concluida la actividad, cada uno de los atletas expresará el por qué se sintió de esa forma y se debatirá al respecto. Cada integrante del equipo que participa en la actividad aportará su opinión y sugerencias acerca de lo expresado por sus compañeros, luego cada cual expresará lo que necesita para llegar a sentir satisfacción. Se colocará, después del análisis, la bandera con el color seleccionado por el atleta en el bloque de salida del carril donde éste realiza las actividades, una vez concluido el análisis de cada atleta tras cada serie de ejercicios realizada, éste irá cambiando el color hasta que logre la satisfacción [permite al atleta concentrarse en objetivos muy específicos, a alcanzar en cada serie, lo que posibilita que éste se concretice en su actividad] por el ejercicio seleccionado. En cada repetición del ejercicio se le pedirá al atleta que observe (o recuerde), mientras ejecuta, el color que tiene en su carril, y que recuerde los análisis realizados para que pueda determinar que elementos necesita en ese momento para desarrollar adecuadamente el ejercicio y se sienta satisfecho con la realización de la tarea planteada. **Utilidad:** Se crea un espacio donde el atleta puede identificar su estado a través del auto-reconocimiento de sus vivencias durante el ejercicio y le permite valorar sus dificultados en ese sentido.

2. El video y yo. (Técnica reflexiva). Objetivo: Favorecer el interés cognoscitivo de elementos técnicos sobre la base del reconocimiento del papel de la representación del movimiento, con el análisis para la toma de decisiones. **Procedimiento:** Se reproducen fragmentos de videos tomados durante el entrenamiento de manera que todos puedan observarlos, se da un tiempo de tres a cinco minutos a cada atleta para que a partir del trayecto escogido analice las posiciones y posibles movimientos a realizar, errores y alternativas para solucionarlos. Después cada atleta muestra y explica el motivo por el cual escogió ese trayecto, por qué se identificó con él, reflexionando sobre la idea central de la importancia de un aprendizaje preciso de los elementos técnicos, no sólo por los resultados deportivos, sino también por la posibilidad de un futuro de trabajar como pedagogo del deporte. Exponen diferentes vivencias relacionadas con los logros. Se sugiere que el atleta aprenda a ¿Cómo aprender? ¿Cómo aprenden tus compañeros en el deporte? ¿Cómo enseñar a mis compañeros y cómo aprender de ellos? **Utilidad:**

Los atletas reconocen críticamente los errores que se cometen en el aprendizaje y el asumir un cambio de actividad favorable con relación a las posiciones que deben adoptar, en función de convertirse en protagonistas del proceso, a fin de lograr un verdadero comprometimiento como meta común. Contribuye a dar solución a las tareas durante las fases de la acción técnica, al lograr mayor independencia en los atletas y lograr que los entrenadores deportivos comprendan la necesidad de desarrollar la autoevaluación y el pensamiento en lo que respecta a la solución de problemas técnicos.

3. Modelación. (Cualidades intelectuales). Objetivo: Realizar topes competitivos que simulen las competencias fundamentales del deporte. **Procedimiento:** En el cajón de salida estarán los atletas a la espera de la señal; en los alrededores de la piscina estarán los árbitros y jueces correspondientes, se realizarán las inspecciones adecuadas como por ejemplo: medir la piscina, medir la temperatura del agua, revisar el vestuario de los deportistas etc. Al sonido del disparo los atletas se sumergirán en el agua y nadarán la norma establecida. A través del recorrido los seguirán por los bordes de la piscina los árbitros y jueces encargados hasta llegar a la meta, donde también estarán los árbitros y jueces que miden la llegada. Ganará el atleta que primero toque la pared de la piscina. **Utilidad:** Los atletas sienten el rigor de todos los aspectos relacionados con una competencia y de esta forma, poco a poco, irán adaptando sus respuestas a las situaciones y manifestaciones que puedan presentarse.

4. La sorpresa. (Perseverancia y autocontrol). Objetivo: Introducir cargas adicionales en las sesiones de entrenamiento de forma inesperada, para que el atleta se sobreponga a las mismas, las cuales deberán ir aumentando la exigencia. **Procedimiento**: Se le orientará al equipo una serie de ejercicios técnicos que realizarán en el agua; y a medida que éstos hayan recorrido una determinada distancia se incrementará la carga y su nivel de complejidad, siempre teniendo en cuenta el no dañar al atleta. **Utilidad:** El atleta será capaz de autorregularse y de ser perseverantes ante las cargas no orientadas con anterioridad.

Juego 1: Nombre: Torpedo. **Formación:** Pareja. **Descripción:** Todas las parejas parten de la misma línea. Uno de la pareja se coloca en flotación ventral con el cuerpo bien estirado en posición “de torpedo”, el otro cogiéndole los pies le impulsará con fuerza intentando lanzarlo lo más lejos posible; el “torpedo” no puede colaborar en la propulsión. Gana la pareja cuyo proyectil llegue más lejos.

Juego 2: Nombre: Puente colgante. **Formación:** Grupo. **Descripción:** En dos filas una frente a la otra cada jugador coloca sus manos sobre los hombros del que tiene delante, formando entre todos una pasarela por donde se irán arrastrado los jugadores.

Juego 3: Nombre: Los delfines. **Formación:** Individual. **Descripción:** Todos los jugadores en un extremo de la piscina, a la señal saltan hacia delante sumergiéndose y cuando el impulso decrece hacen un nuevo salto hacia delante y así sucesivamente. El que llegue primero al otro extremo vence.

Juego 4: Nombre: Relevos con camiseta. **Formación:** Grupos. **Materiales:** Camisetas. **Descripción:** Formar equipos de relevos, cada uno dispone de una camiseta que será utilizada como tal para el relevista que nade, al llegar a la pared contraria entregará la camiseta al siguiente compañero que se le pondrá y se lanzará al agua para llegar al otro lado y así sucesivamente. Gana el equipo que finalice la primera posta en primer lugar.

Fase de Evaluación: Objetivo: Valorar la calidad de las influencias en el desarrollo de mecanismos que favorezcan la regulación de los estados de tensión psíquica en los atletas. En esta fase hay un intercambio exploratorio acerca de las aptitudes y actitudes presentadas en las acciones ejecutadas, esto permite retroalimentarse con respecto a la pertinencia de las acciones, prediseñar, reelaborar y replantear lo que el psicólogo y el entrenador deportivos consideren necesario en la dinámica de desarrollo de la acciones propuesta.

Esta fase se aplica desde el comienzo de la acciones, valiéndose de juicios, expresiones, con el empleo de la planilla de observación y la valoración y monitoreo del desarrollo alcanzado, desde lo personológico, por el atleta durante el proceso de entrenamiento.

Conclusión: Los resultados obtenidos en la aplicación experimental de las acciones psico-educativas propuestas corroboran que estas se orientan al logro de una regulación de los estados de tensión psíquica en los atletas de natación, siendo pertinente, asequible y objetiva en el logro de mejores resultados deportivos.

Bibliografía:

1. Cañizares, M. (1997). “Experiencias de la aplicación de entrenamientos Socio-psicológico en equipos deportivos de alto rendimiento”. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana
2. Com. Nac. Natación (1995, 2000, 2006). "Programa de preparación del deportista". La Habana. INDER.

3. Dzhamgarov, T.T. y Puni, A. Ts. (1990). “Psicología de la Educación Física y el Deporte.” Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
4. Gorbunov, G.D. (1988). “Psicopedagogía del Deporte”. Vneshtorgizdat, Moscú.
5. Labarrere, A. F. (1996) “Pensamiento, Análisis y autorregulación de la actividad cognoscitiva de los alumno.” Editorial Pueblo y Educación,.
6. Makarenko, L. P. (1985). “El nadador joven.” Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO EN NADADORES DE LA CATEGORÍA 9 AÑOS.

Autores: Lic. Osniel Urquijo González. Cuba osnielug@eiefd.co.cu

MSc. Zuleidys Acosta Reyes Cuba zuleidyar@eiefd.co.cu

Lic. Evelio Álvarez Daniel Cuba eadultm@inder.cu

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Resumen

La natación es uno de los deportes pertenecientes a los deportes de resistencia que se desarrolla en un medio que no es el natural del hombre; el agua. La iniciación a la práctica de esta disciplina deportiva comienza aproximadamente entre los 6-7 años que coincide con el período sensitivo de las capacidades coordinativas. Las técnicas de los diferentes estilos son de gran complejidad tanto para la enseñanza como para el aprendizaje, con predominio del método analítico asociativo sintético. Uno de los procesos psíquicos que garantiza el aprendizaje en el hombre es la percepción, si comparamos el proceso de percepción de los niños de 9 años con niños de menor edad, nos damos cuenta que es más desarrollada, sin embargo se observan todavía la descoordinación en la realización de movimientos complejos, el cálculo del espacio, la duración y otros indicadores del cálculo visual de las propiedades de los objetos y fenómenos de la realidad, lo que dificulta el proceso de aprendizaje de la técnica en el deporte, la percepción del tiempo es la más retrasada, entre los 7 y 8 años no perciben adecuadamente los tiempos rápidos y lentos y no advierten sus errores. Sólo mediante la ejercitación se perfecciona este tipo de percepción, primero asimilan la percepción de la hora, el día y la semana; posteriormente la del mes, el minuto y el segundo. Razones que justifican la necesidad de realizar investigaciones como la que presentan los autores de este trabajo; dirigidas al desarrollo de la percepción en niños practicantes de natación.

Introducción.

Una de las principales limitaciones que presenta la Psicología del deporte en nuestro país es la insuficiencia de estudios relacionados con la aplicación de forma práctica y sistemática de las herramientas que ésta brinda en el control del rendimiento del deportista. En los últimos años se han realizado esfuerzos en ese sentido, pero sobre todo dirigidos al alto rendimiento, dejando al eslabón de iniciación, a nuestra consideración clave en el desempeño deportivo, fuera de la intervención psicológica.

Justamente en esa dirección nos hemos dado a la tarea de realizar algunas intervenciones en el deporte de base, tomando como escenario la piscina olímpica del municipio Cotorro en La Habana, particularmente el deporte de natación, que dentro de sus principales exigencias psicológicas pudiéramos destacar la capacidad de resistencia. La misma posibilita en los atletas la movilización de todas las reservas psicofísicas que permiten al deportista combatir el cansancio, la fatiga, el agotamiento y el posible decaimiento que puede surgir durante el cumplimiento de las largas jornadas de trabajo. Un elevado nivel de aspiración al rendimiento como consecuencia de la alta motivación que debe poseer el deportista para enfrentar la monotonía y los estados desfavorables, una fuerte actividad volitiva que permita enfrentar y vencer cualesquiera de los obstáculos y las dificultades que se presentan durante la realización de las tareas, una correcta autoestima y por tanto autovaloración de sus posibilidades y potencialidades para enfrentar los objetos, fenómenos y situaciones con los cuales interactúa en las diferentes etapas de la preparación y las competencias; es decir, poseer la suficiente confianza en sí mismo y en sus propias fuerzas.

Algunos elementos Psicosociales importantes: Generalmente se acepta que la presión y el estrés de la natación competitiva no presentan problemas de consideración a los nadadores maduros pero, muchos padres, educadores, médicos y psicólogos han expresado preocupación en relación a la incidencia de las experiencias emocionales indeseadas del nadador (grupos de edad. Estudios de los años 50 con niños pertenecientes al Little League

y al Middie League (13-15 años edad) descubrieron que prácticamente no existe diferencia alguna entre la estabilidad emocional, en atletas y niños que se entretenían jugando a la pelota de forma recreativa. Pocos deportistas tuvieron problemas emocionales serios que pudieran ser relacionados al estrés de la competencia.

Los resultados de este estudio concluyen que la competición regular a esta edad no era perjudicial crecimiento emocional del niño, más bien le facilitaba una maduración social y emocional. El deporte se debe convertir en una actividad de disfrute, máxime en las edades tempranas, debido al impacto que va a tener en la formación de la personalidad

En observaciones realizadas durante entrenamientos y competencias del equipo de natación categoría 9 años se pudo comprobar que existen errores en el cálculo del tiempo, en la ejecución de las vueltas y arrancadas en la modalidad de libre y espalda, (**Arracadas lentas, pobre empuje, entrada al agua deficiente),** dificultades en la percepción del movimiento con respecto a su propio cuerpo (**Al ejecutar los movimientos dentro del agua, brazos-piernas, brazos respiración)** e Inexistencia de ejercicios para el desarrollo de la percepción en el Programa de Preparación del Deportista que le permitan al entrenador resolver estas dificultades.

Precisamente, a partir de las insuficiencias encontradas es que se define como **Situación Problémica** de esta investigación:

Dificultad en la percepción del movimiento con respecto a su propio cuerpo y errores en el cálculo del tiempo en la ejecución de las vueltas y arrancadas en la modalidad de libre y espalda.

De la realidad práctica constatada en estos antecedentes investigativos se plantea como problema científico:

¿Cómo contribuir al desarrollo de la percepción del tiempo y el movimiento propio en los nadadores de la categoría 9 años del Cotorro?

Para darle solución al problema científico, se propone el siguiente **Objetivo**: **Diseñar un conjunto de ejercicios que contribuyan al desarrollo de la percepción del tiempo y el movimiento propio en nadadores de la categoría 9 años del Cotorro.**

Las preguntas científicas que nos guiarán para responder al objetivo de esta investigación son las siguientes:

1- ¿Qué fundamentos teóricos metodológicos sustentan la importancia de la percepción del tiempo y del movimiento propio en el proceso de enseñanza - aprendizaje en la natación?

2- ¿Cuál es el estado actual del desarrollo de la percepción del tiempo y del movimiento propio en los nadadores de la categoría 9 años del Cotorro?

3- ¿Qué ejercicios deben formar parte de la propuesta para contribuir al desarrollo de la percepción del tiempo y del movimiento propio en los nadadores de la categoría 9 años del Cotorro?

Para el desarrollo de la investigación se trazaron las siguientes tareas:

1-Análisis de los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan la importancia de las percepción del tiempo y del movimiento propio en el proceso de enseñanza de aprendizaje en la natación.

2-Diagnóstico del estado actual de la percepción del tiempo y del movimiento propio en los nadadores de la categoría 9 años del Cotorro.

3-Elaboración de ejercicios que pueden formar parte de la propuesta para contribuir al desarrollo de la percepción del tiempo y del movimiento propio en los nadadores de las categorías 9 años del Cotorro.

La investigación se desarrolla sobre la base filosófica y metodológica general que ofrece el materialismo dialéctico, concepción científica del mundo que permite el análisis multilateral de los fenómenos en general, derivándose de ello, los métodos utilizados (teóricos y empíricos) para tratar el objeto de estudio en las diferentes etapas de la investigación.

Los métodos científicos que se utilizan para llevar a cabo la presente investigación se declaran a continuación:

Métodos Teóricos

Análisis- Síntesis: Permite una descomposición de las teorías relacionadas con el entrenamiento de la percepción del tiempo y del movimiento propio además de relacionar los componentes comunes entre ellas. La síntesis se establece en la relación que existe entre lo estudiado y su correspondencia con las percepciones en la natación así como con las características individuales de cada nadador.

Posibilita descubrir relaciones y características generales entre los elementos de la realidad.

Histórico –Lógico. Con él se establecen el estudio y los antecedentes de los fenómenos objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

Enfoque Sistémico: Se manifestó mediante la estrecha relación que se busca entre todos los elementos de la investigación, la preparación psicológica y sus diferentes componentes (técnica, táctica) y cómo a través de la relación de esta teoría se busca la solución del problema en ejercicios para el desarrollo de los nadadores categoría 9 años del Cotorro.

Métodos Empíricos.

Observación: Se emplea durante la aplicación de la guía de observación a diversas sesiones de entrenamiento y competencia del equipo de natación categoría 9 años para comprobar cómo desarrollan las percepciones del tiempo y del movimiento propio en las arrancadas, vueltas y toques de las modalidades de libre y espalda.

Encuesta: Se utiliza para conocer el criterio de los entrenadores y la importancia sobre el tema de las percepciones especializadas del tiempo y del movimiento propio y su empleo en las sesiones de entrenamiento.

Medición: Se utiliza durante la aplicación de los test a los nadadores analizando su efectividad en las sesiones de entrenamiento.

Los test que se aplican son:

Test de Percepción del tiempo y Test del movimiento propio. Se aplicaron en la piscina durante las sesiones de entrenamiento con el objetivo de evidenciar el nivel de percepción del tiempo y de comprobar los fundamentos teóricos de la percepción del movimiento propio a través de la medición, en cada atleta y a partir de estos resultados buscar ejercicios para cada situación tanto en seco (tierra) como en agua.
Test de Psicología General y del Desarrollo. González Matilde y Sánchez Acosta Maria Elisa. Ed. Deportes La Habana 2004

Estadístico- Matemático: Cálculo Porcentual

Permite el procesamiento de los datos y así hacer el cálculo porcentual de los datos recopilados de los instrumentos de la investigación.

Para la presente investigación se utiliza una población de 7 nadadores de ambos sexos que conforman el equipo de natación categoría 9 años del Cotorro, seleccionándose de forma aleatoria 4 nadadores como muestra, lo cual representa el **57.1%** de la población motivo de estudio.

Desarrollo

Características psicológicas de los niños de 9 años.

En esta edad se intensifica la agudeza **sensorial** de la vista y el oído, conocen bien las formas y colores, saben diferenciar los tonos de los estímulos acústicos. La **percepción** va perdiendo el carácter emotivo para hacerse más objetiva y darle paso a la observación como percepción voluntaria y consciente, posibilitando un conocimiento más detallado de los objetos y de las relaciones entre ellos.
La percepción del espacio alcanza un considerable desarrollo, llegando a utilizar libremente los objetos de diferentes formas y colores, participando en juegos que requieren una percepción exacta de la ubicación de los objetos en el espacio y la determinación de la distancia entre ellos. Al inicio de este período escolar existen dificultades en la percepción del movimiento con respecto a su propio cuerpo, pero gradualmente se va superando, pues va ocurriendo un gobierno consciente de lo movimientos, seguridad, precisión y rapidez, marcada economía y funcionabilidad.
La percepción si la comparamos con niños de menor edad, nos damos cuenta que es más desarrollada, sin embargo se observan todavía la descoordinación en la realización de movimientos complejos, el cálculos del espacio, la duración y otros indicadores del cálculo visual de las propiedades de los objetos y fenómenos de la realidad es todavía imperfecta, lo que dificulta el proceso de aprendizaje de la técnica en el deporte, la percepción del tiempo es la más retrasada, entre los 7 y 8 años no perciben adecuadamente los tiempos rápidos y lentos y no advierten sus errores es decir, los tiempos cortos lo perciben demasiado lentos, y cuando son más largos, lo experimentan rápidos. Sólo mediante la ejercitación se perfecciona este tipo de percepción, primero asimilan la percepción de la hora, el día y la semana; posteriormente la del mes, el minuto y el segundo.

Ahora bien, con el objetivo de comprobar el nivel en que se encuentra la percepción del movimiento propio y la percepción del tiempo en nadadores de la categoría 9 años de la piscina olímpica Cotorro se realizaron los siguientes test:

Test movimiento propio.

Materiales:

- Centímetro.
- Vendas para los ojos.
- Protocolo.
- Tiza.
- Lápiz o bolígrafo.

Las mediciones se realizan tanto a las extremidades inferiores como a las superiores de cada sujeto de investigación. Para las **extremidades inferiores** el sujeto de investigación se para detrás de una línea horizontal, donde los pies queden al mismo nivel. Se le ordena al sujeto que con la pierna derecha busque un paso cómodo y que lo repita a modo de ensayo 4 o 5 veces con los ojos abiertos. Después se les tapan los ojos con la venda y que haga 5 reproducciones del paso seleccionado. De la misma forma se hace con la pierna izquierda. Siempre se toma como patrón el paso inicial seleccionado y se registra en la primera casilla del protocolo. La medición se hace desde l línea horizontal de partida al talón del pie que adelanta. El registro de los datos de las acciones valederas se hace utilizando los signos (+) para cuando se pasa de la medida-patrón y (-) para cuando no llega, siempre añadiendo el valor de la diferencia.

Para las extremidades superiores el sujeto de investigación trabajará con una medida que está predeterminada, 75 cm. Primero con control visual el sujeto de investigación con la escala mirando hacia él lleva los brazos al frente y hacia un lado bien derecho o izquierdo en dependencia del brazo que se desplaza a buscar la distancia de 75 cm. Cuando lo logra se le dice que trate de sentir esa distancia. Hace 4 o 5 ensayos y se dirige a las ejecuciones valederas virando el centímetro con la escala hacia el investigador y los ojos tapados. Cuando vamos a medir el brazo derecho ambos brazos se suben a la altura de los hombros hacia el frente y lado izquierdo, entonces el brazo derecho se desplaza a buscar la medida. Cuando se mide el brazo izquierdo, ambos brazos se suben a la altura de los

hombros hacia el frente y lado derecho, el brazo izquierdo es el que se desplaza a buscar la medida. Los datos se registran como lo indicó en la explicación de la medición de las piernas.

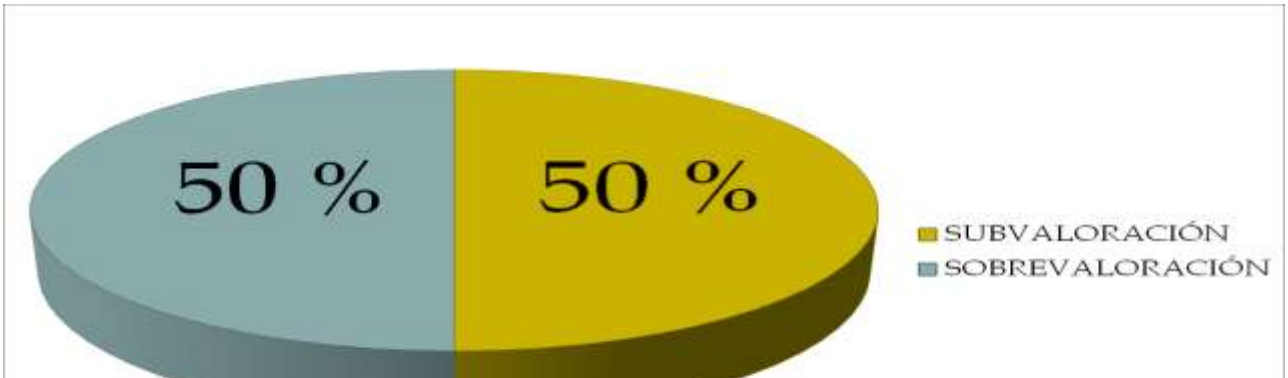
A los datos obtenidos tanto de forma individual como grupal y por extremidades se le halla la media aritmética de los errores y la predominancia del error. El error en la ejecución de los movimientos se sobrevalora cuando se queda por debajo de la medida patrón y se subvalora cuando se pasa de la medida patrón.

Pierna derecha.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	61´´	-4	1	4	13	4	64,6	X	
2	35´´	8	1	14	15	17	46	X	
3	21´´	5	3	3	8	9	26,6	X	
4	56´´	6	0	-2	-2	-2	53,6		X

Pierna izquierda.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	60´´	5	4	4	2	5	64	X	
2	56´´	-2	-3	2	-2	1	54,8		X
3	30´´	-6	1	-1	1	2	29,4		X
4	59´´	-9	-1	-4	-2	0	55,8		X

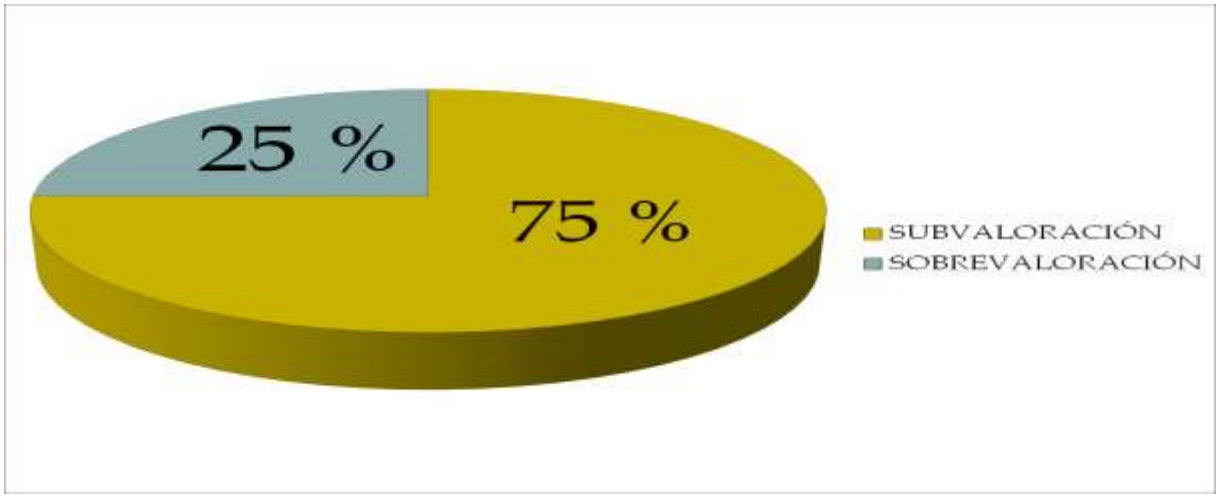


Brazo derecho.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	75´´	-3	8	-10	-19	-10	68,2		X
2	75´´	4	11	-17	10	-3	76	X	
3	75´´	-6	-1	10	-11	5	76,4	X	
4	75´´	-15	-9	-2	7	15	74,2		X

Brazo izquierdo.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	75´´	-13	-13	-5	-8	-8	65,5		X
2	75´´	-14	-20	-19	-2	4	64,8		X
3	75´´	-4	-7	-10	-1	0	70,6		X
4	75´´	5	-5	-7	-25	-7	67,2		X



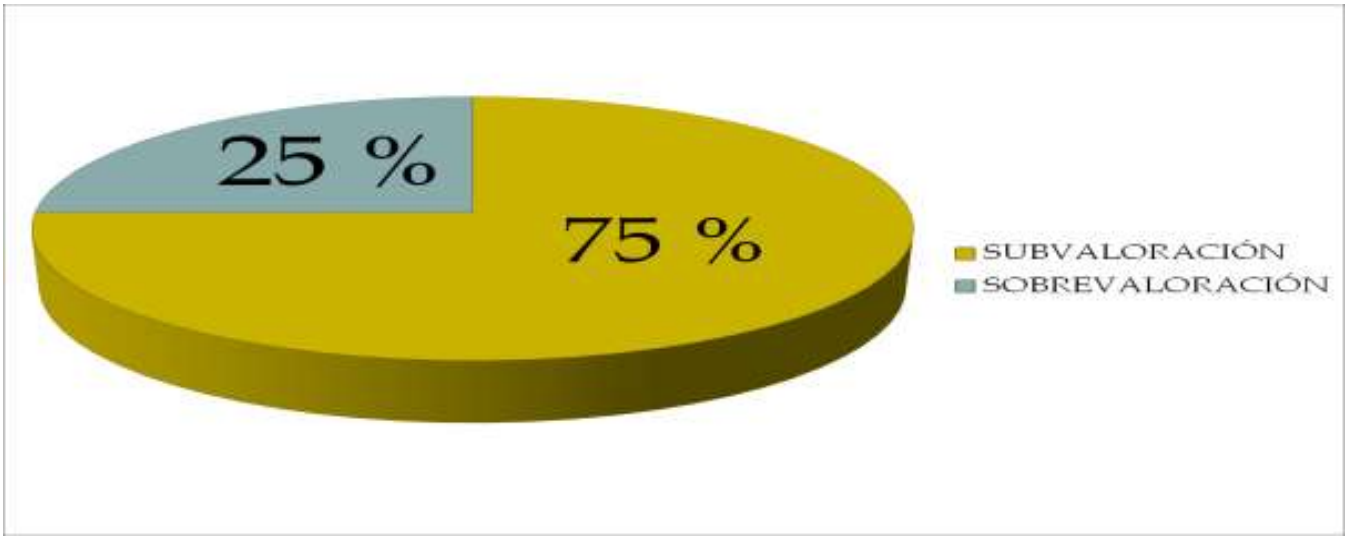
Test de percepción del tiempo.

Test de los 20 segundos.

Materiales:
- Cronómetro.
-Lápiz o bolígrafo.

El profesor pondrá en marcha el cronómetro y los sujetos deben contaran mentalmente hasta 20 segundos mirando el cronómetro tres veces. Luego pondrá en marcha nuevamente y se ordena a los alumnos que digan ya cuando crean que este esta en 20 segundos.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	20´´	4	0	3	2	3	23	X	
2	20´´	0	1	2	0	1	21	X	
3	20´´	-6	0	7	2	0	21	X	
4	20´´	-8	-6	-7	-13	-10	11		X



Percepción del movimiento propio.

- **Toque de espalda.**

Desde una distancia de 10 metros realizar el toque de espalda tres veces orientado por el profesor, al terminar se le pide a los niños que al pasar por las banderas cerrar los ojos y realizar el movimiento de nado hacia el momento de realizar el toque.

- **Vuelta de espalda.**

A una distancia de 10 metros el atleta debe salir nadando para realizar la vuelta de espalda contando las brazadas después de las banderas para saber cuando girar en el momento de realizar la vuelta. Se repetirá tres veces. Después de las tres repeticiones se le orienta realizarlo con los ojos cerrados al pasar por las banderas.

- **Vuelta de libre.**

Realizar desde una distancia de 10 metros la vuelta de libre contando las brazadas después de haber pasado sobre la T que va marcada en el fondo de la piscina. Después de haber realizado tres repeticiones se le orienta al niño que al pasar por la T cierre los ojos y realice la vuelta con los ojos cerrados.

Percepción del tiempo.

- **Percepción de una duración vacía.**

Los sujetos deben cerrar los ojos y poner la cabeza entre las manos. El profesor pondrá en marcha el cronómetro al primer silbatazo, para detenerlo al término del tiempo que ha elegido con el segundo sonido de silbato. Al terminar el profesor les preguntará el tiempo que ha transcurrido entre un sonido y el otro.

- **Percepción de la duración de una actividad monótona.**

Se les pide a los atletas que realicen “bombas”, comenzando a una señal y terminando a la otra, pidiendo que calculen después la duración de este trabajo.

Se repite tres veces variando el tiempo entre una señal y la otra.

- **Percepción de la duración de una actividad coherente.**

Se ordena a los atletas a nadar de forma continua con la técnica que deseen. El profesor pone su cronómetro en marcha al comienzo y lo detiene en el momento que hallan completado la distancia de 50 metros. Anota el tiempo exacto de esa duración que los atletas calculan al término de la actividad.

Conclusiones.

1.- El análisis de los fundamentos teóricos metodológicos realizado durante la investigación permitió constatar la importancia de la percepción del tiempo y del movimiento propio en el proceso de enseñanza - aprendizaje en la natación, debido a que la sensopercepción constituye la base de la asimilación de los movimientos en el deporte.

2- El diagnóstico realizado a los nadadores de la categoría 9 años del Cotorro evidenció que existen dificultades en la percepción del tiempo y del movimiento propio que se manifiestan en sobrevaloración o subvaloración, lo que repercute de manera negativa en la ejecución de la técnica.

3- Los ejercicios elaborados en la presente investigación tuvieron en cuenta los resultados del diagnóstico, las características de la muestra seleccionada y las exigencias de la preparación técnica en la etapa de iniciación deportiva, por lo que pueden ser de gran utilidad para el proceso de enseñanza aprendizaje en la natación.

Recomendaciones.

1.- Aplicar los ejercicios a los nadadores de la categoría 9 años del Cotorro para comprobar su validez en la práctica.

2.- Extender la investigación a otros municipios y/o categorías donde se presenten problemáticas similares a las detectadas en la presente investigación.

3- Continuar profundizando en los estudios relacionados con éste tema para así mejorar los resultados de los nadadores en la base como primer eslabón del alto rendimiento.

Bibliografía.

2. Álvarez D. L. (1977) .Aspectos generales de la historia de la natación. Evolución de este deporte en Cuba. Trabajo de diploma en opción del titulo de licenciado en Cultura Física .ISCF .La Habana.

3. Antionette A.J.(2012) . Ejercicios para el desarrollo de las percepciones especializadas de distancia y tiempo en las corredoras de velocidad de la EIEFD. Trabajo de diploma en opción del titulo de licenciada en Cultura Física La Habana, Cuba.

4. Cañizares Hernández, M. (2004): Psicología y equipo deportivo. Editorial Deporte, Ciudad de la Habana

5. Cañizares Hernández, M. (2006): La Psicología en la educación física. Editorial Deporte, Ciudad de la Habana. Cuba

6. Counsilman, J.E (1990). La natación: ciencia y técnica para la preparación de campeones. La Habana, Cuba. Ed. Ediciones Deportivas.

7. Costill, D. L.; Maglischo, E.W. y Richarson A.B. (1992). Natación. Barcelona, España. Ed. Hispano Europea.

8. Comisión Nacional de Natación (2008). Programa de Preparación del Deportista. Cuba.

9. Denies E. W, (2003) Entrenamiento del cerebro del atleta .Enfoque Psicopedagógico. Ciudad Guatemala, Guatemala. Ed. Apollo.

10. Estévez Cullell, Migdalia; Arroyo Mendoza, Margarita; González Terry, Cecilia. (2006) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana, Cuba

11. González, D. y Mirabal, N. (2008). Enseñar a nadar. La Habana, Cuba. Ed. Deportes.
12. González R. M. (2008) . La Preparación Psicológica del Deportista.
13. Haces, O. y Martín, S. (1983). La Natación. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
14. Instituto nacional de deportes, educación física y recreación. Cuba. (1992). Programa de Preparación del deportista: Natación. . [Revisión del libro programa de preparación del deportista] 18-20.
15. Maglischo, E. (2004). Swimming fastest. Barcelona, España. Ed. Hispano Europea.
16. Meinel, K (1977). Didáctica del movimiento. La Habana, Cuba. Ed. Orbe.

PERFIL PSICOLÓGICO, DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS PESISTAS.

Autora: Licenciada en Psicología. Eliseth Castro Peñate.

Correo: *psico@princesa.pri.sld.cu*

Institución: Centro Provincial de Medicina del Deporte. Pinar del Río. Cuba.

Categoría docente: Profesor Adjunto.

Categoría científica: Aspirante a Investigador.

Desarrollar las cualidades psíquicas del pesista, a través de un perfil psicológico, es indispensable para el éxito deportivo, además enseña métodos que aseguran la disposición psicológica para actuar en condiciones de competencia. Objetivo general: Determinar que características psicológicas deben entrenarse a partir del "Perfil" del atleta para desarrollar un programa de intervención para la preparación psicológica de los pesistas de la EIDE de Pinar del Río. Se trabaja con la población de atletas (12), entrenadores (3) de Pesas, EIDE "Ormani Arenado", Pinar del Río. Las técnicas utilizadas para el perfil son: cuestionarios, entrevistas, autoevaluación del atleta, diálogo atleta/entrenador. La investigación se realizó durante el 2011-2012. Se elabora el "Perfil" analizando características, amenazas, oportunidades que perciben los atletas. Las cualidades psicológicas con mayor necesidad de entrenar fueron: concentración, motivación, control de pensamientos, emociones; control de imágenes mentales; autoconfianza. Se diseña y aplica el Programa para el desarrollo de estas cualidades, siendo dinámico, reestructurado en dependencia de las dificultades en los atletas. El "perfil" es abierto al que pueden agregarse características continuamente. Resultó ser útil para diseñar el programa y planificar el entrenamiento psicológico. Ayudó a entrenadores, pesista identificar puntos fuertes; autocorrección de puntos débiles percibidos; motivó más al pesista. Facilitó la comunicación entrenador-atleta, el intercambio de opiniones distintas. El entrenamiento fue dirigido y adaptado a las necesidades individuales del atleta. Contribuye a la efectividad de la intervención evidenciándose diferencias en los atletas antes y después de la aplicación; sintiéndose preparados psicológicamente para la competencia obteniendo un aumento de su rendimiento deportivo.

Abstrac

To develop the psychic qualities of the athletes of weights, through a psychological profile, it is indispensable for the sport success; also teaches methods that assure the psychological disposition to act under competition conditions. General objective: To determine that characteristic psychological they should train starting from the “Profile” of the athlete to develop an intervention program for the psychological preparation of the athletes of weights of the EIDE of Pinar del Río. One works with the population of athletes (12), trainers (3) of weights, EIDE “Ormani Arenado”, Pinar del Río. The utilized techniques for the profile are: questionnaires, interviews, the athlete's evaluation, dialogue athlete/ trainer. The investigation was carried out during the 2011-2012. This is elaborated “Profile” analyzing characteristic, threats, opportunities that the athletes perceive. The psychological qualities with more necessity of training were: concentration, motivation, control of thoughts, emotions; control of mental images; trust It is designed and it applies the Program for the development of these qualities, being dynamic, restructured in dependence of the difficulties in the athletes. The “profile” it is opened to the one that they can be added characteristic continually. It turned out to be useful to design the program and to plan the psychological training. It helped trainers, athletes of weights to identify strong points; auto correction of perceived weak points; it motivated more to the athletes of weights. It facilitated the communication trainer-athlete, the exchange of different opinions. The training was managed and adapted to the athlete's individual necessities. It contributes to the effectiveness of the intervention evidencing you differ before in the athletes and after the application; being prepared psychologically for the competition obtaining an increase of their sport yield.

INTRODUCCIÓN.

EL desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades psíquicas del pesista, a través de un perfil psicológico, son necesarias para el éxito deportivo, además le enseña también métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en las condiciones de competencia. Por todo esto es esencial este tipo de preparación, las cuales deben comenzarse a materializar desde el mismo momento en que se inicia la preparación física de los deportistas para la competencia, desde el primer día de entrenamiento hasta recibir la noticia de que participarán en la próxima competencia. Al deportista se le debe preparar para mejorar o mantener determinado rendimiento deportivo, y también para que al mismo tiempo ocurra un crecimiento personal.

Por todo ello es que nuestra investigación va encaminada a mejorar el diseño y planificación del entrenamiento de las cualidades psicológicas en el Levantamiento de Pesas, a partir del "Perfil Psicológico" del atleta, para desarrollar un Programa de intervención, mejorando así la preparación psicológica de los pesistas de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río.

Problema:

- ¿Cómo mejorar el diseño y la planificación del entrenamiento de las cualidades psicológicas en los pesistas de la EIDE "Ormani Arenado"?

Objetivo general:

- Determinar que características psicológicas deben entrenarse a partir del "Perfil" del atleta para desarrollar un programa de intervención para la preparación psicológica de los pesistas de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río.

Objetivos Específicos:

- Aumentar la motivación del pesista y su compromiso con el programa de entrenamiento.
- Controlar los cambios que se produzcan con el tiempo.

MUESTRA.

La investigación se realizó durante el curso 2011-2012. Se trabaja con la población de 12 atletas y 3 entrenadores de Levantamiento de Pesas de la EIDE "Ormani arenado" de Pinar del Río.

MÉTODOS.

Perfil Psicológico del Pesista. Consideraciones Preliminares.

- Conjunto de rasgos peculiares que definen el rendimiento del atleta.
- La elaboración del perfil del atleta es una fase de todo proceso de planificación y periodización del entrenamiento.
- Consiste en analizar las características del atleta. Determinar los puntos fuertes, puntos débiles, amenazas y oportunidades.
- Saber ¿QUÉ? Vamos a trabajar. ¿Qué necesito? / ¿Qué necesita mi atleta?
- Hacer participar al pesista en el proceso.
- Convencerle de la necesidad del perfil psicológico para dirigir el entrenamiento. hacia las áreas específicas más necesitadas.
- Es importante que el pesista crea en el entrenador.
- Indicarle que la información es confidencial.
- No hay respuestas correctas o incorrectas.
- Tienen que ser honestas para conseguir un resultado productivo.
- El perfil se basa en las sensaciones actuales del jugador.

Las técnicas utilizadas para la realización del “Perfil” son:

- Cuestionarios: - Auto-confianza. Auto-eficacia. Motivación (establecimiento de objetivos/perspectivas de metas) y clima motivacional. Ansiedad. Atención.
- Evaluación del Entrenador (Observación). Evaluación General. Evaluación durante la Competencia.
- Auto-Evaluación del Atleta.
- Comparación (diálogo atleta/entrenador).

Perfil Psicológico del Pesista. Fases.

- FASE A:

- Preguntar al pesista: En tu opinión ¿Cuáles son las características o cualidades PSICOLÓGICAS fundamentales que ha de tener un atleta para llegar al máximo en pesas? Dedicar 5-10 minutos a escribir las cualidades o características que el pesista piense que son importantes. Si el pesista se bloquea se le pueden hacer sugerencias para que sea él quien decida. Generalmente se suelen identificar de 15 a 20 características.

- FASE B:

- En una escala de 0 (nada importante) a 10 (muy importante), el atleta puntúa la importancia que cada característica tiene para él.

- FASE C:

- El pesista utiliza la misma escala de 0 a 10 para puntuar lo que piensa de sí mismo (autoevaluación) en relación con un estado ideal de 10 (autoevaluación ideal).

- Luego simplemente se calcula la diferencia entre ambas escalas. Cuanto mayor sea la diferencia, mayor es la necesidad de entrenar esa área.

Al finalizar la auto-evaluación es conveniente plasmar los resultados de forma gráfica; así pueden ser comprendidos mejor por el atleta y se pueden utilizar para la fase de comentarios. Es conveniente revisar el perfil con cierta asiduidad o cuando el atleta así lo solicite. Indicarle al pesista que el perfil es abierto al que pueden agregarse características continuamente para hacerlo más completo y de esta forma el entrenamiento psicológico será más dirigido y adaptado a las necesidades específicas e individuales del atleta.

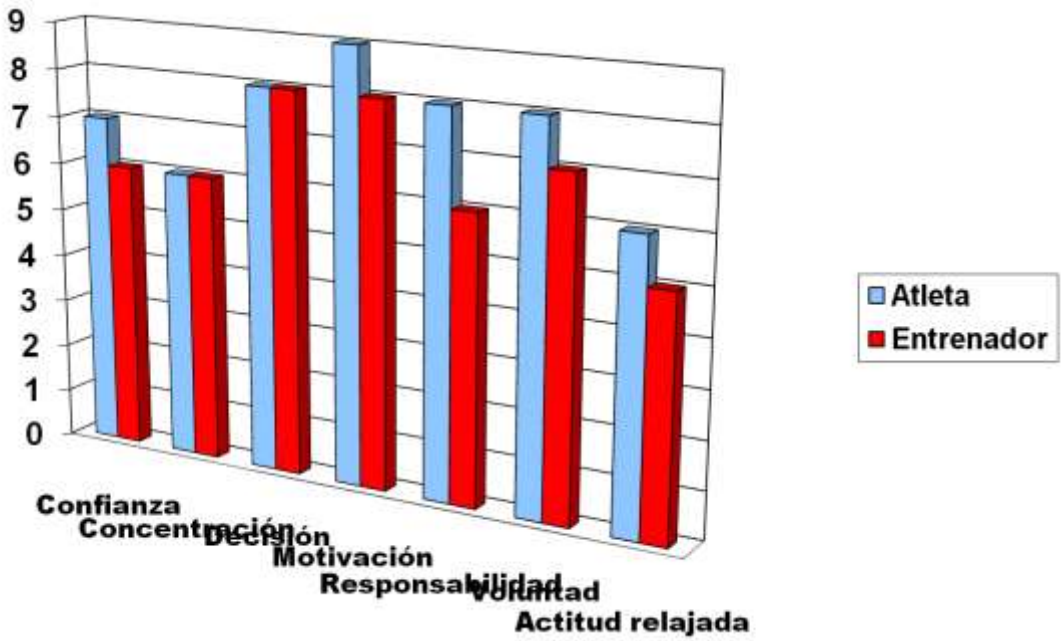
Resultados del perfil psicológico.

A partir de la aplicación diagnóstica del perfil psicológico, se encontraron diferentes cualidades psicológicas elegidas por los propios atletas desde su percepción que eran necesarias mejorar, así como en las evaluaciones que el entrenador expresó sobre el desempeño de los mismos y en el dialogo que se estableció entre los entrenadores y los atletas. Las cualidades psicológicas con mayores necesidades de entrenar fueron: la concentración, la motivación y establecimiento de objetivos, el control de pensamientos (positivos) y control de las emociones (respiración, activación-relajación); control de las imágenes mentales (visualización); autoconfianza (auto charla positiva).

A continuación presentamos en una tabla un ejemplo del resultado del perfil psicológico de un pesista a partir de su autoevaluación y la comparación de dicha autoevaluación con la evaluación del entrenador.

Ejemplo del perfil psicológico de un pesista.			
Característica	**B**	**C**	**Diferencia (B-C)**
****Confianza***	***10***	***7***	***3***
****Concentración***	***10***	***6***	***4***
**** Decisión***	***10***	***8***	***2***
Motivación	10	9	1
Responsabilidad	10	8	2
Voluntad	10	8	2
****Actitud relajada***	***10***	***6***	***4***
Disciplina	10	8	2

Comparación entre las evaluaciones del atleta y del entrenador.



- Control de las emociones (respiración, activación-relajación).

A partir de estos resultados se diseña y aplica el Programa para el desarrollo de las cualidades psicológicas que emergen en el Perfil. Es importante destacar que dicho programa es dinámico, o sea es aplicado y reestructurado en la medida que se evidencian las dificultades en los atletas. En dicho programa el entrenamiento psicológico es dirigido y adaptado a las necesidades específicas e individuales de los atletas.

Cualidades psicológicas que se pueden trabajar en el entrenamiento.

- Motivación.
- Control de la atención (focalización y refocalización).
- Control de las imágenes mentales (visualización).
- Auto confianza (Auto charla positiva).
- Análisis del rendimiento y del resultado.
- Comunicación. Técnicas verbales y no verbales.

¿Cómo trabajar?

- Sesiones de trabajo: 15-20 minutos por sesión, 2 ó 3 veces por semana.
- También realizar ejercicios con objetivos psicológicos dentro del entrenamiento técnico-táctico.
- ¿Cuándo hacerlo?: cuando los atletas estén descansados y preparados mentalmente para el trabajo psicológico.

PROGRAMA PARA TRABAJAR LAS CUALIDADES PSICOLÓGICAS.

Motivación.

- Tener objetivos a corto, mediano y largo plazo: porque estoy aquí (intención), para que estoy (propósito).
- De rendimiento (son los que dependen del atleta).
- Resultados (por la resonancia, significado social).
- Realizar ejercidos variados, amenos, cortos y sobre todo lograr la comprensión del atleta del por qué lo necesita.
- Realizar las pausas y las correcciones después de una buena ejecución.
- Ejercicios en parejas y en tríos o por equipos de manera competitiva.
- Competencias de habilidades: colocar un peso en la palanqueta en el menor tiempo posible, estando esta en el piso o sobre soportes; colocar los soportes altos o bajos a diferentes alturas, estando una barra colocada sobre ellos, etc.

- Jugar contra oponentes de nivel muy inferior y contra oponentes de nivel excesivamente superior.

Concentración.

- Focalizar la mirada y pensamiento.
- Enseñarlos a dirigir la mirada a la pesa, primero lo precisa estático y después en movimiento. Enseñarlos a identificar señales del entrenador.
- En las pausas: focalización, respiración y visualización.
- Utilizar rituales.
- Construir listas de situaciones que afecten la concentración y buscar soluciones.
- Los jugadores antes de empezar dicen palabras claves que les motiven y que les hagan pensar positivamente.
- Modelar las condiciones de competencia en el entrenamiento.
- Realizar mini visualizaciones de situaciones de competencia exitosas y reacciones positivas.

Control de las emociones.

- Calentamiento. Rutinas. Técnicas de respiración y de activación. Técnicas de relajación muscular. Autoanálisis.

Autoconfianza.

- Autocharlas positivas.
- Trabajar preferiblemente en los levantamientos fuertes en lugar de dar demasiada importancia a los débiles.
- Utilizar un refuerzo positivo (parar la sesión preferiblemente cuando el atleta levanta correctamente la pesa en lugar de hacerlo cuando falla).
- Enfatizar el rendimiento por encima del resultado.
- Premiar el trabajo duro y con esfuerzo frente al talento.
- Construir una atmósfera de equipo en la que se anime a los atletas a apoyarse entre ellos para mejorar.

Comunicación efectiva.

- Información suficiente y fidedigna. Orientación positiva.
- Elogiar cada buen rendimiento. Corregir cuando se logra el éxito.
- Evitar los elogios exagerados. Evitar el humor cínico.
- Favorecer el diálogo (saber escuchar).

Ejercicios para el desarrollo de las percepciones especializadas.

- Sentido de la palanqueta. Sentido de la plataforma. Sentido de las mancuernas, soportes, barras, discos. Sentido de los movimientos propios y de los movimientos del contrario. Sentido del esfuerzo realizado.

Táctica y Técnica.

- Pruebas de control de Arranque y Envión con características similares a la competencia (pesaje, arbitraje y control técnico, cronometraje, cantidad de intentos, estimulación a los ganadores y determinación de los más destacados).
- Competencias de conocimientos sobre los temas teóricos relacionados con las preparaciones tácticas.
- Competencias de habilidades: colocar un peso en la palanqueta en el menor tiempo posible, estando esta en el piso o sobre soportes; colocar los soportes altos o bajos a diferentes alturas, estando una barra colocada sobre ellos, etc.
- Escuchar a los jugadores sus reflexiones sobre los levantamientos.
- Autovaloración de su ejecución independientemente. Valorar posibles errores mentales.
- Realizar preguntas abiertas al atleta, permitirles que expresen lo que sienten y piensan.

Otros aspectos que se pueden trabajar en el entrenamiento.

- <u>Rutinas y rituales.</u>
  - Utilización de un cronómetro: para medir el tiempo que emplea en la representación mental de las respuestas una vez finalizado el levantamiento. Valorar diferencias cuando lo ejecuta bien o no:
    1.- Respuesta Física positiva: 2-3 segundos.
    2.- Respuesta de recuperación: 5-6 segundos.
    3.- Respuesta de Preparación: 6-7 segundos.
    4.- Respuesta de ritual (línea base).
- Modelar las condiciones de la competencia en el entrenamiento: lugar, horario, posibles contrarios, dar la señal de bajada a los levantamientos, implementos similares a los de ésta). La creación de condiciones tales como la solemnidad de la competencia, cambio de lugar o introducción de contrarios desconocidos,

preferentemente de la misma categoría de peso, contribuyen a aumentar la tensión psicológica y mejoran la preparación de los atletas.

- Observar cuidadosamente el comportamiento de los alumnos. En ellas se debe atender a la disposición combativa, la concentración de la atención en la tarea que se realiza, la capacidad de asimilar las críticas y correcciones durante la competencia y las reacciones ante un resultado insatisfactorio en algunos intentos o en el primer ejercicio.
- Para lograr una adecuada predisposición psicológica hacia la competencia, es conveniente ajustar el nivel de aspiraciones a sus posibilidades reales, lo que permite disminuir el nivel de tensiones previas.
- Control del estado de pre arranque. Conocer el tipo de pre arranque que puede afectar a los atletas y aplicar medidas para alcanzar un grado óptimo de movilización de todas sus capacidades. Entre las medidas más eficaces se encuentran: las orientaciones del entrenador; el entrenamiento ideo motor; las técnicas de relajación y de activación, y las diferentes manipulaciones del masaje, sedante o estimulante, en dependencia del estado del deportista.

Después del partido.

La derrota es difícil de asimilar (para los jugadores y la familia). Aún peor es ver a un entrenador desmoralizado por la derrota de un atleta. Existen diferencias individuales en la manera en que cada atleta reacciona. No existen recetas para ser aplicadas:

- A veces hay que dejar llorar,
- A otros hay que apoyarlos con una comunicación no verbal (tomarlo por los hombros, etc.)
- Otros son capaces de hablar.
- Dejar explicar al atleta con sus palabras sus vivencias.
- Evitar criticar severamente al atleta que está totalmente confundido.
- Enseñarle a tener calma y objetividad.
- Saber consolar al atleta, hacerle saber que no ha decepcionado a nadie.
- Impulsar su progreso.
- La mayoría necesita y desea después de una derrota apoyo y comprensión.
- Si el entrenador no los apoya pueden perder la confianza en él (es el momento más problemático para un atleta).

- La victoria también puede ser difícil de asimilar.
- Lograr que los atletas lleguen a una conclusión final sobre su rendimiento mental durante la competencia.
- Realizar un informe especificando los aciertos y aspectos a superar.
- Se deben incluir las conductas típicas, reacciones emocionales, estilos de afrontamiento.

RESULTADOS GENERALES.

El “Perfil Psicológico” resultó ser un instrumento particularmente útil para diseñar el Programa de intervención y planificar el entrenamiento específico de las cualidades psicológicas. La mayoría de los entrenadores y de los pesistas identificaron los puntos fuertes, y corrigieron de los puntos débiles percibidos. Proporcionó un medio para controlar el progreso. La mayoría de los pesistas se sintieron más motivados en los entrenamientos, así como también los entrenadores estaban más interesados en aplicar dichas técnicas al ver a sus atletas con entusiasmo e interesados en las actividades a realizar. Por lo que facilitó una mayor comunicación entrenador-atleta, fomentando el diálogo e intercambio de opiniones o percepciones distintas, sin agresiones, y en la gran mayoría muy asertivo, donde cada uno expresó sus sentimientos y opiniones sin temores y fueron escuchados.

A partir de la ejecución del Programa la preparación psicológica fue más adecuada y las diferencias entre lo que se consideraba ideal y lo que el pesista creía que necesitaba mejorar se redujeron en un gran porciento. Clarificó las visiones del pesista y del entrenador sobre aspectos clave para el alto nivel, establece áreas en las que el pesista puede tener ciertos problemas en mejorar (en caso de que las diferencias no se reduzcan). De esta forma se logró que el entrenamiento fuera más dirigido y adaptado a las necesidades específicas e individuales del atleta.

Se constató la efectividad de las acciones de intervención evidenciándose diferencias en la mayoría de los atletas antes y después de la aplicación del Programa. Utilizaron más las visualizaciones de situaciones de competencia exitosas y reacciones positivas, utilizaron rituales con autocharlas positivas para estimularse que lograron una mayor concentración en el desempeño. Muchos de ellos tuvieron un mayor control de sus emociones teniendo un comportamiento acorde a los principios deportivos, se sentían más preparados

psicológicamente para la competencia donde se obtuvieron resultados satisfactorios en las mismas. Además se agradeció mucho el trabajo integrado y mancomunado de todos los entrenadores, atletas y personal que contribuyó a un mejor desempeño y un aumento de su rendimiento deportivo.

CONCLUSIONES.

- ✓ El "Perfil Psicológico" resultó ser un instrumento particularmente útil para el diseño del Programa de intervención y la planificación del entrenamiento específico de las cualidades psicológicas en los pesistas de la EIDE "Ormani Arenado".
- ✓ A partir de la aplicación diagnóstica del perfil psicológico, fueron encontrándose diferentes cualidades psicológicas que eran necesarias mejorar, además el perfil es abierto al que se le fueron agregándose características continuamente para hacerlo más completo y de esta forma el entrenamiento psicológico fue más dirigido y adaptado a las necesidades específicas e individuales del atleta.
- ✓ Hubo un aumento de la motivación del pesista elevando su compromiso con el Programa de entrenamiento.
- ✓ Facilita la comunicación entrenador-atleta pues fomenta el diálogo y el intercambio de opiniones o percepciones distintas.
- ✓ La aplicación del Programa contribuyó al aumento del rendimiento deportivo de los atletas de pesas en las diferentes competencias.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Cuervo Pérez, Carlos; Fernández González, Francisco; Valdés Alonso, Ramón. Pesas Aplicadas. Editorial Deportes 2005.
2. Denies Esquivel, Wilfredo. Entrenamiento del cerebro del atleta. Enfoque psicopedagógico. Guatemala 2003.
3. Espinoza Cartaya, Julio Antonio. La última frontera en la Ciencia del Deporte. Laja, Ecuador, febrero, 2004.
4. González Hernández, Juan. Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. Cuadernos de Psicología del deporte. Dirección nacional de deportes-1 ARM 2007 Vol. 7 No. 1 Facultad de Psicología Universidad de Murcia. ISSN 1576-8423.

5. Mora Mérida, Juan A.; Díaz Ocejo, Jaime. Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte. Editorial EOS - Avda. Reina Victora 8. 28003 Madrid.
6. Nápoles Salazar, María; Diéguez Hidalgo, Xiomara; Vallejo González, Natacha; Méndez, Guillermo. Temas de Piscología. Imprenta “EIEFD”. La Habana. Mayo, del 2002, Cuba.
7. Paz González, Ernesto. Sistema para la conducción estratégico-táctica del pesista. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Villa Clara, Cuba 2007.
8. Petrovki, V. A. (1981) Psicología General. La Habana, Editorial Libros para la educación.
9. Sánchez Acosta, M.E. Cuaderno de actividades prácticas. ISCF M. Fajardo. C. Habana: Imprenta Inder.
10. Sánchez Acosta, María Elisa. Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva.
11. Sánchez Acosta, M.E. (2001) Técnicas para el diagnóstico psicológico en el deporte. C. Habana: Imprenta Inder.
12. _____. (2005) Proyección Estratégica del Levantamiento de Pesas 2005-2008. La Habana, Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas.

MOTIVACIÓN EN DEPORTISTAS CALDENSES DE DIFERENTES MODALIDADES

Héctor Haney Aguirre Loaiza, Santiago Ramos Bermúdez.

Colombia

Resumen

Con el objetivo de estudiar las características de la motivación, fueron evaluados 205 deportistas caldenses (139 hombres, 66 mujeres), con una edad media de 18.98±5.96 años practicantes de 20 modalidades deportivas. En el estudio descriptivo y de corte transversal, se empleó la *Escala de Motivación Deportiva (*Briere, Vallerand, Blais y Pelletier, 1995). Los resultados muestran que no hay diferencias significativas en las variables evaluadas en función de grupos de deportes, escolaridad y género, no obstante, resaltan los puntajes motivacionales arrojados por el grupo de deportes de resistencia, los cuales fueron superiores en comparación a los demás grupos de deportes y al promedio general. Frente a la escolaridad no se observan grandes diferencias, en tanto al género se describen puntajes superiores de los de los varones sobre las mujeres en seis de los siete grupos poblacionales. Los resultados se discuten y se espera continuar en los aportes bajo esta misma línea.

PALABRAS CLAVE: *Motivación, Deportes, Escolaridad, Género, Caldas.*

Abstract

With the aim of studying the characteristics of the motivation, were evaluated 205 Caldas athletes (139 men, 66 women), with an average age of 18. 98±5. 96 years practitioners of 20 sports. In the descriptive and cross-sectional, the scale of sports motivation (Briere, Vallerand, Blais and Pelletier, 1995) was used. Results show that there are no significant differences in the variables evaluated in function of sports, education and gender groups, however, highlight the motivational scores thrown by the Group of endurance sports, which were higher in comparison to other sports groups and the general average. Against schooling are not observed large differences, so gender describes higher scores of the men about women in six of the seven population groups. The results are discussed and he is expected to continue in the contributions under this line.

KEY WORDS: *Motivation, sports, education, gender, Caldas.*

INTRODUCCIÓN

Son diferentes los tipos de motivación que han servido de soporte para formular las perspectivas teóricas. En 1985, Deci y Ryan propusieron la teoría de la motivación intrínseca, extrínseca y amotivación, convirtiéndose en una de las teorías de mayor producción investigativa dentro de la PAFD (Dosil, 2008). En la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985) se registra como aporte significativo el planteamiento del *Modelo Jerárquico de la Motivación Extrínseca e Intrínseca* (Vallerand, 1997, 2000); éste modelo considera que la motivación, se enmarca en determinantes y mediadores, los cuales se dividen en tres niveles: Global, Contextual y Situacional (Hernández, Vasconcelos-Raposo, Lazaro, & Dosil, 2004; Dosil, 2008). De esta manera, el nivel global es también conocido como personalidad-rasgo, que caracteriza a cada individuo y explica que unos deportistas tengan motivación extrínseca (ME), otros motivación Intrínseca (MI), y otros amotivación. El nivel Contextual, también conocido como vida cotidiana, se refiere a la orientación motivacional ante contextos específicos. El nivel situacional, entendido también como estado, hace referencia a que la motivación depende de un momento específico en el cual el deportista se encuentre. (Hernández, et al., 2004; Dosil, 2008).

El compromiso con una actividad por el placer y la satisfacción de ejecutarla, se entiende como motivación intrínseca (Deci & Ryan, 1985; Dosil, 2008; Reeve, 2010). Ante este concepto hay una concertación en la definición, por el lado de la motivación extrínseca aquella depende por los refuerzos ambientales o externos para poder ejercer su práctica, (Dosil, 2008), y puntualmente está apoyada en la contingencias (Deci & Ryan, 1985). Finalmente, el concepto de amotivación se caracteriza en una manifestación de sentimientos de frustración, miedo o depresión, dado que el sujeto no expresa la intención de realizar alguna actividad y por lo tanto su actividad es desorganizada (Ryan y Deci, 2000).

La Escala de Motivación Deportiva (EMD), se ha constituido en un instrumento de amplio alcance en la medición de la motivación en el deporte a nivel de rendimiento-competición. La EMD ha gozado de revisiones psicométricas que la han posicionado con un amplio reconocimiento y utilización en distintos contextos deportivos, con criterios de validez, por ejemplo en deportistas norteamericanos (Martens & Webber, 2002), españoles (Balaguer, Castillo, & Duda, 2007; Guzmán, Carratalá, García-Ferriol, & Carratalá, 2006; Núñez, Martín-Albo, & Navarro, 2007; Núñez, Martín-Albo, Navarro, & González, 2006) y en deportistas latinoamericanos (López, 2000; Martín-Albo et al, 2007; Rodríguez, & Lozada, 2007).

Investigaciones sobre el constructo motivacional, como objeto de estudio de la PAFD han tenido impactos en diferentes planos, evidenciándose durante los últimos años una referencia amplia en la literatura del área, principalmente *en deportistas* (Almagro, Sáenz-López, & Moreno-Murcia, 2012; Çetinkalp &Turksoy,

2011; García-Calvo, et al. 2011; Garcia-Mas, et al. 2010; Guzmán-Lujan, & Carratalá, 2006; Guzmán-Luján, García-Ferriol & Cervelló-Gimeno, 2005; López, Balaguer, Castillo & Tristán, 2011; López & Márquez, 2001; Núñez, et al. 2011)

Aunque se encuentra una abundante literatura a nivel internacional, en cuanto se refiere a Colombia y principalmente en Caldas, no se han hecho estudios que documenten el constructo motivacional en el contexto deportivo. Los objetivos planteados para la presente investigación fueron: (a) Identificar los factores motivacionales (motivación Extrínseca, Intrínseca y amotivación) en deportistas seleccionados caldenses, y (b) Establecer diferencias entre los factores motivacionales con variables Sociodemográficas (género y niveles de escolaridad) y grupos de deportes

Material y Método

Diseño

Dentro del enfoque cuantitativo fue realizado un estudio descriptivo y de corte transversal.

Participantes

Los deportistas que representan al departamento de Caldas, Colombia, en competencias de nivel local hasta mundial, en categorías desde infantil hasta mayores, de ambos géneros (139 hombres, 66 mujeres), practicantes de 20 modalidades deportivas, (Ajedrez, Baloncesto, Bolos, Boxeo, Ciclismo, Fútbol de salón, Futsal, Fútbol, Gimnasia artística, Hockey sobre patines, Judo, Karate-do, Natación, Actividades Subacuáticas, Patinaje, Patinaje artístico, Tenis de campo, Triatlón, Voleibol y Wu-shu). Dichos deportes fueron recogidos en cinco grupos: Resistencia, Pelota, Combate, Precisión y Arte Competitivo (PAC) y Fuerza-Velocidad.

La distribución de los participantes según las características sociodemográficas de la población evaluada se observan en la *Tabla 1*.

Tabla 1. Frecuencia y Porcentajes de los Participantes

Variable	Todos n=205 (100%)	Varones n=139 (67.8%)	Mujeres n=66 (32.1%)
Edad	n (%)	n (%)	n (%)
11-24	178 (86.8)	121 (87.1)	57 (36.4)
25-37	26 (12.7)	17 (12.2)	9 (13.7)
38-51	1 (0.5)	1 (0.7)	0 (0.0)
Escolaridad			
Primaria	2 (0.97)	0 (0.0)	2 (3.0)
Secundaria	122 (59.5)	90 (64.7)	33 (50.0)
Superior	76 (37.07)	45 (32.4)	31 (47.0)
Postgrado	4 (1.95)	4 (2.9)	0 (0.0)

Estrato Socioeconómico			
1-2 (bajo)	56 (27.3)	36 (25.9)	20 (30.3)
3-4 (medio)	113 (55.1)	77 (55.4)	36 (54.4)
5-6 (alto)	33 (16.1)	23 (16.5)	10 (15.2)
Perdidos	3 (1.5)	3 (2.2)	0 (0.0)
Lugar de Nacimiento			
Manizales	167 (81.5)	113 (55.1)	54 (26.3)
Caldas	10 (4.9)	6 (2.9)	4 (2.0)
Colombia	27 (13.2)	20 (9.8)	7 (3.4)
Otro país	1 (0.5)	0 (0.0)	1 (0.5)

Instrumento

El instrumento aplicado para evaluar las características de la motivación fue la Escala de Motivación Deportiva (EMD) desarrollada por Briere, Vallerand, Blais y Pelletier (1995), traducida al castellano por López (2000), quien obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha = 0.89$. Ésta escala permite evaluar la motivación extrínseca, la motivación intrínseca (al conocimiento, estética, autosuperación y al cumplimiento), la amotivación y motivación Integral Deportiva. La EMD original tiene 28 ítems, no obstante en la versión de López (2000) tiene un ítem adicional, para un total de 29. Las respuestas se puntúan en una escala Lickert que oscilaba entre 1 (Totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo) ante la pregunta de ¿Por qué práctica deporte?, la versión empleada presenta un total de siete factores: Factor I- Motivación Extrínseca, Factor II- Motivación Intrínseca al conocimiento, Factor III- Motivación Intrínseca / estética, Factor IV- Motivación intrínseca / auto superación, Factor V- Motivación Intrínseca al cumplimiento, Factor VI- Amotivación, Factor VII- Motivación integral-deportiva.

Análisis de datos

Los datos fueron digitados en una base en Excel y tratados con el programa SPSS versión 18.0. Fueron calculadas medidas de tendencia central (media), dispersión (desviación típica). Para establecer la normalidad de la distribución de los datos se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. En los casos que la distribución no fuera normal, se utilizó la prueba de Mann-Whitney para establecer si las diferencias fueron significativas. Para las diferencias entre grupos se empleó la prueba de Kruskal-Wallis, ya que la distribución fue no paramétrica. Cumpliendo las disposiciones vigentes, los deportistas firmaron un consentimiento informado.

Resultados y Discusión

En cuanto a las medias para el grupo general de los factores de la motivación, se encontró que en los factores I, II y IV (motivación extrínseca, motivación intrínseca por conocimiento, motivación intrínseca por autosuperación) se alcanzó la

categoría *Superior,* en los factores III y V (motivación intrínseca por estética, y motivación intrínseca por cumplimiento) la categoría *Media* y en los factores VI y VII (amotivación, motivación integral del deportista) la categoría *Inferior*.

Grupos de deportes

Agrupados por grupos de deporte, los deportistas evaluados se observaron de mayor frecuencia en el siguiente orden de deportes de: Pelota, Combate, PAC, Fuerza-Velocidad, y finalmente, Resistencia. No se encontraron diferencias significativas en los grupos de deportes y los factores motivacionales. Los promedios y desviación estándar se describe en la *Tabla 2*.

Tabla 2. Resultados de los factores de la motivación en función de cinco grupos de deportes, en deportistas caldenses de diferentes modalidades.

	Grupos de Deportes					
Factores	Fza-Vel	Resistencia	Pelota	Combate	PAC	Todos
	n=19	n=18	n=115	n=29	n=24	n=205
	9.3%	8.8%	56.1%	14.1%	11.7%	100%
	M ±	M ±	M ±	M ±	M ±	M ±
F1	25.8±9.7	30.7±7.6	26.4±8.7	28.8±8.8	27.8±8.8	27.2±8.7
F2	22.6±5.1	24.5±4.0	23.5±4.2	21.8±5.1	24.6±5.1	23,3±4.5
F3	22.3±4.7	23.2±3.6	21.7±5.1	21.3±6.0	22.8±4.5	21,9±4.9
F4	25.8±4.3	26.1±2.1	24.8±3.0	25.3±2.6	26.3±3.0	25,2±3.0
F5	24.8±4.2	26.4±1.8	25.6±2.9	25.4±3.3	26.0±3.9	25,6±3.1
F6	30.7±5.1	30.0±4.2	31.7±4.1	32.0±5.0	31.0±3.8	31,4±4.3
F7	11.3±2.3	12.9±1.4	11.8±2.3	11.4±2.3	12.8±2.0	11.9±2.2

Nota: M=Media, ±=Desviación Estándar. Fza-vel= Fuerza Velocidad. PAC= Precisión y arte competitivo. F-I= motivación extrínseca, F-II = motivación intrínseca por conocimiento, F-III = motivación intrínseca por estética, F-IV = motivación intrínseca por autosuperación, F-V = motivación intrínseca por cumplimiento, F-VI = amotivación y F-VII = motivación integral del deportista.

Los factores motivacionales en función al grupo de deporte muestran que los deportes de resistencia, en comparación al promedio general, se perfilan con los mayores puntajes en todos los factores, además se observó que en el factor VI (Amotivación) corresponde al puntaje más bajo, es decir son los deportistas que menos amotivación enfrentan ante la práctica deportiva. En segundo lugar se destacan los puntajes de los deportes de PAC, que siguen la misma línea de comportamiento de los deportes de resistencia; se describen medias superiores al promedio general en los factores II, IV, V y VII (MI-conocimiento, MI-autosuperación, MI-Cumplimiento, y Motivación Integral-deportiva).

Entre tanto, los deportes de combate, presentan el puntaje más alto en amotivación (M=32.0, DE=5.0), conjuntamente a este grupo, los deportes fuerza y resistencia arrojaron los promedios más bajos en los factores II, III y IV (MI-conocimiento, MI-estética, y MI-autosuperación). Finalmente, frente a los deportes de pelota, se puede decir que obtiene datos que se ajustan al promedio general sin diferencias estadísticamente significativas.

Escolaridad

Por nivel de escolaridad agrupada en las categorías Primaria, Secundaria, Universitaria y Postgradual, la *tabla 3*, describe los promedios y la desviación estándar de acuerdo a los factores motivacionales.

Tabla 3. Resultados de los factores de la motivación en función de la escolaridad, en deportistas caldenses de diferentes modalidades.

	Nivel de Escolaridad				
	Primaria	Secundaria	Universitaria	Postgrado	Todos
Factores	n=2 1%	n=122 60%	n=76 37%	n=4 2%	n=205 100%
	M ±	M ±	M ±	M ±	M ±
F1	23,5±13,4	27,4±8,8	27,3±8,6	22,0±9,8	27,2±8,7
F2	23,5±6,3	23,2±4,4	23,4±4,8	24,7±2,3	23,3±4,5
F3	24,0±2,8	21,8±4,8	22,0±5,2	20,5±5,0	21,9±4,9
F4	28,0±0,0	25,4±2,7	24,6±3,4	26,7±1,8	25,2±3,0
F5	22,5±7,7	25,6±3,0	25,6±3,2	24,2±1,8	25,6±3,1
F6	29,0±7,0	31,5±4,3	31,2±4,4	31,5±2,5	31,4±4,3
F7	10,0±2,8	11,9±1,9	11,8±2,6	11,0±2,4	11,9±2,2

Nota: M=Media, ±=Desviación Estándar. Fza-vel= Fuerza Velocidad. PAC= Precisión y arte competitivo. F-I= motivación extrínseca, F-II = motivación intrínseca por conocimiento, F-III = motivación intrínseca por estética, F-IV = motivación intrínseca por autosuperación, F-V = motivación intrínseca por cumplimiento, F-VI = amotivación y F-VII = motivación integral del deportista.

La mayor parte de los deportistas cursaron o cursan secundaria, seguidos de aquellos con Educación Superior, el restante 3% se distribuye en primaria básica y nivel de postgrado.

Aunque no se hallaron diferencias significativas entre los factores motivacionales en función de la escolaridad, vale resaltar los puntajes promedios que se observaron en los distintos grupos, por ejemplo, a nivel Universitario se observaron mayores puntajes en comparación al promedio general en factores I y V (Motivación Extrínseca y MI-cumplimiento), este último factor también arroja el mismo puntaje en el nivel de Secundaria (M=25.6, DE=3.0). De igual forma, a nivel de postgraduación, se destacan el factor II (MI-conocimiento) como el valor más alto, no obstante, también fue el grupo escolar, que mayor presentó amotivación (M=31.5, DE=2.5). Frente al nivel de la educación primaria (n=2), si bien la frecuencia de deportistas es baja, se destaca puntajes superiores al promedio de toda la muestra en los factores III y IV (MI-Estética y MI-autosuperación.

En cuanto al género, se presentaron diferencias no significativas en los diferentes factores de la motivación evaluados. Tal y como se aprecia en la *Tabla 4*, se describen las medias de los factores motivacionales en comparación al género.

Tabla 4. Resultados de los factores de la motivación en función al género, en deportistas caldenses de diferentes modalidades.

Género

Sexo	Hombres	Mujeres	Todos
	n=139	n=66	n=205
Factor	67.8%	32.2%	100%
	M ±	M ±	M ±
F1	27,61±8.7	26,33±9.0	27,20±8.8
F2	23,63±4.4	22,86±4.8	23,38±4.6
F3	21,96±4.8	21,95±5.4	21,96±5.0
F4	25,38±2.8	24,88±3.5	25,22±3.0
F5	25,90±2.7	25,02±3.9	25,61±3.2
F6	31,65±4.0	30,92±5.0	31,42±4.3
F7	11,81±2.3	12,11±2.1	11,90±2.2

Nota: M=Media, ±=Desviación Estándar. Fza-vel= Fuerza Velocidad. PAC= Precisión y arte competitivo. F-I= motivación extrínseca, F-II = motivación intrínseca por conocimiento, F-III = motivación intrínseca por estética, F-IV = motivación intrínseca por autosuperación, F-V = motivación intrínseca por cumplimiento, F-VI = amotivación y F-VII = motivación integral del deportista.

Los hombres lograron mejores puntuaciones en los factores I, II, IV, y VI (motivación extrínseca, MI-conocimiento, MI-autosuperación, Amotivación); mientras las mujeres lo hicieron, sólo en el factor VII (Motivación Integral). En los factores III y IV, los puntajes promedios, fueron similares entre ambos géneros.

De este modo, los valores arrojados en los factores motivacionales tanto Extrínsecos como Intrínsecos fueron señalados como superiores, en consecuencia se encontraron valores inferiores en la Amotivación, siendo ésta inversamente proporcional a la Motivación intrínseca, tal y como ha sido confirmado en la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000).

Discusión

Por medio de los presentes resultados se brinda el apoyo al soporte multidimensionalidad de la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan 1985; Vallerand, 1997, 2000), y la complejidad que se proponen en el Modelo Jerárquico Motivacional de Vallerand (1997, 2000).

De acuerdo a esto, los datos demuestran que no existieron diferencias significativas en las variables tratadas (grupo de deportes, escolaridad y género), sin embargo, las medias establecidas en el presente trabajo permite acotar algunos aspectos de importancia.

En cuanto al género, Martín-Albo y otros (2007), no encontraron diferencias significativas entre ambos géneros. Los promedios observados entre varones en comparación a las mujeres, han sido evidenciados en otros estudios donde los hombres han obtenido puntajes superiores en comparación a las mujeres (Balaguer et al, 2007; Briére et al, 1995; Moreno-Murcia, Cervelló-Gimeno, & González-Cutre Coll, 2007; Núñez et al, 2006), ello puede entenderse en que el genero masculino destinan su búsqueda de la competitividad y a través de ella, la

recompensa. Así mismo, esta misma situación hace que se obtengan puntuaciones altas en perfiles autodeterminados. Aunque en otros trabajos se ha destacado puntajes direccionados autodeterminación en mujeres superiores por encima de los hombres (Moreno-Murcia et al, 2007).

De frente al grupo de deportes, recientemente Aguirre-Loaiza, et al., (2013), en deportistas universitarios hallaron que los deportes de pelota arrojaron puntajes por encima de los demás grupos; diferente a los presentes resultados cuyo perfil superior es el establecido en deportes de resistencia. La literatura por lo general ha ejecutado comparaciones entre deportes individuales vs. Deportes colectivos, (Moreno-Murcia, et al, 2007), encontrando que en los deportes colectivos existe una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego, mientras que en los deportes individuales es mayor la orientación a la tarea. Debido a los escasos antecedentes la comparación con los deportes dificulta establecer un parámetro de comparación ajustados a los presentes resultados. Por lo tanto se requieren más investigaciones que plasmen la relación entre la variable motivación y deporte.

Otro elemento que se destaca es el nivel de escolaridad, si bien el ámbito contextual puede regir los comportamientos motivados, la escolaridad no establece diferencias significativas, por ejemplo, se ha descrito que estudiantes de Educación Física en clases de Secundaria ejercen cierta presión de obligatoriedad al participar en dichas clases, distinto a lo que ocurre en deportistas de clubes, ligas, selección, etcétera. En consideración a esto la acción del deportista está regulada de manera voluntaria y practica el deporte que desea (Navas, Soriano, Holgado, & López, 2009). Lo cual cobra importancia si se observa detenidamente la relación del individuo con el contexto (Papaioannou, Marsh & Theodorakis, 2004), en esta lógica, puede pensarse que lo sugerido por otros autores frente a la importancia del entrenador en generar un clima motivacional adecuado en función a la MI (López, et al, 2011; Sánchez-Oliva, et al, 2010, 2012). Por tal razón es de esperarse que el entrenador sea quién asuma el rol de liderazgo y facilite experiencias positivas a sus deportistas, agregado a la amplia influencia que ejerce el entrenador sobre el compromiso deportivo del atleta (García Calvo, Leo, Martín, & Sánchez-Miguel, 2008).

CONCLUSIONES

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las diferentes variables contrastadas (grupos de deportes, escolaridad y género), no obstante, se identificaron algunos patrones en cuanto los promedios de lo factores Motivacionales. El grupo de deportes de Resistencia, arrojaron puntajes

superiores a los demás deportes. En la misma línea, la variable género, observó que los varones, en comparación a las mujeres, describieron promedios superiores en los factores motivaciones. En tanto a la escolaridad, las medias superiores se distribuyen en los diferentes niveles académicos, encontrándose puntajes superiores al promedio general, en: primaria (factor III y IV) Secundaria (factor V y VII) Superior o universitaria (factor I y V), y Postgrado (factor II y VI). A pesar de algunas limitaciones frente al alcance del diseño metodológico, pretendiéndose en futuros trabajos estudios cuaxi o experimentales propiamente dichos, los presentes resultados demuestran para el entrenador y los profesionales de las ciencias del deportes, caso puntual para el psicólogo del deporte, la importancia que revista los constructos psicológicos en el contexto del deporte, sobre todo aquella que implica la motivación como medio sobre el cual recaen los diversos comportamientos y pensamientos de los deportistas. Además de ello, el presente estudio permite evidenciar la necesidad de programas Psicológicos canalizados a este y otros constructos psicológicos mediados en el la relación del entrenamiento-competencia y los diversos entes que convergen, deportistas, entrenadores, directivos, padres de familia, etc.

Finalmente, se sugiere nuevas aportaciones en esta línea y trabajos que contribuyan al soporte de la variable de motivación en el marco especifico del deporte, por ejemplo tener en cuenta a los entrenadores y la contrastación de dicha información frente a suministrada por los deportistas, al igual de variables externas como remuneración o programas estatales de remuneración económica.

Referencias Bibliográficas

Aguirre-Loaiza, H. H., Gonzáles, J. F., Londoño, A. M., Camacho, D. G. (2013). *Factores motivacionales en selecciones deportivas de la Universidad del Quindío.* Manuscrito presentado para su publicación.

Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*. *21*(2), 223-231.

Balaguer, G., Castillo, I., & Duda, J. (2007). Propiedades Psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en Deportistas Españoles. *Revista Mexicana de Psicología, 24* (2) 197-207.

Brière, N., Vallerand, R., Blais, N. y Pelletier, L. (1995). Dèveloppement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en context esportif: l'Èchelle de motivation dans les sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology(26)*, 465-489.

Çetinkalp, Z. K. &Turksoy, A. (2011).Goal orientation and self-efficacy as predictors of male adolescent soccer players' motivation to participate.*Social Behavior and Personality, 39* (7), 925-934.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985).*Intrinsic motivation and self determination in human behavior.* New York: Plenum.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad Física y del deporte* (2 ed.). Madrid: Mc Graw-Hill.

García-Calvo, T., Sánchez, P.A.; Leo, F.M.; Sánchez, D.; Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 25*(7), 266-276.

García Calvo, T., Leo, F. M., Martín, E., & Sánchez-Miguel, P.A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte.* 12(4), 45-58.

Guzmán, J. F., Carratalá, E., García-Ferriol, Á., &Carratalá, V. (2006). Propiedades psicométricas de una escala de motivación deportiva. *Motricidad. European Journal of Human Movement.16*, 85-98.

Guzmán-Luján, J.F., García-Ferriol, A. & Cervelló-Gimeno, E. (2005). Percepción de competencia de las jugadoras y de criterios de éxito del entrenador como predictores de la orientación de metas en balonmano de base. *Revista de Psicología del Deporte. 14* (1), 7-19.

Hernández, H., Vasconcelos-Raposo, J., Lazaro, J.P., & Dosil, J. (2004). Validación y aplicación de modelos teóricos de motivación en el contexto de la educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte 4* (1-2), 67-89.

López, J. (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte-EMD de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en deportistas mexicanos*. Revista de motricidad, 6, 67-93.*

López, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2011).Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de psicología del deporte,* 20, 209-222.

Martens, M. P., & Webber, S. N. (2002). Psychometric properties of the Sport Motivation Scale: An evaluation with college varsity athletes from the U.S. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 254-270.

Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., Leite, M., Almirón, M. y Glavinich, N. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Motivación Deportiva en Paraguay. *Revista Mexicana de Psicología, 24* (1), 43-52.

Moreno-Múrcia, J. A., Blanco, M., Galindo, C., Villodre, N., & González- Cutre, D. (2007). Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prátican amotivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance Journal. 6* (3), 140-146.

Moreno-Murcia, J. A., Cervelló-Gimeno, E., & González-Cutre Coll, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología. 25* (1), 35-51.

Navas, L., Soriano, J. & Holgado F.P. (2006).Orientaciones de meta en las clases de educación física: un análisis centrado en la educación secundaria obligatoria. *Revista de Psicología del Deporte. 15*, (2), 167-181.

Núñez, J. L., Martín-Albo, J.,& Navarro, J. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de motivación Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*. *16*(2), 211-223.

Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G. y González, V. M. (2006). Preliminary validation of a Spanish versión of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills, 102*, 919-930.

Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Paredes, A., Rodríguez, O. & Chipana, N. (2011). The mediating role of perceived competence: testing a motivational sequence in university students. *Universitas Psychologica, 10* (3), 669-680.

Papaioannou, A., Marsh, H. W., & Theodorakis, Y. (2004). A multilevel approach to motivational climate in Physical Education and sport settings: An individual or group level construct? *Journal ofSport and Exercise Psychology, 26,* 90-118.

Reeve, J. (2010). *Motivación y Emoción* (5ed). México DF: McGraw-Hill.

Rodríguez, M. & Lozada, E. (2007). Validación de la escala de motivación deportiva en Colombia. *Revistapsilabas, 2*, 15-32.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Sánchez-Oliva, D., Leo, F., Sánchez, P., Amado, D., García-Calvo, T. (2010). Relación entre los motivos de práctica y los comportamientos de deportividad en jóvenes jugadores de balonmano. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*. 6 (3), 111-122.

Sánchez-Oliva, D., Leo, F., Sánchez, P., Amado, D., García-Calvo, T. (2012). Antecedentes motivacionales de los comportamientos prosociales y antisociales en el contexto deportivo. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad física y el Deporte.*12, (46) 253-270.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M.Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 29. (pp. 271-360). Toronto: Academic.

Vallerand, R. J. (2000).Deci and Ryan's Self-Determination theory: A view from the Hirearchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Psychological Inquiry*. 11(4), 312-319.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA ATENUACIÓN DE CREENCIAS IRRACIONALES EN ATLETAS FEMENINAS DE REMO.

Autor: MSc. Kenia Gámez García
Categoría docente: Profesor asistente.
Máster en Ciencias de la Psicología del Deporte. Mención Psicología del alto rendimiento deportivo.
Correo electrónico: kenwil@princesa.pri.sld.cu
Institución: Centro Provincial de Medicina del Deporte. Pinar del Río.
País: Cuba.

Resumen

En la presente investigación se propuso: Aplicar un programa de intervención psicológica que contribuya a la atenuación de las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río. Se trabajó con la población de 12 atletas femeninas de Remo. Se usaron las técnicas diagnósticas siguientes: entrevista semiestructurada, cuestionario de creencias irracionales, observación, análisis de documentos, Test de inventario del rendimiento psicológico, IDARE. Se intervino a través de Dinámica de Grupo, Trabajo individual y con las Técnicas de intervención: Técnica basada en la terapia racional emotiva de Ellis, Relajación autógena de Schultz, Técnica de reestructuración cognitiva, Establecimiento de auto-mandatos, Visualización e imaginería, "Autovigilancia" y "Vigilancia grupal" y Desensibilización sistemática. Se obtuvo que en el 92% de las atletas presenta creencias irracionales, evidenciándose con más frecuencia y de forma significativa las ideas # 8, 6,4, 2 3. La expresión conductual de estas creencias incidía en el bienestar psicológico de las atletas y en sus resultados deportivos. Se aplicó un programa de intervención psicológica que produjo cambios en la expresión comportamental de dichas creencias y contribuyó a la estabilidad de los resultados deportivos de las atletas.

Abstract

This investigation proposes: To apply a program of psychological intervention that contributes to the attenuation of the irrational beliefs of the athletes of Remus of the EIDE "Ormani Arenado" of Pinar del Río. It worked with the population of 12 feminine athletes of Remus. The following diagnostic techniques were used: the interviews, questionnaire of irrational beliefs, observation, analysis of documents, Test of inventory of the psychological yield, IDARE. Methods: Dynamics of Group, individual Work, intervention Techniques: Technique based on the rational therapy of Ellis, autogenous Relaxation of Schultz, Establishment of "automandatos", Visualization and imagery and others. It was obtained that in 92% of the athletes it presents irrational beliefs, being evidenced with more frequency and in a significant way the ideas #8, 6,4, 2 3. The behavioral expression of these beliefs impacted in the psychological well-being of the athletes and in its sport results. A program of psychological intervention was applied and produced changes in the expression of the emotional behavior of this beliefs and it contributed to the stability of the sport results of the athletes.

Introducción

Las creencias de los sujetos son importantes en la determinación de la conducta. Según Manuel Calviño (2002) “La creencia es la certeza emocional de la verdad. Es una razón emocional. Ostenta el poder de lo irracional racionalizado, construido como un sistema de argumentos irrevocables, prácticamente incuestionables. Conforman, junto a otras construcciones subjetivas, el espacio de los referentes primarios de las decisiones, de las afiliaciones, de las valoraciones del sujeto acerca de las cosas, las personas y los sucesos que conforman su cotidiano de vida”.

Los atletas poseen sistemas de creencias como sujetos insertados en un ámbito social específico, en este caso el ámbito deportivo. Las creencias relativas a su rendimiento, ya sea en el entrenamiento o la competencia deportiva, pueden llevarlos a un buen desempeño en la competencia o pueden provocar malestar psicológico en los atletas, desestabilizando sus acciones y llevándolos a cometer errores que pueden llevarlos al fracaso.

Gauron. D (1984) menciona las creencias irracionales como uno de los factores predisponentes desfavorablemente y menciona como más frecuentes: el perfeccionismo, el catastrofismo, la valoración en función del resultado, la personalización, la falacia de la justicia, la culpabilidad, el pensamiento dicotómico y la sobregeneralización entre los jugadores.

Albert Ellis (1977) plantea que una creencia irracional “es la cognición, pensar, hablar o actuar sin la inclusión de la racionalidad”. Según este autor estas ideas derivan en comportamientos irracionales de los individuos que incluyen la toma de infracción o de enojarse por una situación que aún no ha ocurrido, expresar emociones exageradamente, manteniendo las expectativas poco realistas, la desorganización o la extravagancia, y la caída de la víctima a la confianza de los trucos.

Este tema ha sido poco estudiado en el ámbito deportivo cubano. Se pueden mencionar autores como Acosta, R (2011) y Aguilar, A (2012) que han estudiado las creencias irracionales en los atletas de baloncesto y triatlón respectivamente y que obtuvieron resultados interesantes en sus investigaciones que proveen de soluciones aplicables a otros deportes.

Sin embargo pueden presentarse situaciones en que evidentemente sean las creencias irracionales las que incidan en la estabilidad emocional del deportista y transitivamente en sus resultados competitivos.

Por lo antes expuesto y por la demanda de los entrenadores de Remo de la provincia Pinar del Río, por la inestabilidad y variabilidad de los resultados de sus atletas en las competencias de control, se realizó en un inicio un estudio de caso con dos atletas femeninas de este deporte. En este estudio emergieron creencias irracionales que incidían en el bienestar psicológico de estas atletas y en su actuación deportiva. Evidentemente este problema afectaba los resultados de todo el equipo femenino de Remo de la provincia. Esto evidenciaba la necesidad de intervención y la carencia de un programa sistemático que contribuyera a la atenuación de los estados emocionales negativos provocados por las creencias irracionales de las atletas. Lo antes expuesto sintetiza una situación problemática de la cual surge la siguiente interrogante:

Problema de Investigación:

¿Cómo contribuir a la atenuación de las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?

Objetivo General.

Aplicar un programa de intervención psicológica que contribuya a la atenuación de las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Objetivos específicos.

☐ Establecer el marco contextual y teórico sobre las creencias irracionales a partir de la revisión bibliográfica.

☐ Identificar las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

☐ Diseñar un programa de intervención psicológica que contribuya a la atenuación de las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

☐ Valorar los resultados de la aplicación del programa de intervención psicológica diseñado.

Preguntas científicas

- ☐ ¿Cuáles son los antecedentes históricos y tendencias actuales a nivel internacional y nacional acerca de las creencias irracionales en el deporte?
- ☐ ¿Cuáles son las principales las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?
- ☐ ¿Qué programa de intervención psicológica que contribuya a la atenuación de las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.
- ☐ ¿Cuál es la utilidad práctica del programa de intervención psicológica que contribuya a la atenuación de las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Población.

Se trabajó con la población de atletas femeninas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río (12).

Métodos

Teóricos: Inducción-deducción, Histórico – lógico, Análisis, síntesis y generalización.

Empíricos: entrevista semiestructurada, cuestionario de creencias irracionales, observación, análisis de documentos, Test de inventario del rendimiento psicológico, IDARE.

Dinámica de Grupo, Trabajo individual.

Técnicas de intervención:

- Técnica basada en la terapia racional emotiva de Ellis.
- Relajación autógena de Schultz.
- Técnica de reestructuración cognitiva (Goldfried, M.; 1971)
- Establecimiento de auto-mandatos (Saínz, N; 2008)
- Visualización e imaginería.
- " Autovigilancia" y "Vigilancia grupal".
- Desensibilización sistemática.

Procedimiento estadístico:

Para el procesamiento de información de esta investigación se utilizó el programa estadístico SPSS versión 20.0 y se utilizaron distribuciones empíricas de frecuencia, Medidas de asociación (coeficientes de correlación). La prueba de rangos señalados de Wilcoxon, para comprobar la significación de los cambios en la situación experimental.

Análisis de los resultados.

De forma general, se puede decir, que en el 92% de las atletas de Remo de la EIDE "Ormani Arenado" se evidencian creencias irracionales.

Se manifiesta con una frecuencia de 92% la creencia irracional #8 “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar” que evidencia dependencia e inseguridad entre las atletas. Esta creencia está relacionada fuertemente con la religiosidad. Además, se evidenció la búsqueda de apoyo de las atletas de menos experiencia en las atletas con años de práctica.

Asimismo, en la mayoría de las atletas (75%), está presente la creencia irracional # 9 “La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”. Esta creencia se manifiesta en las atletas y tienen expresión conativa mediante las expresiones “siempre me pasa”, “si se moja el remo ya se que me voy a virar”,etc. Además se evidenciaron casos de atletas que minutos antes de la competencia comenzaban a llorar o que lloraban la mayoría de los días en el entrenamiento deportivo.

La creencia irracional # 6. “Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”, está presente en el 75%. Esta creencia evidencia un resultado contradictorio. Las atletas se “castigan” con esta creencia manifestando que al final cuando compiten siempre salen mejor de lo que esperaban y siempre se sienten bien con sus resultados. Este resultado lleva a la creencia irracional # 4. “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”, presente en el 70% de las atletas. Lo que evidencia problemas de autoconfianza y de respuestas inadecuadas a la frustración.

Por otra parte la creencia irracional # 10 “Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”, está presente en el 67 % de las atletas. La existencia de esta creencia y los resultados obtenidos en los Topes de entrenamiento, Topes de Control e interprovinciales, muestran la existencia de un contagio grupal ante los resultados de las atletas de más experiencia. Se muestra cierto fatalismo en las atletas y la depositación de sus resultados en los de sus compañeras de equipo. En los Topes antes mencionados dos de las atletas con menor tiempo quedaron en último lugar del single, lo que

iba contra el pronóstico y fue imitado por las atletas novatas. Algo muy parecido sucedió en las regatas realizadas como control del entrenamiento.

Se manifiestan de forma general los siguientes tipos de creencias irracionales: Sobregeneralización, Interpretación, Visión catastrófica, Personalización, Falacia de control, Razonamiento emocional, Culpabilidad.

Por otra parte, se obtuvo en el test de rendimiento psicológico que el 75% de las atletas posee problemas de autoconfianza, el 60% necesita tiempo para mejorar el control de la visión y de las imágenes mentales, el 50% posee poco control de su actitud y se manifestó en el 40% problemas con la energía negativa. Este último resultado se evidencia además en la entrevista, manifiestándose en las atletas poco control de las emociones negativas esenciales para el éxito competitivo, como la frustración y el resentimiento.

Estas atletas se caracterizan por poseer un estado de ansiedad como rasgo medio y alto como estado.

De forma general, los resultados de las atletas en las competencias y Topes de control han disminuido en nivel comportándose por debajo de los pronósticos, haciendo tiempos mayores a sus marcas personales e incluso se ha evidenciado abandono de la competencia.

Programa de intervención psicológica para la atenuación de creencias irracionales en las atletas de Remo de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río.

Este programa se aplicó en la etapa especial y competitiva de la preparación psicológica de Remo de la provincia Pinar del Río del curso 2012-2013. Se aplicó teniendo en cuenta los resultados diagnósticos y la demanda de los entrenadores de dicho deporte.

El programa se estructuró en 24 sesiones por 4 meses (dos sesiones semanales) insertado en el entrenamiento deportivo con la ayuda y apoyo del entrenador.
Se realizaron las sesiones de forma grupal e intervenciones individuales en forma de orientación psicológica.
Estructura de las sesiones: Objetivo, Métodos, Tareas, Procedimiento, Responsables, Participantes, Evaluación.

- Técnica basada en la terapia racional emotiva de Ellis. (10 minutos diarios)
- Relajación autógena de Schultz. (2 veces por semana)
- Técnica de reestructuración cognitiva (Goldfried, M.; 1971) (2 veces por semana)
- Establecimiento de auto-mandatos (Saínz, N; 2008) (2 veces por semana)
- Visualización. (2 veces por semana teniendo en cuenta los acontecimientos y las características de las atletas)
- "Autovigilancia" y "Vigilancia grupal". (Diaria)
- Desensibilización sistemática. (2 veces por semana)

Evaluación: Autoreporte de los sujetos, observación, entrevista.
Indicadores de estabilidad en el entrenamiento y la competencia deportiva (tiempo, dominio técnico): entrevista al entrenador.

Resultados generales

A partir de la aplicación del programa se evidenció un cambio favorable en las atletas se logró la formación de conocimientos, necesidades y motivaciones y de convicciones propias.

En la medida que iba avanzando la aplicación de las técnicas se manifestaron actitudes emocionales provocadas por las vivencias afectivas y de aprendizaje. Se logró concienciar a las atletas acerca de sus tendencias a la visión catastrófica, a la personalización, a la culpabilidad. Se evidenció cierta maduración de las atletas que llevó al apoyo real en las situaciones de entrenamiento y no a la dependencia existente entre las atletas hasta ese momento.

Se evidenciaron las diferencias, en cuanto a la situación inicial, que se iban produciendo en los atletas en la medida que iban transcurriendo las sesiones. También aumentaron aspectos relacionados con la reflexión, comunicación, adquisición de conocimientos, sentido psicológico, el trabajo en grupo, aumentaban cualitativamente y se apreciaba mayor participación y expresión de criterios.

Se instauraron los automandatos e instrucciones para el cambio de pensamientos o acciones negativas a positivas.

Las atletas lograron identificar sus habilidades y debilidades como atleta para poder resolver problemáticas cotidianas en el Remo.

Se evidenció un cambio de la disposición hacia el entrenamiento e incremento en la comunicación y las buenas relaciones interpersonales y la aprehensión de estas herramientas para atenuar estados emocionales indeseables y el control de pensamientos irracionales.

Según lo planteado por el entrenador las atletas en la competencia final se mantuvieron calmadas y concentradas. Obtuvieron resultados favorables individuales y grupales.

Las atletas expresaron sentir bienestar y tranquilidad derivadas de la utilización de las técnicas.

La identificación de las atletas de los síntomas negativos y el control de los mismos se pudo apreciar en la dicusión de los autoreportes y de los respotes de vigilancia y autovigilancia en los que se además se evidenció la manifestación como emergente grupal la atleta de mayor experiencia en el deporte.

Conclusiones

1- Se establecieron los antecedentes históricos y tendencias actuales a nivel internacional y nacional acerca de las creencias irracionales en el deporte.

2- Las creencias irracionales se presentan en la mayoría de las atletas de Remo, evidenciándose con más frecuencia y de forma significativa las siguientes:

- “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”.
- “Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”.
- “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”.
- “La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”.
- “Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”.

3- Se diseñó un programa de intervención psicológica para la atenuación de las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

4- La aplicación del programa de intervención psicológica diseñado para la atenuación de las creencias irracionales de las atletas de Remo de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, permite afirmar que se produjeron cambios en las atletas en tanto a los estados emocionales provocados por las creencias irracionales que incidían en los resultados en la competencia deportiva.

Referencias bibliográficas.

1. Acosta, R (2011) “Estudio de la relación entre ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el baloncesto”.Tesis de licenciatura en Psicología. Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Pinar del Río.

2. Aguilar, A (2012) “Las creencias irracionales en los atletas de triatlón. Un estudio exploratorio”. Folleto no publicado. Pinar del Río.
3. Calviño. Manuel (2002), “Análisis Dinámico del Comportamiento”. LT, Editorial Félix Varela. La Habana.
4. Calviño. Manuel (2002), “Orientación Psicológica. Esquema referencial de alternativa múltiple”. Editorial científico-técnica, La Habana.
5. Ellis Albert (1977). “Las Ideas Irracionales”. Revisado el 16 de noviembre del 2010. Http://www.psicologosvalencia.es
6. Gauron. D (1984). “Nuestras ideas irracionales”. Revisado el 18 de enero del 2011.http://(oroshispañol).com/secciones/la-voz-de-la-conciencia/1202-nuestra.

Bibliografía

1. Cañizares H, (2008). La Psicología en la Actividad Física. Su aplicación en el deporte, la educación física, la recreación y la rehabilitación. Editorial Deportes. La Habana Cuba.
2. Davis, M., Mckay, M., Eshelman, E., (2000).Técnicas de autocontrol emocional. México: Martínez Roca.
3. Saínz, N. (2008). Psicología de la educación física y el deporte escolar. Material docente básico de la maestría en ciencias de la educación física, el deporte y la recreación. Facultad de cultura física de Matanzas.
4. Sánchez, M. (2004). Psicología del entrenamiento deportivo y la competencia deportiva. Editorial deportes. La Habana, Cuba.
5. Weinberg, R. Robert, y Gould, D. (2005). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Editorial Ariel, S.A. Barcelona, España.

PERFIL PSICOLÓGICO DEL SUBMARINISMO DE ALTO RENDIMIENTO PARA FAVORECER EL PROCESO DE SELECCIÓN Y FORMACIÓN DEL DEPORTISTA

Autor: Carlos Barrientos, Barrientos

Email: carlosbarrientos8220@hotmail.com

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo Rivero”

RESUMEN

El submarinismo es un deporte que no solo se rige por requerimientos de tipo físico – técnico sino que conlleva una serie de complejos elementos de orden psicológicos implícitos en el logro de la excelencia competitiva. En Venezuela su práctica poco a poco ha tomado auge se ha convertido de una actividad recreativa a un deporte exigente con innumerables variables, lo que ha conllevado a que su nivel de complejidad se halla acrecentado. Tomando en cuenta que el submarinismo no solo requiere por parte del atleta capacidades físicas adecuadas, sino que también requiere un alto grado de concentración, control de las emociones, toma de decisiones, entre otras y debido a que se presenta en un ambiente no convencional y en supresión de oxigeno, se hace necesario el potenciar las cualidades psicológicas del atleta como uno de los ejes fundamentales en la preparación deportiva, de manera que, exista la capacitación multidisciplinaria e integral entre lo físico y lo psicológico en las sesiones de entrenamiento. De allí surge la necesidad de establecer como objetivo fundamental de esta investigación caracterizar las exigencias en el orden psicológico de los atletas en este deporte. Para su profundización el estudio se plantea como una investigación de campo de tipo descriptivo, utilizando el método analítico sintético. Todo esto con la finalidad de establecer parámetros que permitan definir las características psicológicas de los atletas de alto rendimiento de submarinismo y promover la inclusión de las mismas en el proceso de selección y planificación del entrenamiento deportivo.

TITLE: DIVING PSYCHOLOGICAL PROFILE OF HIGH PERFORMANCE FOR PROMOTING THE SELECTION AND TRAINING OF SPORTS

ABSTRACT

The purpose of this paper is to find the characterization of the psychological demands of the scuba diving athlete in Venezuela. For this research it is necessary to know that Scuba diving is a sport that not only is governed by physical - technical requirements, but it involves a series of complex psychological elements implied in order to achieve competitive excellence. In Venezuela, its practice has slowly been gaining strength and it has become from a recreational activity to a demanding sport with endless variables, which has led to its level of complexity to increase. Considering that scuba diving not only requires adequate physical capabilities in athletes , but it also requires a high degree of concentration, emotional control, decision making, among others, and due to the fact that it is presented in a non-conventional environment in suppression of oxygen, it becomes necessary to enhance the psychological qualities of the athlete as one of the fundamental axes in sports training, so that exits a multidisciplinary and comprehensive training between physical and psychological training sessions. From this point emerges the need for establishing fundamental objective of this research to characterize the psychological demands of athletes in this sport. For deepening the study, it is presented as a descriptive-field research, using analytical-synthetic method. the aim of establishing parameters for defining the psychological characteristics of high performance athletes in scuba diving and to promote the inclusion of them in the selection and planning process of sport training.

INTRODUCCIÓN

El estudio de la naturaleza del hombre históricamente ha encontrado dificultades ligadas a su carácter trascendental y espiritual. La nueva ciencia del renacimiento y la introducción del concepto mente en sustitución del alma fueron cambios determinantes al abordar los aspectos físicos y procesos internos del ser humano. El interés por entender, describir, predecir y mejorar como la gente se siente, piensa,comporta es antigua. En este proceso turbulento, histórico y evolutivo de los seres humanos fue gestándose la psicología.

Entre las innumerables áreas que maneja la psicología se encuentra la que está orientada hacia el estudio del comportamiento del individuo dentro del ámbito deportivo la cual se encarga de estudiar los procesos psíquicos y la conducta del atleta en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

En este orden de ideas Navia Edgardo (2000) hace referencia a que en la psicología deportiva se realizan evaluaciones de las exigencias psicológicas en el deporte las cuales están enfocadas a posibilitar la obtención de un panorama de los aspectos psicológicos que demanda la actividad física, permitiendo además vislumbrar premisas psicológicas del rendimiento del deportista, entendiéndose estas como todas aquellas condiciones psíquicas que un atleta emplea para desempeñar determinadas tareas.

El estudio de dichas demandas permite elaborar un perfil psicológico del deportista para un deporte en cuestión, modificando las cualidades negativas impaciencia, inseguridad, agresividad, desorganización, descuidos, vanidad y potenciando las positivas.

Es por esto que cada vez más, el entrenador deportivo le atribuye una gran importancia a la aplicación de la Psicología en el deporte en tanto esta constituye una herramienta fundamental para el trabajo individual y colectivo dentro del equipo. La Psicología del Deporte, como ciencia joven es una rama especial de la Psicología Aplicada y también una disciplina de las llamadas Ciencias del Deporte.

Describe los fenómenos psicológicos que se suceden en la actividad deportiva y aplica programas metodológicos y de intervención científicamente fundamentados, teniendo en cuenta los adelantos de la psicología actual.

Tomando en cuenta lo antes expuesto se han relacionados diversos estudios que si bien no tocan de manera directa la variable de las actividades subacuáticas ayudan a proporcionar aportes significativos al estudio que se pretende realizar, como el de Giraldo Cardín (2010) que desarrollo una investigación titulada Caracterización psicológica en nadadores de alto rendimiento, donde a través de un estudio descriptivo determino un conjunto de particularidades psicológicas individuales en las áreas motivacional y afectiva de los Nadadores de la Escuela Nacional de Cuba. De igual forma Grau (2011) en su investigación denominada El establecimiento de metas del equipo de Balonmano Masculino del Estado Sucre, Venezuela. Haciendo referencia a que El entrenamiento deportivo contemporáneo contempla dentro de la preparación física, técnico, táctica, y teórica, la planificación de la preparación psicológica.

Así mismo Ávila y Morales (2003) a través del Estudio sobre las particularidades psicológicas de los atletas de voleibol de la categoría 15-16 años sexo masculino de la EIDE Provincial de Sancti Espíritus (Cuba) expresa que la preparación psicológica de los deportistas influye favorablemente en los resultados que se obtienen al final de la etapa de preparación con la participación en las competencias llegando a la conclusión que el esfuerzo del entrenador debe estar dirigida a la superación de las cualidades deportivas y personales de los atletas, lo cual condiciona un desarrollo de la personalidad acorde a su edad y las características de la sociedad, donde los valores morales presentan un alto grado de desarrollo, manifestándose, además, un nivel de colectivismo y cooperación compatible con la actividad que realizan.

Sin embargo sobre la base de las consideraciones anteriores se puede mencionar que no existe una investigación dirigida a determinar el perfil psicológico en el submarinismo, teniendo este, particularidades que influyen

considerablemente en la capacidad mental del atleta como lo son; Restricciones mecánicas de la actividad física, Ansiedad, Estrés, Pánico, Inseguridad, Poca Motivación.

Las características psicológicas del individuo pueden ser abordadas desde el entrenamiento mental que se le proporcione al atleta, en este sentido Torres y Rodríguez (1999), destacan que los aspectos psicológicos que motivan a un individuo a romper sus propios límites a través del submarinismo, no son ni de carácter exhibicionistas, ni de carácter económicos, ni de carácter afiliativos. Tienen más bien un tinte intrusivo, es decir, lo motiva más exigencias internas que externas y/o sociales. Esto hace que el entrenamiento físico pase a segundo plano sin dejar de perder importancia y lo psicológico entre a determinar y potenciar los rasgos predominantes en la personalidad del atleta.

El dominio emocional de las sensaciones y sentimientos experimentados en la profundidad, el poder aquietar la mente, para que sea esta quien influya sobre el organismo y no al contrario, el equilibrio emocional donde debe existir ausencia casi absoluta de arranques neuróticos (ansiedades altísimas, fobias o histerias), la autosuficiencia, son fundamentales para lograr el éxito en este deporte

En relación a lo ya mencionado Torres y Rodríguez (1999), definen el submarinismo desde un punto de vista psicológico como la resistencia al sufrimiento físico, a la necesidad impelente de respirar y el continuo control de las reacciones emotivas. Mencionan que esta separación que se hace en la apnea entre el mundo fantástico y la realidad natural y circundante, implica una potenciación y una ampliación de las funciones del YO (individuo mismo) en sus capacidades perceptivas, valorativas, motrices y memorísticas.

Actualmente la importancia del deporte como medio de integración ha tomado impulso permitiendo que la práctica del mismo en todos sus niveles promueva la inclusión sin discriminación alguna, a través de programas físicos-recreativos y apoyando a deportes en pleno crecimiento entre los cuales se puede mencionar el submarinismo,el mismo va muchos más allá de una simple inmersión

con fines recreativos, conlleva a su vez un complejo numero de aspectos por parte de las personas que lo practican, que sin dejar de restar importancia al componente físico profundiza en el psique del atleta. La motivación, la concentración, el control de las emociones, la percepción, la memoria, la orientación espacial, la toma de decisiones, entre otras son características fundamentales para el correcto y seguro desenvolvimiento del atleta.

De allí radica la importancia de la presente investigación en primera instancia favoreciendo desde el punto de vista científico dentro del campo de la Psicología Deportiva, ya que en Venezuela no se han efectuado estudios relacionados con este deporte permitiendo a través de dicha investigación descubrir aspectos que no son tomados en cuenta a la hora de la selección y preparación de los deportistas dando paso a través de la misma la divulgación de información relevante que permita dar continuidad a futuras investigaciones dentro del deporte y en redundancia su desarrollo pleno y a su vez éxito competitivo.

De igual manera se puede resaltar que el valor social de la investigación toma gran importancia para la realización de la misma ya que se puede mencionar que el desarrollo de esta actividad escapa solo del lo físico y fisiológico motivando a la persona que se adentra en este deporte a trabajar la parte mental, permitiendo dejar de centrarse solo en la preparación para el deporte, tomando en cuenta que en última instancia estas actitudes ante los factores estresantes van a ser comunes en la vida del hombre, mas allá con su vinculación con el deporte,permitiendo poner en práctica estas capacidades en diversas situaciones que se le presenten en la vida diaria, por esto el tipo de educación psicológica que pudiera alcanzar a su vez encierra un profundo valor educativo.

En este orden de ideas Ucha (1999), hace referencia a que el estudio de las exigencias de la actividad deportiva permite establecer cuáles son las demandas psicológicas que debe satisfacer el atleta de acuerdo con las condiciones objetivas y subjetivas para poder alcanzar los resultados tanto en el entrenamiento como en las competencias. Partiendo de esta premisa se hace más que importante necesario brindar y estructurar una adecuada preparación psicológica, dirigiendo

la atención de tanto entrenadores como atletas hacia una dirección de trabajo muy poco sistematizada y estudiada en este deporte y por ende en el orden científico – metodológico, que en muchas ocasiones carece de un cuerpo teórico que permita a los especialistas potenciar las capacidades de los atletas la cual es de obligada referencia y tratamiento en los deportes, cumpliendo con el objetivo de que el entrenador logre profundizar y orientar la preparación psicológica e incluya este aspecto en la selección de los deportistas.

Por todo lo antes expuesto es de vital importancia el presente estudio permitiendo a través del mismo establecer los parámetros que permitan definir el perfil psicológico del submarinismo de alto rendimiento y promover la inclusión del mismo en el proceso de selección y planificación del entrenamiento deportivo por lo cual se precisa la situación problémica de la forma siguiente: El submarinismo es un deporte que no solo se rige por requerimientos físico – técnicos, sino que conlleva una serie de complejos elementos de orden psicológicos implícitos en el logro de la excelencia competitiva, pero sin embargo no existe un perfil elaborado en esta última esfera, que favorezca la selección y el proceso de formación del deportista de esta disciplina de altos rendimientos, de allí se desprende el siguiente problema científico:¿Cómo favorecer el proceso de selección y formación del deportista de submarinismo de alto rendimiento?

METODOLOGÍA.

Objeto de estudio: El proceso de elaboración de perfiles psicológicos en el deporte.

Campo de acción: Perfil psicológico del submarinismo de alto rendimiento para favorecer el proceso de selección y formación del deportista.

Objetivo general: Diseñar el perfil psicológico del submarinismo de alto rendimiento para favorecer el proceso de selección y formación del deportista.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los sustentos teóricos que fundamentan el proceso de elaboración de perfiles en el deporte y en especial en el submarinismo de alto rendimiento?
2. ¿Cuáles son las exigencias específicas del deporte y los requerimientos psicológicos distintivos y esenciales del submarinismo como deporte acuático de alto rendimiento?
3. ¿Cuál es la estructura, contenidos y utilidad práctica del perfil psicológico concebido para el proceso de selección y formación del deportista?
4. ¿Cuál es la pertinencia del perfil psicológico elaborado?

Tareas de investigación:

1. Determinación de los sustentos teóricos que fundamentan el proceso de elaboración de perfiles en el deporte y en especial en el submarinismo de alto rendimiento, a través la revisión bibliográfica.
2. Precisar las exigencias específicas del deporte y los requerimientos psicológicos distintivos y esenciales del submarinismo como deporte acuático de alto rendimiento.
3. Determinación de la estructura, contenidos y utilidad práctica del perfil psicológico concebido para el proceso de selección y formación del deportista.
4. Valoración de la pertinencia del perfil psicológico elaborado, a través del criterio de los especialistas.

Población y muestra: Según Sampieri (2008) la población o universo es el conjunto de todos los casos que concuerden con una serie de especificaciones. Así mismo la muestra es un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de dicha población.

Para esta investigación la población estuvo conformada por los integrantes de la selección de actividades subacuáticas del Estado Vargas que practican en la Universidad Marítima del Caribe, de igual forma la muestra fue representada por 10 atletas de alto rendimiento de submarinismo, la cual será de tipo no probabilístico lo cual según Sampieri (2008) refiere a que se trata de un subgrupo

de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación, esta forma intencional se utilizara para el presente estudio, tomando en cuenta la situación geográfica y facilidad para acceder a la muestra, el grado de cooperación tanto del entrenador como de los atletas para participar en el estudio y el nivel de experiencia de los mismos.

Método de investigación: El estudio se plantea como una investigación de tipo no experimental la cual Cullell (2006), describe como un estudio donde se manipula deliberadamente las variables, es decir, se estudian los fenómenos tal como se desarrollan en su contexto natural, describiendo o analizando las variables y la relación que pueden existir entre ellas, pero sin provocar por parte del investigador cambio alguno. En este caso se determinara las características mentales que predominan en el submarinismo para establecer el perfil psicológico del mismo sin manipular las variables que lo conforman y estudiándolo directamente en el contexto en el cual se desarrolla la actividad.

De igual forma según su dimensión temporal el estudio se clasifica en transeccional descriptivo la cual Cullell (2006) explica que son aquellos que el método o los métodos solo se aplican una vez y que poseen la ventaja de fundamentarse en la observación o medición simple para obtener datos sobre el nivel, el estado o la presencia de determinada característica o de varias de ellas en los sujetos que se estudian, así mismo permiten describir las características que se estudian de los sujetos que integran la muestra seleccionada.

El estudio se efectuara a través de métodos directos y sencillos fundamentados primordialmente en la entrevista y la encuesta lo que permitirá recopilar información sin provocar por parte del investigador modificaciones en el objeto de estudio. De igual manera describirá las características fundamentales del deporte sus exigencias así como los agentes que influyen en el mismo con el fin de establecer su estructura o comportamiento, sobre el cual, no existe información referente al perfil psicológico del submarinismo.

Métodos y técnicas de recolección de información: Los métodos teóricos cumplen una función epistemológica. Ellos permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente. Participan en las etapas de formulación del problema y la hipótesis y en la de análisis de resultados, estableciendo una lógica de descubrimiento mediante la cual los datos se transforman en generalizaciones empíricas.

- Analítico Sintético: Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales. En esta investigación permitirá la síntesis de documentos, bibliografías y otras fuentes informativas para sustentar la investigación a partir de los supuestos encontrados.
- Inductivo deductivo: Aquí se combina el movimiento de lo particular a lo general (inductivo) que posibilita establecer generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular (deducción). A través de este método se fundamentara los supuestos teóricos que apoyan la investigación lo que permitirá dar paso a la deducción en el orden teórico de la determinación del perfil psicológico del atleta de submarinismo.
- Hipotético deductivo: Permitirá precisar el supuesto teórico a alcanzar permitiendo determinar el perfil psicológico del submarinismo que podrá ser confirmada en la práctica de este deporte.

Del nivel empírico: Los métodos empíricos son los que cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculados directamente a la práctica. Participan en la búsqueda de información inicial empíricas y en la recogida de información para el logro de los objetivos y la comprobación de la hipótesis.

- Análisis de documentos: Permitirá la obtención de información sobre el estudio del submarinismo, sus diferentes modalidades, así como la relación y beneficios que ejerce la psicología del deporte en esta disciplina.
- La entrevista: La cual se aplicara con la finalidad de obtener información directa acerca de las características y aspectos relevantes por parte de los protagonistas del submarinismo.
- La observación: Permitirá conocer la realidad mediante la percepción directa del objeto de estudio en sus condiciones naturales a partir de los objetivos previamente establecidos. para establecer las

RESULTADOS

Se potencio las capacidades físico-mentales de los atletas de submarinismo desde amateur hasta profesional mejorando su rendimiento deportivo. De igual forma se promovió la inclusión de las características físicas de los atletas dentro de la planificación deportiva como eje fundamental para el éxito estableciendo parámetros que permiten incluir los planes de preparación psicológica en el submarinismo de alto rendimiento, promoviendo de esta manera la inclusión de técnicas que favorecen un mejor desenvolvimiento del atleta en la competición además de promover la inclusión de las mismas en el proceso de selección y planificación del entrenamiento deportivo.

CONCLUSIONES

Se logró determinar los sustentos teóricos que fundamentan el proceso de elaboración de perfiles en el deporte y en especial en el submarinismo de alto rendimiento. Además de esto se lograron precisar las exigencias específicas del deporte y los requerimientos psicológicos distintivos y esenciales del submarinismo como deporte acuático de alto rendimiento. Determinando de igual forma la estructura, contenidos y utilidad práctica del perfil psicológico concebido para el proceso de selección y formación del deportista. Todo esto permitió dar apertura a la importancia que representa tomar en cuenta las capacidades

mentales de los deportistas y que estas funcionen a la par de las cualidades físicas, técnicas colaboran de forma directa con el éxito y objetivos de corto, mediano o largo plazo propuestos por los entrenadores.

BIBLIOGRAFIA

Arias, F. (1997) **Tesis y Proyectos de Investigación.** Caracas. Editorial Episteme.

Ávila, J y Morales L. (2003). **Estudio sobre las Particularidades Psicológicas de los Atletas de Voleibol de la Categoría 15-16 años sexo masculino de la EIDE Provincial de Santi Spiritus.** Trabajo en línea: http://www.efdeportes.com/efd64/voley.htm. Fecha de Consulta: 8/1/2012

Bossio, M. (2006). **Política Deportiva: Factores Reales del Sistema Deportivo.** Trabajo en línea: http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v12n12/a06v12n12.pdf. Fecha de consulta: 12/12/2011.

Cardín, G (2010). **CaracterizaciónPsicológica en Nadadores de Alto Rendimiento.** Trabajo en línea: http://www.efdeportes.com/efd140/caracterizacion-psicologica-en-nadadores.htm. Fecha de Consulta: 05/12/2011

Grau, A (2011). **El establecimiento de metas del equipo de Balonmano Masculino del Estado Sucre, Venezuela.** Trabajo Especial de Grado.

Malamas, J. (1999). **Aprender a Bucear**. Editorial Hispano Europea. Barcelona – España

Torres, R y Rodríguez J. (1999) **Psicología y Apnea**. Revista Inmersión. Volumen 2. Numero 4.

ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA PSICOLÓGICA DE LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO DE LOS VALLES DEL TUY DEL ESTADO MIRANDA

Autor: Licenciado en Entrenamiento Deportivo Brantgi Parra.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo Rivero”

País: Venezuela

Resumen

El principal objetivo de este trabajo ha sido la elaboración de una Estrategia que contribuya al desarrollo de las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda, estudio que se sustenta en autores como Garcia Ucha, Crespo y Lorenzo y sus distintos trabajos de grados referidos al modelo ideal del entrenador deportivo. Tuvo una muestra de 35 personas comprendidas en 20 jugadores de baloncesto y 15 entrenadores del mismo deporte, donde se obtuvo un resultado positivo dejando una herramienta fundamental para la obtención del rendimiento optimo de los atletas de baloncesto en edades infantiles y juveniles, así como también mejorando las competencias psicológicas de los entrenadores para afrontar problemas que agobien al colectivo de jugadores, se obtuvo mediante una investigación de campo de tipo descriptiva utilizando instrumentos como la encuesta, la entrevista y la observación. Además es de vital importancia por falta de psicólogos en cada equipo deportivo de baloncesto que se pudo observar y por ende será base fundamental para que los entrenadores se apoyen en un instrumento valioso tanto para ellos como para sus atletas.

Abstract

The main objective of this work has been the development of a strategy that contributes to the development of psychological skills of basketball coaches Valles del Tuy, Miranda State , a study that is based on authors like Garcia Ucha , Crespo and Lorenzo and their different degrees work referred to the ideal model of the sports coach . Had a sample of 35 persons in 20 basketball players and 15 coaches of the same sport, which yielded a positive result leaving a fundamental tool for obtaining optimal performance basketball athletes ages children and youth , as well as improving psychological skills coaches to deal with problems that overwhelm the group of players , was obtained through an investigation of descriptive field using instruments such as the survey, interview and observation. It is also vital for lack of psychologists in each basketball sports team could be observed and thus be the fundamental basis for the coaches to support a valuable tool both for them and for their athletes.

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo,

comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas, puede influir, positiva o negativamente, en su estado físico, técnico y táctico/estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las valencias físicas, técnicas y táctico/estratégica.

En líneas generales, las necesidades y problemas de los deportistas, se sitúan en tres grandes áreas de funcionamiento: el entrenamiento deportivo, cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos; la competición deportiva, en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades reales (las que hayan desarrollado en el entrenamiento) para poder obtener un resultado satisfactorio; y un área de apoyo a las dos anteriores, en la que se debe optimizar su funcionamiento general, abarcando cuestiones como la prevención y recuperación de lesiones deportivas y trastornos psicopatológicos, la comunicación interpersonal o, en los deportes que proceda, la dinámica del grupo. En estas tres áreas, el conocimiento psicológico puede contribuir, decisivamente, a lograr sus objetivos específicos, multiplicando las opciones de rendimiento y éxito deportivos.

La Psicología del Entrenamiento Deportivo, se centra en la primera de estas tres áreas: el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la psicología en este contexto.

Básicamente, la incorporación de la Psicología al ámbito del entrenamiento deportivo, puede repercutir en las siguientes siete grandes áreas: la planificación del entrenamiento; la adherencia de los deportistas; el aprendizaje de habilidades

y otras conductas relevantes (incluyendo habilidades físicas, técnicas, táctico/estratégicas y psicológicas); el ensayo repetitivo de habilidades; la exposición y el ensayo en las condiciones de la competición para el desarrollo de la capacidad competitiva; la preparación específica de competiciones; y la evaluación del entrenamiento. La planificación del entrenamiento deportivo, es un apartado de suma importancia cuya metodología (es decir, la forma de planificar; no el contenido deportivo que es objeto de ello) puede beneficiarse, notablemente, de estrategias y matices psicológicos. Un entrenamiento productivo, parte de una planificación apropiada y, por ello, es conveniente que los entrenadores perfeccionen su forma de planificar, incorporando los conocimientos psicológicos pertinentes.

Dentro de este apartado, debe considerarse la necesidad de una planificación preventiva que contribuya a evitar el agotamiento psicológico que podría producirse como consecuencia de las demandas y características del entrenamiento deportivo.

En el deporte, un entrenador o director técnico (DT) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas.

El término "entrenador" hace clara referencia al entrenamiento, fase en la que el deportista se prepara y adecua para disputar una prueba. A priori es lógico pensar que un deportista puede prepararse solo; sin embargo, el entrenamiento exige numerosos conocimientos que van más allá de la propia aptitud y adecuación física. Dado que esta preparación puede referirse a una única prueba o a una temporada donde se disputan varias de esas pruebas, en cuyo caso se deberán dosificar las sesiones y plantear distintos tipos de entrenamiento en función a las necesidades, la presencia del entrenador facilita, e incluso asegura, un nivel de competitividad óptimo.

Además de la propia preparación física y técnica, el entrenador puede ejercer una labor psicológica, aportando un apoyo importante al deportista, sobre todo en competiciones de gran desgaste anímico.

A nivel de equipos, un entrenador tiene, además, de las funciones anteriores, el deber de elegir las estrategias que sus deportistas deberán desarrollar en la siguiente prueba deportiva, a fin de explotar sus mejores virtudes y disminuir sus defectos, así como, en su caso, contrarrestar al rival.

La participación de los entrenadores es trascendental en la incorporación, formación y desarrollo de los deportistas para incrementar sus rendimientos y hasta en efectos contraproducentes al deporte, como es el abandono por los participantes.

Tomando en cuenta lo antes expuesto, se puede decir que la preparación del deportista no viene dada únicamente desde una perspectiva técnico-táctica y física, sino que también es fundamental la psicología deportiva para que los atletas puedan salir adelante, disminuyendo problemas psicológicos perjudiciales en el rendimiento deportivo.

Por ende los entrenadores deben estar muy bien preparados para afrontar distintos problemas psicológicos que pueda tener cualquier atleta deportivo, sobre todo la motivación a sus atletas y emprendedores de ellos. La relación entrenador-deportista se realizará siempre bajo premisas psicopedagógicas, por lo que los entrenadores no pueden perder esta mentalidad humanista y centrarse exclusivamente en aspectos meramente técnicos o deportivos buscando resultados a corto plazo.

Entre las principales características que debe poseer el entrenador se pueden destacar: la formación específica en su deporte, respeto por los valores éticos y profesionales, vocación para enseñar a jóvenes y capacidad de comunicación con éstos. Para que su actuación sea adecuada se necesita una correcta formación, donde lo más importante será no sólo adquirir conocimientos y

competencias de tipo exclusivamente técnico, sino también poseer cualidades como educador, motivador y transmitiendo los conocimientos adecuados para que los atletas no solo hagan las acciones correctamente, sino además sea parte de una relación homeostática estable entre el entrenador -deportista.

La relación entrenador-deportista es crucial para el entrenamiento deportivo, una vez que un deportista necesita no solo de un esfuerzo físico y mental suficientes para resistir a las grandes cargas del entrenamiento necesarias para optimizar la performance deportiva y obtener el máximo rendimiento, pero también el entrenamiento es practicado, en general, ante la presencia de una persona que tiene un papel específico en todo este proceso, el entrenador.

Crespo, B. (1994: 19-20) dice que “la relación que se establece entre el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados”. Se destaca también el interesante estudio realizado por Rodríguez, R. (1997), donde se demuestra que el comportamiento del entrenador está influenciado según el nivel de práctica de los jugadores, diferente por tanto en la base y en la alta competición.

Muchos creen que la principal tarea de un entrenador es mejorar las habilidades físicas, técnicas y tácticas de su deportista. Sin embargo, la ciencia ha demostrado que el entusiasmo, la pasión, el estímulo, el soporte emocional y la orientación para vencer los desafíos y obstáculos de forma efectiva, combinados con el estilo de comunicación y la compatibilidad psicológica del entrenador con sus deportistas, tienen una correlación significativa con el rendimiento deportivo y hacen con que los deportistas tengan una alta o baja motivación para el rendimiento.

Lorenzo, D. (1997), citando a Tutko y Richards (1984), afirma que es necesario introducir cambios en el comportamiento personal del entrenador para que pueda obtener éxito. Es muy importante que el entrenador tenga una personalidad y formación correcta ya que su actuación repercute directamente en

la conducta deportiva de sus jugadores, sobre todo de los más jóvenes. Además, este autor define los principales procedimientos que debe seguir el entrenador para que su actuación sea adecuada: fijar metas razonables que se puedan conseguir, instruir de forma positiva, conservar el control y no hacerse indispensable.

Sin embargo en el equipo deportivo hay diferentes roles que cada persona cumple, como son: los atletas, el entrenador, el fisioterapeuta, el médico, el psicólogo, entre otros; Este último pero no menos importante, es poco existente en los equipos de baloncesto de Venezuela, e incide de manera negativa en los atletas debido a la falta de esta figura.

Ejemplo de esto, es la falta de psicólogos en los diferentes equipos deportivos de baloncesto de los Valles del Tuy, donde el rol del psicólogo lo tiene que de alguna manera suplantar el entrenador, claro no tan a fondo por la gran dimensión de la psicología deportiva, pero si en problemas de motivación, concentración, cohesión de grupos entre otros, que agobian en la práctica deportiva a los atletas de baloncesto.

Tomando en cuenta esto, nos preguntamos: ¿Los entrenadores están listos para afrontar este rol en el equipo deportivo? Debido al poco conocimiento y a que muchos de los entrenadores son mayormente empíricos y nunca han estudiado la carrera de entrenamiento deportivo, es muy poco probable que los entrenadores de cada equipo estén capacitados y completamente preparados para afrontar ese papel dentro del equipo.

Es por ello que se hace referencia a esta problemática, que cotidianamente ocurre en equipos deportivos de iniciación deportiva, siendo la falta o carencia de psicólogos en el deporte, y por ende entrenadores que no están capacitados para afrontar este rol, contribuyendo en la perdida de motivación y falta de amor al deporte de baloncesto por sus atletas.

Problema científico:

¿Cómo contribuir al desarrollo de las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda?

Objeto de estudio:

Las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto.

Campo de Acción:

Desarrollo de las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda.

Objetivo:

Elaborar una Estrategia que contribuya al desarrollo de las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos - metodológicos que sustenten las competencias psicológicas de los entrenadores?
2. ¿Cual es el estado actual de los Psicólogos deportivos en los equipos de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda?
3. ¿Cómo están los conocimientos psicológicos de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda?
4. ¿Cuáles serian las competencias Psicológicas que más ayuda daría al desarrollo de entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda?
5. ¿Cómo elaborar una estrategia que contribuya al desarrollo de las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda?

6. ¿Cuál es el nivel de pertinencia y factibilidad de la estrategia propuesta para favorecer desarrollo de las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda?

La respuesta científica a las preguntas anteriores determinó el cumplimento de las siguientes:

Tareas Científicas:

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las competencias psicológicas de los entrenadores.
2. Determinar el estado actual de los psicólogos deportivos en los equipos de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda.
3. Valorar los conocimientos psicológicos de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda.
4. Reflejar la importancia de los entrenadores multifacéticos y multifuncionales en el equipo deportivo.
5. Diseñar una estrategia que contribuya al desarrollo de las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto de los Valles del Tuy del Estado Miranda.
6. Determinar la pertinencia y factibilidad de la estrategia propuesta por el método del criterio de expertos.

Metodología y Muestra:

La muestra recopilada para la investigación científica seria de 15 entrenadores con 3 años de experiencias y 20 jugadores de baloncesto alojados en los Valles del Tuy del Estado Miranda, los cuales carecen de Psicólogos deportivos en sus equipos de trabajo, tomando en cuenta que las categorías de los jugadores está comprendida entre categorías infantiles y juveniles.

De acuerdo con Balestrini (1998), la muestra "es un subconjunto de la población siguiendo algún método de muestreo, con el cual se realizan las observaciones y se recogen los datos" (p.34). El método de muestreo debe ser tal

que asegure una muestra representativa con respecto a las características de la población. El conjunto resulta ser pequeño y se utiliza el criterio de Hernández (1998) al señalar que “cuando el universo de la investigación es pequeño se seleccionan todos los miembros de la población, así se garantiza mayor confiabilidad de los resultados”. Por lo tanto mi muestreo es el 100% de mi población.

Métodos a emplear:

Teóricos:	**Empíricos:**
-. Analítico Sintético	-. La revisión de documentos
-. Inductivo-deductivo	-.Estudio exploratorio:
-. Histórico Lógico	Aplicación de instrumentos.
-. Enfoque Sistémico	(Encuesta, cuestionario entre otros).
	-.El criterio de experto
	Matemático - Estadístico:

Resultados obtenidos:

Una estrategia que contribuye al desarrollo de las competencias psicológicas de los entrenadores de baloncesto, debido al déficit de psicólogos deportivos en equipos de diferentes categorías, por ende es para los entrenadores una herramienta para la superación profesional y al mismo tiempo social, el hecho de cohesionar grupo, motivarlos, concentrarlos y sobre todo conseguir resultados realmente buenos y efectivos, es de vital importancia para la vida cotidiana de los atletas, ya que no se habla solamente de un entrenamiento deportivo en el baloncesto, sino además es contribuir a la creación y fortalecimiento de las cualidades volitivas de cada uno de esos atletas y entrenadores siendo para la sociedad buenos ciudadanos y hasta mucha mas humanistas.

Conclusiones:

El entrenador en factor fundamental en el equipo deportivo, es el que trabaja arduamente al lado de su equipo o atleta, siempre está allí para cualquier problema o simplemente para reforzar y optimizar las diferentes técnicas, tácticas, o preparaciones que estén en la planificación.

Por ende es el encargado de cubrir roles a la hora de que el equipo deportivo no tenga figuras como el del psicólogo, y es el encargado del conocimiento no solo de la preparación física técnico-tactica sino también de otras como puede ser la psicológica en gran parte siempre y cuando en psicólogo no se encuentre en el equipo.

Además se tendrá mejores atletas cada día gracias a estrategias que realmente con el esfuerzo y el trabajo eficiente de los entrenadores, sirva como base psicopedagógica en el entrenamiento de baloncesto, tomando en cuenta que dichos entrenadores estén capacitados y formados para acciones u ocasiones que se puedan presentar en distintas oportunidades tanto dentro como fuera del campo de juego.

Referencias Bibliográficas:

http://www.hdzconsultora.com/personalidad-y-deporte/

http://shanryukarate.8k.com/psicologia_en_deporte.htm

http://basketridente.blogspot.com/2011/03/basket-vintage-la-seleccion-en.html

http://www.monografias.com/trabajos86/tratamiento-psicologico-personalizado/tratamiento-psicologico-personalizado.shtml

http://www.monografias.com/trabajos88/preparacion-psicologica-entrenadores-baloncesto/preparacion-psicologica-entrenadores-baloncesto.shtml

http://www.monografias.com/trabajos42/caracterizacion-psicologica/caracterizacion-psicologica2.shtml

http://www.psicologosdeldeporte.com/art_psicologia_deporte.html

http://www.melillensebaloncesto.com/entrenadores/material/files/Psicologia%20aplicada.pdf

http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2419.pdf

http://ef1esompt.blogspot.com/2011/02/posiciones-y-caracteristicas-de-los.html

DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCION MOTIVACIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA PRODUCTO DE LESIÓN MEDULAR PRACTICANTES DE TENIS DE MESA.

Autor: Eleana Valera M.

Email: valeraeleana@yahoo.com

Fecha de publicación: 20-6-2013

Resumen del proyecto de tesis.

La presente propuesta de investigación, tiene como objetivo principal diseñar un programa motivacional para que las personas con discapacidad motora producto de lesiones medulares del club de tenis de mesa de Distrito Capital, se integren de manera elevada a la práctica deportiva. La población se conformará con 20 personas entre 15 a 30 años de edad que reciben clases de iniciación al tenis de mesa en el club de tenis de Distrito Capital, ubicado en el paraíso.El tipo de muestreo que se busca utilizar en la presente investigación es el intencionalmente dirigido. La importancia del presente trabajo radica en la implementación de un programa de intervención motivacional, que se convierta en una guía de procedimientos en cursos de iniciación al tenis de mesa, para así poder atacar desde raíz emociones que puedan llegar a marcar pauta en la ejecución de una conducta de alto rendimiento en una competencia. Por ello nuestro problema científico es¿Cuáles son los factores que influyen en la motivación de las personas que presentan discapacidad motora (por lesión medular) hacia la integración de la práctica deportiva de tenis de mesa, perteneciente al club de tenis de distrito capital?¿Por medio de la aplicación de un programa motivacional, se podrá incrementar la participación de las personas con discapacidad motora a la práctica deportiva del tenis de mesa?, donde las técnicas de análisis estén focalizadas en el contrasté de medios entre los resultados de antes de aplicar el programa y después de aplicar el programa por el uso de la prueba estadística t student, analizando los datos mediante el programa SPSS para Windows y la confiabilidad a través del método Alpha de Cronbach,

Palabras claves: Motivación, discapacidad motora, tenis de mesa en deportes para discapacitados.

ABSTRAC

Objectives General, is designing a motivational program for the people with motor disabilities as a result of medullar trauma from the DF Tennis club, for a high integration of sport practice. Which are the factors that influence the motivation of people with motor disabilities (with medullar trauma) towards the integration in the sport practice of table tennis, belonging to the D.F. Tennis club?

1. Applying a motivational program, will we be able to increase the participation of people with motor disabilities into the practice of table tennis?

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO RIVERO"

DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCION MOTIVACIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA PRODUCTO DE LESIÓN MEDULAR PRACTICANTES DE TENIS DE MESA.

Autor: Eleana Valera M.

Email: valeraeleana@yahoo.com

Fecha de publicación: 20-6-2013

En la presente investigación se considera que el deporte es una actividad humana que se produce en interacción con las demás personas, de ahí que ofrezca muchas posibilidades de romper las distancias que a menudo las separa, es decir aporta una dimensión social al individuo y a la sociedad, procurándole, una parte irrenunciable a la vida en comunidad. (Magnane, 1996). , sin embargo el deporte adaptado debe su nombre a las características propias de las personas que lo practican, básicamente con individuos con discapacidad física, sensorial o psíquica. (Hernández, J., 1993).

Por otra parte se debe argumentar que dentro de los factores que influyen en el desarrollo de las actividades lúdicas, motrices, existe uno de origen psicosocial, que está relacionado con el tema de la motivación y su relación con las conductas en ejecución , enfocándonos desde ese momento en el concepto de Roberts (1995), que nos indica que son todos aquellos elementos que parten de la personalidad , variables sociales y/o cogniciones, que se encuentran en juego cuando una persona, realiza una tarea para la que es evaluada, entrando en competición con otras, e intenta lograr cierto nivel de maestría, exponiendo perspectivas, como la motivación continua , la que es necesaria tener al estar inmerso en la actividad, la motivación inicial , la cual es el impulso inicial para comenzar la actividad deportiva, y la motivación de rendimiento, la que se expone en la competición y pertenece a los deportistas de alto rendimiento.

Partiendo del concepto anteriormente señalado, se inició un proceso de exploración de las actividades deportivas que podrían desarrollar las personas que sufren de lesión medular (discapacidad motora), donde en Venezuela una de las actividades ,se encuentra el tenis de mesa, ocasionando que la investigadora se orientara a trabajar en una de las escuelas del Distrito Capital, de tenis de mesa, donde por medio de entrevistas, a deportistas como entrenadores, se conoció interrogantes inclinadas al ámbito de la motivación, llevándonos a formular como problema de investigación científica : ¿Cuáles son los factores que influyen en la motivación de las personas que presentan discapacidad motora (por lesión medular) hacia la integración de la práctica deportiva de tenis de mesa, perteneciente al club de tenis de distrito capital. ? ,¿Por medio de la aplicación de un programa motivacional, se podrá incrementar la participación de las personas con discapacidad motora a la práctica deportiva del tenis de mesa? .De acuerdo a este análisis de la problemática aquí expresada podemos declarar que el propósito de esta investigación es **DISEÑAR UN PLAN DE INTERVENCION**

MOTIVACIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA PRODUCTO DE LESIÓN MEDULAR PRACTICANTES DE TENIS DE MESA

MARCO METODOLÓGICO.

Situación problémica

En la actualidad en el club de tenis de Distrito Capital, específicamente, parten que las personas de diferentes o las personas con capacidades especiales deben gozar de los mismos derechos y beneficios, como así también de las mismas responsabilidades, que el resto de la sociedad, proyectándolo a la participación en el tenis, tal como en otras áreas de la vida. Bajo esta premisa, se comenzó a indagar interrogantes por parte del investigador por medio de una entrevista a entrenadores y algunos deportistas, para conocer sí realmente los deportistas se encontraban vinculados de manera emocional y/o motivacional con las responsabilidades que implicaban como los beneficios de la práctica del tenis de mesa. Encontrando que las personas que se inscribían en el primer nivel o curso de iniciación hacia la práctica del tenis de mesa poseían menos convencimiento de la actividad física, como menos confianza de sí mismos hacia sentimientos relacionados con el éxito, como estrés , respuestas escuetas sobre su persona hacia la visualización de los mismos a la participación de competencias, por considerarlas de alto alcance, que aunado a la información de los entrenadores los cuales argumentaban que existía alto nivel de abandono de personas con lesión medular que iniciaban en la práctica del deporte de tenis de mesa , al observar que no avanzaban en la disciplina.

Por todo lo antes expuesto y tomando en cuenta que las emociones de las personas con discapacidad física- motoras se caracterizan por afectos inapropiados a la situación en que se encuentran e incapacidad para controlarlas por sí mismos, todo ello se expresa en cólera, desesperación, llanto, irritabilidad, frecuentes estados represivos, indiferencia, inexpresividad, aburrimiento, angustia, ataques de risa, manifestaciones eufóricas donde predomina la desinhibición, existencia de emociones contradictorias y fluctuantes hacia las personas y los objetos, todo lo cual está en estrecha relación con el desarrollo de los sentimientos, las motivaciones, los intereses , en fin, con todos los demás factores que integran la esfera afectivo volitiva, la investigadora pensó ¿Un plan de intervención motivacional contribuirá a que esas personas que poseen discapacidad motora con lesión medular practicantes de tenis de mesa en el club de distrito capital , se mantengan en la práctica física con resultados competitivos?

Objetivos

- **General.**

1. Diseñar un plan de intervención motivacional para discapacitados motores con lesión medular practicantes de tenis de mesa pertenecientes al club de distrito capital para que se mantengan de manera competitiva en la práctica deportiva.

- **Específicos**

1. Diseñar un plan de intervención para aumentar y/o mantener la motivación intrínseca hacia la práctica de tenis de mesa para las personas que presentan discapacidad motora producto de lesión medular.

2. Aplicar el programa motivacional en la población con discapacidad Motora.

3. Determinar si la motivación intrínseca hacia la práctica de tenis de mesa se mantiene y/o aumenta tras la aplicación del plan de intervención.

4. Identificar otras variables que pueden influir sobre la motivación.

5. . Analizar los resultados del programa de intervención.

Descripción de las Variables.

- **Variable independiente**: Se denomina así a aquélla que es manipulada por el investigador en un experimento con el objeto de estudiar cómo incide sobre la expresión de la variable dependiente. **En este trabajo de investigación la VI** :Es el plan de intervención que pretende modificar la motivación intrínseca de los deportistas con discapacidad motora hacia la práctica deportiva.
- **Variable Dependiente**: Hayman (1974) la define como propiedad o característica que se trata de cambiar mediante la manipulación de la variable independiente. **En este trabajo de investigación la VD:**La motivación intrínseca.

Hipótesis.

Hipótesis general:

a. Los atletas con discapacidad motora producto de lesión medular aumentaran la motivación intrínseca, luego de someterse al plan de intervención motivacional.

Hipótesis específica:

b. Los atletas con discapacidad motora mostraran una motivación intrínseca menor y/o baja al aplicar el pretest.

c. Los atletas con discapacidad motora mantendrán y/o aumentaran su motivación intrínseca en el postest, una vez finalizado el plan de intervención.

Metodología, método y Técnicas de Investigación.

El campo de Acción.

Está dada por la intervención psicológica expresada en el diseño de un plan de intervención motivacional, para personas que poseen lesión medular (discapacidad motora), que pertenecen al club de tenis de mesa del Distrito Capital.

Población y muestra

Se define el término población como la totalidad de un fenómeno de estudio, que incluye todas las unidades de análisis o entidades de población que integran dicho fenómeno y que debe cuantificarse para un determinado estudio. (Tamayo y Tamayo, M., 2001)

Para la presente investigación, la población está constituida, por 30 atletas en condición de discapacidad motora producto de lesión medular, del curso de iniciación del tenis de mesa del Distrito Capital, con edades comprendidas entre 15 a 30 años, de sexo masculino y femenino.

Criterios para seleccionar la muestra

El tipo de muestreo que se busca utilizar en la presente investigación es el intencionalmente dirigido. En el grupo preliminar, la población fue seleccionada por un muestreo no probabilístico llamado intencional que se caracteriza por el uso de juicios y por un esfuerzo deliberado de obtener muestras representativas incluyendo áreas o grupos supuestamente típicos de la muestra (Kerlinger,1988). La muestra normativa. Independientemente de cómo se expresará, cualquier norma se restringirá a la población normativa particular de la que se tomó la muestra.

Métodos y Técnicas:

- Entrevista (semi-estructurada) para entrenadores y atletas.
- Observación de los deportistas con discapacidad motora producto de lesión medular, que se encuentran en el curso de iniciación hacia el deporte de mesas del club de tenis de Distrito Capital.
- Aplicación de :
    - Escala de Motivación Deportiva de Pelletier, 1955, Balaguer, Castillo y Duda,2003;2007).
    - Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (SSI).(Duda &Nicholls, 1992; Balaguer et al., 1997; Castillo et al., 2002)
    - Test de los motivos deportivos. D.s. butt.
- Los test nombrados con anterioridad se aplicaran en pre-test y post-test para medir la motivación

    - **Aplicación de los siguientes métodos:**

        - Método hipotético deductivo

    En el cual es un procedimiento sistemático y estructurado que sirve para comprobar hipótesis, método hipotético deductivo es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica de tipo científico.

        - Método científico

    Cuyos componentes fundamentales son: La selección de un problema en estudio, la formulación de los objetivos y las hipótesis, los correspondientes sistemas de variables e indicadores.

        - Método analítico

    Se utilizará para analizar los conceptos relacionados con el problema en estudio para conocer la relación que puede existir entre las variables.

        - Método estadístico

En esta investigación se utilizará la prueba estadística t de Student relacionada, porque si al aplicar un muestreo no es posible extraer muestras mayores a 30 elementos, la utilización de la distribución normal presenta grandes riesgos estadísticos. Para ello, la teoría de pequeñas muestras presenta como alternativa a la distribución t- student, en el entendido de que conforme el tamaño de la muestra tienda a 30 elementos, la distribución t-student tiende a la distribución normal. Por ello,

toda inferencia estadística que se desee realizar con muestras pequeñas tiene más validez si se hace con la distribución t-student, utilizando así el Pretest pos test se le aplicará antes y después del programa evaluando desde el principio hasta el final de la investigación para ver los resultados y cambios de las personas con discapacidad. Otro elemento importante por la cual consideramos la utilización de la prueba t, es que trabajaremos con una población pequeña, y cuando se extrae una muestra de una población con distribución normal (o casi normal), la media de la muestra puede compararse con la media de la población usando una valor t valor t calculado por medio de la ecuación anterior. El valor t puede entonces asociarse con una probabilidad acumulada única que representa la posibilidad de que, dada una muestra aleatoriamente extraída de la población de tamaño n, la media de la muestra sea IGUAL, MENOR o MAYOR IGUAL, MENOR o MAYOR a la media de la población.

La **contribución práctica,** se encuentra en que no existe ningún programa motivacional en la escuela de tenis de mesa de Distrito Capital, que se utilice al momento de iniciarse en la actividad deportiva, por ende servirá de guía de investigación para trabajar e indagar los factores motivacionales de futuros deportistas que presenten condición de discapacidad motora, pudiéndose extrapolar hacia otras discapacidades que practiquen tenis de mesa. La **novedad científica,** esconocer como un programa motivacional podrá influir hacia la práctica deportiva, como el impacto de cómo se puede establecer otras estrategias a nivel psicológico para incrementar o atacar los factores influyentes en la motivación del deportista.

Variables de la Investigación

Variables motivacionales:

- Motivos por los que se practica la actividad deportiva
- Motivos por la cual abandona la actividad deportiva

Variables Sociodemográficas:

- Edad
- Sexo
- Iniciación a la actividad física.
- Diagnóstico de la discapacidad

Tipo de Investigación.

Será de tipo cuasi experimental con diseño de un solo grupo pretest –postest, donde el objetivo primordial por parte de la investigadora será conocer los efectos de un plan motivacional hacia la motivación intrínseca de la práctica deportiva en personas con discapacidad motora, producto de lesión medula.

Cook en 1983, considera la investigación cuasi-experimental como una clase de estudios empírico a los que les faltan algunos de los rasgos usuales de experimentación. Habitualmente se llevan a cabo fuera del laboratorio y no implican asignación aleatoria de las unidades experimentales a las condiciones de tratamiento. Este tipo de investigación pretende establecer relaciones de causalidad entre las variables independientes y la variable dependiente.

Diseño de investigación.

Las dificultades con las que se encuentra cualquier proceso de investigación a lo largo de su desarrollo, son muchos pero cuando las investigaciones se quieren realizar con personas con discapacidad, estos problemas de investigación aumentan. Según Ruiz Pérez (1999), el problema de los grupos homogéneos en este tipo de población, es un factor importante a tener en cuenta. Suele ser un gran problema la carencia de grupos disponibles que posean la necesidad especial que se pretende investigar. A todo ello, es necesario añadir que la heterogeneidad de los sujetos dentro de una misma dificultad hace que estos grupos no sean grandes, ya que aunque diferentes personas puedan tener el mismo diagnóstico, el grado de dificultad, las regiones del cuerpo afectadas, las dificultades secundarias, las complicaciones médicas, el tratamiento llevado, o las circunstancias socio-familiares, son distintas. Según Ruiz Pérez (1999), la persona con discapacidad motora, se caracteriza por interactuar con su contexto de forma directa y compleja, de forma que, se necesitan procedimientos que permitan contemplar y analizar estas circunstancias en los contextos donde suceden. Nuestra investigación se planea como un estudio de 30 personas que presenten condición de discapacidad y que se encuentren en la iniciación de la actividad deportiva tenis del mesa.

En nuestro caso, las características personales y las complicaciones médicas de la discapacidad de los participantes, han sido la base de la diferencia entre ellas. De esta forma la investigación planteada sobre estas personas se pretende establecer por medio del control de distintas variables, señaladas con anterioridad en la de investigación (edad, iniciación de la actividad deportiva, diagnóstico de la discapacidad). El estudio pretende realizar dos momentos, en un primer momento una evaluación del nivel de motivación, que nos ayude a conocer tipos de intereses, estímulos que lo llevan a ejecutar la conducta de participar de forma activa en la actividad deportiva, así como una evaluación inicial mediante metodológicas cuantitativas. El segundo momento se busca medir el nivel de motivación de las personas, una vez que se aplique el plan motivacional, es decir un diseño de un solo grupo con pretest y postest. Los pasos para la realización de este diseño son: aplicación de un pretest (O1) para la medida de la variable dependiente, aplicación del plan o variable independiente (x) y, por último, aplicación de nuevo, de un postest para la medida de la variable dependiente (O2) . El efecto del programa se comprueba cuando se compara los resultados del postest con los del pretest

Este tipo de diseños exigen que la secuencia de la aplicación del pretest, tratamiento y postest sea lo más cercano posible para evitar que las variables extrañas influyan en los resultados del postest.

Fase I: Determinación de los Factores emocionales que influyen en la participación deportiva, de las personas que presentan discapacidad motora producto de lesión medular, hacia el tenis de mesa, a través de la aplicación de los instrumentos seleccionados.

FASE II: Diseño de un plan motivacional para incrementar la motivación intrínseca hacia la práctica deportiva del tenis de mesa de Distrito Capital, de las personas que presentan condición de discapacidad.

FASE III: Aplicación y evaluación de los resultados del diseño del plan Motivacional EN PERSONAS EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD PRODUCTO DE LESIÓN MEDULAR HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA DEL TENIS DE MESA.

Técnicas e instrumentos de recopilación de datos

Para el procesamiento de datos se utilizará el programa SPSS versión 18.0, a fin de procesar electrónicamente la información. En primer término, se buscará estimar las sumatorias de puntajes por sujeto, para posteriormente determinar las medidas de tendencia central (media y moda) y de medidas de dispersión (desviación estándar, valor mínimo y máximo).Dicha estimación se realizará para analizar las variable. A su vez, se buscará el análisis y la valoración de los datos obtenidos gracias a los métodos empíricos, lo que hace posible que podamos penetrar en la esencia de los fenómenos." Sánchez R. (2007:36) Los utilizados serán los siguientes:

a) Analítico – sintético*:* Se utilizará para la concepción del diseño teórico y metodológico, así como en el estudio de la bibliografía, el análisis de los resultados y la elaboración de las conclusiones.

b) Inductivo – deductivo*:* Se requerirá para el procesamiento del la bibliografía, las inferencias necesarias a realizar con los resultados y las recomendaciones.

c) Histórico – lógico*:* Especialmente en el análisis de los estudios que se realizarán sobre el tema de las emociones y diseño del plan de intervención , desde diferentes perspectivas.

d) Hipotético – deductivo*:*Se implementará dada la necesidad de elaborar un supuesto teórico anticipado de la posible solución a las dificultades confrontadas en la esfera investigada.

e) Sistémico – estructural – funcional*:* Será necesario organizar armónicamente el conjunto de acciones para favorecer el impacto del programa motivacional en la población seleccionada.

Otro elemento partiendo de que se aplicará un plan motivacional, hacia la práctica deportiva, se pretende que las técnicas de análisis estén focalizadas en el contrasté de medios entre los resultados de antes de aplicar el programa y después de aplicar el programa por el uso de la prueba estadística t student relacionada al análisis, con el objetivo de comprobar las Pruebas de hipótesis, ya que nuestra población Pequeñas, donde se estimará los parámetros de la población y (contrastar) si una afirmación se ve apoyada o desaprobada ante la evidencia de la muestra utilizando la distribución "t de studet (t)".

Por otra parte, teniendo las aplicaciones de los deportistas se capturará y analizará los datos mediante el programa SPSS para Windows. La confiabilidad se pretenderá medir a través del método Alpha de Cronbach,que se orienta hacia la consistencia interna de una prueba, que en nuestro caso será evaluar los test, y cuestionarios que se pretenden aplicar, donde la correlación promedio entre los ítems de una prueba si éstos están estandarizados con una desviación.Esta técnica supone que los ítems están correlacionados positivamente unos con otros pues miden en cierto grado una entidad en común. De no ser así, no hay razón para creer que puedan estar correlacionados con otros ítems que pudiesen ser seleccionados, por lo que no podría haber una relación entre la prueba y otra similar.

Conclusión

Los posibles resultados pueden apuntar a visualizar la importancia del papel del entrenador,en las características individuales de cada uno de sus jugadores, por ende las

motivaciones diarias son importantes reforzarlas para empujar a las personas a asistir a los entrenamientos, por lo cual como entrenador hay que brindar cuidado extremo hacia las expectativas depositadas en los deportistas. Otro elemento importante a resaltar en el plano de la motivación del deportistas a la práctica deportiva es el representado por los padres.

Posibles Resultados.

Para la actualidad la presente investigación se encuentra en vía de aplicación, sin embargo se espera que los resultados sean positivos y los deportistas aumenten su voluntad y/o motivación hacia la práctica deportiva.

BIBLIOGRAFÍA.

- BUCETA J.M., 1998: Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson, Madrid.
- CABALLO V. E. y BUELA-CASAL G., 1995: Técnicas diversas en terapia de conducta del Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta, Vicente E. Caballo (comp.). Siglo XXI de España Editores, Madrid.
- DAVIS M., MCKAY M. y ESHELMAN E.R., 1985: Técnicas de autocontrol emocional. Ediciones Martínez Roca, Barcelona.
- GALLWEY W. T., 1997: El juego interior del tenis. Editorial Sirio, Málaga.
- INVENTARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (LOEHR 1982), Programa Nacional de Tecnificación Deportiva, Consejo Superior de Deportes, versión española de Amador Cernuda (1988).
- MARTÍNEZ-OTERO PÉREZ V.(2003): Destrezas psicológicas en el deporte: análisis de una muestra de entrenadores. Área de Psicología del C.E.S. “Don Bosco” . Revista Educación y Futuro.
- MURILLO BARRERA M., 2005: La enseñanza- aprendizaje de las tareas motrices y la atención: una propuesta práctica. Profesor en el CES “Don Bosco”.
- MURRAY J.F., 2006: Tenis inteligente: cómo jugar y ganar el partido mental. Editorial Paidotribo. Badalona.

SOFTWARE PARA LA ENSEÑANZA DEL YOGA.

Autor: M.Sc. Pedro Antonio Calderón Fornaris. email: pedrocf@eiefd.co.cu

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Resumen:

El yoga, como técnica milenaria para el cuidado y desarrollo de la persona atiende a las necesidades físicas, psíquicas y espirituales. En las últimas décadas su práctica se ha extendido fuera del oriente hacia las culturas occidentales. Sus métodos son totalmente distintos de los otros sistemas de cuidado de la salud. En Cuba se ha introducido su práctica con el interés de mejorar el estado de salud físico y mental de la población (niños, adultos y ancianos) y como rehabilitación. Para ello, basta con realizar tres de los pilares fundamentales del yoga: la ejercitación de las posturas físicas, la respiración profunda y los ejercicios de relajación, además de la meditación. A pesar de su apariencia de "quietud" y "falta de agitación", el yoga es una actividad verdaderamente aeróbica. Se adiestra al principiante en una técnica de respiración completa y profunda que, sostenida durante la práctica de las posturas, logran una excelente oxigenación. El cambio del eje de gravedad de algunas de ellas beneficia al sistema circulatorio, previniendo hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Las técnicas de relajación logran recuperar gran parte de la elasticidad perdida por el paso del tiempo y una vida sedentaria. La enseñanza del Yoga requiere de una metodología adecuada, que permita evitar daños adversos al practicante, posibilitándole obtener sus beneficios. El objetivo de este trabajo es presentar un Software para su utilización como material de consulta para la enseñanza del Yoga en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Se dan a conocer aspectos teóricos y prácticos del Yoga necesarios para su implementación.

Introducción:

La llegada de las denominadas Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) a los distintos ámbitos de nuestra sociedad, y de la educación en particular, puede representar una renovación sustantiva de los métodos, las formas organizativas y los procesos de enseñanza en la educación superior. Los cambios y modificaciones que éstas nuevas tecnologías están provocando en la concepción y práctica de la enseñanza universitaria significará una auténtica revolución pedagógica.

El reto del futuro está en que las universidades innoven no sólo su tecnología, sino también sus concepciones y prácticas pedagógicas, lo que significa modificar el modelo de enseñanza universitario en su globalidad. Abordar este proceso significará reformular el papel y práctica pedagógica del docente, planificar y desarrollar modelos de aprendizaje del alumnado radicalmente distintos a los tradicionales, cambiar las formas organizativas del tiempo y el espacio de las clases.
El desarrollo de la Informática Educativa en Cuba, la utilización de la computación en la enseñanza, en las investigaciones científicas, y en la gestión docente, ha constituido un objetivo priorizado de la Política Nacional Informática desde los primeros años de la Revolución, por lo que el sistema de conocimientos y habilidades que deben tener los integrantes de la sociedad actual y futura, conlleva a una estrategia que tendrá que estar muy ligada a la informática y las nuevas tecnologías.

La informatización paulatina del proceso de enseñanza/aprendizaje requiere del personal docente que perfeccione los métodos de enseñanza, la base material de estudio y la

creación de medios de enseñanza que permitan desarrollar en nuestros estudiantes un mayor interés por el estudio y la superación constante, lo que traería como resultado un hombre mejor preparado, y por tanto, que pueda responder a los requerimientos del progreso social.

Una parte del esfuerzo que en la dirección de la aplicación de la informática al proceso docente educativo ha impulsado el país ha estado dirigido hacia la confección de software educativo en todos los niveles de educación.

Es un hecho comprobado el que las TICs en la actualidad han adquirido un gran auge en todos los ámbitos de la vida humana. La tendencia mundial al desarrollo obliga a la sociedad a incursionar en estas tecnologías. La Universidad como gestora y precursora del conocimiento se apresta a poner en práctica estas nuevas modalidades interactivas del conocimiento.

Cada día se experimenta en cómo utilizar eficiente y eficazmente estas tecnologías en el proceso de enseñanza/aprendizaje. Este trabajo aborda la creación de un software educativo para la enseñanza/aprendizaje del Yoga en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. El mismo servirá como material de consulta tanto a los estudiantes, profesores e instructores.

Desarrollo

1- Generalidades de la multimedia.

1.1 ¿Qué es una multimedia?

Recientemente, el interés en cómputo educativo se ha orientado hacia temas como las multimedias. A través de ellos se manipulan, tanto texto como números, imágenes de líneas, fotografía fija y en movimiento (video y animación), así como sonido en la forma de voz, grabaciones y música, los cuales aportan a los software que se desarrollan la interactividad necesaria que permita mantener la atención necesaria en los software que se desarrollan.

Multimedia es un término que se aplica a cualquier objeto que usa simultáneamente diferentes formas de contenido informativo como texto, sonido, imágenes (fijas o animadas), animación y video para informar o entretener al usuario. También se puede calificar como multimedia a los medios electrónicos (u otros medios) que permiten almacenar y presentar contenido multimedia. Se habla de multimedia interactiva cuando el usuario tiene cierto control sobre la presentación del contenido, como qué desea ver y cuándo desea verlo. Este concepto es tan antiguo como la comunicación humana ya que al expresarnos en una charla normal hablamos (sonido), escribimos (texto), observamos a nuestro interlocutor (video) y accionamos con gestos y movimientos de las manos (animación).

Cuando un programa de computador, un documento o una presentación combina adecuadamente los medios, se mejora notablemente la atención, la comprensión y el aprendizaje, ya que se acercará algo más a la manera habitual en que los seres humanos nos comunicamos, cuando empleamos varios sentidos para comprender un mismo objeto o concepto.

Definiremos Multimedia como la combinación entre imagen, texto y sonido. Tiene como

objetivo combinar estos elementos para que el hombre y la sociedad interactúen con la computadora. Básicamente, multimedia es la cualidad de un sistema o documento que utiliza más de un medio de comunicación al mismo tiempo.

El concepto de multimedia también podría acotarse como el sistema que integra o combina diferentes medios: texto, imagen fija (dibujos, fotografías) sonidos (voz, música, efectos especiales) imagen en movimiento (animaciones, vídeos), a través de un único programa (software).

1. 2 Características de la multimedias.

Las presentaciones multimedia pueden verse en un escenario, proyectarse, transmitirse, o reproducirse localmente en un dispositivo por medio de un reproductor multimedia. Una transmisión puede ser una presentación multimedia en vivo o grabada. Las transmisiones pueden usar tecnología tanto analógica como digital. Multimedia digital en línea puede descargarse o transmitirse en flujo (usando streaming). Multimedia en flujo puede estar disponible en vivo o por demanda.

Los diferentes formatos de multimedia analógica o digital tienen la intención de mejorar la experiencia de los usuarios, por ejemplo para que la comunicación de la información sea más fácil y rápida.

Los niveles mejorados de interactividad son posibles gracias a la combinación de diferentes formas de contenido. Multimedia en línea se convierte cada vez más en una tecnología orientada a objetos e impulsada por datos, permitiendo la existencia de aplicaciones con innovaciones en el nivel de colaboración y la personalización de las distintas formas de contenido. Ejemplos de esto van desde las galerías de fotos que combinan tanto imágenes como texto actualizados por el usuario, hasta simulaciones cuyos coeficientes, eventos, ilustraciones, animaciones o videos se pueden modificar, permitiendo alterar la "experiencia" multimedia sin tener que programar. Además de ver y escuchar, la tecnología Háptica permite sentir objetos virtuales. Las tecnologías emergentes que involucran la ilusión de sabor y olor también puede mejorar la experiencia multimedia.

Quintana (1999) presenta las características que debería de reunir un entorno multimedia:

1. La integración de diferentes tipos o formas de información: gráfica, sonora, textual y visual.
2. La presentación y el tratamiento de la información no es de forma lineal o secuencial, sino en forma de red y con múltiples ramificaciones y diferentes niveles.
3. La ampliación de las posibilidades de interacción hasta hacer posible la inmediatez de las respuestas.
4. La sencillez de su uso, muy ligada a la intuición.

1. 3 ¿Qué es Software educativo, cómo se clasifica y cuáles son sus características?

Cuando nos referimos al software y sus clasificaciones, primeramente vamos a encontrar aquella que los divide en Software de Información, Software de Entretención y Software de Educación.

¿Pero que es específicamente el Software de Educación?

Según algunos entendidos, el Software Educativo es un software que ha sido diseñado específicamente con ese fin, por ende será utilizado como material de apoyo a docentes,

estudiantes y toda aquella persona que desea aprender acerca de determinada área del conocimiento.

1.3.1 Clasificación de los Softwares Educativos.

Las clasificaciones de los softwares educativos son diversas. Una posible clasificación sería la siguiente:

- Según los contenidos (temas, áreas curriculares...)
- Según los destinatarios (criterios basados en niveles educativos, edad, conocimientos previos...)
- Según su estructura: tutorial (lineal, ramificado o abierto), base de datos, simulador, constructor, herramienta.
- Según sus bases de datos: cerrado, abierto (= bases de datos modificables)
- Según los medios que integra: convencional, hipertexto, multimedia, hipermedia, realidad virtual.
- Según su "inteligencia": convencional, experto (o con inteligencia artificial)
- Según los objetivos educativos que pretende facilitar: conceptuales, procedimentales, actitudinales (o considerando otras taxonomías de objetivos).
- Según las actividades cognitivas que activa: control psicomotriz, observación, memorización, evocación, comprensión, interpretación, comparación, relación (clasificación, ordenación), análisis, síntesis, cálculo, razonamiento (deductivo, inductivo, crítico), pensamiento divergente, imaginación, resolución de problemas, expresión (verbal, escrita, gráfica…), creación, exploración, experimentación, reflexión metacognitiva, valoración...
- Según el tipo de interacción que propicia: recognitiva, reconstructiva, intuitiva/global, constructiva (Kemmis)
- Según su función en el aprendizaje: instructivo, revelador, conjetural, emancipador. (Hooper y Rusbhi)
- Según su comportamiento: tutor, herramienta, aprendiz. (Taylor)
- Según el tratamiento de errores: tutorial (controla el trabajo del estudiante y le corrige), no tutorial.
- Según sus bases psicopedagógicas sobre el aprendizaje: conductista, cognitivista, constructivista (Begoña Gros)
- Según su función en la estrategia didáctica: entrenar, instruir, informar, motivar, explorar, experimentar, expresarse, comunicarse, entretener, evaluar, proveer recursos (calculadora, comunicación telemática)...
- Según su diseño: centrado en el aprendizaje, centrado en la enseñanza, proveedor de recursos. (Hinostroza, Mellar, Rehbein, Hepp, Preston)

Pero existe otro tipo de clasificación que es la más utilizada y además más precisa, en este caso se dividen en:

- Software de Ejercitación
- Software Tutorial
- Software de Simulación
- Software de Juegos Instruccionales.

El Software de Ejercitación realiza una práctica o ejercitación repetida de la información para estimular fluidez, velocidad de respuesta y retención de largo plazo, para ello el programa presenta al usuario la introducción al o a los ejercicios que va a desarrollar, respondiendo una cantidad determinada de ítem, si comete un error, la misma pregunta se ira repitiendo cada vez con mayor frecuencia hasta que el estudiante comience a contestar adecuadamente. Este tipo de software no es interactivo por lo que resulta en la mayoría de los casos menos atrayente y motivador que otros S.E.

El Software Tutorial si es interactivo, entrega información al usuario, además de preguntas, juicios, feedback. Además exige del estudiante, comprensión, aplicación, análisis, síntesis y evaluación. Espera que el usuario responda correctamente acerca de pasajes de información de una lección, que aplique conceptos y principios, analice, sintetice y evalúe situaciones.

El Software de Simulación presenta al estudiante la introducción, que es el aspecto más relevante de este tipo de software. El usuario será sometido sucesivamente a la acción de una serie de fenómenos físicos, ambientales, previamente explicados, dependiendo del objetivo del software, los que estarán en permanente cambio y que obligarán al estudiante a actuar, de acuerdo a las diversas condiciones que se vayan presentando, en forma progresiva, hasta el término del curso.

El Software de Juegos Instruccionales, posee una estructura muy similar al Software de Simulación, que incorpora un componente nuevo, la acción de un competidor, el cual puede ser la misma máquina o bien un competidor externo, en ese caso se trata de Software de Juegos Instruccionales on line. Primero el programa explica las reglas al usuario o a los oponentes, que pueden ser más de dos inclusive, los que jugarán por turnos secuenciales y en donde solo uno será el ganador.

Pero debemos agregar un nuevo grupo y es el referido a Software Constructivos o Micromundos, en este caso se trata de mundos virtuales dentro de los cuales el usuario debe solucionar determinados problemas que le son presentados por el programa dentro de un plazo de tiempo y una zona de trabajo determinada, utilizando las herramientas o elementos que el software le ofrece, lo interesante de este tipo de software es que el usuario debe resolver problemas de diversa índole en un mismo problema, es decir problemas matemáticos, físicos, técnicos, etc.

1.3.2 Características de los materiales multimedias con fines educativos.

Los materiales multimedia educativos son eficaces, facilitan el logro de sus objetivos, y ello es debido, supuesto un buen uso por parte de los estudiantes y profesores, a una serie de características que atienden a diversos aspectos funcionales, técnicos y pedagógicos, y que se comentan a continuación:

1. Facilidad de uso e instalación.
2. Versatilidad (adaptación a diversos contextos).
   - ✓ Entornos (aula de informática, clase con un único ordenador, uso doméstico...)
   - ✓ Estrategias didácticas (trabajo individual, grupo cooperativo o competitivo,,,)
   - ✓ Usuarios (circunstancias culturales y necesidades formativas)
   - ✓ Que sean programables, que permitan la modificación de algunos parámetros: grado de dificultad, tiempo para las respuestas, número de usuarios simultáneos, idioma, etc.
   - ✓ Que sean abiertos, permitiendo la modificación de los contenidos de las bases de datos.
   - ✓ Que incluyan un sistema de evaluación y seguimiento (control) con informes de las actividades realizadas por los estudiantes: temas, nivel de dificultad, tiempo invertido, errores, itinerarios seguidos para resolver los problemas...)
   - ✓ Que permitan continuar los trabajos empezados con anterioridad.
   - ✓ Que promuevan el uso de otros materiales (fichas, diccionarios...) y la realización de actividades complementarias (individuales y en grupo cooperativo).
3. Calidad del entorno audiovisual. Algunos de los aspectos que, en este sentido,

deben cuidarse más son los siguientes:

- ✓ Diseño general claro y atractivo de las pantallas, sin exceso de texto y que resalte a simple vista los hechos notables.
- ✓ Calidad técnica y estética en sus elementos:
  - ■ Títulos, menús, ventanas, iconos, botones, espacios de texto-imagen, formularios, barras de navegación, barras de estado, elementos hipertextuales, fondo...
  - ■ Elementos multimedia: gráficos, fotografías, animaciones, vídeos, voz, música…
  - ■ Estilo y lenguaje, tipografía, color, composición, metáforas del entorno…
  - ■ Adecuada integración de medias, al servicio del aprendizaje, sin sobrecargar la pantalla, bien distribuidas, con armonía.

4. La calidad en los contenidos (bases de datos). Al margen de otras consideraciones pedagógicas sobre la selección y estructuración de los contenidos según las características de los usuarios, hay que tener en cuenta las siguientes cuestiones:
   - ✓ La información que se presenta es correcta y actual, se presenta bien estructurada diferenciando adecuadamente: datos objetivos, opiniones y elementos fantásticos.
   - ✓ Los textos no tienen faltas de ortografía y la construcción de las frases es correcta.
   - ✓ No hay discriminaciones. Los contenidos y los mensajes no son negativos ni tendenciosos y no hacen discriminaciones por razón de sexo, clase social, raza, religión y creencias...
   - ✓ La presentación y la documentación.
5. Navegación e interacción. Los sistemas de navegación y la forma de gestionar las interacciones con los usuarios determinarán en gran medida su facilidad de uso y amigabilidad. Conviene tener en cuenta los siguientes aspectos:
   - ✓ Mapa de navegación. Buena estructuración del programa que permite acceder bien a los contenidos, actividades, niveles y prestaciones en general.
   - ✓ Sistema de navegación. Entorno transparente que permite que el usuario tenga el control. Eficaz pero sin llamar la atención sobre si mismo. Puede ser : lineal, paralelo, ramificado...
   - ✓ La velocidad entre el usuario y el programa (animaciones, lectura de datos…) resulta adecuada.
   - ✓ El uso del teclado. Los caracteres escritos se ven en la pantalla y pueden corregirse errores.
   - ✓ El análisis de respuestas. Que sea avanzado y, por ejemplo, ignore diferencias no significativas (espacios superfluos...) entre lo tecleado por el usuario y las respuestas esperadas.
   - ✓ La gestión de preguntas, respuestas y acciones...
   - ✓ Ejecución del programa. La ejecución del programa es fiable, no tiene errores de funcionamiento y detecta la ausencia de los periféricos necesarios.
6. Originalidad y uso de tecnología avanzada.
7. Capacidad de motivación.
8. Adecuación a los usuarios y a su ritmo de trabajo. Esta adecuación se manifestará en tres ámbitos principales:
   - ✓ Contenidos: extensión, estructura y profundidad, vocabulario, estructuras gramaticales, ejemplos, simulaciones y gráficos… Los contenidos deben ser significativos para los estudiantes y estar relacionados con situaciones y problemas de su interés.
   - ✓ Actividades: tipo de interacción, duración, elementos motivacionales, mensajes de corrección de errores y de ayuda, niveles de dificultad, itinerarios, progresión

y profundidad de los contenidos según los aprendizajes realizados (algunos programas tienen un pre-test para determinar los conocimientos iniciales de los usuarios)….
   - ✓ Entorno de comunicación: pantallas, sistema de navegación, mapa de navegación...
9. Potencialidad de los recursos didácticos. Entre estos recursos se pueden destacar:
   - ✓ Proponer diversos tipos de actividades que permitan diversas formas de utilización y de acercamiento al conocimiento.
   - ✓ Utilizar organizadores previos al introducir los temas, síntesis, resúmenes y esquemas.
   - ✓ Emplear diversos códigos comunicativos: usar códigos verbales (su construcción es convencional y requieren un gran esfuerzo de abstracción) y códigos icónicos (que muestran representaciones más intuitivas y cercanas a la realidad)
   - ✓ Incluir preguntas para orientar la relación de los nuevos conocimientos con los conocimientos anteriores de los estudiantes.
   - ✓ Tutorización las acciones de los estudiantes, orientando su actividad, prestando ayuda cuando lo necesitan y suministrando refuerzos.
10. Fomento de la iniciativa y el autoaprendizaje.
11. Enfoque pedagógico actual.
12. La documentación. Aunque los programas sean fáciles de utilizar y autoexplicativos, conviene que tengan una información que informe detalladamente de sus características, forma de uso y posibilidades didácticas. Esta documentación (on-line o en papel) debe tener una presentación agradable, con textos bien legibles y adecuados a sus destinatarios, y resultar útil, clara, suficiente y sencilla. Podemos distinguir tres partes:
    - ✓ Ficha resumen, con las características básicas del programa.
    - ✓ El manual del usuario. Presenta el programa, informa sobre su instalación y explica sus objetivos, contenidos, destinatarios, modelo de aprendizaje que propone..., así como sus opciones y funcionalidades. También sugiere la realización de diversas actividades complementarias y el uso de otros materiales.
    - ✓ La guía didáctica con sugerencias didácticas y ejemplos de utilización que propone estrategias de uso y indicaciones para su integración curricular. Puede incluir fichas de actividades complementarias, test de evaluación y bibliografía relativa del contenido.
13. Esfuerzo cognitivo.

1.3.3 Utilización de las multimedias.

La multimedia encuentra su uso en varias áreas incluyendo, pero no limitado a: arte, educación, entretenimiento, ingeniería, medicina, matemáticas, negocio, y la investigación científica.

En la educación, la multimedia se utiliza para producir los cursos de aprendizaje computarizado (popularmente llamados CBTs) y los libros de consulta como enciclopedia y almanaques y gran diversidad de materiales educativos. Un CBT deja al usuario pasar con una serie de presentaciones, de texto sobre un asunto particular, y de ilustraciones asociadas en varios formatos de información. El sistema de la mensajería de la multimedia, o MMS, es un uso que permite que uno envíe y que reciba los mensajes que contienen la multimedia - contenido relacionado.

Tipos de información multimedia:

- Texto: sin formatear, formateado, lineal e hipertexto.
- Gráficos: utilizados para representar esquemas, planos, dibujos lineales...
- Imágenes: son documentos formados por pixeles. Pueden generarse por copia del entorno (escaneado, fotografía digital) y tienden a ser ficheros muy voluminosos.
- Animación: presentación de un número de gráficos por segundo que genera en el observador la sensación de movimiento.
- Vídeo: Presentación de un número de imágenes por segundo, que crean en el observador la sensación de movimiento. Pueden ser sintetizadas o captadas.
- Sonido: puede ser habla, música u otros sonidos.

Para la elaboración de un producto multimedia se deben seguir los siguientes pasos:

- Definir el mensaje clave. Saber qué se quiere decir. Para eso es necesario conocer al cliente y pensar en su mensaje comunicacional. Es el propio cliente el primer agente de esta fase comunicacional.
- Conocer al público. Buscar qué le puede gustar al público para que interactúe con el mensaje. Aquí hay que formular una estrategia de ataque fuerte. En esta fase se crea un documento que los profesionales del multimedia denominan "ficha técnica", "concepto" o "ficha de producto". Este documento se basa en 5 ítems: necesidad, objetivo de la comunicación, público, concepto y tratamiento.
- Desarrollo o guión. Es el momento de la definición de la Game-play: funcionalidades, herramientas para llegar a ese concepto.
- Creación de un prototipo. En multimedia es muy importante la creación de un prototipo que no es sino una pequeña parte o una selección para testear la aplicación. De esta manera el cliente ve, ojea, interactúa... Tiene que contener las principales opciones de navegación. El prototipo es un elemento muy importante en la creación y siempre va a ser testeado (público objetivo y encargados de comprobar que todo funciona).
- Creación del producto. En función de los resultados del resteo del prototipo, se hace una redefinición y se crea el producto definitivo, el esquema del multimedia

La utilización de técnicas multimediales con los computadores permitió el desarrollo del hipertexto, una manera de ligar temas con palabras en los textos, de modo que se pueda acceder a temas de interés específico en uno o varios documentos sin tener que leerlos completamente, simplemente haciendo clic con el ratón en las palabras remarcadas (subrayadas o de un color diferente) que estén relacionadas con lo que buscas. El programa trae inmediatamente a la pantalla otros documentos que contienen el texto relacionado con dicha palabra. Incluso, se pueden poner marcas de posición (bookmarks). Así se controla el orden de lectura y la aparición de los datos en la pantalla, de una manera más parecida a nuestro modo de relacionar pensamientos, en el que el cerebro va respondiendo por libre asociación de ideas, y no siguiendo un hilo único y lineal.

Pero la vinculación interactiva no se limitó a textos solamente. También se puede interactuar con sonidos, animaciones y servicios de Internet relacionados con el tema que se está tratando, lo cual ha dado origen a un nuevo concepto: Hipermedia, resultado de la fusión de los conceptos hipertexto y multimedia. A los sistemas de hipermedios podemos entenderlos como organización de información textual, gráfica y sonora a través de vínculos que crean asociaciones entre información relacionada dentro del sistema.

1.3.4 Ventajas pedagógicas del uso de las multimedias.

Cebrián (2000) presentan las ventajas pedagógicas del uso de programas multimedia. De ellas destacamos:

- Mejora el aprendizaje ya que el alumno explora libremente, pregunta cuando lo

necesita, repite temas hasta que los haya dominado, … Se puede hablar de un “aprendizaje personalizado”.
- Incrementa la retención al presentar los contenidos a través de textos, imágenes, sonidos, … y todo ello unido a las simulaciones y a la posibilidad de interactuar.
- Aumenta la motivación y el gusto por aprender debido a la gran riqueza de animaciones y sonidos, que resultan muy atractivos para el alumnado.

Además se deberían agregar las siguientes:
- Se logra una mayor motivación e interés de los alumnos por el aprendizaje.
- Es posible la simulación de procesos complejos, la realización de experimentos novedosos que con otros medios de enseñanza no es posible presentar.
- Permite enlazar textos con gráficos y videos para hacer comprender con mayor facilidad el material docente a los alumnos.
- Permite obtener una mayor interacción entre los alumnos y las máquinas.
- Mayores facilidades para que el estudiante se mueva, es decir navegue a través del software por la información que contiene.
- Las consultas que realiza el usuario se adaptan a sus necesidades.
- Se desarrollan el gusto estético de los alumnos al poder presentar productos con una infografía estética adecuada.

Todo esto está produciendo que cada vez haya más materiales multimedia en el mercado con la etiqueta de didácticos y recomendados para la enseñanza. Esta abundancia nos da la posibilidad de elegir, de examinar, de comprobar lo que realmente puede sernos útil en nuestro contexto específico (contenidos a transmitir, nivel de nuestros alumnos, situación, etc.). Al igual que con otros recursos, como por ejemplo los libros, donde nos encontramos con libros muy buenos, pero también con malos libros, lo mismo sucede con los multimedia.

El valor educativo de los programas informáticos no radica en si son multimedia sino en las concepciones psicopedagógicas subyacentes, en los contenidos y en el estilo de interacción.

Son variadas las posibilidades que tiene un profesor para utilizar las multimedias en el proceso docente educativo, entre ellas tenemos:
1. Presentación de un contenido de enseñanza específico.
2. Impartir una clase de nuevo contenido en el laboratorio de computación.
3. Realizar clases de ejercitación en los laboratorios de computación.
4. Clase de nuevo contenidos, la cual va a ser aprendida por los alumnos de forma individual haciendo uso de un software educativo. En este caso el software debe ser un tutorial que guíe el aprendizaje de los alumnos hacia el conocimiento que el profesor desea que aprendan.
5. Realizar una evaluación de los estudiantes a través de la multimedia.
6. Realizar una clase de ejercitación utilizando ejercicios generados por un determinado software educativo.
7. Encuentros de conocimientos entre equipos de estudiantes o entre grupos de estudiantes.
8. Confección de ejercicios de determinados software educativos, incluyendo juegos para proponérselo a los estudiantes en el desarrollo de las clases en el aula o utilizarlos para incluirlo en evaluaciones que se realizarán.
9. Orientación de trabajos independientes a los estudiantes.
10. Atención de las diferencias individuales.
11. Atención a grados en la enseñanza multigrado.

12. Aplicación de sistemas de realidad virtual.
13. Uso de juego instructivos.

Son muchas las posibilidades que se tiene para la aplicación de los software educativos en el proceso de enseñanza/aprendizaje, por lo que de la maestría pedagógica del docente y de sus posibilidades creativas, depende en gran medida, que la enseñanza combinada utilizando las nuevas tecnologías y los métodos tradicionales pueda lograr una educación de calidad como lo está exigiendo las nuevas transformaciones de la educación cubana.

2- Propuesta de software para la enseñanza del Yoga en la EIEFD.

2.1 El software HATHAYOGASOFT.

El software que se propone para la enseñanza del Yoga lleva como nombre Hatha Yoga Soft.
El software clasifica como Tutorial.
El producto se caracteriza por cumplir requerimientos comunes que facilitan no sólo su producción, sino que lo potencia como producto multimedia y entre ellos es posible mencionar:

- el sistema operativo sobre el que se ejecuta es Windows.
- El producto final funcionará desde un CD o desde un servidor.
- El producto será autuejecutables. No necesitarán para su funcionamiento la instalación de ningún componente externo. Para ello los reproductores de medias son los estándares de Windows y las fuentes (font) serán las del sistema operativo instalado o embeberlas en el producto.
- La herramienta de diseño y programación utilizada es el Mediator versión 8, para aprovechar de ésta sus bondades desde el punto de vista de diseño gráfico, capacidad de animación, integración de diseño, animación y programación.

El software HATHAYOGASOFT tiene como objetivo brindar a estudiantes y entrenadores:

- Informaciones generales sobre el Yoga.
- Información y consejos, sobre el modo correcto de practicar Yoga, los lugares, los momentos, para facilitar una meditación ideal.
- Consejos sobre alimentación y nutrición, Dieta Yoguica, las tres Gunas, para mantener una vida sana que nos permita avanzar en el mundo Yoguico.
- Informaciones específicas relacionadas con el Hatha Yoga, sus etapas, sus prácticas y sus posturas.
- Descripciones detalladas sobre las posiciones, sus beneficios y el significado que tienen en la práctica y la cultura oriental.
- Ejercicios de relajación y respiración, introducción, para aprender las técnicas más importantes, desarrolladas por los Yoguis a lo largo de los siglos.

El software se subdivide en los siguientes módulos:

1. Generalidades del Yoga. Se abordan aspectos tales como: historia del Yoga, significado del Yoga, evolución del Yoga, tipos de Yogas y sobre quienes pueden practicar el yoga.
2. El Hatha Yoga. Se aclara el significado del Hatha yoga, se incluyen consejos sobre su práctica, donde practicar, sobre la dieta adecuada según la filosofía Yoga.
3. Mantra Yoga. Se aclara la utilización del sonido en el yoga y como puede utilizarse su práctica en beneficio de los practicantes.
4. Asanas. Acá se incluyen diversas asanas de nivel: básico, intermedio y avanzadas

para la práctica del Hatha Yoga. Las mismas serán las que tendrán en cuenta los entrenadores y estudiantes para sus prácticas de Yogas.
5. Respiración. Beneficios y ejercicios para lograr una correcta respiración.
6. Concentración y meditación. Su práctica y diversos beneficios.
7. Frases célebres. Frases de maestros yogas que han dedicado su vida a esta práctica.
8. Galería de fotos. Fotos de posturas avanzadas.
9. Libros. Materiales y libros para la profundización en los contenidos del Yoga.
10. Glosario de términos sobre el Yoga.

Conclusiones

Después de haber analizado variados aspectos relacionados con los materiales multimedias podríamos llegar a las siguientes conclusiones:

- El uso de multimedias en educación posee grandes potencialidades para el desarrollo del proceso de enseñanza/aprendizaje de las asignaturas.
- La elaboración de una multimedia es un proceso planificado en el cual se deben tener en cuentas elementos no solo tecnológicos sino también aspectos pedagógicos.
- El software clasifica como software TUTORIAL. Brinda información para la consulta de los contenidos del Hathat Yoga.
- El Software que se propone brinda información a entrenadores y estudiantes para el aprendizaje del Yoga en la EIEFD.

Bibliografía:

ALONSO, C.M. y GALLEGO, D.J. (1994). Tecnología de la Información y de la Comunicación. Madrid: CEMAV. UNED.
ALPISTE, F. et alt. (1993). Aplicaciones multimedia: presente y futuro. Barcelona: Biblioteca Técnica Pioner.
BARAJAS, Mario; SIMÓ, Núria (1994). "Multimedia en la escuela. ¿Para qué y cómo?" Cuadernos de Pedagogía, nº230."
BARTOLOMÉ, Antonio (1998). Sistemas multimedia en educación [En línea] <www.doe.d5.es/te/webte/temas/tema6/articulo.htm> [Consulta. 3/6/98].
BOSCO, Alejandra (2001). Los recursos informáticos en la tecnología organizativa y simbólica de la escuela. Estudio de caso. Tesis doctoral. Barcelona: UB.
CABERO, Julio(1994). Dimensiones generales para la evaluación de los medios de enseñanza. En CARDENAS, Juan José (2000). "Recursos informáticos, otra forma de aprender". Comunicación y Pedagogía, 166, pp. 49-52".
CEBRIÁN DE LA SERNA, Manuel, et al. (1998). Recursos tecnológicos para los procesos de enseñanza - aprendizaje Málaga: ICE - Universidad de Málaga.
DE BUSTOS, Ignacio (1996). Guía práctica para usuarios multimedia. Madrid: Anaya Multimedia.
DEL MORAL, Esther (1999). "El reto del desarrollo de la creatividad". Comunicación y Pedagogía, 160, pp. 45-57".
FONOLL, Joaquim; MINGUILLÓN, Judit (1999). "TPWIN: Teclado virtual en pantalla Windows". Comunicación y Pedagogía, 162, pp.59-62".
KING, David (1986). "Programas abiertos". Cuadernos de Pedagogia, núm. 135." Barcelona.
LABORDA, Javier y otros (1986). Informática y Educación. Barcelona: Laia.
MARABOTTO, M.Irma, GRAU, J. (1995). Multimedios y Educación Buenos Aires: Fundec.
MARTÍNEZ RUIZ, José Antonio (1994). Estructuras básicas del software educativo. Comunicación y Pedagogía, 129. pp 14-22.
MUÑOZ, Carmen; ANDRÉS, Silvano (1996). "Multimedia y aprendizaje de la lengua".

Comunicación Educativa y Nuevas Tecnologías, pp: 331-342. Barcelona: Praxis.
OBRIST, A.J. (1985). El microordenador en la enseñanza. Madrid: Narcea.
PAPERT, Seymour (1995). El sentido del aprendizaje. Cuadernos de Pedagogía, nº 239. Barcelona.
PRENDES, Ma. Paz (1996). El multimedia en entornos educativos. En II Jornadas sobre medios de comunicación, recursos y materiales para la mejora educativa. Sevilla: Editorial Kronos.
QUINTANA ALBALAT, Jordi (2000). "Multimedia: ¿imagen o contenido?. Educar, nº 25".
REQUENA, A.; ROMERO, F. (1983).¿Cómo seleccionar software educativo? El ordenador personal, num. 13.
SALINAS, Jesús (1994). "Hipertexto e hipermedia en la enseñanza universitaria". Pixel-Bit, revista de medios de educación, nº 1, enero, pp 15-29 .
SQUIRES,D./McDOUGALL (1997) Como elegir y utilizar software educativo. Madrid: Morata.
VILLAR, M; MÍNGUEZ, E. (1998). Guía de evaluación de software educativo. Grupo ORIXE. Euskadi.
VIVANCOS MARTÍ, Jordi (1996)."Entornos multimedia y aprendizaje". Comunicación Educativa y Nuevas Tecnologías, pp: 321-326 Barcelona: Praxis.
WODASKI, Ron (1996). La Biblia de Multimedia. Madrid: Anaya Multimedia.
ZAMORA, Elisa (1999). "El software educativo como medio didáctico de apoyo a los temas transversales". Comunicación y Pedagogía, 159, pp. 23-28.

PLAN DE INTERVENCIÓN SOCIOPSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA COHESIÓN GRUPAL EN EL EQUIPO NACIONAL JUVENIL MASCULINO DE VOLEIBOL – VENEZUELA

Autora: Lic. Hilda Elizabeth Villafuerte Sánchez

Email: elyrai2003@yahooo.es, hvillafuerte@mindeporte.gob.ve

Institución: Ministerio del Poder Popular para el Deorte, Instituto Nacional de Deporte.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo diseñar un Plan de Intervención Sociopsicológica para mejorar la Cohesión Grupal en el Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol – Venezuela, para la materialización del objetivo se toma como muestra 14 jugadores de la selección que oscilan entre los 16 y 20 años de edad, se emplean métodos teóricos tales como*:* Análisis y síntesis, Inductivo – Deductivo y Enfoque Sistémico, métodos *empíricos:* Observación Científica, Análisis Documental, La Entrevista, El cuestionario, Test psicológico y dentro de los métodos e*stadísticos:* media, moda, desviación típica. La aplicación de estos métodos permite constatar la situación actual que se investiga y sus resultados nos favorecen estructurar el plan de intervención a partir de un diagnostico que analiza las características del grupo y concientiza la importancia del logro de los objetivos comunes. Su aplicación mejora la cohesión como un indicador del proceso de eficiencia grupal que incrementa el rendimiento de la muestra estudiada.

Abstract

The purpose of this study is to design a socio-psychological intervention plan in order to achieve team cohesion in the Venezuelan National Juvenile Volleyball Team. The sample consisted of 14 players of the team, aged 16 to 20 years old. Theoretical methods used include analysis and synthesis, inductive-deductive and systemic approach. Empirical methods include scientific observation, document analysis, interviews, questionnaires, psychological tests. Statistical methods

include mean, mode, standard deviation. The application of these methods allows stating the current situation that's being investigated and its results allow us to structure the intervention plan, starting from a diagnosis that analyzes the team's characteristics and makes conscious the importance of achieving common goals. Its application improves cohesion as an indicator of the process of group efficiency that increases the performance of the studied simple.

INTRODUCCIÓN

El deporte contemporáneo, se incrementa paulatinamente en todas las esferas de la sociedad; el cual ha cobrado relevancia por la televisión y los medios de comunicación en general, al mismo tiempo que ofrecen la actividad deportiva y competitiva, divulgan conocimientos técnicos y científicos motivando a los espectadores a la práctica no competitiva como medio para estar en forma frente a algunas inconveniencias de la vida moderna y previniendo algunas dolencias. Su arraigo es tal que se puede observar en sus diversas facetas formativas como son: lúdica, técnica y profesional.

La importancia del deporte para la sociedad se manifiesta y cada vez es mayor el número de seguidores y practicantes representando así un lenguaje universal, convirtiéndose en un rico y apasionante aspecto digno de ser estudiado desde diversas perspectivas, entre ellas la Psicología.

Es así como a finales de los años ochenta se incorporan al trabajo aplicado, la idea de que la Psicología Deportiva constituye una especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte. Por consiguiente, el tema es importante desde los primeros tiempos de desarrollo de esta disciplina, donde se utilizan las técnicas psicológicas para ayudar a los deportistas a ser más eficaces en sus ejecuciones.

Asimismo, el objeto de estudio de la Psicología del Deporte se amplia para abordar no sólo al deportista individualmente sino el entrenamiento, el arbitraje, el espectáculo deportivo, la dirección de entidades deportivas y la situación de competición (Riera, 1985; Pérez y Caracuel, 1990).

Los problemas que atraviesan los deportistas pueden situarse en tres áreas ellas son: a) el entrenamiento deportivo, cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos; b) la competición deportiva, en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades reales para poder obtener un resultado satisfactorio; c) un área de apoyo a las dos anteriores, en la que se debe optimizar el funcionamiento general, abarcando la prevención, recuperación de lesiones deportivas, trastornos psicopatológicos y la comunicación entre los miembros del equipo.

En Venezuela, la Psicología Deportiva se ha venido desarrollando desde hace poco tiempo, por lo que cuenta con un número reducido de profesionales especializados en esta área por lo cual brinda poca atención a la preparación psicológica de los deportistas en todos los deportes en las diferentes categorías.

De acuerdo a De Lellis (1997) El Voleibol es un deporte que requiere de niveles altos de técnica y de inteligencia táctica para resolver diferentes situaciones de juego. Es importante para un jugador de voleibol estar en condiciones de realizar movimientos explosivos e intensos por un largo periodo de tiempo (2 o 3 horas). En este deporte se alternan acciones de poco tiempo de duración pero de alta intensidad seguido de pausa y por ende de baja intensidad.

El Voleibol ha llegado a constituirse en el país, en uno de los deportes que más se practica dentro de los jóvenes y a nivel internacional ha dado ciertas satisfacciones, aun cuando no se ha podido lograr lo que aún se anhela dentro de la Federación como muestra del desarrollo deportivo del país.

En la práctica diaria los equipos deportivos se preparan en el aspecto físico, técnico, táctico, teórico y psicológico pero presentan particulares en su dinámica grupal, las relaciones entre los miembros del equipo, las relaciones sociales, las manifestaciones de líderes al llegar a la

competencia afecta la eficiencia grupal como equipo lo que de alguna manera repercute en el rendimiento competitivo.

Cabe destacar que las federaciones, asociaciones, clubes, escuelas de iniciación y formación deportiva no cuentan dentro de su equipo multidisciplinario con un especialista en psicología del deporte en el proceso de formación de deportistas; por lo cual no se ha encontrado evidencias suficientes de estudios relacionados al tema de la Cohesión Grupal en los equipos deportivos.

Uno de los procesos importantes del entrenamiento sociopsicológico para contribuir a la eficiencia del equipo es la cohesión grupal.

El rendimiento en los deportes colectivos como es el voleibol se basa en la interacción entre los componentes del grupo, la calidad de esa relación interpersonal es la que determina que un equipo deportivo pase de la condición de grupo a la de equipo. El primer punto para favorecer esta transformación es conseguir que los objetivos individuales se encuentren al servicio de unos objetivos comunes, dirigidos por un entrenador. Esta tarea, que requiere crear en ellos un sentimiento común, una complicidad que les lleve a trabajar juntos y afrontar las dificultades de forma cohesionada.

A través de la observación y la entrevista se realizó la exploración diagnostica en donde se pudo detectar la necesidad de mejorar las relaciones entre los miembros del equipo y elevar los niveles de integración grupal, asi como la influencia del entrenador lo cual constituye un factor importante a tener en cuenta en intervención psicológica de los deportistas, sobre todo en la edad juvenil.

Dentro del proceso de la intervención psicológica se encuentra la cohesión grupal en el Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol, unido a la importancia que reviste realizar estudios relacionados con este tema; es así como se obtuvo el problema científico a ser analizado por la

autora de la presente investigación la cual busca encontrar una aproximación a lo planteado anteriormente con la elaboración de un plan de intervención psicológica para mejorar la cohesión grupal.

METODOLOGÍA

Una vez realizada la exploración diagnóstica permite plantear la **Situación problema** que justifica la presente investigación:

- Los jugadores del Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol - Venezuela pueden lograr conseguir la cohesión grupal siendo esta una de las tareas más difíciles a las que se tiene que enfrentar el entrenador, la cual está afectando la unidad del equipo para obtener mejores resultados.

La situación anteriormente descrita ha permitido identificar el siguiente **problema científico** a despejar: ¿Cómo favorecer la Cohesión Grupal en el Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol de Venezuela?

Planteado el problema se establece como **Objeto de Investigación** lo siguiente: El proceso de desarrollo de la Eficiencia Grupal en el equipo antes mencionado.

De lo que se deriva el siguiente **Campo de Acción** el cual se limita al Plan de Intervención Psicológica para Mejorar la Cohesión Grupal en el Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol.

Para lo cual se plantea cumplir el siguiente **Objetivo General**:

- Mejorar la Cohesión Grupal en el Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol - Venezuela.

- Para el logro del objetivo propuesto se propone responder las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de la Eficiencia Grupal?

2. ¿Cuáles son las principales dificultades que se observan de la Cohesión Grupal en la muestra objeto de estudio?

3. ¿Qué tareas específicas deben ser organizadas dentro del plan de intervención psicológica para mejorar la cohesión grupal en la muestra investigada?

4. ¿Cómo se valora la pertinencia del plan de intervención elaborado para dar cumplimiento al objetivo de la investigación?

Para dar respuestas a estas interrogantes a continuación se describe las siguientes **Tareas Científicas**:

1. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de la eficiencia grupal.
2. Diagnóstico del estado actual de la cohesión grupal en la muestra objeto de estudio.
3. Diseño de la estructura y contenido del plan de intervención psicológica.
4. Aplicar del plan de intervención psicológica elaborado.

Variables de Control:

1. De los jugadores: Tiempo de pertenencia en el equipo juvenil de voleibol.

Para el desarrollo de la investigación a continuación se describe la **Metodología empleada**

El estudio corresponde a una situación real, en donde la investigadora elabora un plan con vista a llevarlo a cabo durante una temporada deportiva.

En la fase inicial de la investigación se realiza el diagnóstico o evaluación preliminar de los sujetos a los cuales implementará el plan de intervención psicológica.

La población está integrada por 30 jugadores juveniles y la **Muestra.-** Integrada por 14 jugadores pertenecientes al Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol – Venezuela, la edad de la muestra objeto de estudio oscila entre los 16 y 20 años. Se contará con una muestra auxiliar constituida por 3 entrenadores.

Los métodos de investigación utilizados:

Métodos Teóricos: Análisis y síntesis, Inductivo – Deductivo y Enfoque Sistémico., ***Métodos Empíricos:*** Observación, Análisis Documental, La Entrevista, El cuestionario, Test psicológico.

El diseño es de tipo no experimental longitudinal, con un control inicial, la intervención y el control final. En este estudio se asume el **enfoque** cuantitativo y la **metodología** empleada en el proceso de investigación incluye el empleo de diversos métodos y técnicas de investigación de naturaleza cuantitativa y cualitativa.

Métodos Estadísticos: *C*alcular los descriptivos (media, moda, desviación típica) de las variables a estudiar.Codificar y almacenar los datos susceptibles de medición, en un programa especializado de estadística aplicado a las ciencias sociales SPSS Windows versión 17.0.

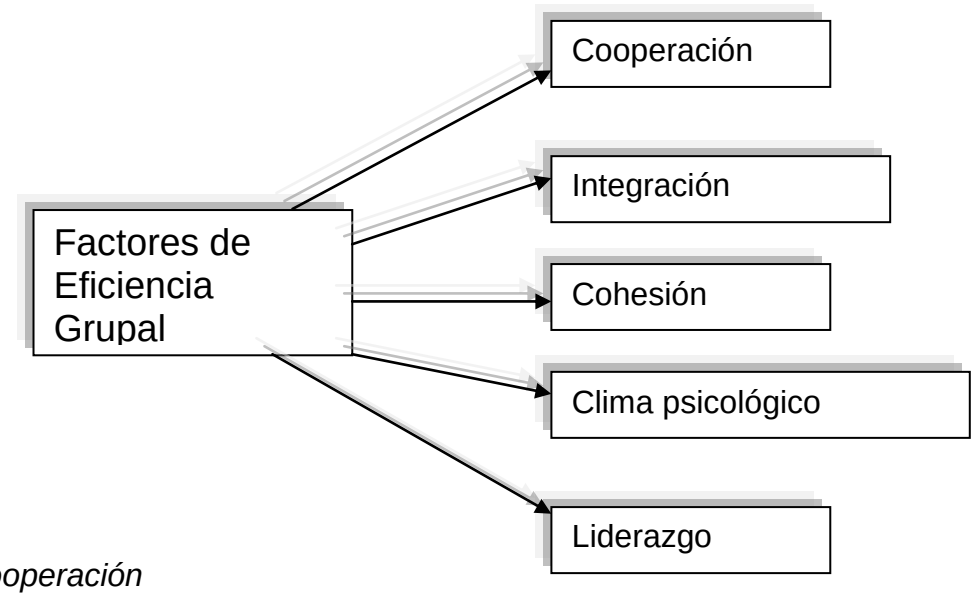
Procedimiento

- Ψ Se realizó comunicación con la Presidenta de la Federación Venezolana de Voleibol y los entrenadores de esta selección.
- Ψ En el desarrollo de este proceso se cuenta con el apoyo del psicólogo de este equipo como especialista y conocedor del equipo.

Ψ Se convocará a una reunión para solicitar la colaboración de los atletas.

Desarrollo

Los *factores psicosociales que tienen que ver con la eficiencia del equipo*, son de extraordinaria importancia tomarlos en consideración a la hora de la preparación psicológica del tipo de grupo.



Cooperación

Cuando se logra que los deportistas colaboren planificadamente en la actividad para cumplir con las tareas tácticas propuestas estamos hablando de cooperación.

La existencia de la cooperación engendra necesariamente un efecto que es el aumento del rendimiento, el cual está dado por el incremento de los esfuerzos individuales y colectivos, existiendo entonces un aumento de la eficacia individual y colectiva.

El rendimiento aumentado por la cooperación tiene dos causas fundamentales: una es la motivación al rendimiento que crea una disposición al esfuerzo y la otra es la coordinación óptima de los esfuerzos individuales, físicos e intelectuales en tiempo y espacio.

Para que la cooperación cumpla su cometido es necesario coordinar debidamente los objetos de cooperación, ordenar las fuerzas individuales

y las informaciones necesarias. Para ello se requiere de la diferenciación de las funciones que desarrolla cada jugador y además determinadas características psicológicas para el desempeño del rol.

Hay tres circunstancias psicológicas en la coordinación que son decisivas:

- La instancia de coordinación o función directriz que es la encaminada a coordinar la información, los objetivos y actos de cooperación de manera tal que las fuerzas individuales puedan ser integradas de una manera organizada y compensada para lograr así que la potencialidad de la fuerza colectiva entre en acción.
- La comunicación como medio de coordinación juega un papel programático, sirve como medio para llevar a efecto la ventaja del rendimiento del equipo.
- Y las consecuencias de la coordinación donde a la estructura del equipo le concierne en este sentido las evaluaciones arraigadas debido a determinadas relaciones entre sus miembros, tal como se originan en la cooperación los modelos de evaluación. Los modelos arraigados de valoración son una serie de procesos de coordinación que sirven, en el sentido de la interacción, a la mejor coordinación en el efecto de la cooperación.

RESULTADOS:

El resultado diagnostico permite constatar que existen dificultades dentro del equipo para el logro de la cohesión lo cual refleja la necesidad de mejorar las relaciones entre los miembros del equipo, elevar los niveles de integración grupal asi como las relaciones del equipo multidisciplinario.

Lo anteriormente expuesto justifica la necesidad de diseñar un plan de intervención sustentado en la compatibilidad sociopsicológica y socioemocional a partir de los intereses actitudes, motivaciones y vivencias compartidas entre los jugadores del equipo.

El plan se estructura en 4 fases (diagnóstico, elaboración, implementación y evaluación), comprende 8 sesiones, con sus respectivos objetivos,

métodos y procedimientos, mejora la Cohesión Grupal del Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol – Venezuela e incrementar el rendimiento grupal, a partir de la evaluación de las necesidades que valoran la relación existente entre las demandas del contexto deportivo y las condiciones internas del sujeto.

CONCLUSIONES: El diagnóstico del estado actual de la cohesión grupal del Equipo Nacional Juvenil Masculino de Voleibol – Venezuela, constata la necesidad de diseñar el plan de intervención.

El plan de intervención sociopsicológica posee una estrecha relación entre su estructura y el contenido; se aplica el método sistémico que permite establecer una interacción entre sus partes.

El plan de intervención sociopsicológicas cumple con los requisitos y demandas para ser aplicado al equipo investigado.

BIBLIOGRAFÍA:

Cañizares Hernández M (2004) ¨ Psicología y equipo deportivo Editorial Deporte ¨Ciudad De La Habana Cuba.

Cañizares, M, y Faife, H. (1994 b). La comunicación en el deporte. La Habana: Revista ISCF.

González Carballido .L.G (2004) ¨ Respuesta Emocional del Deportista ¨ Editorial Deportes Ciudad Habana Cuba.

Obregón García E.(2005)¨ Factores Psicosociales que caracterizan al grupo¨. Clase de E. Física de 9no grado 3-4 (Masculino) de la ESBU ¨ 23 de Diciembre del municipio de S. Spiritus¨. Trabajo de diploma ISCF, Facultad de S.Spiritus Cuba

Ortiz Torres, E. (1989). Utilización del Entrenamiento Sociopsicológico para el desarrollo de la comunicación interpersonal en futuros maestros. Revista Cubana de Psicología. Habana. 6(2): 111-117.

Pérez Yera, A. (1987). Sistema de Entrenamiento sociopsicológico para perfeccionar el trabajo de C/B de la UJC. UCLV Facultad de Psicología. (Informe final de investigación).

Rudik, P.A. (1990). Psicología. Texto para técnicas de Cultura Física. La Habana: Editorial Planeta.

Saens. N (2007) ¨ La llave del éxito¨ Soporte Magnético Ciudad De la Habana Cuba.

EL DEPORTE COMO MODELADOR DE CONDUCTAS DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE CALLE CON PROBLEMAS DE ADICCIÓN DE LA COMUNIDAD TERAPÉUTICA SOCIALISTA "AQUILES NAZOA" DE LA MISIÓN NEGRA HIPÓLITA, CARACAS-VENEZUELA.

AUTOR: Licenciada Karla Akinori Luna Castillo.

Karla_luna_castillo@hotmail.com

Karla.luna.castillo@gmail.com

Fundación Misión Negra Hipólita

RESUMEN

La siguiente investigación brinda a los trabajadores que se desempeñan como reeducadores de personas con problemas de adicción, un programa de intervención de actividades físicas, deportivas y recreativas que mejoren la actitud y la conducta de personas en situación de calle con problemas de adicción. A través del diagnóstico realizado, se descubrió que los ciudadanos de la Comunidad Terapéutica Socialista "Aquiles Nazoa" Caracas-Venezuela al comienzo de su rehabilitación son poco participativos en la práctica deportiva, observándose así una conducta inadecuada hacia las terapias recibidas; esto condujo a identificar el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la conducta y la actitud de las personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica Socialista "Aquiles Nazoa" del Distrito Capital?. Trazándose como objetivo: Modificar la conducta y actitud de las personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad terapéutica Socialista "Aquiles Nazoa" Caracas-Venezuela a través del deporte. En esta investigación fueron aplicados el Método Experimental, Empíricos y Teóricos; lo cuales arrojaron como resultados el incremento de la práctica deportiva de un 0-15% a un 95%. Lo que demuestra que se cumplió con el objetivo planificado para dicha investigación.

Abstract

The following research provides workers who serve as re-educators of people with addiction problems, an intervention program of physical activity, sport and recreation to improve the behavior of people on the street with addiction problems. Through the diagnosis made, it was discovered that the citizens of the Socialist Therapeutic Community " Achilles Nazoa " Caracas - Venezuela at the start of their rehabilitation are not participatory in sports, thus observing inappropriate behavior towards the therapy received, this led to identify the following scientific question: How can behavior and attitude of people on street with addiction problems be improved in the Socialist therapeutic Community "Achilles Nazoa" Capital District?. The objective is to modify the behavior of people on the street with addiction problems Socialist Therapeutic Community "Achilles Nazoa" through sport. In this research were applied Experimental Method, Empirical and theoretical, which I gave as results the increase in the sport of 0-15 % to 95 %. This shows that it met its planned target for such research.

INTRODUCCIÓN

En vista de la problemática que existía en Venezuela después de 40 años de represión y explotación hacia las personas de bajos recursos y al alto porcentaje que arrojaban las encuestas del año 2006 de la población que se encontraba en situación de calle; surgió la idea por parte del Presidente de la República

Bolivariana de Venezuela Hugo Rafael Chávez Frías de crear una Misión que actualmente lleva por nombre Misión Negra Hipólita.

“Negra Hipólita representa el amor y la generosidad de las madres venezolanas, equidad, solidaridad y justicia para una población desatendida en Venezuela llena de miseria. Ese es el compromiso”

Hugo R. Chávez F.

El 25 de Septiembre de 2007 la Misión adquirió el rango de Fundación, mediante decreto presidencial número 5.616, publicado en Gaceta Oficial 38.776; consolidando de esta manera el firme propósito de preservar los derechos vulnerados de las personas que se encuentran en situación de riesgo.

En esta investigación, plantearemos la problemática de drogadicción, por ser un fenómeno social que no respeta estrato social, edad, ni sexo y porque que se encuentra en forma masiva en nuestra sociedad creando una dependencia física y psíquica. Entendiendo, a nuestro juicio drogadicción, como el consumo indiscriminado y abusivo de drogas por parte de un grupo determinado de personas (prioritariamente jóvenes).

En este trabajo, haremos un esfuerzo por deducir este fenómeno y enfrentarlo desde ámbitos familiares, institucional, social y sobre todo deportivo. Veremos diferentes alternativas y análisis de programas para evitar el aumento del consumo de sustancias ilegales, enfrentando tanto sus causas como sus consecuencias, diversas conductas de riesgo asociadas al abuso y a la dependencia, en que el adolescente es más vulnerable.

Si bien sabemos, los adolescentes y jóvenes, constituirán una próxima generación de padres, por lo tanto si cuidamos la calidad de vida de los jóvenes de hoy, estaremos cuidando la salud de los niños del mañana. Neill dice: “la educación de los niños se inicia veinte años antes de que nazcan” (Manual de prevención, Bejarano y Chandía, 2000).

Aspectos generales

“En América Latina, los jóvenes representan la quinta parte del total de la población de América latina, de la cual, el 65% vive en zonas urbanas, donde no todos tienen posibilidades laborales y esto no solo hace subir el consumo de drogas, sino que además trae problemas ligados estrechamente a éste, como la delincuencia y la prostitución” (CONACE).

Ahora, interiorizándonos en Chile, recientemente el Colegio Médico reveló: ”El consumo de sustancias toxicas por parte de los adolescentes ha sobrepasado la media nacional, convirtiéndose ésta en una epidemia, siendo en este momento el problema de salud más importante que afecta al país” (Manual de prevención, Bejarano y Chandía, 2000).

Sin embargo en Venezuela, la Misión Negra Hipólita acoge en sus centros a personas en situación de calle, con énfasis en las que presentan problemas médicos, de adicción y patologías psiquiátricas, ejecutando para esto programas dirigidos a la atención y la formación integral, donde se garantiza la asistencia, la protección y el resguardo, en donde una vez cumplida las etapas los ciudadanos y ciudadanas en proceso de rehabilitación pasarán a la reinserción familiar, laboral y educativa y así de esta manera devolverles la dignidad como seres humanos.

No obstante, posteriormente de crear la Misión, los funcionarios públicos se percataron que existía una cantidad mayor de la población en situación de calle y surgió la necesidad de crear centros de atención para estas personas con diversos tipos de problemas; entre ellos: prostitución, homosexualidad, drogadicción, alcoholismo, discapacidad, conductas sociales inadecuadas y enfermedades psiquiátricas; los cuales son clasificados según su problemática y son atendidos por un equipo terapéutico especializado en diversas áreas, las cuales son: Terapia Ocupacional, Trabajo Social; Psicología, Educación, Socio producción, Medicina General, Psiquiatría, Enfermería, Deporte y se cuenta con la colaboración de la Misión Robinson y la Misión Cultura Corazón Adentro y personal administrativo.

Consecutivamente al pasar de los años se realizó el I Censo Nacional de Población en Situación de Calle 2011; el mismo fue realizado por trabajadores y

trabajadoras de la Fundación Misión Negra Hipólita y los datos obtenidos de éste fue un total de incluyendo mujeres, hombres y niños; siendo el mayor porcentaje la población en calle en Caracas la Capital de la República Bolivariana de Venezuela con un total de

En vista de estos datos, se crean diversos Centros que con el tiempo fueron cambiando de nombre y de objetivos; estos últimos siempre en pro de mejorar la atención de estas personas excluidas socialmente a través de la rehabilitación integral, sin embargo, existe una actual **situación problémica** en la Comunidad Terapéutica Socialista “Aquiles Nazoa” en el área deportiva, en donde posteriormente de haber realizado una observación se determinó que los ciudadanos en atención al momento de llegar a su tratamiento muestran una conducta renuente hacia la participación y asistencia a las actividades teóricas y prácticas del deporte.

Aunado a esto, no existe en el Ministerio del Poder Popular para las Comunas y Protección Social una guía o programa que oriente, sistematice y evalúe el proceso de modificación de la conducta a corto, mediano y largo plazo a través de esta herramienta tan importante.

Teniendo en cuenta lo descrito; nace por parte de la autora la iniciativa de Diseñar un programa de Psicología del Deporte como modificador de conductas de personas de la calle con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica Socialista “Aquiles Nazoa” Carcas-Venezuela, para que sirva de guía a otros profesionales que traten con este tipo de población en la parte deportiva.

Analizando la problemática existente surgió el siguiente **problema científico:** ¿Cómo mejorar la conducta y la actitud de las personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica Socialista “Aquiles Nazoa” del Distrito Capital?. Trazándose como **objetivo**: Modificar la conducta de las personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad

terapéutica Socialista “Aquiles Nazoa” a través del deporte.¿Cómo contribuir al mejoramiento de la conducta de personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica Socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela?. Para lograr que esta investigación proceda se tomará en cuenta como **Objeto de Estudio:** El deporte como medio educativo en personas con problemas de adicción y en correspondencia con el objeto de estudio se determina como **Campo de Acción:** La conducta en personas con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica Socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela.

Para lograr el objetivo planteado surgen las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y antecedentes investigativos que sustentan a la Psicología del deporte como medio educativo en personas con problemas de adicción?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la Fundación Misión Negra Hipólita en cuanto a la programación o tratamiento de la Psicología del Deporte como medio educativo en el tratamiento de personas en situación de calle con problemas de conducta y adicción?
3. ¿Cuál es la valoración del equipo técnico, de los actores del proceso, las personas rescatadas y de los familiares de los ciudadanos sobre la importancia del programa de Psicología del Deporte como modelador de la conducta de personas en situación de calle con problemas de conducta y adicción de la Comunidad Terapéutica socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela?
4. ¿Qué acciones seleccionar para el diseño del programa de la Psicología del Deporte como modelador de la conducta de personas en situación de calle con problemas de conducta y adicción de la Comunidad Terapéutica socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela?
5. ¿Cuál es la pertinencia del programa de Psicología del Deporte como modelador de la conducta de personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela?

Posteriormente cumpliendo respectivamente con las preguntas antes formuladas

se plantean las siguientes **Tareas de Investigación:**

1. Determinación de los fundamentos teóricos y antecedentes investigativos que sustentan la Psicología del Deporte como medio educativo en personas con problemas de adicción.
2. Diagnóstico del el estado actual que presenta la Fundación Misión Negra Hipólita en cuanto a la programación o tratamiento de la Psicología del Deporte como medio educativo en el tratamiento de personas en situación de calle con problemas de conducta
3. Valoración del equipo técnico, de los actores del proceso, las personas rescatadas y de los familiares de los ciudadanos sobre la importancia del programa de Psicología del Deporte como modelador de la conducta de personas en situación de calle con problemas de conducta y adicción de la Comunidad Terapéutica socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela?
4. Selección de acciones para el diseño del programa de la Psicología del Deporte como modelador de la conducta de personas en situación de calle con problemas de conducta y adicción de la Comunidad Terapéutica socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-
5. Apreciación del criterio de los expertos sobre la pertinencia del programa de Psicología del Deporte como modelador de la conducta de personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela elaborado.

Para dar cumplimiento a lo antes expuesto y que esta investigación se utilizó la siguiente **Metodología:** Fue seleccionada de una **población** de 50 personas; una **muestra** de manera intencional de 25 personas de sexo masculino, con edades comprendidas entre 20 y 45 años de edad. Teniendo en cuenta este tipo de investigación es necesario utilizar los siguientes los **métodos de investigación:** en los **métodos teóricos:** Histórico lógico, inductivo deductivo, analítico sintético, y enfoque sistémico; como **métodos empíricos:** Revisión de documentos, encuesta, entrevista, observación, análisis documental y criterio de especialista, posteriormente la obtención de los datos serán procesados desde el punto de vista

estadístico y matemático.

Desarrollo:

- La propia Concepción del programa como medio educativo para el tratamiento de personas con problemas de conducta, adicción de la Comunidad Terapéutica Socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela.
- La profundización y sistematización de fundamentos teóricos relacionados con la Psicología del Deporte como medio educativo.

De igual manera se considera que se ofrece el siguiente **resultado**:

- Se sitúa a disposición de todo profesional involucrado en la Fundación Misión Negra Hipólita un programa de Psicología del Deporte como modificador de conducta de personas en situación de calle con problemas de adicción de la Comunidad Terapéutica Socialista “Aquiles Nazoa” Caracas-Venezuela.
- Permite acceder a una información relevante de parte del equipo técnico, los propios actores del proceso, sus familiares y ciudadanos reinsertados; sobre la importancia y acciones sugeridas vinculadas con la rehabilitación el proceso de la inclusión social y el mejoramiento de la conducta de los mismos.
- Se logran determinar las dimensiones y los indicadores imprescindibles a tener en cuenta en el tratamiento de personas con problemas de conducta y adicción.
- La innovación de plan de intervención a través del deporte para coadyuvar con el proceso de inclusión y el mejoramiento de la conducta, cumpliendo con los lineamientos de la Misión Negra Hipólita y así lograr que la estrategia planteada pueda ser extrapolada a diversos tipos de población que estaban en situación de calle y se encuentran en proceso de inclusión y deseen incluirse como masificadores del deporte a partir de la integración de los componentes educativo, psicológico, pedagógico y sociopolíticos.

PLAN DE INTERVENCIÓN

Este plan de intervención es realizado con el fin de crear nuevos aprendizajes y herramientas que permitan reducir los factores de riesgo, fomentar valores, y

protección en pro de una mejora de las condiciones y calidad de vida a través del deporte usando como medio la psicología deportiva para optimizar los resultados obtenidos teniendo en cuenta que este plan sea formativo-preventivo.

CONTENIDO	**OBJETIVO**	**MÉTODO**	**ACTIVIDAD**	**PROCEDIMIENTO**	**RESULTADOS ESPERADOS**
Metas	Crear y fomentar metas motivadoras a nivel intrínseco.	Talleres	-Metas a corto plazo -Metas a mediano plazo -Metas a largo plazo	Trabajarlo a nivel de campo y de aula	Mejorar la motivación intrínseca en los atletas
Motivación	Hacer un seguimiento individual para evaluar y posterior-mente motivar y afianzar las metas propuestas por cada uno de los miembros del equipo	Diario	Importancia del seguimiento del estableci-miento de metas y automoti-vación	Escribir diariamente los sentimientos, pensamientos, acciones y recomendaciones hacia sí mismo para mejorar la motivación del entrenador y del atleta	Tener un control sobre las actividad planteada
Dirección de equipo	Asesorar a los entrenadores en el estilo ideal para este tipo de población	Taller de supera-ción	Dar a conocer los estilos de dirección y su importancia en la motiva-ción del equipo	Trabajar con el entrenador y equipo multidisciplinario	Mejorar y optimizar el estilo de dirección para esta población en particular

			deportivo.		
Talleres	Brindar conocimien-tos y herramientas para solventar los problemas que se presenten	Con la familia con los Ciudada-nos en atención	Importancia del apoyo familiar y de la voluntad en su proceso de cambio	Cada 15 días y con acompañamiento del equipo multidiscilplinario	Mejorar canducta y los lazos familiares

CONCLUSIONES

1. El plan de intervención arrojó resultados positivos significativos en la muestra seleccionada.
2. Se modificó la conducta notablemente en las personas con problemas de conducta.
3. Se logró integrar a los familiares de los ciudadanos en rehabilitación en el proceso y metas de los mismos.
4. El deporte sirve como herramienta modificadora de conductas

BIBLIOGRAFÍA

- SÁNCHEZ A. María E. Editorial Deportes. La Habana, 2005. Psicología del entrenamiento deportivo y la competencia deportiva.
- CAÑIZARES H. Marta. Editorial Deportes. La Habana, 2004. Psicología y equipo deportivo.
- http://www.monografias.com/trabajos71/diagnostico-psicologico-deporte/diagnostico-psicologico-deporte2.shtml#ixzz2a7J3PQ3Q
- García Ucha F. *Psicología del Deporte.* La Habana: Instituto de Medicina del Deporte. Material mimeografiado 1988. p 125.
- Martinó Sánchez C. *Sobre Psicología del Deporte.* Boletín científico técnico 1977.

- Oña Sicilia A. C*omponentes Psicológicos del entrenamiento deportivo en niños.*

CONJUNTO DE ACCIONES PSICOEDUCATIVAS PARA ERRADICAR EL EMPLEO DEL EJERCICIO FÍSICO COMO CASTIGO EN LOS ASPIRANTES A OFICIALES DE LA POLICÍA NACIONAL BOLIVARIANA

Autor: Andrés Rafael Abreu Arenas.

Institución:
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE "MANUEL FAJARDO"

Correo electrónico:
abreuarenas@gmail.com

Resumen:

El presente trabajo consiste en proponer una intervención psicológica para disuadir de utilizar los ejercicios físicos como castigo, históricamente el cuerpo es la representación de la persona, entonces cualquier discusión sobre el castigo corporal, debe considerar lo que se entiende como cuerpo, esto corresponde a que el cuerpo es lo más cercano a mi yo social, a mi identidad personal; entonces utilizar sobre los aspirantes de utilizar los ejercicios físicos como vehículo de corrección, se puede considerar castigo corporal, en adición debemos señalar que en el dominio del cuerpo del otro, existe una microfísica del poder.
El problema científico se precisó ¿Cómo favorecer la erradicación del ejercicio físico como castigo en los aspirantes a oficiales de la Policía Nacional Bolivariana? Para dar respuesta al problema planteado, fue necesario observar la acción en su contexto
El objetivo general de la investigación, consiste en elaborar un conjunto de acciones psicoeducativas para erradicar el empleo del ejercicio físico como castigo en los aspirantes a oficiales de la Policía Nacional Bolivariana.
Las intervención proviene de un Proceso de Identificación Positiva del Ejercicio Físico como Actividad Esencial para el Desarrollo de la Personalidad, La variable independiente son las acciones psicoeducativas, y la muestra está constituida por 90 aspirantes a oficiales de policía del centro UNES-HELICOIDE Caracas.

ABSTRACT

This paper propose a psychological intervention to discourage use exercise as punishment, historically the body is the representation of the person , then any discussion on corporal punishment, we should consider what is understood as a body, the body is as close to my social self, my identity , then the people use on aspirants to use exercise as a means of correction, can be considered corporal punishment, in addition we must note that in the domain of the body of the other, microphysics of power exists .

The scientific problem is: How we can the eradication of physical exercise as punishment officer candidates Bolivarian National Police?

The overall research goal is to develop a set of actions to eradicate employment psychoeducational physical exercise as punishment officer candidates Bolivarian National Police.

The intervention comes from a Positive Identification Process of Exercise and Activity Essential for Personality Development , The independent variable is psychoeducation , and the sample consists of 90 police cadets UNES - HELICOIDE Caracas.

The practical contribution of this research is to place at the disposal of specialists psychoeducational a set of actions that favor the elimination of the use of physical exercise as punishment aspiring police.

Keywords: Sport, Punishment, psychoeducational Actions.

INTRODUCCION

El ser humano por sus dimensiones biológica-psicológica-social, es un ser complejo que necesita de un prolongado período de formación para un sano ciclo vital, y la practica del deporte ha sido utilizada desde hace siglos para promocionar la salud y desarrollar integralmente lo positivo de los hombres,

cualidades como la determinación, autoestima, relaciones sociales, lealtad, y el valor, entre otras (Gutiérrez, M. 2004)

En la sociedad moderna, caracterizada por tensiones tanto físicas como psicológicas, donde el individuo necesita de un elevado autocontrol por sus interrelaciones con un ambiente financiero y social demandante (Buñuel, A. 1991), las personas han encontrado en la practica del ejercicio físico una compensación de las actividades cotidianas, asumen la practica deportiva como un esparcimiento (Sánchez, F. 1995), y es por eso que la actividad física ha adquirido notoriedad, por sus útiles aportes en el bienestar y la salud de las personas. (Weinberg, R. Gould, D. 2010). En adición, cuando le preguntaron a Freud que los hombres esperan de la vida, sin vacilar respondió “la felicidad” (Freud, 1880, citado por Cortes, 1999).

Estudios como el de Prieto, M (2011) señalan múltiples beneficios que aporta el ejercicio; específicamente, el musculo cardiaco se hace más grande y fuerte, se oxigena la sangre, se eliminan las grasas; aumenta el volumen de los pulmones acelerando la expulsión del CO_2 al exterior del cuerpo, previene la perdida de la masa muscular, hace más flexible las articulaciones, evita la osteoporosis, y previene enfermedades relacionadas con la salud mental; además, el deporte restablece la alegría, es un antídoto contra la pereza y el ocio, y a través de las actividades lúdicas podemos acercarnos a las personas.

Sin embargo, no siempre se ha utilizado la práctica del ejercicio físico, para favorecer la alegría y el placer por el dominio del propio cuerpo, sino como un medio para el castigo (Sainz de la Torre, N y Guerra, N. 2012); la decisión de realizar la presente investigación para eliminar el ejercicio físico como castigo físico y psicológico surge al constatar que se trata de una práctica muy extendida, que atenta contra el desarrollo integral del hombre.

Además, emplear el ejercicio físico como castigo, es también un *error pedagógico* que se arrastra por el uso del conductismo en los ambientes de aprendizaje, método utilizado para replicar conocimientos y no para construir saberes, el castigo no favorece la reflexión y por lo tanto inmoviliza el crecimiento intelectual.

En la Universidad Experimental de la Seguridad, donde se forman los aspirantes a oficiales de Policía, se ha observado el uso de las actividades físicas como sanción disciplinaria en los discentes, como resultado algunos aspirantes rechazan las actividades físicas, se lastiman tendones y articulaciones y en consecuencias son dados de baja, instaurando baja autoestima y perdida de sus carreras.

Ahora bien, en este punto es necesario diferenciar entre deporte, entendido como alta competición, y el ejercicio físico como acondicionamiento; la razón es que las personas que practican deporte tienen motivaciones que les permiten asumir su practica de manera estructurada y donde un buen desempeño es fundamental para la búsqueda de recompensas tanto intrínsecas como extrínsecas, que reclaman gran esfuerzo; y por otro lado, las personas que practican el ejercicio físico, como diversión, para aprender nuevas habilidades, mejorar su forma física, y motivos sociales (Garita, E. 2006). En esta investigación, queda entendido que los entrenadores de los aspirantes a oficiales de policía, buscan incrementar destrezas físicas en los aspirantes, por lo tanto la población en estudio tiene menor tolerancia a la frustración que un deportista de nivel.

Ahora bien, ¿Cuál es la pregunta?, para poder realizar un trabajo todo investigador, cita (Selltiz et al., 1976, citado por Hernández et al., 1997) “...necesita formular el problema especifico en términos concretos y explícitos...”, en correspondencia, el *problema científico* se concreta en la

siguiente interrogante: ¿Cómo favorecer la erradicación del ejercicio físico como castigo en los aspirantes a oficiales de la Policía Nacional Bolivariana?

Para dar respuesta al problema planteado, fue necesario observar la acción en su contexto y delimitar la investigación, razón por la cual el *objeto de estudio* es: Proceso de Identificación Positiva del Ejercicio Físico como Actividad Esencial para el Desarrollo de la Personalidad

El *objetivo general* de la investigación, consiste en elaborar un conjunto de acciones psicoeducativas para erradicar el empleo del ejercicio físico como castigo en los aspirantes a oficiales de la Policía Nacional Bolivariana.

En correspondencia, el *campo de acción,* el cual se fundamentó como, acciones psicoeducativas para erradicar el empleo del ejercicio físico como

Para dar cumplimiento a los objetivos de la investigación fue seleccionada una muestra constituida por 90 individuos, de los cuales 75 son aspirantes a oficiales de policía del centro de la Universidad Nacional de la Seguridad UNES-HELICOIDE de Caracas, 10 entrenadores y 5 directivos, con un muestreo intencional; la variables de control en la muestra, la jerarquía dentro de la institución, la edad, el sexo, y nivel de instrucción.

Por otro lado, se utilizaron los métodos teóricos Sistémico-Estructura-Funcional, Analítico-Sintético, Inductivo-Deductivo, e Histórico-Lógico; y los métodos empíricos no experimentales, porque no se manipularon las variables para la recolección de datos como, la observación, encuesta, entrevista, registro de la información y análisis; procesándose los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico.

El aporte práctico consistió en situar a disposición de los especialistas en la esfera de la Cultura Física un conjunto de acciones psicoeducativas que favorecen la erradicación del empleo del ejercicio físico como castigo en

aspirantes a policías, pero que posee utilidad práctica en cualquier otra muestra de practicantes sistemáticos, y elementos de reflexión transformadora en los entrenadores.

El Castigo Físico como Herramienta en la Instrucción.

Históricamente el cuerpo es la representación de la persona, entonces cualquier discusión sobre el castigo corporal, debe considerar lo que se entiende como cuerpo, o sus representaciones (Le Breton, D. 2002). Esto corresponde a que el cuerpo es lo más cercano a mi yo social, a mi identidad personal (Turner, B. 1989). En consecuencia debemos entender que el cuerpo en la sociedad moderna es considerado el límite con lo público, es el territorio donde se inicia la persona y su dignidad (Araya, A. 2006), y un gesto esencial es defender el cuerpo del castigo, propio o ajeno.

En referencia a regímenes de poder anticuados, encontramos que los sistemas de autoridad se expresan a través de la capacidad de castigar corporalmente, siendo el castigo “aquellas que afligen el cuerpo, ya causando dolor, ya privando de ciertas comodidades, ya causando ciertas incomodidades” (Lardizábal. 1770; citado por Araya, A. 2006).

Lo anterior se justificaba según explica Lardizábal (1782), en que el principio fundante de toda autoridad es la “superioridad... ¿Y cómo se podría salvar esta superioridad, si el inferior pudiese restringir y moderar las facultades del superior?” Por lo tanto en esta lógica la desigualdad es necesaria.

Sin embargo, ya Beccaria (1764) señala un cambio de percepción frente a la propia condición humana, una incomodidad, en tanto relación con

el propio cuerpo, que se debe resolver transformando las relaciones sociales y las bases de la autoridad.

En adición, existe una historia de las relaciones de poder, estudiado por el estructuralismo, donde el principio de autoridad se entiende como superioridad, por lo que al ejercer el control sobre los cuerpos se ejerce el poder sobre las personas, en consecuencia en el dominio del cuerpo del otro, existe una microfísica del poder (Foucault, M. 1984)..

En tal sentido Erich Fromm define que entre los distintas formas de autoridad hay dos que tienen un marcado carácter opresor, la evidente y la anónima, la primera consiste en dominar a través de las amenazas y el castigo físico, por ejemplo dar vueltas, hacer flexiones, realizar abdominales; y la segunda consigue su objetivo a través de la coacción y la persuasión, Barba Martin (2009), todo esto lo que en realidad consigue es reducir al alumno a la pasividad y en un estado patológico de sumisión (Fromm, 1986), o como lo denomino (Freire,1970), conciencia opresora; debemos señalar que la autoridad racional basada en la competencia, la critica y la temporalidad, es la manera correcta de enseñar y corregir.

Por lo tanto, la trascendencia sobre los aspirantes de utilizar los ejercicios físicos como vehículo de corrección, se puede considerar castigo corporal

El castigo una mirada desde la psicología cognitiva

El uso del ejercicio físico como correctivo, es la aplicación de un estímulo aversivo para extinguir una conducta, también definido como castigo; siendo conocido que los efectos del castigo no producen cambio en la conducta.

Lo anterior, es explicado por la Ley del Efecto Thorndike, que explica que las respuestas que generan satisfacción tienen más probabilidades de repetirse y las que producen insatisfacción tienen menos probabilidad de repetirse, esto quiere decir que los reforzadores negativos disminuye la aparición de una respuesta, por lo tanto el castigo debilita la fuerza asociativa, además el castigo puede suprimir temporalmente una conducta pero vuelve a aparecer después.

Como resumen investigaciones indican que cuanto utilizamos el castigo no hay aprendizaje de nuevas conductas, el sujeto castigado utiliza la evitación y la huida impidiendo así las relaciones con el que lo castigo, y hay complicaciones emocionales y comportamientos agresivos (Sauceda–García, Olivo–Gutiérrez, Gutiérrez, Maldonado–Durán. 2006)

Lo explicado, también era señalado Beccaria (obra cit.) en referencia a su oposición a la pena capital, indicando que mejor castigo era la dulzura; mientras que la ejecución no sirve como disuasorio para el criminal, dado que las personas tienden a olvidar y borrar completamente los recuerdos de un acto traumático.

La educación con castigo, un freno al crecimiento de las sociedades

La idea de educar, no puede ser utilizada para dominar las consciencias, para repetir una y otra vez privilegios, enlazando el concepto de educación domesticadora señalado por Paulo Freire (Freire, 2009). Esto resulta porque una vez instaurada una situación de violencia, de opresión, ella genera toda una forma de ser y de comportarse de los que se encuentran envueltos en ella, en el que oprime y en el castigado.

En el análisis de cualquier situación de castigo se deduce que en su génesis existe en un acto de violencia, este control del cuerpo, adapta de manera pasiva a los futuros oficiales a replicar le violencia en sus acciones, no permitiendo una acción policial constructiva, en una sociedad más igualitaria, según el concepto de Dewey (1859), cuando propone al joven educando en el centro del proceso pedagógico, y no otro que responda a otros intereses, en este sentido, Dewey argumentó que la educación tradicional, basada en la transmisión de información, y el castigo; debería ser reemplazada por una educación que promueva la curiosidad y que esté basada en la reconstrucción y reorganización de experiencias de aprendizaje relevantes para el niño.

La lesión como consecuencia del empleo del ejercicio físico como castigo

Pareciera que existe una correlación entre estas practicas deportivas representadas como castigos y un mayor numero de lesiones, recordemos por otro lado que las lesiones forman parte de la vida del atleta (Palmeira, 1998), y entre las causas que las originan están los factores psicológicos; razón por la cual la psicología del deporte ha venido realizando estudios de la lesión deportiva (Olmedilla, Ortega, Abenza y Boladeras, 2009), con justificación suficiente para seguir realizando estudios.

Al respecto en Unes, se han observado alumnos lesionados por el uso del castigo físico para la corrección de conductas, para el autor pareciera tener una relación directa con la falta de motivación con la cual se realizan los ejercicios físicos luego de la imposición de tales castigos, donde la persona no realiza el ejercicio de manera consciente, sin representación ideo motora de los movimientos, por lo tanto las lesiones son posibles; así también por el estrés causado; señala Buceta (1996) que la lesión se puede considerar un

accidente de trabajo, y añade De la Vega (2003) que en ocasiones es un mecanismo de escape ante situaciones de estrés

Siendo estrés aquella situación donde concurren varios estímulos activados constantemente, que provocan reacciones psicosomáticas, se puede considerar que un aspirante se encuentra sometido a permanente a esfuerzos psicológicos y físicos que deben considerarse estrés, por lo tanto como mecanismo de huida, se puede proyectar la lesión.

BIBLIOGRAFIA

- Araya, A (2006). El castigo físico: El cuerpo como representación de la persona, un capitulo en la historia de la occidentalización de america, siglos XVI-XVII, Publicado por el Instituto de Historia de Pontificia Universidad Católica de Chile No 39, Vol. 2, julio-diciembre 2006: 349-367, ISSN 0073-2435

- Barba Martin, J (2009). Redefiniendo la autoridad en el aula. Posibilidades para una educación democrática, Revista Retos. FEADEF ISSN Edición Impresa No.15, pp 41-44

- Bruceta, O. (2010). Estrategia Físico-Recreativa para la Inclusión Social de Adolescentes, con Discapacidad Auditiva, en la Comunidad "Pedro Díaz Coello". Tesis de Grado, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo Rivero.

- César Beccaria, (2002). De los delitos y las penas, edición facsimilar de la edición príncipe en italiano de 1764, México, Fondo de Cultura Económica.

- Foucault, M (1984) Vigilar y castigar. Nacimiento de la Prisión México Ediciones siglo XXI

- Freire, P (1970). Pedagogía del oprimido (16Ed) Madrid siglo XXI

- Freire, P. (1980). Pedagogía del oprimido (25ava ed.) México: Siglo Veintiuno Editores

- Fromm, E. (1986). Ética y Psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica

- Garita, E. (2006). Motivos de Participación y Satisfacción en la Actividad Física, el Ejercicio Físico y el Deporte. Revista MHSalud (ISSN: 1659-097X) Vol 3. Nº 1.

- Guerrero, J. (2001). Versión Psico-Social en la Intervención de la Lesión Deportiva. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol. 1, Universidad de Murcia. España

- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano, Revista de Educación, ISSN 0034-8082, Nº 335, 2004 págs. 105-126, encontrada en la dirección[http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1066536] en fecha 24 de septiembre de 2012

- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. 4ª ed. México: Mc Graw-Hill Interamericana Editores.

- Kerlinger, N. y Lee, H. (2002). Investigación del Comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales. (4ª ed.) México: Mc Graw Hill.

- Le Breton, D (2002). La historia del presente como historia de la privatización del cuerpo, y la de él como representación de la persona. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.

- Manuel de Lardizábal y Uribe, (1962). Discurso sobre las penas, México, edición facsimilar Madrid, 1782, Fondo de Cultura Económica.

- Olmedilla, A. Ortega, E. Abenza, L. y Boladeras, A. (2009). Lesiones Deportivas y Psicología: Una Revisión. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol. 11, núm. 1 pp45-57, Universidad de Murcia. España

- Palmeira, A. (1998). Antecedentes Psicológicos de la Lesión Deportiva. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 8, núm. 1 pp 117-132. Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte

- Paulo, Freire (2009). La educación como práctica de la libertad (Barcelona), Editorial: Siglo XXI.

- Prieto, M (2011). Actividad Física y Salud, Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas No. 42, encontrada en la dirección electrónica [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf] en fecha 25 de septiembre de 2012

- Sainz de la Torre, N. (2012). Clases Magistrales en Maestría de Psicología del Deporte. Convenio Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo (Cuba) - Universidad Experimental de las Fuerzas Armadas (Venezuela).

- Sánchez, F. (1995). El deporte como medio formativo en el ámbito escolar: La iniciación deportiva y el deporte escolar. Editorial Inde, Barcelona,

- Sauceda–García, J; Olivo–Gutiérrez, N; Gutiérrez, J; Maldonado–Durán, J. (2006) El castigo físico en la crianza de los hijos. Un estudio comparativo Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. v.63 n.6 México nov./dic. 2006**.** Encontrado en la dirección electrónica [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S166511462006000600004&script=sci_arttext], en fecha 10 de noviembre de 2012

- Turner, B, (1989) El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en Teoría Social, México, Fondo de Cultura Económica

- De la Vega, R. (2003). Las lesiones en el fútbol de alta competición: un mecanismo de escape ante el estrés y la ansiedad competitiva. II Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Deporte Libro de actas. Madrid: Dykinson.

- Buceta, J.M. (1996). Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación. Madrid: Dykinson.

ALTERNATIVA PARA OPTIMIZAR LA GENERALIZACIÓN Y LA EVALUACIÓN DE IMPACTOS DE LOS RESULTADOS CIENTÍFICOS EN EL ÁREA DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Autores: Dr. C. Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro

MSc. Idelisa Castro Bermúdez

UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba

RESUMEN

El problema de la generalización de los resultados científicos y la consecuente evaluación de los impactos es al mismo tiempo antiguo y de mucha actualidad, en numerosos escenarios se habla, con frecuencia, de la necesidad de cerrar el ciclo investigativo; sin embargo, las estrategias de evaluación de impactos son poco conocidas entre los investigadores no profesionales. Otros factores de orden económico y social no compulsan a la aplicación consecuente de los resultados derivados de tesis de grado científico, especialidades de postgrados, maestrías y diplomados. Muchos de estos programas no cuentan con los mecanismos que garanticen la generalización de los resultados científicos de los profesionales egresados. Las modalidades de posgrado en psicología del deporte no son ajenas a esta realidad, en este caso el nivel de especialización de los resultados científicos exige de competencias profesionales particulares, lo que hace que la generalización de los resultados se vea limitada. En este trabajo se presenta una herramienta metodológica que permite organizar el proceso de aplicación de resultados científicos y optimizar el proceso de evaluación rigurosa del impacto, que puede ser perfectamente aplicable a otros programas de postgrado.

PALABRAS CLAVE: generalización, impactos, resultados científicos

ABSTRACT

The problem of generalization of scientific results and the consequent impact assessment is both ancient and very current in many scenarios is spoken often of the need to close the research cycle, but strategies impact assessment are little known among professional researchers. Other factors of economic and social order are compelled not to the consistent application of the results derived from scientific thesis, specialty postgraduate, masters and graduates. Many of these

programs do not have the mechanisms to ensure the generalization of the scientific results of the professional graduates. The methods of sport psychology graduate are not immune to this reality, in this case the level of specialization of scientific results requires particular skills, which makes generalization of the results is constrained. This paper presents a methodological tool to organize the process of implementation of scientific results and optimize the process of rigorous impact assessment, which may be perfectly applicable to other graduate programs.

KEY WORDS: generalization, impacts, scientific results

Síntesis curricular

Graduado de Historia y Ciencias Sociales, además de Psicología y Pedagogía; Master en Educación Especial e Integración Escolar y Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ha trabajado por más de 30 años en la educación Superior impartiendo cursos en diferentes maestrías en Cuba y Venezuela. Actualmente se desempeña como director del Centro de Estudios Nacional de Deportes de Combate.

Introducción

La psicología deportiva es reconocida desde hace mucho tiempo como una de las ciencias aplicadas al deporte más relevantes; sin embargo, la importancia de los resultados científicos en la misma en ocasiones entra en contradicción con las posibilidades de generalización.

Esta contradicción está relacionada con el carácter relativamente individualizado de los resultados científicos de las investigaciones psicológicas en el deporte, especialmente en los deportes individuales, lo que no significa que estrategias de intervención psicológica exitosas en unos atletas puedan ser aplicadas y generalizadas en otros deportistas, siempre que se considere las individualidades de cada sujeto. Además debe recordarse que cada deporte tiene un perfil de exigencias psicológicas diferente lo que hace más difícil los procesos de generalización de un resultado científico en esta área.

En opinión de los autores este carácter especializado e individual de los resultados científicos en la psicología del deporte, no debe limitar sus posibilidades de generalización de determinadas estrategias de intervención, al contrario, dada la limitada existencia de profesionales de Psicología del deporte, los esfuerzos deben centrarse en crear los mecanismos, a partir de los cuales, los resultados científicos en esta importante ciencia aplicada al deporte puedan ser aplicados y generalizados hasta donde sea posible.

Por otra parte el cierre del ciclo investigativo no es solo una necesidad científica, sino fundamentalmente social porque los recursos que se invierten en este proceso se pierden si los resultados obtenidos no se revierten en una generalización sistemática y sustentable, que permita una evaluación del impacto de los mismos.

Independientemente del escaso conocimiento de las estrategias de evaluación de impactos que aún prima entre los investigadores, no es este uno de los contenidos que se priorizan en educación de posgrado. Los cursos de metodología de la investigación generalmente se centran en capacitar los estudiantes en el desarrollo de competencias para investigar con el objetivo de que presenten una tesis con rigor suficiente como ejercicio de culminación de estudios. Normalmente no se hace énfasis en la parte más importante del proceso, que es la aplicación sostenible del resultado, pues la graduación de los aspirantes a cualquier título académico, debe considerarse solo como la etapa inicial, que pierde su sentido social si no se completa el ciclo de generalización del resultado y la evaluación de sus impactos.

Los autores de este trabajo consideran muy importante establecer, para las modalidades de superación en Psicología deportiva, un instrumento metodológico que garantice el cierre efectivo del ciclo investigativo resultante de las tesis de diplomado, maestría y doctorado.

En consecuencia esta ponencia tiene como **objetivo:** Proponer una alternativa para la generalización de resultados científicos en el área de la psicología del deporte, que permita establecer un marco de reflexión teórica en torno a este problema.

Desarrollo.

La alternativa que se propone es resultado de varios años de reflexión teórica y experimentación práctica de los autores en esta y otras áreas de investigación y se sustenta, desde el punto de vista legal, en el lineamiento 137 del V Congreso del PCC que declara "**Continuar fomentando el desarrollo de investigaciones sociales sobre asuntos prioritarios de la vida social, así como perfeccionando los métodos de introducción de sus resultados en la toma de decisiones"**

Desde el punto de vista metodológico se utiliza un estudio descriptivo tendencial para caracterizar el cierre del ciclo investigativo a través de la evaluación de dos variables fundamentales**: la generalización del resultado científico de las tesis una vez egresado el estudiante; y el estado de la evaluación rigurosa del impacto a través de métodos científicos.**

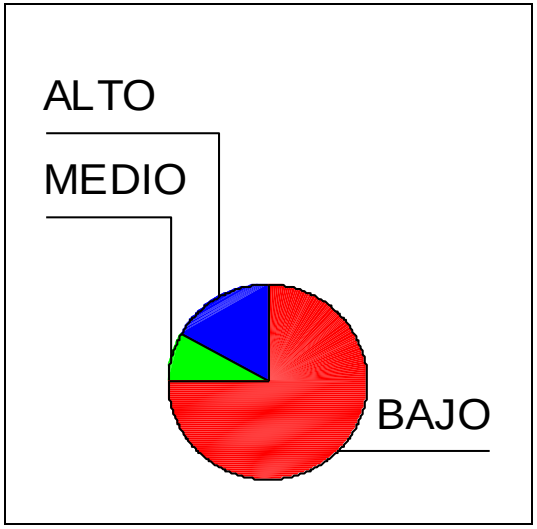
En este caso se entiende por **generalización del resultado científico de la tesis** la aplicación concreta del aporte práctico que el autor u otros psicólogos y entrenadores realicen con otras muestras a las utilizadas en la investigación primaria. A su vez se asume como **evaluación rigurosa del impacto,** la medida en que se controle (a través de métodos científicos) las transformaciones positivas que provoquen los aportes de las tesis en el entrenamiento, la competición o los resultados deportivos.

Estas variables se miden a través de una escala ordinal que asciende desde la categoría **Nulo** hasta la categoría **Alto.** La evaluación de cada resultado, se realiza a través de la triangulación de diversas fuentes empíricas como son las entrevistas y encuestas a los investigadores, los comisionados y los profesores del programa de maestría, así como observaciones a un número representativo de unidades de entrenamiento.

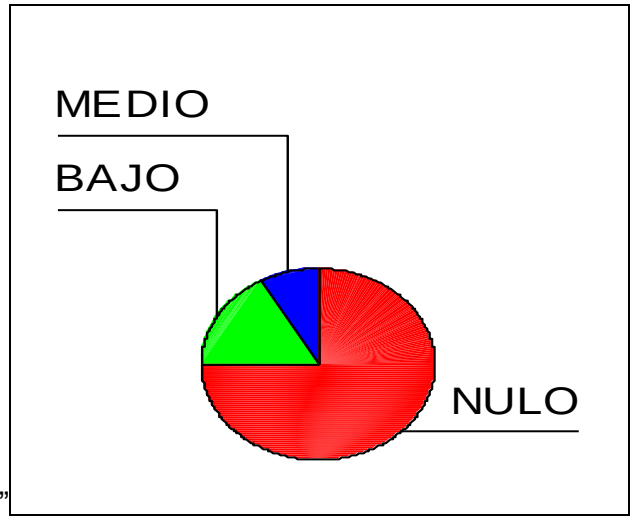
Los datos se organizan en una distribución bivariada de frecuencia y se grafican, de manera que se pueda analizar por separado y al mismo tiempo, los resultados de las dos variables.

Los siguientes datos son hipotéticos y muestran los niveles de aplicación de resultados científicos y de evaluación de sus impactos con rigor.

NIVEL DE GENERALIZACIÓN DE LOS RESULTADOS



NIVEL DE EVALUACIÓN DE LOS IMPACTOS



”

Aunque los datos que se muestran son hipotéticos, se conoce que en la realidad muchos resultados de investigaciones, derivados de los estudios de posgrado, no tienen una consecuente generalización y menos aun una rigurosa evaluación del impacto una vez egresados los autores

¿Cuáles son las causas de este nocivo proceso?

1. - No existen mecanismos económicos que estimulen el proceso de aplicación de resultados y evaluación de impactos.
2. Son insuficientes e imprecisos los mecanismos de reconocimiento social que estimulen el proceso.

3. El sistema de remuneración a los máster, especialistas y doctores desestimula el cierre del ciclo investigativo por cuanto no incluye la subsiguiente generalización y evaluación de los impactos de los resultados científicos.

En la consideración de los autores se pudieran proponer **Soluciones a nivel global** que partan de establecer un sistema de remuneración económica o de reconocimiento social a partir de la evaluación anual de los impactos. Solución compleja que requiere de condiciones económicas estables del país.

Por tanto se aboga por soluciones a nivel particular como la que se propone en este trabajo. La que además del diagnóstico ya analizado incluye tres momentos fundamentales:

- **Periodo de selección de la matrícula (6 meses)**
- **Periodo lectivo (tiempo que comprenda cada programa de posgrado)**
- **Periodo pos gradual (comienza el primer curso académico después de graduado el maestrante)**

Proceso de selección de la matrícula: este momento es muy importante, porque con frecuencia el estudiante matricula un estudio de posgrado sin tener una investigación en curso o un tema de investigación proyectado, lo que implica que durante el periodo lectivo tenga que encontrar lo que desea investigar, si esto sucede entonces la tesis (que debe desarrollar en el periodo), no es expresión de una investigación seria, lo cual naturalmente atenta contra la generalización de los resultados científicos y posterior evaluación del impacto de los mismos.

La situación anterior se acompaña con regularidad del pobre compromiso del empleador del estudiante con los resultados científicos que este debe obtener. Aunque es un requisito la autorización del jefe inmediato para matricular el programa de maestría, con frecuencia dicha autorización se emite sin considerar las necesidades científicas (demanda tecnológica) del centro donde labora el estudiante.

En este caso no se considera que la autorización del estudiante para matricular debe obedecer fundamentalmente a la necesidad de resolver un problema científico y no solamente a la necesidad de aumentar la calificación profesional del aspirante.

Ocurre también que el jefe técnico (comisionado) que da el “visto bueno” para que el estudiante matricule, si bien aprueba el tema por estar en el banco de problema del deporte, no participa en la proyección futura de los resultados científicos y su contribución al desarrollo integral de los atletas.

Esta realidad demandan establecer mecanismos que atenúen estas dificultades, por eso para cada uno de los momentos anteriores, se establecen las acciones que permitan la futura generalización de los resultados científicos, En consecuencia el compromiso social del comité académico de las modalidades de posgrado, debe trascender la formación exitosa del estudiante e implica controlar la evaluación del impacto científico de las investigaciones desarrolladas en el marco de cada programa.

Las acciones del **Periodo de selección de la matrícula** son:

1.- No aceptar la matrícula de un estudiante al programa si no demuestra, en curso propedéutico, dominio básico de habilidades investigativas.
2.- No aceptar la matrícula si el estudiante no demuestra, a través de un ejercicio académico, poseer un tema que esté en correspondencia con la demanda tecnológica del deporte donde se desarrollará la investigación.
3.- Establecer que el aval del centro de trabajo y el visto bueno del comisionado se realicen sobre la base de las demandas tecnológicas y prevean con claridad el resultado científico que debe aportar el estudiante en su tesis.
4.- Negociar con los empleadores la introducción del resultado, y las nuevas responsabilidades que adquirirá el estudiante una vez egresado del programa de posgrado antes de proceder a matricular el mismo.

Acciones del Periodo lectivo

En esta etapa se pretende poner en el centro de la formación científica del estudiante, sus competencias y compromiso para la generalización del resultado y la evaluación del impacto del mismo, algo con frecuencia subvalorado.

1. Incluir en el programa de posgrado contenidos académicos sobre introducción, generalización de resultados y evaluación de impactos.
2. Todas las tesis deben contener al menos una proyección de la generalización futura del aporte práctico.
3. En los talleres de tesis debe evaluarse siempre la proyección de la introducción del resultado y la evaluación de impacto.
4. Exigir que cada maestrante entregue por separado un resumen de su aporte práctico en dos copias, lo cual garantiza la accesibilidad de otros entrenadores, psicólogos y directivos a dichos resultados.

Acciones del Periodo de seguimiento

Usualmente los programas de posgrado culminan su compromiso con la graduación del estudiante, lo cual es en principio, legítimo; sin embargo, en nuestro caso es también lícito cuestionarse este hecho.

La alternativa que se propone ha fijado como norma, el seguimiento a los resultados científicos de los estudiantes una vez graduados del programa de posgrado.

Este momento es donde se concreta lo proyectado en el periodo de selección de la matrícula. Los convenios entre las entidades implicadas dan fundamento legal a las acciones y facilita el proceso de seguimiento.

1.- Poner en manos del comisionado y del consejo de ciencias del deporte el resumen del aporte práctico entregado por el estudiante al defender su tesis. De esta manera el resultado se socializa en las preparaciones metodológicas y se pone a disposición de todos los profesores del deporte en la provincia, dejando de ser patrimonio exclusivo del autor y del comité académico del programa de posgrado.

2.- Establecer, con una frecuencia anual, los encuentros de generalización de los graduados de cada edición del programa. De ellos, seleccionar los graduados que participan en los eventos científicos de importancia.

3.- Sugerir a los empleadores y comisionados incluir en la evaluación anual de cada egresado, la valoración realizada por el comité académico del programa sobre la aplicación del resultado y la evaluación de sus impactos.

Conclusiones

La generalización de los resultados científicos y la consecuente evaluación de los impactos en las investigaciones de carácter psicológico tiene sus particularidades derivadas del nivel de especialización de esta ciencia aplicada y a la propia naturaleza del conocimiento psicológico y su nivel de individualidad. Esto demanda de mecanismos de generalización, que si bien pueden ser aplicados en otras áreas, sean planificados de manera consciente.

La alternativa que se propone considera aspectos con frecuencia subvalorados que son muy importantes porque modifican las responsabilidades del comité académico de los programas de posgrado en el área de la psicología deportiva, aunque, por su alcance, puede ser generalizado a otros programas de formación pos gradual.

Los resultados de la aplicación parcial de esta alternativa no se incluyen en esta ponencia por razones de espacio, pero han demostrado avances alentadores en el cierre del ciclo investigativo, que como se conoce tiene además de la connotación científica, una significación esencialmente socio económica.

Bibliografía

1. Achón, N. Z. (2007) La formación profesional en la Universidad de hoy. De la educación a la auto educación. *En Revista Pedagógica Universitaria* (La Habana) Vol. XII No.2: p 35 – 40
2. Aguilera, L (2005) Epistemología de la Educación Superior. Una concepción para la universidad contemporánea ante la sociedad del conocimiento. Ecuador. U Autónoma del Caribe
3. Álvarez, L. (2000) La educación basada en competencias: implicaciones, retos y perspectivas. México. Universidad Iberoamericana Santa Fe No. 36:p. 26-33.
4. Bermúdez, R y M Lorenzo. (2004) Aprendizaje formativo y crecimiento personal. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
5. Castañeda, (2008) Alcances obtenidos mediante la planificación y control del proceso de entrenamiento deportivo en el Taekwondo (estudio de casos). Buenos Aires, http://www.efdeportes.com/.

Cervantes, E. M. (2000) La metodología métrica. Una herramienta para el desarrollo de intranets corporativas. *Ciencias de la Información.* marzo-junio.

COMPORTAMIENTO DE LOS PRINCIPALES COMPONENTES DE LA REGULACIÓN INDUCTORA EN LOS ATLETAS DE NATACIÓN DE LA CATEGORÍA 13 – 14 AÑOS DE LA ESFA ¨MARCELO SALADO LASTRA¨.

Autores: Lic. Isabel Saura Pérez. (Profesora instructora) isabelpa@inder.cu (UCCFD) (Cuba)

M.Sc. Matilde González García. (Profesora auxiliar) matilde@inder.cu

Resumen

El presente trabajo está dirigido a indagar en las posibles causas de una problemática que se ha estado presentando en la Escuela Superior de Formación de Atletas ESFA ¨Marcelo Salado Lastra¨ donde en los últimos años se ha detectado que los índices de retención escolar han disminuido, debido fundamentalmente a las bajas por rendimiento deportivo de muchos de los atletas, alcanzando una mayor relevancia en la Categoría Juvenil (13 - 14) años del deporte de Natación, constituyendo esta la muestra de la investigación. Los autores parten de la consideración de que entre los factores que pueden estar incidiendo en esta situación, se encuentra el psicológico, específicamente los componentes que forman parte del área motivacional – afectiva y volitiva de la personalidad, por lo tanto el objetivo general de este trabajo radica en diagnosticar las manifestaciones fundamentales de esta área. Entre los métodos de investigación científica empleados se encuentran los teóricos, empíricos, y pruebas psicológicas. Todos los datos obtenidos se sometieron al análisis estadístico correspondiente. Los principales resultados obtenidos se relacionan con la determinación de las áreas motivacionales predominantes de los atletas, la presencia de los motivos individuales e intrínsecos, la evaluación de los niveles de ansiedad, los contenidos que prevalecen en los pensamientos negativos asociados a la participación en los entrenamientos, el desarrollo alcanzado en las principales cualidades volitivas y los niveles de autoestima. Las conclusiones de este trabajo validan el criterio expresado por los autores.

Palabras claves: natación, retención escolar, rendimiento deportivo, atletas, deporte, categoría juvenil, personalidad, comportamiento, componentes, regulación inductora.

Summary: This work aims to investigate the possible causes of a problem that has been presented at the High School Athletic Training ESFA Lastra Marcelo Salado where in recent years have found that retention rates have declined, due mainly to low performance sports by many of the athletes, reaching a larger role in the youth category (13 - 14) years of the sport of swimming, constituting this sample our research. The authors start from the consideration that among the factors that may be influencing this situation, is the psychological, specifically the components of the area motivational - affective and volitional personality, so the overall objective of this work lies in diagnosing the fundamental manifestations of this area.
Among the research methods employed are theory, empirical and psychological tests. All data obtained were submitted for statistical analysis.
The main results are related to the identification of key areas where the athletes' motivational hierarchy, the presence of individual motives and intrinsic evaluation of the levels in which anxiety, content prevailing in the negative thoughts associated with participation in training, the development achieved in the main qualities and volitional self-esteem levels.
The findings of this study validate the view expressed by the authors.
Keywords: swimming, retention, sports performance, athletes, sports, youth level, personality, behavior, components, inducing regulation.

Introducción

En nuestro país se practicaba la Natación desde principio de siglo de XX, pero sólo era para un selecto grupo burgués de la alta sociedad. Es en octubre de 1961, después del triunfo revolucionario cuando empieza verdaderamente la historia de nuestra Natación, pues el pueblo cubano puede ya participar en la práctica de este deporte así como disfrutar de todas las instalaciones referentes a los deportes acuáticos.

Ya en 1970 se comienza con el proceso de creación de las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE). Esto, debido a la masificación del deporte y la posibilidad del empleo de los recursos materiales más racionales para su utilización en dichas escuelas, teniendo como matrícula general las mismas

entre 1500 y 2000 atletas, de los cuales un promedio de 100 por escuelas practican la Natación.

En 1991, nuestro organismo INDER, decide hacer cambios a raíz de la culminación de los XI Juegos Panamericanos realizados en La Habana, creando los Centros de Entrenamientos de Altos Rendimientos (CEAR).

En la actualidad estos Centros pasan a llamarse Escuelas Superiores de Formación de Atletas (ESFA) y tienen como objetivo la formación del atleta de alto rendimiento desde una manera integral, es decir comenzando por el entrenamiento, hasta su formación ética, moral, política e intelectual dentro de nuestra sociedad socialista con vistas a su proyección futura en la vida (La Natación en Cuba, Forum Científico 2005).

Para estos propósitos, tanto los directivos como los profesores deportivos, se auxilian de los recursos que le brindan muchas ciencias aplicadas, especialmente la Psicología del Deporte, la cual tiene como objeto de estudio al atleta en su interacción con el medio que lo circunda y explica las cuestiones psicológicas que se relacionan con el desarrollo y la puesta a punto de la condición física, técnica y táctica de los deportistas.

Sin embargo, coincidimos con Buceta (2004), que en muchos casos tales recursos no se utilizan y los profesores deportivos desconocen las exigencias psicológicas propias de su deporte, así como las regularidades que tipifican el período de desarrollo psíquico en el cual se encuentran los atletas. Debido a ello no se trazan planes de preparación que tengan en cuenta la participación de los componentes fundamentales del sistema psicorregulador de las acciones motrices, ignorando los niveles de desarrollo específicos de dichos elementos en cada atleta y por tanto no acometiendo tareas para su potencialización, desarrollo y perfeccionamiento.

Uno de estos Centros es la E.S.F.A “Marcelo Salado Lastra” en el cual se practican dos deportes importantes. Uno acuático, que es la Natación y uno náutico que es la Vela, los cuales transitan en dicho Centro por varias categorías desde la preselección infantil hasta la preselección nacional, teniendo los atletas un régimen de internos, de carácter Nacional y donde se realizan todas las actividades con su formación (Docencia – Deporte – Recreación y Actividades Políticas e Ideológicas).

En dicho Centro se ha apreciado en los últimos años que los índices de retención escolar han disminuido, debido fundamentalmente a las bajas por rendimiento deportivo de muchos de los atletas, lo cual conlleva a que el centro las otorgue técnicas y en algunos de los casos se produce por voluntad propia.

Esta situación se ha hecho agudizante en el deporte de la Natación, especialmente en la categoría 13-14 años. Desde nuestro punto de vista entre los factores que pueden estar incidiendo en esta situación se encuentra el psicológico y dentro de éste específicamente los componentes que forman parte del área motivacional – afectiva y volitiva de la personalidad.

En este sentido consideramos que la causa fundamental de los rendimientos deportivos de estos atletas puede estar asociada a la disminución de los niveles de motivación hacia el deporte, la poca capacidad para realizar esfuerzos volitivos, así como la manifestación de vivencias emocionales negativas asociadas al desempeño deportivo y competitivo. Por ello nos hemos planteado el siguiente problema científico.

Problema Científico:

¿Qué características poseen los principales componentes psicológicos de la Regulación Inductora de los atletas de Natación de la Categoría 13-14 años de la E.S.F.A.“Marcelo Salado Lastra”?

Objetivo General:

Diagnosticar las manifestaciones fundamentales de la esfera Motivacional – Afectiva y Volitiva de la personalidad de los atletas de Natación de la Categoría 13-14 años de la E.S.F.A. “Marcelo Salado Lastre”, teniendo en cuenta su incidencia en el desempeño deportivo y competitivo de los mismos.

Objetivos Específicos:

1. Determinar las áreas fundamentales en la jerarquía motivacional de la personalidad de los atletas objeto de estudio, así como el nivel de desarrollo de los motivos deportivos.

2. Evaluar los niveles en que se manifiestan la ansiedad reactiva y como rasgo de la personalidad en los atletas investigados, teniendo en cuenta su correspondencia con los pensamientos negativos asociados al entrenamiento.

3. Valorar las formas en que se manifiestan en la conducta de los atletas las principales cualidades volitivas de la personalidad a partir del nivel de desarrollo de las mismas.

4. Caracterizar los niveles en que se refleja la capacidad de autonomía, la estabilidad emocional, las relaciones interpersonales, la confianza en sí mismos, la eficiencia y felicidad de los atletas objeto de estudio en el medio que los circunda.

Desarrollo

Características de la muestra: Para la realización de nuestro trabajo seleccionamos a 44 atletas de la Categoría Juvenil de Natación (13 - 14) años, que representan la totalidad de los mismos, los cuales llevan entre 6 y 7 años en la práctica del este deporte. En el Centro de Alto Rendimiento cumplen ya dos cursos los que tienen13 años (23, 7 hembras y 16 varones) y los que tienen 14 años (21,11 hembras y 10 varones), tres cursos. Todos transitan por la Secundaria Básica, entre 8vo y 9no Grado respectivamente.

El equipo de Profesores Deportivos que trabajan con estos atletas está constituido por 5 compañeros: Un Jefe de Cátedra Deportivo (Máster en Entrenamiento Deportivo) y 4 Licenciados en Cultura Física, de los cuales 3 fueron practicantes del deporte de Natación y uno de ellos es considerado Gloria Deportiva del deporte revolucionario en nuestro país.

Dichos atletas ya han participado en las dos Competencias más importantes para su categoría a nivel nacional e Internacional las cuales son: Los Juegos Escolares y la Copa Marcelo Salado.

Métodos y procedimientos: Métodos teóricos: Histórico-lógico y Analítico-sintético. Métodos empíricos: Observación externa y Medición.

Técnicas empleadas: Técnica de los 10 deseos, Composición sobre el Entrenamiento Deportivo, Técnica de Detección, Detención y Superación de pensamientos negativos, Test de los Motivos Deportivos de D. S. Butt, Test de Auto evaluación de Idare, Inventario de Autoestima de Coopersmith, Test de Temperamento de M. Fuentes y J Román y Cuestionario de Cualidades Volitivas.

Procedimiento estadístico: Programa estadístico SPSS.

Principales resultados del diagnóstico:

Aspectos detectados en las observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento.

Al analizar los resultados obtenidos una vez aplicada la guía de observación podemos referir que el comportamiento de los principales componentes de la

regulación inductora de los atletas juveniles de la categoría 13 – 14 años de Natación centrado en el área motivacional – afectivo volitiva de la personalidad no están bien definidos aún, pues nos encontramos en el tránsito de una etapa a otra, es decir, estamos entre la niñez y la adultez, donde comienza y evoluciona la capacidad de actuación de acuerdo a un objetivo propuesto, en la misma existe un predominio de inestabilidad en las manifestaciones emocionales.

Al adentrarnos en el análisis de la guía de observación podemos constatar que la motivación observada a través de cuatro manifestaciones puntuales reflejan que el 89 % de la muestra no posee siempre los objetivos claros a implementar en la unidad técnica de entrenamiento (UTE), solo el 11% parece tener siempre los objetivos bien claros y definidos a la hora de cumplimentar el entrenamiento en la UTE.

Referente a si dichos atletas pueden replantearse los objetivos de la clase de entrenamiento producto de una frustración ambiental, nos enfrentamos a los siguientes resultados: el 90.9% a veces pueden replantárselos, solo el 9% suele reorganizar sus objetivos después de enfrentarse a situaciones ambientales.

Al tratar el punto de la firmeza del cumplimiento de las tareas asignadas a los atletas en el entrenamiento, la observación de la muestra arrojó que el 86.3 % de la misma siempre trata de cumplimentar las tareas asignadas, no siendo así para el resto 13.6%, los cuales alegan objeciones en algunos casos en forma de justificación.

Al referirnos al punto de la valoración podemos afirmar que en su totalidad (100%) no poseen una autovaloración crítica ni positiva, ni negativa, hacia los resultados obtenidos en los entrenamientos dentro de la UTE.

En el área de la actividad afectiva se pudo comprobar que la muestra en un 98%, es decir, prácticamente en su totalidad, presentan un nivel alto de alegría al enfrentar el entrenamiento deportivo, salvo en muy pocas ocasiones observamos algún que otro atleta algo deprimido. Por otro lado, se pudo constatar que el nivel de susceptibilidad aumenta ante los fracasos y señalamientos por parte de los profesores deportivos con el 80 %, como también presentan muy poco grado de satisfacción ante los resultados

positivos en los entrenamientos. En su totalidad los atletas no manifiestan ningún grado de emoción al culminar las sesiones de entrenamiento.

En la actividad volitiva se pudo apreciar que de los alumnos de la muestra 96% luchan contra el cansancio, siempre están dispuestos a realizar las técnicas y superar las dificultades. Donde existen deficiencias es en el punto de la disciplina, pues el 40% requiere de señalamientos por parte de los profesores deportivos especialmente a la hora de analizar los objetivos de las clases de entrenamiento pues los alumnos se distraen, juegan y conversan, por lo cual pierden la concentración y por ende no interiorizan los objetivos y metas a alcanzar.

Por todo lo anteriormente expuesto los autores deciden aplicar una serie de pruebas con el objetivo de diagnosticar con mayor precisión el comportamiento de la regulación inductora de dichos atletas y para ello se subdivide la categoría en dos partes: Subcategoría 13 y Subcategoría 14, así de esta forma podemos analizar con más claridad y precisión la muestra seleccionada.

Áreas Fundamentales en la Jerarquía Motivacional de la personalidad de los atletas: En los atletas de 13 años se establecieron 17 áreas motivacionales, las tres fundamentales en orden jerárquico fueron las siguientes: familia, deporte y material. En la Sub. Categoría 14 años se establecieron 21 áreas motivacionales, de ellas las tres principales en orden jerárquico fueron: material, alimentación y deporte.

Resulta importante señalar que en los atletas de 14 años a pesar de que la escuela responde a las exigencias deportivas, solamente el 57 % de ellos se refieren de un modo u otro al deporte, por lo que se deduce que estos atletas no tienen definidas las metas deportivas ni a corto, mediano ni largo plazo.

Otras áreas motivacionales que podemos señalar de relevancia son la recreación y las relaciones interpersonales, como también las áreas motivacionales de menos índices de incidencia son el estudio y proyección futura.

Principales contenidos expresados por los atletas referentes al entrenamiento: En la categoría 13 años se refieren a sensaciones desagradables durante la sesión de entrenamiento manifestando cansancio, ganas de ingerir alimento y sueño. Por otra parte seis atletas (26 %) desean esforzarse en el entrenamiento reflejándose a través del mejoramiento de los

diferentes estilos y marcas. Otro grupo de cuatro atletas (17 %) a pesar de manifestar sensaciones desagradables dicen que se esfuerzan en el entrenamiento.

Dos atletas (9 %) plantean incluir diferentes actividades para realizar los entrenamientos más amenos. Y otros atletas de igual cantidad (9 %) presentan desmotivación total para el entrenamiento. Un atleta (4 %) desea aprovechar al máximo el entrenamiento y otro requiere de la presencia de su familia y de alimentos en el entrenamiento para su mejoría. Resulta interesante que el total de atletas de natación de la edad de 13 años, 11 (48 %) plantean de una forma u otra presentar sensaciones desagradables al entrenar. Dentro de la categoría 14 años nueve atletas (43 % de la muestra) se manifiestan refiriéndose a sensaciones desagradables durante la sesión de entrenamiento manifestando cansancio, ganas de ingerir alimento y sueño. Por otra parte ocho atletas (38 %) desean esforzarse en el entrenamiento reflejándose a través del mejoramiento de los diferentes estilos y marcas. Dos (10%) a pesar de manifestar sensaciones desagradables se esfuerzan por hacerlo bien, un atleta (5%) manifiesta sensaciones desagradables con cambio de horario referido al entrenamiento.

Es preocupante que 12 atletas (57%) de una forma u otra manifiestan sensaciones desagradables ante el entrenamiento repercutiendo desde el punto de vista motivacional en los resultados deportivos.

Pensamientos Negativos de los atletas asociados a las sesiones de Entrenamiento: Al aplicar la técnica de Detección, Detención y Superación de pensamientos negativos, antes de iniciar la sesión de entrenamiento en los atletas de Natación correspondiente a la edad de 13 años los mismos manifiestan criterios tales como: Cansancio 61%, Sueño 43 %, El agua está fría 39%, Ganas de ingerir alimento 39%. En la sub – categoría de 14 años los atletas manifiestan criterios tales como: El agua está fría 48 %, Cansancio 43%, No tengo deseos de entrenar 24%.

Tipos de Motivos que caracterizan el vínculo de los atletas con la Práctica deportiva: En ambas sub – categorías hay un predominio de los motivos individuales e intrínsecos.

Nivel de Desarrollo de los Motivos Deportivos: En la subcategoría 13 años el 50% (11 atletas) obtuvo una mediana motivación deportiva; en 2do lugar baja

motivación con (8 atletas) para un 36.3% y por último 3 atletas con alta motivación para un 13.6%.

En la subcategoría 14 años, el 38% de los atletas obtuvieron una mediana motivación, resultando la más predominante, aunque si la comparamos con los atletas de la subcategoría 13 años, este dato es inferior resultando un aspecto negativo debido a que al transcurrir su vida como atletas es de esperar un nivel de motivación hacia el entrenamiento superior; por otra parte a pesar de que el 33% de los atletas obtuvieron un nivel alto de motivación aún no resulta ser un nivel muy alto de desarrollo, si tenemos en cuenta las características de los atletas a los cuales nos referimos. También resultó interesante que el 28,5% de atletas manifiestan un nivel bajo de motivación.

Niveles de Ansiedad Reactiva y como Rasgo de la personalidad: En la subcategoría 13 años pudimos constatar que en cuanto a la ansiedad reactiva, de los 23 atletas el 65,2 % (15 atletas) resultó ser el más significativo con un nivel medio, así como un 21, 7 % de nivel alto (5 atletas) y un 13 % de nivel bajo de (3 atletas). En cuanto a la ansiedad como rasgo característico de la personalidad, coincidentemente un 65,2 % (15 atletas) se ubican en un nivel medio. En la subcategoría 14 años, 53,3% (11 atletas) presentan nivel medio de ansiedad reactiva y 47,6 % (10 atletas) poseen un alto nivel de la misma. La ansiedad como rasgo se comporta en un 47,6% a un nivel alto y en un 52,2 % a nivel medio representados por 10 y 11 atletas respectivamente.

Caracterización de los niveles de Autoestima: En la subcategoría 13 años se pudo apreciar que dentro de los 3 niveles que evalúa el Test, el de mayor porcentaje resultó el nivel medio con un 56,5 % (13 atletas) y sólo el 67,4% de los atletas respondieron de manera positiva los ítems redactados afirmativamente. Sólo 9 atletas resultaron evaluados con el nivel alto de autoestima lo que representa el 39,1% y un atleta demostró un bajo nivel de autoestima, para el 4,3%. En la subcategoría 14 años, se ubican en el nivel medio 13 atletas para un 61,9%, solo 8 atletas resultaron evaluados con el nivel alto de autoestima lo que representa el 38,1% y ninguno en nivel bajo.

Tipos Temperamentales Predominantes en los atletas: El temperamento predominante es el sanguíneo con 21 atletas (91.3 %) en la subcategoría 13 años y 17 (80,9%) en la subcategoría 14 años.

Nivel de Desarrollo de las Cualidades Volitivas: En la subcategoría 13 años pudimos constatar que el 68,1 % (15 atletas) poseen alta presencia de las cualidades, orientación hacia un fin, valentía y determinación, mientras que el 31,8% (7 atletas) presentan un nivel medio. La cualidad de perseverancia se presentó con un 63,6% (14 atletas) en un alto nivel de desarrollo así como el 36,3% (8 atletas) obtuvieron nivel medio de desarrollo. La iniciativa y autocontrol en un 63,6% (14 atletas) con alto nivel de desarrollo y 36,3% (8 atletas) en nivel medio; con respecto al espíritu de lucha, un 95.4% (21 atletas) con un alto nivel de desarrollo y un 4.5 % (1 atleta) en nivel medio de desarrollo.

En la Subcategoría 14 años la orientación hacia un fin se manifiesta en el 52.3% (11 atletas) a un alto nivel de desarrollo y el 47.6% (10 atletas) alcanza nivel medio. La perseverancia y el espíritu de lucha coincidieron en cuanto a los resultados, presentando un 66.7% (14 atletas) un nivel alto de desarrollo y un 33.3% (7 atletas) nivel medio. En la cualidad valentía y determinación se constató que el 42.9% (9 atletas) obtuvieron un nivel alto mientras que el 52.3% (11 atletas) presentaron un nivel medio de desarrollo y 4.7% (1 atleta) nivel bajo. Por último la cualidad referida a la iniciativa y autocontrol mostró un 38.1% (8 atletas) con un nivel alto de desarrollo, mientras que 61.9% (13 atletas) un nivel medio.

Conclusiones:

1. En la jerarquía motivacional de los atletas de la Categoría Juvenil (13 -14) de la ESFA ”Marcelo Salado Lastra” aparecen ocupando lugares importantes las áreas: familia, deporte, alimentación y materiales de escuela; encontrándose algunas diferencias en la prioridad que dan a las mismas los deportistas de la subcategoría 13 años respecto a los de la subcategoría 14 años.
2. Se evidenció el predominio en ambas categorías de los motivos individuales e intrínsecos, alcanzándose un nivel medio de motivación hacia la actividad deportiva, teniendo un nivel muy alto de desarrollo las áreas rivalidad, suficiencia y conflicto para la subcategoría 13 años, mientras que para la subcategoría 14 años se destacan por su alto nivel de desarrollo el conflicto, la rivalidad y la agresividad.

3. En los atletas de las dos subcategorías estudiadas existe un predominio de los niveles medios de ansiedad, tanto en su aspecto situacional, como en su dimensión como rasgo de la personalidad.

4. Los contenidos que prevalecen en los pensamientos negativos asociados a la participación en los entrenamientos de los atletas investigados, se vinculan fundamentalmente al cansancio, sueño, el agua fría de la piscina, las ganas de ingerir alimento y los pocos deseos de entrenar.

5. Las cualidades volitivas que alcanzan un mayor nivel de desarrollo en la subcategoría 13 años son: valentía y determinación, a diferencia de la subcategoría 14 años donde predominó un mayor nivel en las cualidades perseverancia y espíritu de lucha; por otro lado la orientación hacia un fin coincide para ambas subcategorías con un nivel alto de desarrollo.

6. En la mayoría de los atletas investigados se constató la presencia de un nivel medio de autoestima, lo cual se reflejó en el funcionamiento en este mismo nivel de los indicadores: capacidad de autonomía, estabilidad emocional, relaciones interpersonales, confianza en sí mismos, eficiencia y felicidad.

Recomendaciones:

1. Dar a conocer los resultados obtenidos del diagnóstico realizado a los atletas de la categoría 13-14 años de Natación referente al área motivacional – afectiva - volitiva a profesores y personal docente en aras de ayudar en el mejor aprovechamiento del rendimiento deportivo y competitivo desde el punto de vista psicológico.

2. Elaborar una estrategia de intervención psicopedagógica para propiciar el desarrollo de los procesos y cualidades psicológicas que a través del diagnóstico se comprobó que se encontraban más afectados.

3. Irradiar esta experiencia científica en otras categorías del propio deporte de Natación.

4. Dar seguimiento a la forma en que se manifiestan los procesos y cualidades psicológicas de estos atletas cuando transitan a categorías superiores para conocer la evolución del diagnóstico realizado.

Bibliografía:

Buceta, José María. (2004) Estrategias psicológicas para Entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid. Editorial Dvkinson S. L.

Cañizares, Hernández. Martha. (2004) Psicología y Equipo Deportivo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

Cervera Aguiar, Jorge I. y Arturo Hernández Morejón (1993).Caracterización Psicológica de los atletas escolares de Polo Acuático. Trabajo de Diploma, Instituto Superior de Cultura Física"Manuel Fajardo", La Habana

Cruz, J. y Riera J. (1991) Psicología del Deporte: Aplicaciones y perspectivas Barcelona. Editorial Martínez Roca.

Forteza, A. y Ranzola, A. (1998), Bases Metodológicas del entrenamiento Deportivo, La Habana. Editorial Científico Técnico.

García, Eligio de la Puente y col. (2007), Psicología Especial Tomo I, La Habana. Editorial Félix Varela.

García Muy, Ariadna y Salvador Soler (1999), Caracterización Psicológica de la esfera afectiva motivacional de la personalidad de los atletas de la escuela Nacional de Gimnasia, Trabajo de Diploma, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana

González, Maura V. y col. (1998), Psicología para Educadores, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Granadilla Rodríguez, Omar (1989). Valoración de las cualidades volitivas en el Equipo Juvenil de Polo Acuático, Trabajo de Diploma, Instituto Superior de Cultura Física"Manuel Fajardo¨, La Habana

Nemov, R. S (1987), La Motivación por el logro, el nivel de aspiración y la efectividad de la aspiración grupal, Moscú. Revista Psicología, , Vol. 8 pp.46-53.

Pérez, Pérez – André J. R. y Abel Pérez Álvarez (2005), La Natación en Cuba, Forum Científico, ISCF "Manuel Fajardo". 26 p., La Habana

Rudik, P. A. Psicología, (1990), Moscú. Editorial Planeta.

Sánchez, Acosta M. E. y Matilde González García (2004). Psicología General y del Desarrollo, La Habana. Editorial Deportes.

Sánchez, Acosta M. Elisa (2005) Psicología del Entrenamiento Deportivo y la Competencia Deportiva, La Habana. Editorial Deportes.

ESTRATEGIA SOCIO PSICOLÓGICA PARA ADECUAR LOS NIVELES DE AUTOVALORACIÓN EN LOS ATLETAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL DE BOXEO DE VENEZUELA".

AUTORES:

MSc. Yoan Romero Cancino. Profesor Instructor. Especialista en Psicología Deportiva. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Las Tunas. Cuba. yoanromero@yahoo.es

MSc. Adis Capote Pérez. Profesora Auxiliar de Administración Deportiva. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Villa Clara. Cuba. adiscp64@inder.cu

RESUMEN

Las estrategias socio psicológicas, están dirigidas a elevar la capacidad de desarrollo y funcionamiento activo y consciente de la personalidad ante las exigencias sociales. Este trabajo ha sido realizado dentro de la práctica como Psicólogo de la Selección Nacional de Boxeo de la República Bolivariana de Venezuela. El objetivo de la investigación fue diseñar una estrategia socio psicológica que permitiera adecuar los niveles de auto valoración en los atletas. Esta investigación se enfoca hacia la utilización del potencial humano, a través del desarrollo de la crítica, autocrítica y la actividad de escucha, procesos que permiten adecuar el rendimiento deportivo y personal, además del mejoramiento de las relaciones entre los sujetos. El universo de la investigación lo constituyeron todos los atletas de boxeo de la Selección Nacional de Venezuela. Para la obtención de información fueron utilizadas varias técnicas proyectivas psicológicas, donde se constató la necesidad de ayuda psicológica. Se diseñó la estrategia la cual fue aplicada y se lograron alentadores resultados.

SUMARY:

Socio psychological strategies are aimed at increasing the capacity of development and operation of active and conscious personality with social requirements.. This work has been performed within the practice as a psychologist in the National Boxing Team of the

Bolivarian Republic of Venezuela. The objective of the research was to design a strategy that would bring socio psychological levels of self assessment in athletes. This research focuses on the use of human potential through the development of criticism, self-criticism and listening activity, processes that will bring personal and athletic performance, in addition to improving relations between the subjects. The research universe was all those athletes boxing Venezuela National Team. To obtain information were used several psychological projective techniques, which identified the need for psychological help. Strategy was designed which was applied and achieved encouraging results.

INTRODUCCIÓN

La autovaloración es una configuración de la personalidad que integra de modo articulado un concepto de sí mismo (cualidades, capacidades, intereses, motivos) es precisa, generalizada, con relativa estabilidad, dinamismo, y comprometida en la realización de las aspiraciones más significativas del sujeto en las diferentes esferas de la vida. La autovaloración supone la presencia de reflexiones, valoraciones, vivencias sobre sí mismo, a través de los cuales se expresan las tendencias motivacionales más importantes en las cuales nos implicamos afectivamente. (Fernández Rius, 2003).

La autovaloración posee tres funciones, *la valorativa* que consiste en la comparación que realiza el sujeto entre las cualidades que cree poseer para su desempeño comportamental, así como para satisfacer las exigencias de la vida y sus aspiraciones para el futuro; la función *autorreguladora* que regula la expresión de los diversos rasgos de la personalidad y sus tendencias motivacionales de modo más o menos exitoso, y la función *auto educativa* que representa el momento superior de desarrollo de la función autorreguladora de la autovaloración, ella no solo implica la participación activa de los distintos elementos autovalorados de la conducta sino una efectiva retroalimentación que le posibilite al sujeto reorientar su actividad cuando esta no responde a sus verdaderos objetivos. En el deporte, importantes han sido los trabajos de González, L.G. y Pérez R (1991) donde se señalaron ciertas diferencias entre los tiradores destacados y los no destacados en torno a la adecuación de la autovaloración, mostrando muchos de los no destacados reacciones afectivas desajustadas ante el fracaso.

García Ucha Francisco E. (1996) señala como vivencia negativa de éxito, la sobrevaloración y considera dentro de los aspectos de los cuales depende la actitud hacia el contrario: el estado de ánimo, la autovaloración adecuada, la valoración real de las posibilidades del equipo al que pertenece y la valoración adecuada que se tenga del equipo contrario y sus posibilidades.

Una vía para lograr revertir estos resultados lo constituye la Estrategia Socio psicológica, que está dirigida a elevar la capacidad de desarrollo y funcionamiento activo y consciente de la personalidad ante las exigencias sociales; o sea, optimizar las particularidades del sujeto, a la par del funcionamiento del grupo.

La elaboración de cualquier programa de influencia debe tomar en cuenta aquellos mecanismos o procesos de índole psicológica que facilitan la aparición de un tipo específico de comportamiento. De este modo antes de ejercer cualquier influencia estimuladora del desarrollo, "es necesario tener bien claro qué queremos cambiar, por qué, en qué dirección y con qué magnitud" (H. Schróeder, 1987; p. 202).

El Boxeo es un deporte de combate donde las características psicológicas del atleta pueden jugar un lugar determinante.. Aún cuando estos aspectos son reconocidos por atletas, entrenadores y psicólogos, consideramos que su abordaje teórico y práctico no ha sido suficiente. En nuestra opinión, el problema reviste importancia tanto teórica como de interés práctico.

Nuestra experiencia en el trabajo con la Selección Nacional de Boxeo de Venezuela indica que aquello que otros autores habían detectado en otros grupos de deporte en torno a la importancia de la autovaloración adecuada para el rendimiento deportivo y la relación de las inadecuaciones de la autovaloración con las reacciones afectivas inadecuadas ante los fracasos, podría ser confirmado y profundizada de forma muy especial en esta disciplina de combate.

Para el desarrollo de este trabajo nos propusimos los siguientes objetivos.

OBJETIVO GENERAL

1. Diseñar una estrategia socio sicológica que permita adecuar los niveles de autovaloración en los en los atletas de la Selección Nacional de Boxeo de Venezuela.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Diagnosticar los niveles de expresión de la autovaloración en los atletas de la Selección Nacional de Boxeo de Venezuela.
2. Aplicar la estrategia socio sicológica que permita adecuar los niveles de autovaloración en los en los atletas de la Selección Nacional de Boxeo de Venezuela.
3. Valorar de manera preliminar la efectividad de la estrategia aplicada.

SUJETOS DE LAS INVESTIGACIÓN

Para la realización de la investigación fueron estudiados todos los atletas que integran la Selección Nacional de Boxeo de Venezuela que hacen un total de 20 Se decidió trabajar con el total de la población de los atletas para lograr mayor veracidad en la información. Además resultó posible pues todos se mantenían concentrados en el mismo lugar.

METODOLOGÍA UTILIZADA

1. Pruebas psicológicas:

- Técnicas proyectivas: (Composición, Completamiento de frases modificado, Técnica de los Diez Deseos). Se aplicaron con el objetivo de tener criterios sobre la valoración que presentan los atletas sobre si mismos, sobre el medio que les rodea y del lugar que desea ocupar en la vida.
- Cuestionario auto valorativo: Se aplicó con el objetivo de obtener información acerca de la autopercepción que tiene el atleta de los logros alcanzados en cuanto a: su preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica.
- IDARE: Se aplicó con el objetivo de medir los niveles de ansiedad como rasgo y como estado en las diferentes etapas de preparación y durante la competencia.
- APC: Se aplicó con el objetivo de evaluar la actitud de los atletas hacia la próxima competencia en cuanto a la valoración que tiene el atleta de sus adversarios, del entorno competitivo (su relación con los demás y de sí mismo).

2. Entrevista diagnóstica no estructurada: Estuvo dirigida a explorar el área de autoestima y nivel de aspiraciones de los atletas. Se realizó en su modalidad abierta.

3. Observación: Estuvo dirigida a obtener información acerca de los estados emocionales vivenciados por los atletas durante el macrociclo de preparación, en los

topes realizados, en el cumplimiento del entrenamiento diario, frente a las diferentes cargas de trabajo, en la proximidad de las competencias y durante las mismas. (estados de tensión psíquica, ansiedad, angustia, depresión). Se realizó en las unidades de entrenamiento y en las competencias.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:

El análisis de los datos se realizó de forma cualitativa según la evaluación propuesta para cada técnica.

1. Pruebas psicológicas:

- Técnicas proyectivas: (Composición, Completamiento de frases modificado, Técnica de los Diez Deseos). Tendencia a la sobrevaloración en: Diez (10) de los sujetos investigados. Estos muestran: metas pocos realizables o sea muy lejanas a su alcance. Su nivel de aspiraciones está por encima de sus capacidades reales de lograrlas. Presentan intolerancia al fracaso, autosuficiencia, arrogancia y poca flexibilidad en el pensamiento técnico-táctico. Tienen bajo nivel de autocrítica .Tendencia a la subvaloración: Cuatro sujetos (4) muestran: Nivel de aspiraciones por debajo de sus capacidades para alcanzarlos. Se trazan metas de fácil alcance. Tienen tendencia al retraimiento, la timidez. Su autocrítica es muy alta y a veces hasta severa en cuanto a su rendimiento. En ambos casos de inadecuación de la autovaloración ya sea por sobrevaloración o subvaloración el rendimiento de estos sujetos se ve afectado para alcanzar el éxito.
- Cuestionario auto valorativo**:** Esta técnica arrojó que los diez (10) atletas que se sobrevaloran tienen un nivel alto de autoestima y autoconfianza el que disminuye durante la competencia en correspondencia con el éxito o fracaso. Los cuatro (4) atletas que se subvaloran presentan una autoestima y un nivel de autoconfianza medio que aumenta o disminuye en las diferentes etapas de preparación en dependencia del criterio de los compañeros de equipo y de su entrenador el cual influye determinantemente en su comportamiento ya que que estos sujetos son más susceptibles al criterio de los demás.
- APC: Test de Actitud ante la Próxima Competencia arrojó los siguientes resultados: Los diez (10) atletas que se sobrevaloran: Área de certeza de la fuerza (CE): se encuentran seguros de sus fuerzas. Significado de la competencia (SIG): se

muestran con gran deseo de participar. Orientación respecto a la opinión de otros (OP): baja orientación. Valoración de la fuerza del contrario (CON): los subvaloran. Los cuatro (4) que se subvaloran en cuanto a: (CE): no están seguros de sus fuerzas. (SIG): deseo promedio de participar. (OP): alta orientación (CON): alta valoración.

- IDARE: En ambos casos los atletas presentan un estado de ansiedad medio como estado. Esto ocurre fundamentalmente en los microciclos donde hay que enfrentarse a altas cargas de trabajo, en topes y hay un aumento considerable en la cercanía de las competencias y durante estas.

2. **Observación: Atletas que se sobrevaloran**. (Durante los entrenamientos): tienen mayor disposición para enfrentar la actividad, son más voluntariosos, emplean mayor nivel de esfuerzo volitivo en las tareas, Indisciplinados, se distraen con más facilidad. (Antes y durante la competencia): experimentan mayores síntomas de tensión psíquica, se tornan fácilmente irritables agresivos y no cumplen al máximo el horario de descanso. **Atletas que se subvaloran:** (Durante los entrenamientos): Presentan nivel medio de esfuerzo volitivo, concentrados en la actividad, disciplinados y muy atentos a las orientaciones de los entrenadores. (Antes y durante la competencia): Su nivel de tensión psíquica es inferior esto se debe a que su nivel de aspiración es inferior por lo que en ocasiones se muestran indiferentes a la actividad y lo que está sucediendo, perciben que no se espera mucho de ellos y esto hace que disminuya sus expectativas de éxito y cumplen con el horario de descanso
3. **Entrevista diagnóstica no estructurada:** Se pudo constatar que los sujetos con tendencia a la sobrevaloración manipulan la información que ofrecen en muchos casos, enmascaran la realidad, sus sentimientos, sus intereses, sus emociones, justifican constantemente su bajo rendimiento y le atribuyen la causa de este a los entrenadores Los sujetos que se subvaloran se muestran más humildes, sinceros y con mayor flexibilidad a la apertura al cambio más tolerantes en su toma de decisiones y con un alto nivel de autocrítica respecto a su rendimiento.

PROPUESTA: ***Estrategia socio psicológica para adecuar los niveles de autovaloración en los atletas de la Selección Nacional de Boxeo de Venezuela*****.**

Objetivo general:

Adecuar los niveles de autovaloración en los atletas de la Selección Nacional de Boxeo de Venezuela.

Objetivos específicos:

1. Utilizar técnicas de trabajo en grupo para facilitar la crítica y autocrítica.
2. Emplear la charla educativa como medio para elevar la tolerancia al fracaso.
3. Utilizar los videos debates para favorecer la preparación teórica y el pensamiento técnico táctico.

Acciones de intervención: Charlas educativas. Video debates. Reconstrucción individual de los resultados en topes de preparación. Análisis grupal de evaluación de los resultados alcanzados por atletas Discusión dirigida. Auto debates de los logros alcanzados por etapas de preparación. Análisis individual de los objetivos no alcanzados. Corrección ajena con la ayuda del otro. Corrección individual autocrítica. Corrección mediante el empleo de la crítica por parte de los especialistas. Orientación psicológica. Restablecimiento de metas. Establecimiento de tareas individuales. Establecimiento de tareas grupales. Consultoría psicológica. Entrevistas de modificación de conductas

Métodos y /o procedimientos: Sugerencias. Reflexiones y valoraciones. Diálogo. Debate. Orden directa. Análisis de los resultados de la actividad. Señalamientos. Atención a la diversidad. Dinámica grupal.

Medios: Medios educativos que contribuyan al cumplimiento de los objetivos, entre los que tenemos las charlas educativas, proyección de vídeos educativos, técnicas participativas. Además, recursos materiales que posibiliten el cumplimiento de los objetivos (los generales del deporte, reproductor de vídeos, etc.)

Evaluación: Para evaluar los objetivos planteados en la estrategia, se tuvo en cuenta, si los atletas aumentan su autocrítica de manera constructiva y reflexiva, si adecuaron los niveles de autovaloración tanto por sobre valoración o subvaloración, si se aumentó los niveles de autoconfianza en los atletas que se subvaloran, si se incrementó la tolerancia al fracaso de manera favorable en los atletas que se sobrevaloran y si

disminuyeron los estados negativos psicológicos vivenciados por los atletas que no presentan un correcto estado de adecuación de la autovaloración. Además que las metas individuales y objetivos de entrenamiento propuestos por el grupo sean realizables y flexibles.

Las categorías de evaluación de la estrategia son las siguientes:

Bien: si se logra el 90% o más, de los aspectos antes mencionados.

Regular: si se logra entre el 60 y 90% de los aspectos definidos en la evaluación.

Mal: menos del 60% de los aspectos definidos en la evaluación.

Tiempo o plazo de cumplimiento: Macrociclo de entrenamiento actual. Macrociclo próximo.

Resultados preliminares de la implementación de la estrategia socio psicológica.

La evaluación de la estrategia socio psicológica se realiza, mediante cada una de las sesiones de intervención psicológica. Al cierre de cada sesión se hace una valoración evolutiva desde el punto de vista psicológico de cada miembro del grupo. De manera general se puede afirmar que se logró:

- Mayor motivación en atletas y entrenadores en el trabajo de grupo.
- Más desarrollo de la habilidad de trabajo en grupo.
- Perfeccionamiento del proceso de comunicación
- Satisfacción por los contenidos desarrollados, por los métodos empleados, y por las condiciones de desarrollo del entrenamiento.
- Cumplimiento de los objetivos y utilidad de las intervenciones psicológicas desarrolladas.

CONCLUSIONES

1. A partir de la estrategia propuesta se logró que las metas individuales se reestructuraran en un nivel realizable.

2. Disminuyeron los estados negativos psicológicos asociados a la inadecuación de la autovaloración tanto en los atletas que se sobrevaloraba n como los que se subvaloraban.
3. La estrategia empleada contribuyó eficazmente a adecuar los niveles de autovaloración de los atletas de la Selección Nacional de Boxeo de Venezuela.

RECOMENDACIONES

1. Darle seguimiento a la categoría de AUTOVALORACIÓN como formación motivacional compleja de la personalidad por estar en constante dinámica y desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA

2. Almendares, M. L. (1993). "Entrenamiento sociopsicológico para el manejo de situaciones conflictivas a través de la comunicación". González, M. L, Trabajo de Diploma, UCLV.
3. Buceta, J. M (2003) Circunstancias deportivas y necesidades psicológicas. En: *Revista de actualidad en Psicología del deporte.*
4. Burton, A. (1983): *Las metas en el deporte. Perspectivas.* Martínez Roca. Barcelona.
5. Delaire, G. (1990). "Motivar y mandar". Madrid-Barcelonal-Bilbao: Ediciones Deusto SA.
6. Expósito, Y. (1992). "Perfeccionamiento de un programa de entrenamiento para optimizar la comunicación en dirigentes". María L. González, Tutor. Trabajo de Diploma, UCLV.
7. Galperin, P. Ya. (1959). "Desarrollo de las investigaciones sobre la formación de las acciones mentales". En: Ciencia psicológica en la URSS. Moscú. (en ruso).
8. García Ucha, F. (2000) *Establecimiento de metas, un procedimiento para incrementar los resultados deportivos*. Dpto. de Psicología. IMD. La Habana.
9. González, A. (1984): *Estudio del proceso de realización de metas y fines en la actividad motivada.* (Impresión ligera). CIPS.
10. González, F. (1987): La adecuación de la autovaloración y su significación psicológica en: *Investigaciones de la personalidad en Cuba.* Ciencias Sociales. La Habana.

11. González, M. L (1996). "Entrenamiento sociopsicológico para potenciar la comunicación en directivos". Tesis de Doctorado en Ciencias Psicológicas. UCLV.
12. Katz, D. y Kahn, R. L (1966). Psicología Social de las organizaciones, México Trillas.
13. Leontiev, A. A. (1975). 'La comunicación como objeto de investigación psicológica'. En: Problemas Metodológicos de la Psicología Social. Moscú Editorial Nauka.
14. Lomov, B. F. (1989) "El problema de la comunicación en Psicología". La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
15. Novoa, B. M. (2001). "Estudio socio psicológico para potenciar el liderazgo en profesionales del sector turístico". González, M. L. Tutor, Trabajo de Diploma. UCLV.
16. Pérez León, R. (1998): Establecimiento de Metas: un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos en: *Psicología del Deporte: un enfoque cubano*. F. García Ucha. Científico Técnica. La Habana.
17. Riera, M.A. (1996): *Entrenamiento Psicológico para el control de los estados emocionales de tensión y frustración*. Tesis en opción al grado de Master en Psicología Médica. UCLV.
18. Rubinstein, S.L. (1982). "Principios de Psicología General'. La Habana Editorial Pueblo y Educación.
19. Rudik, P. A. (1990) *Psicología del deporte.* Pueblo y Educación. La Habana.
20. Sagué, A. (1991). "Entrenamiento socio-psicológico para optimizar la comunicación en dirigentes". 1 A. Sagué y T. González; María L. González, Tutor, Trabajo de Diploma, UCLV.
21. Sbandi, P. (1985). "Psicología de los grupos". Barcelona: Editorial Herder, 2da Edición.
22. Vigotsky, L.S. (1987): *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores.* Científico- Técnica. La Habana.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA SELECCIÓN NACIONAL DE FÚTBOL DE MAYORES DE VENEZUELA (LA VINOTINTO)

(Poster)

Autor: Alessandro D'Amico. Psicólogo
Macauformula1@gmail.com
Instituto Regional del Deporte de Aragua (IRDA)
Venezuela

RESUMEN

Desde el año 2001, la Selección Nacional de Fútbol de Mayores de Venezuela, mejor conocida como *La Vinotinto*, comenzó a obtener victorias y gradualmente se fue convirtiendo hasta la actualidad en un equipo ganador. Una de las herramientas que contribuyó a este cambio fue el uso de la psicología del deporte. No obstante, en Venezuela se tiene muy poca evidencia del trabajo de preparación psicológica realizado en el fútbol nacional. El propósito de este estudio es analizar cuáles son los aspectos que caracterizan el trabajo psicológico en la Selección Nacional de Fútbol de Mayores de Venezuela (*La Vinotinto*), del período 2001-2008 y 2008-2013 y su repercusión en la psicología del futbolista venezolano. Se utiliza el método cualitativo. Un diseño emergente se propone a ser usado. Las técnicas de recolección de datos consistirán en entrevistas a profundidad con psicólogos, futbolistas que están en *La Vinotinto,* fanáticos y el análisis de contenido de fuentes periodísticas y libros donde se menciona el aspecto psicológico del equipo. Tomando en cuenta que esta investigación está en su fase de aplicación, los resultados hasta ahora obtenidos están actualizados con los cambios que han ocurrido en la selección nacional de fútbol que en los últimos años ha mejorado su rendimiento a nivel internacional. En el pasado no era identificado como un equipo ganador y hasta el momento se está convirtiendo en un símbolo de prestigio internacional. En el período 2001-2008, se obtuvieron las siguientes categorías de contenido en el trabajo psicológico: trabajo científico y cambio de actitud. En el período 2008-2013, se obtuvieron las siguientes categorías de contenido en el trabajo psicológico: trabajo científico, herramientas y rutina.

ABSTRACT

Since 2001, the Venezuelan National Football Team, best known as *La Vinotinto*, started having victories and gradually became a winning team in present time.. One of the tools that contributed to this change was the use o f sport psychology. Nevertheless, there is little evidence in Venezuela about the psychological preparation carried out in national football. The purpose of this study is to analyze which are the aspects that characterize the psychological work in *La Vinotinto,* from the 2001-2008 period and the 2008-2013 period, and its influence in the psychology of the Venezuelan footballer. Methodologically speaking, an emergent design used in the social sciences was used. The data recollection techniques consist of in-deph interviews with psychologists, footballers that belong to *La Vinotinto,* fans and the content analysis of newspapers and books where the psychological aspect of the team is mentioned. Taking in account that this research is in its initial phase, the results are much updated with the changes that have been occurring with the national football team that in the last years has been improving its international performance. In the past it was not identified as a winning team and at the moment it is becoming a national symbol of prestige. In the 2001-2008 period, the following content categories in the psychological work were obtained: scientific work and attitude change. In the 2008-2013 period, the following content categories in the psychological work were obtained: scientific work, tools and routine.

INTRODUCCIÓN

A nivel de masas, fue en 1876 que se jugó el primer partido de fútbol en Venezuela, dónde participaron mineros ingleses que se asentaron en la región de El Callao, Estado Bolívar. Actualmente es uno de los deportes más populares del país, la cantidad de personas que llenan los diferentes estadios y la cantidad de practicantes dan cuenta del creciente interés de los venezolanos por el deporte más jugado en el mundo.

Como todo deporte, dentro de la disciplina del fútbol se contempla la preparación psicológica como parte del entrenamiento deportivo.

A nivel mundial se ha demostrado lo importante que es el aporte de la psicología del deporte en los equipos de alto rendimiento y el fútbol no es la excepción.

Desde 1901 aproximadamente data la psicología en el fútbol con publicaciones desde esa fecha, con la publicación del libro *Psicología del Fútbol* de Jean Jusserand.

Luego en Latinoamérica, específicamente en Argentina, se publica el libro *Psicología del Fútbol* por Carlos Garrot (1937).

Desde entonces existe evidencia empírica de que existe el trabajo de preparación psicológica en el fútbol. Primero, en la Liga Premier Inglesa autores como Mark Nesti (2010), Bill Beswick (2010) y Costas Karageorghis y Peter Terry (2011) han realizado trabajos de psicología del deporte en equipos profesionales de dicha liga.

En Latinoamérica, tenemos dos representantes como son el argentino Marcelo Roffé (2005; 2008) y el cubano Carlos Martinó (2009) que han trabajado con preparación psicológica en selecciones nacionales y equipos de fútbol no profesionales, respectivamente.

No obstante, en Venezuela se tiene muy poca evidencia del trabajo de preparación psicológica realizado en el fútbol nacional.

En la actualidad se conoce que se comenzó a incorporar la psicología del deporte en una selección nacional de fútbol en el año 1995, a nivel de selección sub 17 y sub 20, llevado a cabo por Manuel Llorens (2007).

La selección nacional venezolana de fútbol de mayores ha experimentado cambios exitosos en los últimos años.

En esos cambios exitosos, se destaca el papel de la psicología. No obstante, muy poco se ha hablado de ello y son muy pocos escritos donde se hace mención al trabajo psicológico realizado en *La Vinotinto*.

Por ejemplo, en una investigación realizada por D'Amico (2009), se encontró que las personas que se entrevistaron reportaron que una de las razones de que la percepción que tiene la población de *La Vinotinto* es más positiva, es debido a las acciones de Richard Páez, manifestando que gracias a las victorias que obtuvo *La Vinotinto* bajo su mando como entrenador, la percepción se volvió más positiva al equipo. ¿Y qué acciones hizo este

entrenador? Dar más confianza al jugador venezolano, utilizar la psicología y hacerle entender a este jugador que creyera en lo que hace.

Otro hallazgo en esa misma investigación donde se hace presente el aporte de la psicología dentro de los contenidos manifestados de los entrevistados, se menciona que la parte psicológica ahora forma parte de la preparación del futbolista en la selección nacional, ocupando poco más del 50% y eso podría haber cambiado la estima del jugador de fútbol.

En esa misma investigación, un grupo de futbolistas de *La Vintotinto* para la época, reportaron que existe un cambio de mentalidad del jugador venezolano y ésta ha crecido mucho, asumiendo que querer es poder, gracias a la inversión que se ha hecho, gracias a que se tienen un psicólogo en el equipo y eso hace que se tenga una mentalidad más ganadora.

Otro aspecto de la mentalidad que resalta es que los jugadores ahora están más convencidos de que sí se puede.

Aparte de la investigación realizada por D'Amico (2009), sólo se conocen otros libros donde se hace mención al trabajo de dos psicólogos que han estado con *La Vinotinto*. Entre los textos más conocidos dónde esto se evidencia es en el texto de Manuel Llorens "Terapia para el emperador: Crónicas de la Psicología del Fútbol" y el texto de Carlos Saúl Rodríguez "No es cuestión de leche. Es cuestión de actitud".

A su vez, existen fuentes periodísticas dónde se destacan informaciones sobre la psicología en *La Vinotinto.* Pero, no se conocen en sí los métodos utilizados en la preparación psicológica durante el período de Richard Páez (2001-2008) y el período de César Farías (2008-2013). Hay que resaltar que son los únicos períodos de preparación de una selección nacional fútbol de mayores donde se ha utilizado el trabajo psicológico.

PROBLEMA GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez entendidas estas carencias mencionadas anteriormente, se formula el siguiente problema de investigación: ¿Cuáles son los aspectos que caracterizan el trabajo psicológico en la Selección Nacional de Fútbol de Mayores de Venezuela (*La Vinotinto*), del período 2001-2008 y 2008-2013?

METODOLOGÍA

Objetivo de la investigación: Analizar cuáles son los aspectos que caracterizan el trabajo psicológico en la Selección Nacional de Fútbol de Mayores de Venezuela (*La Vinotinto*), del período 2001-2008 y 2008-2013.

Tipo de Investigación: Cualitativo (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p. 327).

Diseño de investigación: Emergente (Lincoln y Guba, 1985 c. p. Wiesenfeld, 2001, p. 147). No se sigue un diseño rígido ni con alto control de variables, como se suele hacer en investigación cuantitativa.

Métodos de Recolección de Datos:

-Arqueo bibliográfico, es decir, la recopilación de información documental sobre el fenómeno a estudiar en libros, artículos de periódico y artículos de prensa.

-Entrevista a profundidad (Rusque, 2003).

Hasta ahora, la investigación se encuentra en la fase de la revisión documental y en la elaboración del guión de entrevista. En esto último se han realizado conversaciones preliminares con los psicólogos que han trabajado con el equipo.

Muestra

-3 fanáticos del equipo con edades que superen los 18 años de edad.

-2 jugadores del fútbol profesional que jueguen actualmente en *La Vinotinto*, porque son las personas que conforman el equipo. Ambos jugadores deben haber estado en ambos períodos del trabajo psicológico de *La Vinotinto*: 2001-2008 y 2008-2012.

-2 psicólogos que han trabajado con *La Vinotinto*.

El tipo de muestreo utilizado es de naturaleza intencional, con sujetos voluntarios y no probabilística (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Procedimiento de Análisis de Resultados: Análisis de contenido (Bardin, 2002).

Por último, una vez categorizados los contenidos, se someterán a una interpretación final, a la luz del enfoque teórico, en este caso, las

representaciones sociales. Con las representaciones se buscan identificar aquellas percepciones, sentimientos y acciones de los actores sociales que aparecen como pertinentes y significativos frente a los hechos cotidianos (Rodríguez, 2003; Farr, 1984; Banchs, 1986). *La Vinotinto* es un hecho cotidiano al cual los actores sociales consideran pertinente y significativo y se le atribuyen creencias, actitudes, percepciones, sentimientos y acciones.

Se trabajará en este caso con las dimensiones de las representaciones sociales según Lozada (2000) y Araya (2002): Actitud, Información, Campo de Representación.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Hasta los momentos se ha realizado un análisis de contenido de dos entrevistas preliminares con los psicólogos que han trabajado con *La Vinotinto* en los períodos 2001-2008 y 2008-2013, respectivamente, y el análisis de contenido de los siguientes libros y artículos de prensa: Rodríguez (2012), Llorens (2007, 2011, 2012), Correia (2011), Sifontes (2010), Gomez (2011).

Habiendo analizado estas fuentes y las entrevistas mencionadas anteriormente, se han categorizado los contenidos con las siguientes categorías para cada período:

Período 2001-2008

Con el psicólogo en este período, se obtuvo lo siguiente:

-**Trabajo científico:** Esta categoría se refiere a que en este período se aplicaban enfoques de la psicología general como el conductismo y el congnoscitivismo. También se refiere a que el psicólogo en este período utilizó conocimientos de coaching y psicología de equipos de alto desempeño en empresas, extrapolándolo a *La Vinotinto*.

-Cambio de actitud: Entendida como la postura que los jugadores tuvieron que aprender a asumir a la hora de afrontar cada partido y actuar en base a lo que los motiva. Entendieron los jugadores a cargo del Dr. Richard Páez Monzón que no había que atribuir las derrotas a supersticiones o a elementos externos, sino a la actitud con que se asume cada compromiso. Trabajar esto en sesiones grupales sirvió para trabajar el manejo de la adversidad y la motivación al logro también. Se trataba de sustituir el pensamiento pesimista

dominante por creencias positivas. A su vez, se inculcó la autovaloración para incrementar la autoestima del jugador, para que las creencias se convirtieran en comportamientos y estos en resultados

Período 2008-2013

Con el psicólogo de este período, se obtuvo lo siguiente:

-Trabajo científico: En este período se trabajó propiamente con un el enfoque de la psicología del deporte, propiamente. Dentro de este enfoque se trabajó la dinámica de grupos, énfasis en trabajo interindividual, concentración de la atención desde lo interpersonal, regulación emocional y otros procesos.

-Herramientas: Aquí se evidencia el uso de herramientas audiovisuales para captar la atención de los jugadores y generar conversación y reflexión. No obstante, la principal herramienta es la observación continua del grupo.

-Rutina: El trabajo psicológico es en concentraciones del equipo principalmente, en cada ciclo de competencia. Cada concentración es su propio ciclo. A su vez, la rutina se compone de viajar con los jugadores a los partidos, comer con ellos, atención individual, sesiones grupales y muchas reuniones con el cuerpo técnico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araya, S. (2002). *Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión*. San José, Costa Rica: Sede Académica, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLACSO.

Banchs, M. (1986). Concepto de representaciones sociales. *Revista Costarricense de Psicología* (8-9), 27-40.

Bardin, L. (2002). *El análisis de contenido* (3ra.Ed.). Madrid, España: Akal Ediciones.

Beswick, B. (2010) *Focused on soccer* (2nda. Ed.). Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.

Correia, A. (2011, 3 de Noviembre). “Tiempo para compartir”, *Meridiano*, p. 70.

D’Amico, A. (2009). *Representaciones sociales sobre la selección nacional de fútbol de mayores –La Vinotinto- y su relación con la identidad nacional*.

Trabajo de grado de licenciatura no publicado, Universidad Central de Venezuela, Caracas, Venezuela.

Farr, R. (1984). “Las representaciones sociales”. En Moscovici, S. (Ed). *Psicología social II: pensamiento y vida social psicología social y problemas*. Barcelona, España: Paidós.

Garrot, C. (1937). *Psicología del fútbol*. Buenos Aires: Autor.

Gomez, V. (2011). *Manuel Llorens: En la mente de La Vinotinto*. Recuperado el 23 de Marzo de 2013, de http://volantecinco.wordpress.com/2011/11/30/manuel-llorens-en-la-mente-de-la-vinotinto/

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. (3ª. ed.). México, DF: McGraw-Hill.

Karageorghis, C. y Terry, P. (2011). *Inside Sport Psychology*. London, Great Britain: Human Kinetics.

Llorens, M. (2007). *Terapia para el emperador: Crónicas de la psicología del fútbol*. Caracas, Venezuela: Fundación para la Cultura Urbana.

Llorens, M. (2011). *Sobre la preparación psicológica de La Vinotinto para la Copa América*. Recuperado el 25 de Agosto de 2011, de http://prodavinci.com/2011/08/21.

Llorens, M. (2012). *Terapia para el emperador: Crónicas de la psicología del fútbol* (2nda. Ed.). Caracas, Venezuela: Fundación para la Cultura Urbana.

Lozada, M. (2000). Representaciones sociales: la construcción simbólica de la realidad. *Apuntes filosóficos* (17), 119-131.

Martinó, C. (2009). *Psicología del fútbol*. Editorial Deportes: La Habana, Cuba.

Nesti, M. (2010). *Psychology in Football: Working with elite and professional players.* London, Great Britain: Routledge.

Rodríguez, T. (2003): “El debate de las representaciones sociales en la psicología social”. Revista Relaciones, invierno, 24(93). El Colegio de Michoacán, Zamora, México.

Rodríguez, C. S. (2012). *No es cuestión de leche es cuestión de actitud*. Caracas, Venezuela: Todo Actitud.

Roffé, M. (2005). *Fútbol de presión: Psicología aplicada al deporte* (2nda. Ed.). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.

Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota* (2nda. Ed.). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.

Rusque, A. (2003). *De la diversidad a la unidad en la investigación cualitativa*. Valencia, Venezuela: Vadell Hermanos Editores.

Sifontes, J (2010). *Manuel Llorens: "Se sienten al más alto nivel".* Recuperado el 24 de Marzo de 2013, de http://www.liderendeportes.com/Noticias/Futbol/Manuel-Llorens---Se-sienten-al-mas-alto-nivel-.aspx

Wiesenfeld, E. (2001). *La autoconstrucción: un estudio psicosocial del significado de la vivienda*. Caracas, Venezuela: Comisión de Estudios de Postgrado, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela.

ACCIONES PARA ELEVAR LA CALIDAD DE LA CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESPACIOS REDUCIDOS.

Autor: MSc Sergio Alemán Martín. sergioam@eiefd.co.cu

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Resumen.
En este trabajo presentamos dos problemáticas actuales que a nuestro entender afectan la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura de Educación Física en algunas de nuestras escuelas: Los espacios reducidos donde se realiza el proceso y la poca experiencia de los profesores que lo imparten.
Se presentan algunos conceptos relacionados con la calidad y específicamente con la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje.
Posteriormente se realiza una propuesta de acciones que se pueden efectuar con estos profesores con el objetivo de dotarlos de herramientas fundamentales que les permitan llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad en estas condiciones.

Palabras Claves: Proceso enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, profesores de poca experiencia, calidad, acciones.

La bibliografía especializada declarada en el trabajo, se utilizó como material de consulta, para elaborar los presupuestos teóricos metodológicos sobre la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física y para proponer las acciones ha realizar con los profesores de poca experiencia profesional.
Se utilizo el método análisis síntesis, el cual permitió analizar la bibliografía y elaborar las acciones ha realizar con los profesores de poca experiencia profesional para ofrecer las herramientas que les permitan llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad en espacios reducidos.
Se consultó a profesores de experiencia en la docencia.

Introducción

Educación Física en la actualidad en Cuba.

La realidad de los docentes de Educación Física en Cuba ha cambiado en los últimos años. En estos momentos, una gran cantidad de profesores jóvenes trabajan en nuestras escuelas y llevan a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta asignatura. Muchos de estos profesores presentan deficiencias que le impiden desarrollar un proceso de calidad.

Algunos profesores aún realizan estudios de licenciatura y no tienen las habilidades profesionales suficientes para desarrollar un proceso de calidad. Si a esto le sumamos, que un porciento de nuestras escuelas tienen problemas con las áreas para impartir sus clases (no solamente acondicionadas con terrenos para impartir deportes específicos como el Baloncesto o el Voleibol), sino que no cuentan con espacios donde poder llevar a cabo las clases y poder desarrollar habilidades básicas y algunas específicas como pueden ser las de Baloncesto (pases, drible, desplazamientos, etc), haciendo alusión a las habilidades que no necesitan de tableros y aros para poder ejercitarse. Se puede ver afectado además el desarrollo de capacidades condicionales, coordinativas y la movilidad articular.

No obstante, es importante señalar que existen deseos por muchos de estos profesores de superarse y de minimizar sus deficiencias. Es por eso que no nos podemos sentar a esperar a que ellos alcancen un desarrollo idóneo de las habilidades profesionales, a través de las cuales puedan modificar su práctica docente, las que están condicionadas de cierta forma a los años de trabajo. Creemos que es preciso brindarles ayuda, la que se materializa en la propuesta de nuestro trabajo, el cual esperamos sea de utilidad, hasta que nuestros docentes puedan “andar sin muletas”.

Nuestro país, se encuentra dentro de un proceso encaminado a obtener calidad en todo, desde lo más insignificante hasta en los procesos más complejos. Esto hace que nuestros docentes tengan la responsabilidad de llevar adelante un proceso de calidad en la enseñanza de la Educación Física, de modo que contribuya a la educación de las nuevas generaciones, los cuales serán los hombres y mujeres del futuro.

En las indicaciones metodológicas para la Educación Física y el Deporte para todos, se plantean entre los objetivos a alcanzar en la enseñanza primaria:

- Elevar la calidad de la clase de Educación Física mediante la aplicación de métodos de dirección que garanticen la participación activa, creadora

e independiente de los alumnos, logrando un mejor desarrollo de las capacidades y habilidades motrices básicas y deportivas[1].

Más adelante se plantea también como meta para este curso:

- Desarrollar una atención especializada, de ayuda metodológica y capacitación, a los profesores en formación que se encuentran en los centros escolares[2].

Ante lo señalado con anterioridad y por su importancia, nos planteamos la siguiente interrogante:

¿Qué acciones debemos desplegar con los profesores de Educación Física de poca experiencia que laboran en escuelas donde se imparten las clases en espacios reducidos para que los mismos adquieran conocimientos y habilidades que les permitan llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad en estas condiciones?

Desarrollo

Educación Física Escolar.

Si estudiamos la historia de la pedagogía encontramos que desde Platón, hasta nuestros días se ha argumentado la necesidad de buscar una educación integral, tenemos la certeza de las magníficas posibilidades que tiene la asignatura de Educación Física para lograr este propósito.

La disciplina (asignatura para nosotros) de Educación Física está concebida como un factor fundamental dentro del proceso de formación de los individuos que componen nuestra sociedad.

Producto a la gran importancia que tiene la Educación Física la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, reunida en París en su 20ª reunión, el día 21 de noviembre de 1978, proclamó su **Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO, en el** artículo 1.1 expresó "*Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a*

[1] Indicaciones metodológicas Educación Física y Deporte para todos (2011). Inder. Cuba.

[2] Ibid

desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte, deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como el de los demás aspectos de la vida social"[3].

La **Federación Internacional de Educación Física** (FIEP), en el Manifiesto Mundial del año 2000 reafirmó lo expresado treinta años antes, en el 1970 donde se definió a la Educación Física como: "*El elemento de Educación que utiliza, sistemáticamente, las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc. como medios específicos, donde la actividad física es considerada un medio educativo privilegiado, porque abarca al ser en su totalidad*"[4].

El Doctor en Ciencias pedagógicas, Alejandro López, en su libro "El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física", cita a Cecchini, J. A. (1996) quien expresó que: *"La educación física es ante todo y sobre todo educación […], es una dimensión particular del fenómeno educativo, un proceso de relación físico – educativa […].La educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea"*[5]. Compartimos plenamente este criterio.

Nuestro sistema educacional reconoce la importancia de la Educación Física como componente fundamental en la formación de los hombres y mujeres que viven en esta sociedad.

Calidad.

Desde los tiempos más antiguos de la Humanidad, el hombre buscó satisfacer sus necesidades y para esto perfeccionaba sus elementales herramientas, las que juzgaba y comparaba a partir de los resultados de la utilización de las mismas. De esta forma llegaba a una idea cualitativa sobre estas. A lo largo de los siglos, el progreso humano ha sido impulsado por estos juicios de valor que actualmente se les llama calidad.

El Gran Diccionario de la Real Lengua Española nos dice que es el conjunto de características y propiedades de una persona o cosa que permiten definirla, calificarla y compararla con otras de su especie. En tanto que Encarta del año

[3] Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO.

[4] FIEP (2000). Manifiesto Mundial de la Educación Física.

[5] López Rodríguez, Alejandro. (2006). El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial científico-Técnica. La Habana. (p 54)

2009, define calidad como la propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permiten juzgar su valor.

En el mundo de hoy la competencia en todos los aspectos de la vida crece cada día más, y todo se mide por diferentes indicadores. Se oye hablar de eficiencia, efectividad, niveles de satisfacción, entre otros, que corrobore o no la calidad de los procesos.

El concepto calidad, al igual que muchos otros términos, comienza a tratarse como expresión en el mundo empresarial, y rápidamente se extiende a otras ramas de los servicios, la ciencia y la tecnología. La preocupación por la calidad aumenta con el surgimiento de las empresas, impulsada por la necesidad de imponerse en un mercado cada vez más competitivo.

El sistema educacional no se encuentra ajeno a la preocupación por la búsqueda de un servicio de calidad, por lo que diferentes pedagogos, psicólogos y sociólogos plantean diferentes aspectos para llevar a cabo un proceso docente-educativo con eficacia. Se han desarrollado investigaciones que van dirigidas a los diferentes componentes de la clase, y a las formas en que estos pueden o no afectar la calidad de dicho proceso.

Todos los que ejercemos la profesión de educar a las nuevas generaciones, tenemos que estar conscientes de la necesidad de elevar los niveles de calidad de la educación, dado el papel que le corresponde a ésta en las circunstancias históricas actuales como factor clave del desarrollo de las naciones. Esto nos dirige, sin dudas, a la búsqueda de lo que se adolece, de lo que se puede mejorar, lo que se debe cambiar y a una visión del sentido práctico de lo que se enseña y de lo que el estudiante aprende.

Las continuas transformaciones en la sociedad traen nuevas necesidades, las que demandan cambios que complejizan el proceso educativo, esto hace que se haga difícil definir y conceptualizar el término de calidad en educación.

Calidad del proceso enseñanza-aprendizaje.

En un artículo titulado “calidad educativa y docentes de calidad” divulgado en el sitio http://revista-zoom.com.ar/articulo2390.html, se plantea: “Especialistas de la UNESCO advierten que hacia 2015 faltarán alrededor de 18 millones de nuevos docentes en el mundo para lograr una educación primaria y de calidad para todas y todos”, es alarmante lo planteado, nuestro país gracias a todos los programas de formación de docentes que existen no será afectada en este

sentido , pero si es nuestra preocupación y ocupación de ofrecerle a nuestros docentes las “herramientas” necesarias para elevar la calidad en el proceso que ellos dirigen.

Afirmamos que un producto o un proceso es de calidad cuando reúne un conjunto de propiedades que lo hacen mejor y lo distingue de otros de su clase y consigue los resultados y los propósitos para los que había sido concebido. Podemos hablar de calidad en la enseñanza si los objetivos propuestos a la actividad educativa se logran con éxito.

En el sitio http://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_educativa cita a Muñoz (2003) el cual explica "*que la educación es de calidad cuando está dirigida a satisfacer las aspiraciones del conjunto de los sectores integrantes de la sociedad a la que está dirigida; si, al hacerlo, se alcanzan efectivamente las metas que en cada caso se persiguen; si es generada mediante procesos culturalmente pertinentes, aprovechando óptimamente los recursos necesarios para impartirla y asegurando que las oportunidades de recibirla –y los beneficios sociales y económicos derivados de la misma– se distribuyan en forma equitativa entre los diversos sectores integrantes de la sociedad a la que está dirigida*.[6]"

Es indudable que el mejoramiento de la calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje pasa por la labor del docente, un profesor que se proponga en sus clases objetivos alcanzables, asequibles partiendo de los objetivos del programa, pero teniendo en cuenta las condiciones reales y el resultado del diagnóstico inicial, que plantee tareas novedosas derivadas de los contenidos programados, que utilice métodos y estilos de enseñanza que permita la participación activa en el aprendizaje de sus alumnos, que emplee procedimientos organizativos que facilite la explotación al máximo de los medios de enseñanza que en muchas ocasiones son deficitarios, que atienda debidamente las diferencias individuales, no solo los que tienen dificultades sino también a los aventajados, que realice evaluaciones justas que sean motivadoras para premiar al excelente y para impulsar a mayor esfuerzo a los que tienen algunas dificultades, sin duda un profesor que logre estos aspectos habrá logrado calidad en sus clases y en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

[6] http://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_educativa

Cierto es también, que un excelente docente en una escuela que no tenga las condiciones mínima para impartir sus clases, tendrá grandes dificultades para poder llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje eficiente, pronto verá frustrados sus intentos de logro de resultados de calidad.

Una educación de calidad es aquella que prepara a los estudiantes y les permite adquirir los conocimientos de forma significativa y desarrolla sus habilidades para enfrentar los desafíos de la vida. Para esto se necesita de profesores plenamente preparado en la asignatura que imparte, debe estudiar constantemente, para conocer todos los adelantos relacionados con la materia que enseña, debe ser muy creador e innovador, utilizar métodos que permitan que sus alumnos realicen aprendizajes activos.

Los componentes no personales del proceso enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y su relación con los espacios reducidos.

El objetivo

El objetivo constituye el resultado que se propone alcanzar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Determina la actividad pedagógica a realizar por los docentes y el aprendizaje de los estudiantes. Rige el desenvolvimiento de las diferentes categorías del proceso.

"El objetivo es lo que queremos lograr en el estudiante, son los propósitos y aspiraciones que pretendemos formar en los alumnos"[7]

Partiendo de que el objetivo es la meta a alcanzar por los estudiantes, debemos tener en cuenta, si trabajamos en espacios reducidos, adecuar los mismos a la realidad que poseemos, en ocasiones se formulan objetivos muy abarcadores, los que solo se pueden alcanzar en condiciones ideales, y se olvidan las características del espacio real donde vamos a desarrollar nuestra clase y donde debemos alcanzar los objetivos propuestos.

Contenido

[7] Álvarez de Zayas, Carlos M. (1996) Hacia una Escuela de Excelencia. Editorial academia. La Habana. (p 24)

"El contenido es aquel componente del proceso docente-educativo que determina lo que debe apropiarse el estudiante para lograr el objetivo.[8]

"Los contenidos, como se puede inferir, son el conjunto de conocimientos y valores acumulados por la humanidad y transmitidos en este caso, como verdades. Las materias de estudios que contienen de forma ordenada estas verdades son determinadas por la sociedad y ordenadas en la legislación escolar (planes de estudio, programas, reglamentos)"[9].

Al planificar las tareas motrices que se derivan de los contenidos propuestos en los programas de estudio, debemos tener en cuenta el espacio. En ocasiones los profesores proponen a sus alumnos que realicen tareas que no son adecuadas, porque el desarrollo psico-físico de los alumnos no les permite una realización correcta. Lo más importante es que el profesor sea capaz de proponer tareas que sean realizables, motivadoras y significativas para los alumnos.

Medios

…"los medios de enseñanza constituyen distintas imágenes y representaciones de objetos y fenómenos que se confeccionan especialmente para la docencia, también abarcan objetos naturales e industriales, estos contienen información y se utilizan como fuente de conocimientos"…[10]

Son diversas representaciones que se elaboran con el objetivo de ser utilizadas en la docencia. Pueden ser objetos propios de la naturaleza o confeccionados de forma industrial. Son fuentes de conocimiento.

Es imprescindible la explotación al máximo de los medios, para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con calidad, pero cuando trabajamos en espacios reducidos, debemos seleccionar los que verdaderamente se necesitan y explotarlos al máximo, para evitar que la acumulación de medios en el área interfiera el buen desarrollo de la clase. El exceso de medios innecesarios en el área, hace aún más pequeño el espacio donde se lleva a cabo la actividad.

Métodos

[8] Ibid. 21

[9] CEPES. (1995). Didáctica Universitaria. Grupo de Pedagogía y Psicología. Universidad de la Habana. (p 11)

[10] Colectivo de autores. (2002). Algunas características de la actividad de aprendizaje y del desarrollo intelectual de los alumnos. Compendio de Pedagogía

"El proceso pedagógico se caracteriza, entre otras cosas, por la relación dialéctica entre objetivo-contenido-método-organización. Objetivos, contenidos, métodos y organización establecen una relación pedagógica de sistema"[11].

Analizando lo planteado anteriormente es difícil realizar una valoración de forma aislada de una de las categorías didácticas. "… el método se manifiesta por medio de las formas de investigación y disposición del material de estudio, mediante la solución de tareas concretas de carácter teórico, práctico, cognoscitivo, pedagógicos y otras. La manera de solucionar las tareas asignadas se determina en forma de reglas generales. En esencia, el método viene a ser una teoría práctica dirigida a la propia actividad de investigación, o lo que es lo mismo, la teoría verificada por la práctica y utilizada como principio regulador del conocimiento." [12]

"El método de enseñanza es la principal vía que toman el maestro y el alumno para lograr los objetivos fijados en el plan de enseñanza, para impartir o asimilar el contenido de ese plan". [13]

"Un método de enseñanza es un conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. En definitiva, el método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar"[14]

Los métodos es una de las categorías que tienen que explotar los profesores que poseen espacios reducidos para desarrollar sus clases. Se deben utilizar métodos y estilos productivos que permitan la explotación del espacio, y nos facilite un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo y desarrollador. La selección idónea de los métodos y la adecuación de estos, especialmente para el desarrollo de las capacidades marcarán la diferencia en los resultados que se pueden obtener.

Procedimientos organizativos.

[11] Ibid. 92
[12] ICCP. (1984). Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. (p 246)
[13] Klingberg Lothar.Op. cit. p. 275

[14] Sicilia Camacho y Miguel Ángel Delgado (2002). Educación Física y estilos de enseñanza. Editorial INDE. España. p 24

Las formas de organizar a los alumnos para proceder a realizar las tareas programadas en la clase, son de gran ventaja. Saber utilizar los diferentes procedimientos organizativos por parte del profesor, es una herramienta muy efectiva. La variabilidad de la utilización de estos procedimientos, como son el trabajo frontal, ondas, circuitos, estaciones, entre otras, despiertan el interés en los alumnos por participar en las tareas. Del mismo modo que se logra explotar al máximo el espacio donde se trabaja y el tiempo de práctica de los alumnos.

Nuestra propuesta.

Partiendo de los dos objetivos planteados al inicio de nuestro trabajo, extraídos de las Indicaciones metodológicas de Educación Física y Deporte para todos ofrecidas por el INDER y conociendo de algunas dificultades que se les presentan a nuestros profesores, proponemos realizar las siguientes acciones:

- Desarrollo de conferencias con los profesores de Educación Física de poca experiencia que no tengan las áreas suficientes para impartir sus clases sobre cómo trabajar y adecuar los diferentes componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje a espacios reducidos.
- Impartición de clases metodológica de carácter demostrativo o instructivo.
- Ejecución de talleres de preparación.
- Observación de clases a profesores de más experiencia y que laboran en espacios reducidos.
- Confección de un folleto con una descripción conceptual de las diferentes habilidades y capacidades, condiciones para desarrollar las mismas y una serie de tareas a realizar en espacios reducidos para trabajar los diferentes contenidos de nuestros programas.

Conclusiones

- Las acciones propuestas, permitirán dotar a los profesores de poca experiencia que elaboran en escuelas donde realizan las clases de Educación Física en espacios reducidos de los conocimientos y habilidades que le permitirán llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad.

Bibliografía.

1. Álvarez Zayas, Carlos Manuel (1989). Fundamentos teóricos de la Dirección del Proceso Docente Educativo en la Educación Superior Cubana. Tesis presentada para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de la Habana.
2. _____ (1992). La escuela en la vida. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. _____ (1996). Hacia una Escuela de Excelencia. Editorial academia. La Habana.
4. Andux, C. (1996). Modelo de dirección metodológica para la racionalización, objetividad del aprendizaje del voleibol en la clase de Educación Física. Cuba. III Concurso Internacional y VIII Concurso Nacional de Educación Física.
5. Añorga, J. (2001) La educación avanzada. España, Editorial Octaedro.
6. Blázquez, D. (1988). Metodología y didáctica de la actividad física. Galicia, INEF.
7. _____ (1992). Evaluar en educación física. Barcelona, Editorial INDE.
8. Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO.
9. Castellanos, D. y col. (2000). El proceso enseñanza-aprendizaje desarrollador en la secundaria. Centro de Estudios Educacionales. Cuba, Editorial Pueblo y Educación.
10. Castro, F. (2001). Discurso pronunciado en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, San José de las Lajas. Cuba.
11. Colectivo de autores (1995). Los métodos participativos. ¿Una nueva concepción en la enseñanza? Universidad de La Habana. Cuba, Editorial Pueblo y Educación.
12. Colectivo de autores (1998). Didáctica y optimización del proceso enseñanza-aprendizaje. IPLAC. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
13. Colectivo de autores. (2002). Algunas características de la actividad de aprendizaje y del desarrollo intelectual de los alumnos. Compendio de Pedagogía.
14. Danilov, M. (1981). Didáctica de la escuela media. Cuba, Editorial Pueblo y Educación.
15. Davídov, V. (1988). La enseñanza escolar y el desarrollo psíquico. Biblioteca de psicología soviética. Moscú, Editorial Progreso.
16. Del Canto Colls, Calixto. (2000). Concepción teórica acerca de los niveles de manifestación de las habilidades motrices deportivas en la Educación Física de

la Educación General Politécnica y Laboral. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana. ISP “Enrique José Varona”.

17. _____ (2006). El aprendizaje desarrollador como enfoque pedagógico contemporáneo. ¿Utopía o necesidad para la Educación Física? En Cumbre Latinoamericana y Caribeña .Simposio: El Proceso Docente en la Clase de Educación Física. La Habana 11 al 13 de Abril del 2006. (CD_ROOM).

18. Devis, J. y C. Peiró (1992). Nuevas perspectivas curriculares en la Educación Física: La salud y los juegos modificados. Barcelona, Editorial INDE.

19. Dorante, J (2004). La función pedagógica de la Educación Física en el contexto educativo superior de América Latina. 4º. Congreso Internacional de Educación

20. FIEP (2000). Manifiesto Mundial de la Educación Física.

21. Florence, J. (2000). Tareas significativas en Educación Física. España, Editorial INDE.

22. Hernández, Pedro. (2005). Educación del Pensamiento y las Emociones. Psicología de la educación. Coedición Tafor_ Narcea, España

23. ICCP. (1984). Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

24. Imbernón, Francisco. (1998). La formación y le desarrollo profesional del profesorado. Hacia una nueva cultura profesional. Editorial GRAÓ, de serveis Pedagógics. Barcelona.

25. Klingberg Lothar (1972). Introducción a la Didáctica General. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

26. León Ramírez, Manuela y Col. (2004). Aprende jugando: Un método de aprendizaje valioso. Disponible en: http://www.astrolabio.net/educacion/articulos/107876805840084.html... Consultado 14 de Enero de 2006.

27. López Rodríguez, Alejandro. (2006). El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial científico- Técnica. La Habana. (p 54)

28. Mosston, M. (1993). La enseñanza de la educación física. España, Editorial Europea.

29. Petrovsky, A. (1988). Psicología pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

30. Piéron, M. (1998). Didáctica de las actividades físicas. España, Editorial Gymnos.

31. _____ (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. España, Editorial INDE.

32. Rosental M. y P. Iudin (1973). Diccionario Filosófico. Editora Política. Ciudad de la Habana.

33. Rubinstein, S. (1965). El ser y la conciencia. Cuba, Editorial Consejo Nacional.

34. Sánchez Bañuelos, F. (1992). Bases para una didáctica e la educación física y el deporte. Madrid, Editorial Gymnos.

35. Sicilia Camacho y Miguel Ángel Delgado (2002). Educación Física y estilos de enseñanza. Editorial INDE. España.

36. Talízina, N. (1988) Psicología de la enseñanza. Moscú, Editorial Progreso.

ACTIVIDADES LÚDICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES DE LA POSTURA EN NIÑOS Y NIÑAS DE TRES A SEIS AÑOS DE EDAD.

Autor: MSc Orlando Jesús Silva Sergent

Cedula Identidad: V-9.432.314

Dirección electrónica:orsivenezuela@hotmail.com; orsivenezuela@yahoo.es y jugandoconsimoncito@hotmail.com

Institución: Ministerio del Poder Popular para el Deporte. Convenio Cuba –Venezuela. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, cuba. Universidad Nacional Experimental de la Fuerza Armada, Venezuela. Aspirante a Doctorado en Ciencias de la Cultura Física.

País de procedencia: Venezuela

RESUMEN

Hoy día Venezuela se encuentra en un proceso de transformación endógeno educativo en todos sus niveles y modalidades y la educación física no escapa de esa reforma que comenzó en 1999, cuando se proclama la República Bolivariana de Venezuela, la cual contempla en su constitución, en el capitulo VI de los Derechos Culturales y Educativos lo siguiente: Art.111. “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva…. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y la adolescencia. …”. Es decir que según lo expresado en la constitución la práctica del deporte y la recreación contribuyen a elevar la calidad de vida. Este proceso revolucionario de la Educación Inicial venezolana da los primeros pasos para la atención de la educación física de estos niños y niñas, sin embargo, no consideraba en su espacio para las actividades lúdicas y recreación la incorporación de objetivos dirigidos a la formación de la postura infantil correcta, ya que no se tuvo en cuenta la incidencia de alteraciones de la postura de carácter fisiológico que aparecen en estas edades.

Ante esta situación, se identifica como problema científico de esta investigación, **¿Cómo contribuir a la formación de una postura correcta en los niños y niñas de tres a seis años de edad?**

Por lo cual se indaga sobre el papel de las actividades lúdicas en la formación de la postura correcta en niños y niñas de tres a seis años, en el se describe la evolución de la postura infantil en ese periodo de edad, las alteraciones de carácter fisiológico que pueden surgir en la postura, así como las potencialidades de las actividades lúdicas para formar la postura correcta y se propone un Plan de actividades lúdicas encaminado a formar una postura correcta en niños y niñas de tres a seis años. En él que se abordan los diferentes componentes, estructuras y metodologías del plan propuesto.

Medios para la presentación: **láminas en PowerPoint.**

INTRODUCCIÓN

Hoy día Venezuela se encuentra en un proceso de transformación endógena educativo en todos sus niveles y modalidades y la educación física no escapa de esa reforma que comenzó en 1999, cuando se proclama la República Bolivariana de Venezuela, la cual contempla en su Constitución, en el capitulo VI de los Derechos Culturales y Educativos lo siguiente: "Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva…. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y la adolescencia…." Art.111. Es decir que según lo expresado en la Constitución, la práctica del deporte y la recreación contribuyen a elevar la calidad de vida, interpretándose este concepto como "el nivel de satisfacción de las necesidades materiales y espirituales de los hombres en un modelo de desarrollo sostenible."Muñoz I. (2001). Este proceso revolucionario de la educación física venezolana tiene como **antecedentes** la elaboración de diseños curriculares en diferentes áreas, niveles y subsistemas. Específicamente en la educación inicial que atiende niños y niñas de cero a seis años de edad. En colaboración con esta construcción educativa socialista "Suprema Felicidad Social"desde todos los sectores, organizaciones y mesas de trabajo pertinentes al tema.El autor asume la responsabilidad de crear la inquietud e importancia a todos y todas las personas que tienen la responsabilidad de atender y laborar con niños de edad inicial.

Esta indagación de contexto, no ha conllevado hasta el momento a considerar la incorporación de objetivos dirigidos a la formación de la postura infantil correcta en la Educación Inicial, ya que no se tuvo en cuenta la incidencia de alteraciones de la postura de carácter fisiológico en estas edades, que pueden establecerse o no antes de la instauración definitiva de un esquema postural, en dependencia de factores genéticos y ambientales.Por lo que se evidencia una contradicción que da lugar al problema científico de esta investigación:

¿Cómo contribuir a la formación de una postura correcta en los niños y niñas de tres a seis años de edad?

DESARROLLO. (Diseño Teórico de la Investigación)

Por lo que se propone como **objetivo** de esta investigación**,** *diseñar un plan de actividades lúdicas encaminadas a potenciar la formación de una postura correcta en niños y niñas entre las edades de tres a seis años.*

Precisándose como **objeto de estudio** "La formación de la postura en niños y niñas entre las edades de tres a seis años"; y como**campo de Acción**: "las actividades lúdicas para potenciar la postura correcta en niños y niñas de tres a seis años".

Considerándose como **preguntas científicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos de la correcta postura de los niños y niñas en las edades de tres a seis años?
2. ¿Cuál es el diagnóstico del estado actual de la formación postural de los niños y niñas con edades de tres a seis años?
3. ¿Qué estructura y contenido se deben considerar para la construcción del diseño de un plan de actividades lúdicas encaminadas a potenciar una postura correcta en niños y niñas con edades de tres a seis años?
4. ¿Cómo lograr la ejecución y puesta en práctica del plan de actividades lúdicas encaminadas a potenciar una postura correcta en niños y niñas con edades de tres a seis años?

Los métodos de investigación que se utilizaron en esta investigación, pueden ser unificados en el método dialéctico, ya que este permite partir de lo concreto sensible para llegar a lo concreto pensado, con la intervención de las funciones lógicas del pensamiento: análisis, síntesis, inducción, deducción, generalización.

Y aplicando las fases del diseño curricular del Dr. Valcárcel (2000) y según la propuesta de elementos estructurales que, según Muñoz, I. (2006), pueden conforman una propuesta realizada en forma de plan, se redacto este, lo que constituye el resultado principal de este trabajo.

Capítulo I. Papel de las actividades lúdicas en la formación de la postura correcta en niños y niñas de tres a seis años, se describenmuy resumido considerando los

autores de mayor relevancia científica las siguientes investigaciones; la evolución de la postura infantil en ese periodo de edad, las alteraciones de carácter fisiológico que pueden surgir en la postura, así como las potencialidades de las actividades lúdicas para formar la postura correcta**.**

“Ontogénicamente la sustentación humana es la suma de fases que se inician antes del nacimiento y continúan después del mismo, en un periodo entre cero y dos años hasta lograr la forma de desenvolvimiento estable sobre dos pilares o columnas de soporte.”. AlvarezCambras. (1986)

“En la edad temprana deben incluirse entre los factores que inciden en este aspecto, las condiciones en que se educa al niño, es decir para la formación de la postura, adquiere una particular importancia el proceso de desarrollo de los hábitos motores y el estado morfológico funcional de los principales grupos musculares”. Laptev.(1987)

Es decir que la postura del niño se tiene que interpretar como el conjunto de cambios que se desarrollan desde el nacimiento y que traen aparejada la posibilidad de nuevos patrones de movimiento, por lo que se concluye que ambos términos postura y movimiento, están indisolublemente unidos.

“La aplicación de ejercicios físicos con fines terapéuticos y profilácticos para el mantenimiento o corrección de la postura es de gran importancia y se le ha dedicado gran interés por los especialistas desde hace muchas décadas”. LITCH, Sydney. (1972)

“Para prevenir los defectos de la postura es necesario observar medidas profilácticas, las cuales tienen un carácter integral y su defecto depende en gran medida de la actitud que hacia estas cuestiones tomen la familia, las instituciones infantiles preescolares y la escuela”. LAPTEV, A. y A. Minj. (1987)

“En la edad temprana, una educación física correcta, fisiológicamente fundamentada y organizada, no sólo garantiza la formación oportuna de los hábitos motores del niño y su alta calidad, sino también conducen al desarrollo uniforme de la musculatura del tronco.Asimismo, las clases de cultura física, realizadas en el hogar, pero bajo el control del médico pediatra del sector, así como las prácticas en las instituciones infantiles según su programa especial, también contribuyen a la formación oportuna de las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral y permiten evitar las cargas estáticas excesivas sobre ella y los músculos.

“El juego es la vía para el desarrollo desde las primeras edades.Si el niño, vive cuando juega y aprende a vivir jugando, es necesario respetar su derecho a vivir y su necesidad de aprender. El niño no es un niño porque juega, sino que precisamente juega porque es un niño. No puede pretenderse, por tanto, que deje de jugar para que se vuelva adulto, sino por el contrario es preciso que juegue para que sea un mejor hombre en el mañana”. Watson H. (2006)

En Venezuela, es apto promover la participación consciente en el desarrollo de un estilo de vida que desarrolle la salud y evite el molesto escollo, que para el individuo, su familia y la sociedad, puede representar todo tipo de enfermedad. No es pues, la salud del pueblo responsabilidad exclusiva del Ministerio del Poder Popular para la Salud. Es, ante todo, responsabilidad colectiva e individual de una sociedad de hombres libres, enfrascados en la hermosa pero no fácil tarea - porque requiere del esfuerzo de todos - de edificar una vida plena, donde los valores positivos de salud y educación junto al trabajo consciente y responsable, el uso culto y grato de su tiempo libre y la práctica de ejercicios físicos constituyen prerrequisitos imprescindibles para el mejoramiento de la salud.

Conquistar la salud para todos es una obra participativa que hace posible la Revolución, pero que sería quimera sin el compromiso responsable y protagónico de la familia y los ciudadanos en el cuidado y desarrollo de su propia salud y la de los demás, incluidos en primer lugar, sus hijos.

Es por ello que prevalece la necesidad de confeccionar e incluir objetivos generales y específicos destinados a los futuros programas de Educación Física en la educación inicialde la Republica Bolivariana de Venezuela, donde se incluyan conceptos preventivos hacia la formación postural.

Todo ello ha motivado a redactar una propuesta de actividades lúdicas, dirigida hacia la formación de una postura correcta, de manera tal que el docente contribuya con una visión preventiva, a la atención de los niños y niñas ofreciendo sus habilidades pedagógicas, empleando métodos, medios y objetivos significativos que brinden calidad de vida a estos infantes que estudian en el proyecto de Educación Inicial en Venezuela.

Capítulo II. Diseño de un plan de actividades lúdicas encaminadas a potenciar la formación de una postura correcta en niños y niñas entre las edades de tres a

seis años. Todo el análisis previo que recoge la fundamentación teórica efectuada en correspondencia con el tema, permite avalar la propuesta de un plan que engloba actividades lúdicas con carácter profiláctico con el fin de potenciar la formación de una postura correcta en los niños y niñas de edades de tres a seis años, para lo cual se asumen las fases del diseño curricular propuestas por el Doctor Norberto Valcárcel (2000).

- Primera fase: Fundamentación Teórica.
- Segunda fase: Diseño.
- Tercera fase: Implementación.
- Cuarta fase: Evaluación.

En esta investigación se desarrollan las dos primeras fases: la fundamentación y el diseño.

1.- Primera fase. Fundamentación teórica: Desde el punto de vista epistemológico, "la revisión bibliográfica y los elementos metodológicos y los diferentes tipos de juegos encaminados a tratar las deformidades de carácter fisiológico". **Desde el punto de vista filosófico, "**el modelo de la Escuela Socio Histórico Cultural de Vigotski.**Desde el punto de vista psicopedagógico, "**los niños y niñas conozcan mejor el mundo en que viven y las actividades que en él se desarrollan. **Desde el punto de vista social, "**elevar la calidad de vida de los niños y niñas desde edades tempranas".**Desde el punto de vista de la investigación científica, "**las características de los niños y niñas desde edades tempranas". **Desde el punto de vista de la cultura física con fines profilácticos, "**los mecanismos fisiológicos que fundamentan fisiológicamente la acción profiláctica de los ejercicios físicos, adaptaciones de las actividades lúdicas con el fin de potenciar la formación de una postura correcta".**Desde el punto de vista de la Educación Física Preescolar,** "las características biopsicológicas de los niños y niñas de edades tempranas donde prevalece la preferencia por las actividades de carácter lúdico". Valcárcel N.(2000).

2.2 Segunda Fase. Diseño del Plan.

Dando cumplimiento a esta fase se ofrecen los diferentes elementos estructurales que, según Muñoz,I. (2006), pueden conforman una propuesta realizada en forma de plan:

1.- Título. 5.- Contenidos del plan.

2.- Fundamentación del plan.
3.- Criterios de Inclusión.
4.- Objetivos: general y específicos.
6.- Indicaciones metodológicas.
7.- Evaluación y control del programa.

1. Título: “Plan de actividades lúdicas para la Formación Postural de niños y niñas de tres a seis años”.

2. Fundamentación del plan:

En la etapa preescolar resulta muy importante la creación de las condiciones necesarias para el desarrollo armónico del niño desde el punto de vista físico, lograr una postura correcta tiene gran importancia ya que garantiza, la correcta posición de todos los órganos y su funcionamiento. “La Educación Física en los niños en edad preescolar está dirigida ante todo a la protección de la vida y al fortalecimiento de la salud, al desarrollo físico integro a la formación de hábitos motores y al desarrollo de las cualidades físicas, a la asimilación de buenos hábitos higiénicos y a la educación de costumbres para el ritmo de vida normal”, según Longinova y Samurokova. (1998)

Las alteraciones posturales de carácter fisiológico son frecuentes en los niños y niñas de edades tempranas, si estas no son tratadas oportunamente no tienen resolución espontánea por lo que pueden instaurarse definitivamente en el organismo infantil, por lo cual es necesario implementar actividades físicas desde esas edades con el fin de potenciar la formación de una postura correcta, utilizando las actividades lúdicas debido a la preferencia por este tipo de actividad en estas edades.

3. Criterios de Inclusión:

- Este plan está dirigido para ser impartido en todas las instituciones públicas o privadas donde atiendan niños y niñas de estas edades tales como guarderías, escuelas, preescolares y centros de atención infantiles (LOPNA).
- Para niños y niñas de tres a seis años de edad.

4.- Objetivos:

General:

1. Potenciar la formación de una postura correcta desde edades tempranas.

Específicos:

1. Lograr la estática del pie, fortaleciendo sus músculos en general y en especial

los que mantienen el arco, evitando la aparición del pie plano.

2. Fortalecer la musculatura del cuerpo a través de actividades de juego para prevenir deformaciones en el sistema osteomuscular.
3. Fortalecer los músculos del tronco para potenciar la formación de la postura en general.

5. Contenidos del plan: Juegos para los pies, Juegos para las piernas y Juegos para el cuello, tronco y extremidades superiores**.**

6. Indicaciones metodológicas:

6.1 Organización del grupo y local.
6.2 Relaciones interpersonales.
6.3 Tratamiento de los objetivos.
6.4 Dosificación de los juegos.
6.5 Motivación de los juegos.
6.6 Explicación y demostración de los juegos teniendo en cuenta la edad de los niños y niñas.
6.7 Medios que se pueden utilizar.
6.8 Trabajo con la familia.

7. Evaluación y control del plan

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta las preguntas científicas formuladas en este trabajo de tesis, los resultados obtenidos en el proceso de investigación, así como el diseño realizado, se arriban a las siguientes conclusiones:

- A partir de la **revisión bibliográfica realizada**, se pudo constatar que en los últimos años se ha observado un aumento considerable de la aparición de deformidades ortopédicas de carácter fisiológico en edades tempranas, siendo las más frecuentes los pies planos, las rodillas valgas y las actitudes escolióticas, que tienen una resolución espontánea, aplicando medios y métodos profilácticos.
- Se corroboran las potencialidades de las actividades lúdicas, desde el punto de vista psicológico, social y biológico, dentro de las cuales se distinguen las dirigidas a la formación de una postura correcta.
- El diseño del plan, se realizó teniendo en cuenta las características biopsicosocialfamiliar de los niños y niñas de edades tempranas, las alteraciones posturales de carácter fisiológico más frecuentes y sus preferencias y necesidades

hacia las actividades de carácter lúdico; así mismo se tuvieron en cuenta requerimientos metodológicos curriculares para el diseño de este plan.

BIBLIOGRAFÍA

1. ÁLVAREZ CAMBRAS, R. Tratado de cirugía ortopédica y traumatología. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1986.
2. BÉQUER, G. La educación del movimiento en preescolar. Ediciones Supernova, México, (S/A).
3. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA. Editorial El Comercio. Maracay, 2000.
4. GONZÁLEZ, C. La variedad de juegos en la clase de Educación Física. En Manual del Profesor de Educación Física. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Ciudad de La Habana, 1996.
5. HERNÁNDEZ CORVO, R. Morfología Funcional y Deportiva. Sistema Locomotor. Editorial Científica Técnica, Ciudad de La Habana, 1987.
6. HERNÁNDEZ, R. y Hernández, H. Alteraciones ortopédicas frecuentes. Revista digital. Efedeportes. Argentina, 2002.
7. LAPTEV, A y Minj A. Higiene de la cultura física y el deporte. Editorial Raduga, Moscú, 1987.
8. LITCH, S. Terapéutica por el ejercicio físico. Editorial Revolucionaria, Ciudad de La Habana, 1972
9. LOGUINOVA, V.I. y Samorukova, P.G. Pedagogia Preescolar. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1998.
10. MUÑOZ, I. Propuesta de un programa integrador para el tratamiento de la multipresencia simultánea de deformidades ortopédicas en los escolares portadores del síndrome de Down. Tesis Doctoral. I.S.C.F. “Manuel Fajardo”. Facultad de Camagüey, 2006
11. POPOV, S. La Cultura física Terapéutica. Editorial Raduga, Moscú, 1988.
12. VALCÁRCEL, N. Aproximaciones metodológicas al diseño curricular: Hacia una propuesta avanzada. ISP” Enrique José Varona”. Ciudad de La Habana, 2000.
13. VIGOTSKI, L.S. Obras completas. Tomo V. Editorial Pueblo y Educación,

Ciudad de La Habana, 1989.

14. WATSON HERMINIA. Teoría y Práctica de los Juegos. En Proceso de Edición.Ciudad de La Habana. (2006).

ACTIVIDADES PARA POTENCIAR LA CREATIVIDAD MOTRIZ EN NIÑOS DE PREESCOLAR

Activities for potenciar the motive creativity in preescolar children.

Autores:

Lisbeth Verdecia Reyes. Estudiante

MSc. Mayelin Pérez Herrera, Profesora Asistente

Lic. Gloria Suri Leyva, Profesora Asistente

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Correo electrónico: **mrpp75@cultfis.holguin.inf.cu**

RESUMEN

Hablar de Creatividad en estos tiempos es hablar de Educación en su versión más crisolada y es que un país se mide por el desarrollo cultural, tecnológico y social de sus personas, buscando una transformación desde un punto de vista personal, profesional y social comunitario. Desde la Educación Física, también se desarrolla la creatividad, pero desde la motricidad es decir una creatividad motriz, porque se aportan actividades lúdicas, expresivas, deportivas, recreativas, que permiten de una u otra manera, estimular y potenciar la misma desde un ambiente creativo, que motive y eleve una autoestima para favorecerla. En el círculo infantil “Rayitos de Sol”, del municipio Urbano Noris, se detectaron insuficiencias referidas a la creatividad motriz en niños del grado preescolar, lo que dificulta el desarrollo de las habilidades motrices básicas, en el diagnóstico realizado a través de la observación a festivales municipales y provinciales de la lección de la clase de Educación Física. Donde se utilizaron métodos del nivel teórico, empíricos, estadístico: dentro de ellos la observación, entrevista y encuesta, el grupo de discusión, entre otros. Los resultados evidenciados permiten diagnosticar la urgencia de diseñar acciones para potenciar la creatividad motriz en estas edades, siendo una herramienta de valor para su estudio.

PALABRAS CLAVE: creatividad motriz, motricidad, educación física, área.

ABSTRACT

To speak of Creativity in these times is to speak of Education in their version more crisolada and it is that a country is measured by the cultural, technological and social development of its people, looking for a transformation from a personal point of view, professional and social community. From the Physical Education, the Creativity is also developed, but from the matricidal that is to say a Motive Creativity, since activities lúdicas, expressive, sport, recreational, are contributed that allow in an or another way, to stimulate and potencies the same

one from a creative atmosphere that motivates and elevate a self-esteem to favor it. In the Circle Infantile Sunbeams, of the Urban municipality Noris, inadequacies were detected referred to the motive creativity in children of the grade preschooler, what hinders the development of the basic motive abilities, in the diagnosis carried out through the observation to municipal and provincial festivals of the lesson of the class of Physical Education. Where methods of the theoretical, empiric, statistical level were used: inside them the observation, interviews and it interviews, the discussion group, among others. The evidenced results allow to diagnose the urgency of designing actions for potencies the motive creativity in these ages, being a tool of value for their study.
KEY WORDS: motive creativity, matricidal, physical education, area.

INTRODUCCIÓN

En los foros internacionales, el tema gana la atención de especialistas de diversas ramas de conocimiento y es lógico porque el estudio de los procesos creadores debe ser integral como lo es el desarrollo de la personalidad; además, cada ves se verifica con mayor seguridad que una educación de calidad es aquella que logra incrementar la creatividad como condición básica de plenitud del ser humano.

La comisión internacional sobre la educación en el siglo XXI, ha señalado cuatro pilares básicos para hacer frente al porvenir, con criterio renovador, lo cual coincide con estos objetivos que se señalaban: “Aprender a conocer “; “ Aprender hacer “; “Aprender a vivir juntos “ y “Aprender a ser “ son estos cuatro pilares, los que sin dudas, deben guiar teóricamente la verdadera educación , la educación de calidad, que exige hombres altamente creadores.

En la provincia de Holguín referente a esta temática, se encuentran los trabajos de Luis R. Jardinot(1998) establece un modelo pedagógico que posibilite dirigir el aprendizaje por los alumnos de la modelación de conceptos biológicos, en la asignatura Ciencias Naturales de sexto grado, a nivel creativo. *Laguna Marbelis* (2010) Tareas docentes para estimular la creatividad en el dominio cognitivo cálculo en los escolares de tercer grado del centro escolar Joaquín García Fernández, el cual elabora tareas docentes para estimular la creatividad en el dominio cognitivo cálculo, a través del uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones y los juegos didácticos, en los escolares de tercer grado.

López Raúl (2010), el cual elabora tareas docentes dirigidas a estimular la creatividad a través de la construcción de textos en escolares de sexto

grado. Peña Yannis (2010) Elabora actividades en el área de Nociones Elementales de Matemática para contribuir al desarrollo de la creatividad en los niños del grado preescolar del centro escolar “Orlando Regalado Acosta” del municipio Sagua de Tánamo..

Son escasos los estudios realizados sobre la creatividad motriz y una de las causas que pueden justificarlo, como lo corrobora el grupo de investigación CREAM, es la falta de variedad de instrumentos de recogida de datos sobre este aspecto. Se necesitan instrumentos que permitan al docente indagar y tomar decisiones sobre el proceso de enseñanza llevado a cabo y de esta forma mejorar su eficacia. El docente debe investigar el proceso de aprendizaje de sus alumnos de tal forma que le proporcione un constante feedback, que le permitan revisar y mejorar su proceso de enseñanza.

En el campo de la creatividad motriz, se podrían ubicar aquí los trabajos del grupo contraste de la Universidad de la Coruña, dirigido por Eugenia Trigo para quienes la creatividad motriz debe ser la posibilidad de considerar el sujeto como una totalidad y el movimiento como un todo holístico que involucre al ser, sentir y saber(Trigo y colaboradores 2000).

En el año 2000 Napoleón Murcia Peña en su investigación ¨La Creatividad Motriz. Una Necesidad de Exploración Pedagógica¨ expresa que para poder generar programas que potencien el desarrollo de la creatividad motriz, es necesario primero estructurar un sistema de evaluación que reconozca el sujeto y el movimiento como totalidad y particularidad, cuya existencia implica la regulación sistémica del uno y del otro. O sea, que para estudiar la creatividad motriz, no es posible fraccionar el movimiento ni separarlo de lo que el sujeto piensa, conoce y siente. (Murcia.2000).

El desarrollo de la creatividad motriz es una necesidad del proceso de enseñanza-aprendizaje de todos los niveles educativos, pero mucho más en la primaria, en donde a pesar de su gran cantidad y diversidad de aspectos a considerar, debe convertirse en una exigencia cotidiana que nos permita aportar al alumnado los suficientes conocimientos y experiencias enriquecedoras, como para que puedan dar respuestas adecuadas a los constantes y acelerados cambios que experimenta.(Cenizo Benjumea y Fernández Truhán.2004)

Para Clemente Franco en 2005 afirmar que al aplicar un programa de relajación creativa produce un aumento significativo en la expresión de la creatividad motriz de los niños, tanto en las dimensiones de fluidez, imaginación y originalidad.

El desarrollo motriz de la capacidad creadora de cada alumno debe ser un elemento imprescindible en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. Para ello, partimos de los siguientes conceptos de creatividad motriz:

"la capacidad intrínsecamente humana de vivir la corporeidad para utilizar la potencialidad (cognitiva, afectiva, social, motriz) del individuo en la búsqueda innovadora de una idea valiosa" (Maestu y Trigo 1998: 623). "la motivación por la tarea, la insistencia no en las acciones sino en los objetivos mediante acciones originales y la importancia de la fe en sí mismo entre otros" (Riera 1994). "la capacidad intrínsecamente humana de vivir la corporeidad para utilizar la potencialidad (cognitiva, afectiva, social, motriz) del individuo en la búsqueda innovadora de una idea valiosa" (Maestu y Trigo, 1995).

Posteriormente autores como Murcia, Vargas y Puerta (1998), asocian la creatividad motriz no sólo con el movimiento y con la calidad del mismo, sino también con la variabilidad y la originalidad, buscando espacio para la imaginación y nuevas formas de crear, desarrollando estas relaciones del movimiento del pensamiento y la afectividad.

Gadner (1998), creatividad motriz o cenestésico corporal, como la denomina,
Nota: se pudiera decir que es el movimiento del cuerpo. La creatividad motriz debe ser la posibilidad de considerar el sujeto como una totalidad y el movimiento como un todo holístico que involucre al ser sentir y saber (Trigo y colaboradores 2000). (Murcia.2000) O sea, que para estudiar la creatividad motriz, no es posible fraccionar el movimiento ni separarlo de lo que el sujeto piensa, conoce y siente. Trigo (2001) definiéndola posteriormente como "la capacidad intrínsecamente humana de expresar la corporalidad utilizando toda su potencialidad.
Por todo lo antes expuesto se considera a la creatividad motriz como la "capacidad psíquica para formular y resolver situaciones que se le presentan al sujeto a la hora de realizar una activad física". Verdecia (2013)
Ante estas consideraciones, se hace necesario un esfuerzo encaminado a la elaboración de programas que tengan como objetivo la estimulación del desarrollo de esta capacidad. La psicomotricidad, que tiene como objeto «el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo» (Berruezo, 2000), puede ser un procedimiento apropiado para estimular el área motriz de la creatividad, por lo que en este trabajo se ha

pretendido comprobar si es factible potenciar la creatividad motriz, en niñas y niños de estas edades, a partir de la propuesta de acciones para potenciar la misma.

Por lo tanto al abordar sobre la importancia de la creatividad en la infancia, Madrid (2006) insiste en que el desarrollo de esta capacidad es primordial para el mejor desenvolvimiento en nuestra sociedad. A través de recursos materiales, Cenizo y Fernández (2006) obtienen mejoras en la creatividad motriz de los grupos experimentales en comparación con los grupos control.

En el municipio Urbano Noris, partiendo de las observaciones de las actividades programadas presentadas en los Festivales de la clase de Educación Física Preescolar municipales, provinciales y luego de aplicar un diagnóstico inicial en el sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", se detectaron las insuficiencias referidas a:

- En los programas, orientaciones metodológicas y otros documentos de la etapa preescolar, no se ofrecen las vías metodológicas para potenciar la creatividad motriz en los niños.
- Limitadas respuestas motrices, que dificultan la potencialidad de la creatividad motriz en los niños.
- Ejecución de los movimientos con limitada originalidad, flexibilidad y fluidez motriz.

Tales limitaciones gravitan desfavorablemente en el desarrollo del potencial creativo de nuestros educandos y, de hecho, constituyen la causa fundamental que ha condicionado la presente investigación.

Al tomar en consideración los elementos que argumentan la situación problémica descrita se determinó como problema científico:

¿Cómo potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", en el municipio Urbano Noris?

Para dar solución a esta problemática se define el siguiente objetivo:

- Diseñar actividades para potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de la clase de Educación Física en el municipio Urbano Noris.

En correspondencia con el objetivo propuesto se formulan las preguntas científicas siguientes:

1- ¿Qué fundamentos teóricos metodológicos sustentan la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida?

2- ¿Cuál es estado actual de la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de la clase de Educación Física en el municipio Urbano Noris?

3- ¿Qué elementos conforman las acciones para potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de la clase de Educación Física en el municipio Urbano Noris?

4- ¿Qué factibilidad poseen las acciones para potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de la clase de Educación Física en el municipio Urbano Noris?

Para concretar las mismas se definen las siguientes tareas de investigación:

1- Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida.

2- Diagnosticar el estado actual de la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de la clase de Educación Física en el municipio Urbano Noris.

3- Elaborar acciones para potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de la clase de Educación Física en el municipio Urbano Noris.

4- Constatar la factibilidad de las acciones para potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de la clase de Educación Física en el municipio Urbano Noris.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación:

Nivel teórico:

Análisis y síntesis: la revisión bibliográfica, permitió la caracterización científica de los fundamentos teóricos de la creatividad motriz.

Inducción y deducción: sobre la base de la descripción de los datos empíricos obtenidos, establecer generalizaciones, deducir de los datos y de la teoría existente las características y relaciones fundamentales, entre las acciones y su propuesta en el contexto educativo.

Histórico-lógico: permite conocer los antecedentes el y desarrollo de las principales insuficiencias que han sustentado el proceso de la creatividad motriz en la Enseñanza Preescolar.

Nivel empírico:

La observación: participante y no participante para constatar los indicadores definidos para la valoración de la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida.

Encuesta: iniciales y finales, a los padres para conocer datos de interés, sobre el conocimiento que tienen las maestras del grado preescolar sobre la creatividad motriz en estas edades.

Entrevistas:(semiestructuradas): iniciales y finales para obtener datos sobre el objeto de estudio, entrevista a la promotora y maestra del grado preescolar.

Grupo de discusión: como método de la investigación para profundizar en la factibilidad de las acciones, el logro que se obtendrá en el proceso de la creatividad motriz.

Técnicas estadísticas y de procesamiento de la información:

Cálculo porcentual: como técnica estadística y/o de procesamiento de información, con el objetivo de procesar los datos recopilados para poder hacer las generalizaciones necesarias en cuanto a la población seleccionada.

METODOLOGÍA

Para la investigación realizada en el municipio Urbano Noris en el círculo infantil "Rayitos de Sol", se utilizó una población de 15 niñas y niños de 5 y 6 años de edad.

La presente investigación se realizó en el mes de octubre de 2011, con la aplicación del diagnóstico inicial, a través de la guía de observación estructurada, con indicadores bien determinados y en el mes de junio se valoró la propuesta de acciones a través del grupo de discusión, y se dan criterios valorativos sobre las mismas.

RESULTADOS ESPERADOS Y APORTES.

La presente investigación pretende potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida, del círculo infantil "Rayitos de Sol", del municipio Urbano Noris, así como favorecer la preparación de las maestras y familiares, con la propuesta adecuada de las acciones, para potenciar la creatividad motriz en estas edades.

El aporte lo constituyen las acciones, donde se integran contenidos del área de motricidad, motivo de estudio en estas edades, que dotarán a maestras y padres de una herramienta más para potenciar la creatividad motriz en estas edades.

La tesis está estructurada de la siguiente forma: Introducción, capítulo 1, capítulo 2, conclusiones, bibliografías y anexos.

Actividad: 3

Título: Los deportistas.

Objetivo: identificar y nombrar los deportes que se les presentan.

Materiales: siluetas de diferentes deportes o fotos.

Desarrollo: la maestra les orienta formar dos equipos, los cuales los niños los identificarán por un nombre dado por los propios niños. Luego se les explicará en que consiste el juego. A la orden de la maestra saldrá un niño de cada equipo hasta donde se encuentran las siluetas.

La maestra le indicará a cada uno que es lo que va a identificar y la habilidad que va a demostrar y como lo va a hacer.

Ejemplo:

- El deporte natación.
- El deporte atletismo con sus eventos.
- El béisbol.

Variante: utilizar otros deportes.

Actividad: 4

Título: Me gusta imitar.

Objetivo: identificar las capacidades coordinativas.

Materiales: tarjetas en las que se representan las capacidades coordinativas.

Desarrollo: la maestra juega con los niños a adivinar las capacidades coordinativas, representadas en la tarjeta seleccionada por el pequeño. Luego la maestra tendrá que adivinar las mismas capacidades coordinativas representadas.

Ejemplo: se le pide al niño que le corresponde jugar que escoja una de las tarjetas que tienen círculos que representan equilibrio y coordinación. Luego verbalizan la acción que tiene representada la tarjeta. Después el niño dirá a partir de su imaginación otras acciones que pueda representar.

¿Qué acción representaste?, ¿Por qué?, ¿Cómo te gustaría volverla a representar?

Variante: puede hacerse con representaciones de habilidades motrices básicas.

CONCLUSIONES

Tras analizar los fundamentos del estudio puede concluirse:

- Los fundamentos teóricos metodológicos sustentan que las actividades, son una herramienta de valor, para potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida.
- El diagnóstico arrojó las insuficiencias existentes en la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de la clase de Educación Física en el municipio Urbano Noris.
- Las actividades, diseñadas potencian la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través de las clases de Educación Física en el municipio Urbano Noris.
- Se demostró la factibilidad de las actividades, para potenciar la creatividad motriz en niñas y niños del sexto año de vida del círculo infantil "Rayitos de Sol", a través del grupo de discusión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Amabile, T. (1996). The social psychology of creativity. New York: Springer-Verlag.
2. Araya, Y. (2005). Una revisión crítica del concepto de creatividad. Actualidades Investigativas en Educación, 5 (1), 14-28.
3. Eveland-sayers, B., Farley, R., Fuller, D., Morgan, D. & Caputo, J. (2009). Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children. Journal of Physical Activity and Health, 6, 99-104.
4. Barcia, M. (2003). Educación de la creatividad. En J.L. GALLEGO y E.
5. Benedico, I. (2006). Creatividad en la conciencia y expresión de la corporeidad. En S. De la Torre y V. Violant (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza.* Vol. 1. Málaga: Aljibe.
6. Berruezo, P.P. (2000). Hacia un marco conceptual de la psicomotricidad a partir del desarrollo de su práctica en Europa y en España. *Revista* Interuniversitaria de Formación del Profesorado, *37, 21-33.*
7. Berruezo, P.P. (2004). El cuerpo, eje y contenido de la Psicomotricidad. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, *4 (4), 35-50.*

8. Bermúdez M, Raquel. La creatividad y su desarrollo / Raquel Bermúdez M, Lorenzo Pérez M. IPLAC.-- La Habana, 2000.--31p.
9. Berstch, J. (1983). La créativité motrice. *Education Physique et Sport*, *181, 46-48.*
10. Caf, B., Kroflic, B. y Tancing, S. (1997). Activation of hypoactive children with creative movement and dance in primary school. *Arts In* Psychotherapy, *24 (4), 355-365.* Castellanos S, Doris. Psicología para educadores.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.-- 289p.
11. Córdoba LL, María D. Aprendizaje creativo. (Edición digital). ISP "Enrique J. Varona". --La Habana, 1997. --15p.
12. Cenizo, J.M. y Fernández, J.C. (2006). Los recursos materiales de educación física en la creatividad motriz. *Revista de Medios y Educación*, 28, 35-45.
13. Fernández Haro (Direct.). *Enciclopedia de educación infantil vol. II.* Archidona (Málaga): Aljibe.
14. GarairgodobiL, M. y Torres, E. (1996). Evaluación de la creatividad en sus correlatos con inteligencia y rendimiento académico. *Revista de Psicología*, *1, 87-98.*
15. Garairgodobil, M. y Pérez, J.I. (2001). Impacto de un programa de arte en la creatividad motriz, la percepción y el autoconcepto en niños de 6-7 años. Boletín de Psicología, *71, 45-62.*
16. Huang, T. (2005). Fostering Creativity: A meta-analysis inquiry into the variability of effects. Trabajo de Gaduación para optar por el grado de Doctor of Philosophy de la Universidad de Texas A&M.
17. Howard-Jones, P., Taylor, J., & Sutton, L. (2002). The Effect of Play on the Creativity of Young Children During Subsequent Activity. Early Child Development and Care, 122 (4), 322-328.
18. Komaric, E. y Brutenicova, E. (2003). Effect of creativity training on preschool children. Studia Psychologica*, 45, 37-42.*
19. Madrid, D. (2006). Creatividad en la primera infancia. En S. de la Torre y V. Violant (Coords.), Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza. Vol. 1. Málaga: Aljibe.
20. Marín Viadel, J. (1991). La educación estética y creativa en preescolar. En R. Marín y S. de la Torre Manual de la creatividad. Aplicaciones educativas. Barcelona: Vicens-Vives.

ACTIVIDADES VARIADAS PARA PREPARAR A LAS FAMILIAS ATENDIDAS EN EL PROGRAMA "EDUCA A TU HIJO" PARA FORTALECER EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE. CONSEJO POPULAR OLIVOS II.

Autoras: Ms. C. Tamara Pantoja Araujo.

Ms.C. Ana Ibeth Cancio Lazo.

Departamentos: Teoría y Práctica de la Educación Física y Ciencias Básicas Específicas.

Resumen.

La investigación titulada: Actividades variadas para preparar a las familias atendidas en el programa "Educa a tu Hijo" para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente. Consejo Popular Olivos II. Va dirigida a: ¿Cómo contribuir a la preparación de la familia atendida en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa "Educa a tu hijo" del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti Spíritus, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente? , como objetivo, Implementar actividades variadas que contribuyan a la preparación de la familia atendida en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa "Educa a tu hijo" del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti Spíritus, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente. Como muestra se seleccionó intencionalmente a 10 familias del cuarto año de vida del Programa Educa a tu Hijo del Consejo Popular Olivos II. Empleándose como métodos científicos fundamentales la observación y la entrevista, el cálculo porcentual y el experimento formativo pedagógico (pre-experimento). La revisión bibliográfica permitió sistematizar los conocimientos para fundamentar desde el punto de vista teórico y metodológico las actividades variadas. Arribándose a la conclusión de que su aplicación es factible, permite la preparación y creatividad de las familias. Recomendándose su aplicación en otros contextos similares para enriquecer la misma, a partir de los resultados que se alcancen.

Summary:

The titled investigation: Varied activities to prepare to the families assisted in the program Educate your Son to strengthen the care and protection of the environment. Council Popular Olive trees II. He/she goes directed to: How does to contribute to the preparation of the family assisted in the the fourth year-old modality, of the Program

Educate your son of the Council Popular Olive trees II of the municipality Sancti Spíritus, to strengthen the care and protection of the environment? , as objective, to Implement varied activities that contribute to the preparation of the family assisted in the the fourth year-old modality, of the Program Educates your son of the Council Popular Olive trees II of the municipality Sancti Spíritus, to strengthen the care and protection of the environment. As sample it was selected intentionally to 10 families of the fourth year of life of the Program it Educates your Son of the Council Popular Olive trees II. Using you as fundamental scientific methods the observation and the interview, the percentage calculation and the pedagogic formative experiment (pre-experiment). The bibliographical revision allowed to systematize the knowledge to base from the theoretical and methodological point of view the varied activities. Being arrived to the conclusion that their application is feasible, it allows the preparation and creativity of the families. Being recommended their application in other similar contexts to enrich the same one, starting from the results that they are reached.

1.1 Problema científico:

¿Cómo contribuir a la preparación de la familia atendida en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa "Educa a tu hijo" del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti Spíritus, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente?

1.4 Para dar respuesta al **problema científico** se traza el siguiente **objetivo:**

Implementar actividades variadas que contribuyan a la preparación de las familias atendidas en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa "Educa a tu hijo" del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti - Spíritus, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente.

Objetivos Específicos:

1 . Diagnosticar la situación actual y potencialidades que presentan en su preparación las familias atendida en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa "Educa a tu hijo" del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti Spíritus, acerca del cuidado y protección del medio ambiente.

2 . Elaborar las actividades variadas que contribuyan a la preparación de las familias atendidas en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa "Educa a tu hijo" del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti Spíritus, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente.

3. Aplicar las actividades variadas que contribuyan a la preparación de las familias atendidas en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa “Educa a tu hijo” del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti Spíritus, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente.
4. Determinar la influencia de las actividades variadas en la preparación de las familias atendidas en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa “Educa a tu hijo” del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti Spíritus.

1.5 Hipótesis.

Si se aplican actividades variadas mejorará la preparación de las familias atendida en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa “Educa a tu hijo” del Consejo Popular Olivos II del municipio Sancti Spíritus, acerca del cuidado y protección del medio ambiente.

Población y muestra.

La población de la investigación la conforman las 33 familias atendidas en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa “Educa a tu Hijo”, del Consejo Popular Olivos II del Municipio Sancti Spíritus

La muestra fue seleccionada de manera intencional, no se buscó representatividad, sino valor de verdad, credibilidad y resultados. La misma quedó constituida por 10 familias atendidas en la modalidad del cuarto año de vida del Programa “Educa a tu hijo”, esto representa el 33% de la población.

Las familias de la muestra seleccionada se caracterizan por mantener buena asistencia y puntualidad a la modalidad, participan en todas las actividades que se realizan en el Consejo Popular como son celebración de efemérides, cumpleaños colectivos, festivales deportivos y culturales, poseen un adecuado nivel de desarrollo.

Métodos y Técnicas de investigación utilizados:

Para el logro del objetivo de esta investigación sobre la base de las exigencias del método materialista dialéctico, se utilizaron los siguientes **métodos e instrumentos científicos: De nivel Teórico:**

- **Análisis y Síntesis**
- **Inducción-Deducción:**

Del nivel empírico:

- **La Observación:** mediante la utilización de una guía de con sus respectivos indicadores, se realizó en la etapa inicial, con el objetivo de constatar en la práctica cómo la familia en las actividades que realizan en el hogar y la comunidad con sus niñas y niños, le brindan tratamiento al cuidado y protección del medio ambiente y en la etapa final para comprobar la efectividad de las actividades variadas a la familia una vez finalizada la aplicación. (Anexo 1 y 1A).
- **La Entrevista a las familias**
- **Pre-experimento Pedagógico:** (se aplicó en sus tres fases).
  - **Fase diagnóstico:**
  - **Fase formativa:** se aplicaron las actividades variadas para contribuir a la preparación de la familia atendida en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa "Educa a tu hijo", del Consejo Popular Olivos II del Municipio Sancti Spíritus, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente.
  - **Fase de control:** se aplicó nuevamente la guía de observación (Anexo 1) a las actividades que realiza la familia en el hogar y la comunidad con sus niñas y niños, para comprobar la efectividad de las actividades variadas aplicadas.

Método Estadístico:

- **El cálculo porcentual**

Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

El análisis de los referentes teóricos e investigativos expuestos en el capítulo anterior, esclarece el papel del programa Educa a tu Hijo, y en particular, el trabajo con la familia atendida en la modalidad del cuarto año de vida, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente, así como las posibilidades que posee para lograr transformaciones en la problemática que se presenta.

Para conocer la situación real acerca del nivel de preparación de la familia tomada como muestra se aplicó en la primera etapa de la investigación un diagnóstico. Para esto se realizó una entrevista a los integrantes de la muestra seleccionada y se observaron las actividades que la familia desarrolla en el hogar y la comunidad con sus niñas y niños.

En la elaboración de los instrumentos se tuvo en cuenta las dimensiones e indicadores que se determinaron en la variable dependiente para medir la preparación de la familia

del Programa “Educa a tu Hijo”, para el trabajo con sus niños y niñas de la modalidad del cuarto año de vida del Consejo Popular Olivos II, para fortalecer el cuidado y del medio ambiente. Se establecieron los niveles de preparación (Anexo 3), en correspondencia con la escala valorativa del 1 al 3 (Anexo 1 A).

Las observaciones se realizaron teniéndose en cuenta que la familia no se percatara que era objeto de observación, garantizándose así su actuación de manera natural lo que permitió constatar en la primera etapa el estado actual de los indicadores recogidos en la escala valorativa para medir las dimensiones: cognitiva y modo de actuación.

Se observaron 10 actividades, que desarrolla la familia con sus niñas y niños en el hogar y l comunidad, según los aspectos de la guía de observación y la escala valorativa (Anexo 1 y 1-A), obteniéndose los siguientes resultados:

- En el primer aspecto, solamente 2 (20%) de las familias demostraron conocimientos de algunos (tres) elementos del medio ambiente, ubicándose en un nivel de preparación medio y en las restantes 8 (80%) familias se ubican en un nivel de preparación bajo al poseer conocimientos mínimos al trabajar con los niños y las niñas un elemento del medio ambiente. (Se valora el indicador 1.1, referido al conocimiento acerca de los diferentes elementos del medio ambiente).
- El segundo aspecto de las 10 familias, 2 (20%) de ellas demostraron algunos conocimientos sobre como cuidar y proteger el medio ambiente, ubicándose en un nivel de preparación medio y las otras 8 familias (80%) tienen conocimientos mínimos al respecto, por lo que se ubican en un nivel de preparación bajo (Se valora el indicador 1.2. Conocimiento del cuidado y protección del medio ambiente).
- Se puso de manifiesto además en el tercer aspecto, que 2 familias (20%) conocen algunos (dos) procedimientos para trabajar los elementos del medio ambiente en la edad preescolar, ubicándose en un nivel de preparación medio; 8 familias (80%) poseen conocimientos mínimos de uno de los procedimientos para trabajar los elementos del medio ambiente en la edad preescolar, se ubican en un nivel de preparación bajo (Se valora el indicador 1.3. Conocimiento de los procedimientos para trabajar los elementos del medio ambiente en la edad preescolar).

- Se observó en el cuarto aspecto que solamente en 3 familias (30%) manifiestan en algunos momentos una actitud positiva ante el cuidado y protección al medio ambiente, ubicándose en el nivel de preparación medio y de las otras 7 (70%) familias en ningún momento manifiestan una actitud positiva ante el cuidado y protección del medio ambiente, ubicándose en un nivel de preparación bajo. (Se valora el indicador 2.1. Mostrar una actitud positiva ante el cuidado y protección al medio ambiente).
- Además se observó en el quinto aspecto que 2 (20%) familias trabaja de manera correcta en ocasiones alguno de los elementos del medio ambiente, ubicándose en un nivel de preparación medio y las 8 (80%) familias no sabe cómo trabajar estos elementos, ubicándose en un nivel de preparación bajo. (Se valora el indicador 2.2 Proceder adecuadamente al trabajar los elementos del medio ambiente).

Al valorarse los resultados de las observaciones efectuadas se determinaron desde punto de vista cualitativo las siguientes regularidades:

- El cuidado y protección del medio ambiente es un tema poco trabajado por la familia con sus hijas e hijos en las actividades que desarrolla.
- Falta conocimiento a la familia de forma general acerca de los elementos del medio ambiente y cómo cuidarlos y protegerlos.
- Falta conocimiento a la familia sobre los procedimientos para trabajar los elementos del medio ambiente en la edad preescolar.
- El modo de actuación de la familia aún no está al nivel que se desea con respecto al cuidado y protección del medio ambiente.
- No saben proceder adecuadamente al trabajar los elementos del medio ambiente.

Para comprobar las necesidades de preparación que posee la familia acerca del cuidado y protección del medio ambiente para trabajar con sus niños y niñas en las condiciones del hogar y la comunidad, se realizó una entrevista a la familia de la muestra seleccionada.

Se considera importante establecer una adecuada comunicación con ellas que les permita comprender el propósito de este estudio y la importancia de los datos que puede aportar en este aspecto tan significativo para el desarrollo integral de los niños y las niñas, (Anexo 2), obteniéndose los siguientes resultados:

Del total de las familias que conforman la muestra:

- En la primera pregunta que responde al indicador 1.1 referido al conocimiento acerca de los diferentes elementos del medio ambiente, solo 2 familias (20%) mencionan algunos de estos elementos y las 8 (80%) restantes familias no hace mención a ellos.
- En la segunda pregunta que responde al indicador 1.2 conocimiento del cuidado y protección del medio ambiente, 2 (20%) familias conocen algunos aspectos de cómo cuidar y proteger el medio ambiente; las 8 restantes (80%) de la muestra, tienen conocimientos mínimos al respecto.
- En la tercera pregunta que responde al indicador 1.3 conocimiento de los procedimientos para trabajar los elementos del medio ambiente en la edad preescolar 2 familias (20%) explican cómo trabajarían algunos de ellos y 8 familias (80%) poseen conocimientos mínimos al explicar como trabajarlos.
- En la cuarta pregunta que responde al indicador 2.1referido a mostrar una actitud positiva ante el cuidado y protección al medio ambiente (limpieza y embellecimiento de la comunidad y sus hogares, mantenimiento de los micro vertederos, ahorro del agua, pintar las fachadas, utilizar las papeleras), 2 familias
- (20%) expresan con sus palabras una actitud correcta para cuidar y proteger el medio ambiente, y las restantes 8 familias (80%) no hacen referencia a esto.
- En la quinta pregunta que responde al indicador 2.1 encaminado a proceder adecuadamente al trabajar los elementos del medio ambiente, solo 2 familias (20%) procede en ocasiones adecuadamente al trabajar los elementos del medio ambiente y 7 representado por el 70% no saben como trabajar estos elementos.

Los resultados arrojados en la entrevista permitieron que se determinaran las siguientes regularidades:

- La familia no se encuentra lo suficientemente preparada para trabajar con los niños y las niñas el cuidado y protección del medio ambiente, puesto que de manera general se aprecian dificultades en el conocimiento de los elementos que forman parte del medio ambiente, de su cuidado y protección, así como de los procedimientos que deben emplear para trabajar esto en la edad preescolar.
- No poseen una actitud correcta en el cuidado y protección del medio

ambiente ni saben como trabajar estos elementos expresado esto en las respuestas dadas a las preguntas.

La determinación de estas necesidades de preparación de la familia atendida en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa “Educa a tu hijo”, del consejo popular Olivos II para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente permitió diseñar las actividades variadas para su posterior aplicación , a continuación se hace referencia a las mismas.

ACTIVIDAD 1:

Título: Conociendo el mundo que nos rodea.

Objetivo: Preparar a la familia acerca de los elementos de la naturaleza que constituyen parte del medio ambiente demostrándoles procedimientos para trabajarlos con las niñas y los niños en las condiciones del hogar.

ACTIVIDAD 2

Título: Algo nuevo sobre el medio ambiente.

Objetivo: Preparar a la familia en aspectos indispensables para el cuidado y protección del medio ambiente.

ACTIVIDAD 3

Título: El agua preciado tesoro.

Objetivo: Preparar a la familia sobre la importancia del agua para la vida del hombre, las plantas, los animales y el peligro de su contaminación para la vida en el planeta.

ACTIVIDAD 4

Título: Nuestros árboles y bosques.

Objetivo: Ofrecer conocimientos a la familia acerca de la importancia de conservar los árboles y los bosques.

ACTIVIDAD 5

Título: Los seres vivos y no vivos.

Objetivo: Preparar a la familia para que puedan ayudar a sus hijos en la identificación de los seres vivos y no vivos de la naturaleza.

ACTIVIDAD 6

Título: Las mariposas del jardín.

Objetivo: Conversar sobre la importancia del cuidado de los jardines.

A continuación se reflejan los resultados de la guía de observación aplicada durante las

visitas al hogar y la comunidad, para medir el comportamiento de los indicadores de ambas dimensiones.

Como se puede apreciar la tabla se encuentra dividida en dos partes, en la parte superior aparecen reflejados los resultados de la guía de observación a las visitas a los hogares y la comunidad en el diagnóstico inicial, correspondientes a los indicadores establecidos para la dimensión: cognitiva y en la parte inferior aparecen reflejados los resultados de estas observaciones en la constatación final.

Al efectuar el análisis de esta es evidente que después de aplicada las actividades variadas los resultados son superiores. Considerando la dimensión 1: cognitiva se aprecia que en las familias atendidas en la modalidad del cuarto año de vida del Programa “Educa a tu hijo” han aumentado su preparación para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente, después de aplicada la propuesta de solución, cifra superior al diagnóstico inicial donde:

- 8 familias, para un 80% en el primer indicador se ubicaron en un nivel de preparación bajo y luego de aplicada las actividades variadas ninguna se ubica en este indicador; en este mismo indicador al inicio 2 familias para un 20% se ubicaban en un nivel medio y después de aplicada la variable independiente, solo 1 familia se ubica en este nivel para un 10%; y nueva familias para un 90% de la muestra se ubican en el nivel de preparación alto.
- En el indicador 2 antes de aplicada las actividades, 8 familias, para un 80% se ubicaron en un nivel bajo; 2 para un 20% en un nivel de preparación medio; luego de aplicada la variable independiente se logra que 1 familia para un 10% se ubica en un nivel medio; 9 familias, para un 90% se ubican en un nivel alto.
- En el indicador 3 antes de aplicada la variable independiente, 8 familias para un 80% se ubican en un nivel bajo; 2 familias para un 20% en un nivel medio; luego de aplicada la variable independiente se logra que la 1 familia para un 10% se ubica en un nivel medio; 9 familias para un 90% se ubican en un nivel alto.
- En el indicador 4 antes de aplicada la variable independiente; 7 familias para un 70% se ubican en un nivel bajo; 3 familias para un 30% se ubican en un nivel medio; luego de aplicada la variable independiente se logra que la 1 familia para un 10% se ubica en un nivel medio; 9 familias para un 90% se ubican en un

nivel alto.

- En el indicador 5 antes de aplicada la variable independiente; 8 familias para un 80% se ubican en un nivel bajo; 2 familias para un 20% se ubican en un nivel medio; luego de aplicada la variable independiente se logra que la 1 familia para un 10% se ubica en un nivel medio; 9 familias para un 90% se ubican en un nivel alto.

Al valorarse los resultados expresados se es del criterio que la preparación de la familia tomada como muestra después de aplicadas las actividades variadas es superior a la preparación que poseían en el diagnóstico inicial, reflejado esto en nivel de conocimiento que ponen de manifiesto en las observaciones efectuadas al trabajar con sus niñas y niños el cuidado y protección del medio ambiente. Los resultados alcanzados en el nivel de preparación de la familia una vez aplicadas las actividades variadas se ilustran de manera comparativa con el diagnóstico inicial en el gráfico 1 (Anexo 4).

Todo el análisis efectuado hasta aquí permite llegar hasta consideraciones sobre la validez de la variable independiente y su influencia en la variable dependiente, por las siguientes razones:

- Se elevó progresivamente su nivel de conocimiento acerca de los diferentes elementos del medio ambiente y de su importancia, así como de los procedimientos para trabajar los elementos del medio ambiente en la edad preescolar.
- Se incrementaron las manifestaciones positivas en su modo de actuación, al mostrar una actitud adecuada para el cuidado y protección al medio ambiente y al trabajar los elementos del mismo de forma correcta.

Conclusiones.

- Los resultados obtenidos mediante los diferentes métodos de investigación arrojaron deficiencias en el conocimiento de los diferentes elementos del cuidado y protección del medio ambiente, procedimientos para trabajarlo en la edad preescolar, lo que influye en el modo de actuación en el cuidado y conservación del mismo y en cómo proceder adecuadamente las familias al trabajar con estos elementos.

- La investigación desarrollada permite aportar a la práctica pedagógica actividades variadas conformadas por el título, un objetivo, los materiales y el proceder metodológico que responden a las necesidades de preparación de la familia atendida en la modalidad del cuarto año de vida, del Programa "Educa a tu hijo" del Consejo Popular Casilda del municipio de Trinidad, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente.
- Los resultados obtenidos con la aplicación de las actividades variadas demostraron su efectividad a partir de la transformación paulatina de la familia, para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente por lo que se acepta la hipótesis.

Recomendaciones.

- Instrumentar las actividades variadas a la familia del Programa "Educa a tu hijo", en otros contextos similares para enriquecer la misma, a partir de los resultados de la experiencia pedagógica.
- Dar continuidad al tema de investigación por su importancia para el desarrollo de las niñas y los niños, a partir de los conocimientos que alcance la familia atendida en la modalidad del cuarto año de vida del Programa Educa a tu Hijo.

Bibliografía:

- Jarrín, Caridad, (1990). Diagnóstico de la influencia de la educación física en los jóvenes cubanos. Informe de Investigación.
- Canfux, Verónica y otros, (1996). Tendencias Pedagógicas Contemporáneas.
- Caracterización motriz del niño de uno a seis años. Tesis Doctoral. Ciudad de La Habana, 1998.
- Carol Brunson Day. Fundamentos para asociados en desarrollo infantil, quienes trabajan con niños pequeños, programa de preparación profesional CDA, Concilio para Reconocimiento Profesional.
- Casado, Ángel, (1994). Formación de profesores: las perspectivas fisiológicas No 4. Universidad Autónoma de Madrid.
- Casals Valdez, Iran, (1987). Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. La Habana.

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LA FLEXIBILIDAD COMO CAPACIDAD FÍSICA: ASPECTOS POLÉMICOS

Autoras: Dra. C. Isabel M. Fleitas Díaz. Profesora Consultante UCCFD.
Dra. C. Melix IlisástiguiAviles. Profesora Titular UCCFD
MSc. Mercedes L. Pérez. Profesora Asistente UCCFD

La flexibilidad es una de las capacidades físicas que más polémica ha provocado en el ámbito de la actividad física. Desde su denominación, clasificación, abordaje metodológico, hasta sus manifestaciones y direcciones de trabajo, han sido abordados en ocasiones, con evidentes contradicciones.

No obstante todos coinciden en la importancia de su desarrollo, para toda manifestación del movimiento humano; ya sea en los más altos niveles de maestría deportiva, como en la vida común de todo ser humano.

En el presente trabajo, se aborda una reflexión documentada sobre la evolución de la flexibilidad como capacidad física a partir del análisis de clasificaciones sobre estas capacidades, enfoques metodológicos más frecuentes, direcciones de trabajoy diferentes comprensiones sobre los métodos para su desarrollo y mantenimiento.

Es indudable la relación que existe entre la movilidad, la flexibilidad y la elasticidad. Se considera, que estos términos han sido utilizados en diferentes momentos para denominar y referirse a un mismo fenómeno. Las bibliografías existentes hasta la década del 60, hacen referencia a la elasticidad, posteriormente se empieza a utilizar el término flexibilidad y actualmente se encuentra, que aunque muchos continúan hablando de flexibilidad, algunos cuando se refieren a dicha capacidad utilizan frecuentemente el vocablo movilidad, por considerarlo más genérico. Fleitas, I. y colaboradores (1999) y Fleitas I. (2012), consideran la capacidad flexibilidad más genéricamente, como posibilidad del organismo, condicionada por los niveles de movilidad que se alcance en cada articulación. Por otra parte, se opina que la mayoría de las bibliografías originales donde se hacía alusión a este tema, provenían fundamentalmente del idioma ruso y alemán; así, las traducciones efectuadas al español, pudieron provocar criterios contradictorios.

ALTERNATIVA DE ACTIVIDAD FÍSICA EMPLEANDO BAILES TRADICIONALES EN ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD ABEL SANTAMARIA.

TÍTULO: THE PHYSICAL ALTERNATIVE ACTIVITIES USING TRADITIONAL DANCES In ADULT PEOPLE IN THE COMMUNITY ABEL SANTAMARIA.

AUTOR/ES:

MSc. Mario Vidal Suarez: Prof. de Teria y Metodología de Educación Física.42 años de experiência

MSc. Osmany Agüero Fuentes. Prof. de Pesas y J Dpto de Deportes. Exp.12

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Facultad Isla de la Juventud. Cuba.

RESUMEN

El presente trabajo versa sobre una Alternativa de bailes tradicionales y populares para el mejoramiento de la condición física en adultos mayores de la circunscripción 15 de la comunidad Abel Santamaría que no asisten a los círculos de abuelos. Con el objetivo de valorar la influencia de una alternativa de actividad física empleando bailes tradicionales cubanos en el mejoramiento de la condición física de adultos mayores que no asisten a los círculos de abuelos de dicha comunidad, se ofrece una opción viable para mejorar la calidad de vida al adulto mayor de dicha localidad. Para la realización de esta investigación se utilizaron conocimientos teóricos y métodos científicos, tales como: Histórico lógico, Análisis Documental, Hipotético – Deductivo, Analítico – Sintético, Para la recopilación de datos consultamos bibliografías referidas al trabajo con la tercera edad, actividad física en este grupo etario y los bailes tradicionales y populares cubanos, arrojando criterios de cómo emplear estos últimos para el trabajo en la tercera edad, empleando el experimento como método fundamental. Se explican además detalladamente, los bailes tradicionales y populares su planificación detallada que servirán para dar respuesta a dicha problemática. Todas estas acciones conllevan a la elaboración del diseño que permiten el logro del objetivo propuesto.

. SUMMARY

The present work deals with an Alternative of traditional and popular dances for the improvement of the physical condition in old people of the district 15 of the community Abel Santamaría that they don't attend the circles of grandparents. With the objective of checking the influence of an alternative of physical activity using traditional Cuban dances in the improvement of the physical condition of mature adults that don't attend the circles of grandparents of happiness community, /it offers a viable option in order to improve the quality of life to the old people this town. for the realization of this investigation we used theoretical knowledge and scientific methods, such as : Historical logical, Documental Analysis, Hypothetical - Deductive, Analytic - Synthetic, we used For the summary of data consulted referred to bibliographies the work with the third age, physical activity in this group [etario] and the traditional and popular Cuban dances, throwing approaches of how we used at the end of the work in the third age, using the experiment like fundamental method. [detailling]it is also explained, the traditional and popular dances their detailed planning that they will be used for give answer to problematic happiness. All these actions bear to the elaboration of the design that they permit the achievement of the proposed objective.

Palabras claves

El adulto mayor, ejercicio físico, actividad física, condición física, comunidad, bailes tradicionales cubanos y bailes populares.

´ Key words.

The older adult, physical exercise, physical activity, physical condition, community, traditional Cuban dances and dances [populars.´]

INTRODUCCIÓN

La población a nivel mundial ha experimentado un vertiginoso crecimiento en la última mitad del siglo, Si se realiza un análisis estadísticos llegar a los primeros cinco mil millones tomó por lo menos cincuenta mil años; mientras que los segundos llegarán en tan solo cincuenta años.

Las Organización Mundial de la Salud (OMS), según datos analizados, plantean que hacia 1960 el 10% de la población de los países desarrollados tenía más de 60 años, en 1990 era el 18% y de acuerdo con las proyecciones del Banco Mundial para el año 2030 habrá alcanzado el 30%, cifra que se duplicará en un

plazo de 30 a 40 años, a excepción del continente africano que permanecerá como el más joven algunas décadas más.

En nuestro país, en los últimos 30 años, también se ha producido un crecimiento significativo de la población de edad avanzada. Analizando el período 1960-1990 la población cubana mayor de 65 años ha crecido un 89%, mientras que la mayor de 85 años aumentó en un 23,1% durante el mismo período.

Al cierre del 2001 Cuba, en términos de envejecimiento,[1] alcanzó un 14,5 % de personas con 60 años (1`629184 personas), lo que evidencia el avance de este proceso en el país, cifra que es muy superior, en más de medio millón, a la de 1980.

A nivel de país se observa, en las provincias occidentales (excluyendo a Pinar del Río) y las centrales, un mayor índice de envejecimiento, mientras que las orientales muestran un menor envejecimiento, lo que se encuentra estrechamente relacionado con los niveles de fecundidad y mortalidad de los territorios. Las provincias más envejecidas continúan siendo Villa Clara (17,4 % de personas de 60 años y más) y Ciudad de La Habana (17,1 %) y la menos envejecida es Guantánamo (11,3 %).

La Isla de la Juventud,[2] con una población que actualmente alcanza los 86 1272 habitantes, no está exenta de este fenómeno. Según estadísticas del 2010, nuestro municipio especial, cuenta actualmente con el 12, 59 % de su población con 60 años o más.

El progresivo y continuo aumento del número de ancianos y de la proporción que ellos representan en la población general (envejecimiento poblacional), situación que se agudiza más en el transcurso del tiempo, genera en la actualidad un abordaje diferenciado en su atención integral, atendiendo a necesidades económicas, sociales y culturales, especialmente la promoción y mantenimiento del bienestar de las personas mayores, incluyendo las acciones dirigidas a la actividad física en estas edades.

Sobre la base de los resultados visualizados en las investigaciones consultadas y conociendo que en nuestro país la expectativa de vida alcanza valores de países del primer mundo, así como que cada día son más las personas que ingresan a la

---

[1] Cuba Ministerio de Salud Pública, 2005.Dirección Nacional de Servicios Ambulatorios.

[2] Ministerio de Salud Pública, 2006.Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario estadístico de salud. Cuba. MINSAP

tercera edad y que es una prioridad vivir en mejores condiciones tanto físicas como psíquicas, el estado cubano ha desarrollado diferentes programadas encaminados al mejoramiento de la calidad de vida de este sector poblacional, destacándose entre ellos la creación de los Círculos de Abuelos, que son definidos como colectivos de adultos mayores que reciben atención cultural, física y recreativa. En la actualidad están incorporados a este programa el 12% de personas de la tercera edad, cifra que es muy baja teniendo en cuenta los propósitos y beneficios que proporciona la actividad física y cultural en el ser humano.

En el reparto Abel Santamaría, del Municipio Especial Isla de la Juventud, están incorporados a los Círculos de abuelos 120 adultos mayores, que representan el 10.9% de los habitantes de la tercera edad de esta comunidad, cifra que también se comporta muy baja, por lo que existe una numerosa cantidad de ancianos que no participan, por diversas razones, en las actividades que se realizan en este programa, con el objetivo de contribuir al mejoramiento de la condición física de estas personas y que se revierte en la elevación de su calidad de vida.

Analizando lo planteado anteriormente, el autor de este trabajo considera la necesidad de buscar alternativas que produzcan un efecto similar al alcanzado por los Círculos de Abuelo, en la población de adultos mayores que no se insertan en este programa, a partir de los aspectos que caracterizan el contexto sociocultural donde se desarrolla la comunidad. Estos aspectos abordados, que conforman la **situación problémica** de esta investigación, sugieren el planteamiento del siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la condición física de los adultos mayores de la circunscripción15 de la comunidad Abel Santamaría, que no asisten a los círculos de abuelos?

1. Por lo que el objetivo general de esta investigación consiste en: Valorar la influencia de la aplicación de una alternativa de actividad física empleando bailes tradicionales cubanos, para el mejoramiento de la condición física de adultos mayores entre 65 y 75 años que no asisten a los círculos de abuelos de la circunscripción15 de la comunidad Abel Santamaría.

DESARROLLO

La Circunscripción No.15, ubicada en la comunidad Abel Santamaría, cuenta con 67 adultos mayores, quienes constituyen la población de la investigación. Para el desarrollo del trabajo se tomó como muestra 40 personas de la tercera edad de 65 a 75 años, de ellos 20 son mujeres y 20 hombres. El promedio de edad oscila alrededor de 69,6 años, con un nivel de escolaridad entre noveno y duodécimo grado, incluyendo 9 universitarios.

Como criterio de selección de la muestra se tuvo en cuenta aquellos sujetos que están jubilados, con edades entre 65 y 75 años, que estén físicamente aptos para la realización de los ejercicios avalados por un dictamen médico, haber accedido voluntariamente a participar en la investigación y poseer preferencias por los bailes tradicionales.

Estas personas manifiestan similitud en cuanto a gustos y preferencias, se caracterizan por ser muy comunicativos y emprendedores; aunque no son muy asiduos participantes en los círculos de abuelos, manifestándose en ellos rasgos sedentarios, por lo que la alternativa propuesta será un importante eslabón en función de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida, sobre la base de la aplicación de variantes que ayuden a mejorar su estado de salud y disminuya la aparición de complicaciones, contribuyendo a fomentar en ellos los valores sociales y espirituales, así como elevar su autoestima.

En un sondeo preliminar a su historial médico, se pudo detectar que las principales enfermedades que padecen los adultos mayores de dicha comunidad son:(Ulcera 3),

- Hipertensión (10 , Glaucoma (2), mala absorción (2) , obesos (2), Hernia díatal (2), Diabetes Mellitus (3), sin padecimientos (14) , fumadores (4), y consumen alcohol (3). Del total de estas 40 personas, 6 padecen de 2 ó 3 enfermedades Mellitus (3). Del total de estas 40 personas, 6 padecen de 2 ó 3 enfermedades.

Los métodos empleados en dicha investigación fueron en el orden teórico Histórico lógico: Con él se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno. Análisis Documental: En el tratamiento a la información proveniente de la literatura nacional e internacional relacionada con el problema para la sistematización y

ordenamiento de los conocimientos anteriores. Analítico – Sintético: Se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales. Hipotético – Deductivo**:** Con este método a partir de determinados principios, teorías o leyes se derivan respuestas que explican el fenómeno y que vuelven a ser confirmadas en la práctica. En el nivel empírico: El método fundamental empleado fue el experimento, empleando la medición, la observación como métodos complementarios. Para evaluar la influencia directa sobre el objeto de estudio. Observación Científica: Con el propósito de constatar la viabilidad de loa alternativa y evaluar la efectividad de la misma mismo como parte de la labor investigativa desarrollada. Medición: La misma se llevó a cabo a través de dos test con el objetivo de medir inicialmente la condición física que poseían los adultos mayores y la segunda medición permitió ver el nivel alcanzado luego de la aplicación de la alternativa y los progresos obtenidos atendiendo a la condición física final. Encuesta: Aplicada a los adultos mayores entre 65 y 75 años y factores de la comunidad con el objetivo conocer el nivel de conocimiento en lo referente a los bailes tradicionales cubanos, su disposición y satisfacción en cuanto a participación en dicho proyecto, así como sus gustos y preferencias, siendo un elemento importante para la elaboración de la alternativa.

También se realizó una encuesta final a la muestra seleccionada con el objetivo de medir el nivel de satisfacción con los ejercicios con pesos. Entrevista: Al presidente del Consejo Popular, vinculado al proceso, con el fin de conocer su parecer acerca del fenómeno estudiado, y buscar alternativas para elevar la calidad de vida de esta población de la tercera edad. Consulta a especialistas: En la etapa de selección de los bailes tradicionales cubanos a emplear y el orden a seguir se realizó un trabajo de mesa con especialistas del sector de cultura, de la salud y de la cultura física. Dentro de los métodos matemáticos estadísticos. Se utilizó las tablas de distribución de frecuencia.

La investigación constó de varios momentos

Un primer momento en el que se aplicó el diagnóstico, seguido por la Elaboración de la alternativa de bailes tradicionales para el mejoramiento de la condición física

en adultos mayores que no asisten a los círculos de abuelos de la comunidad de Abel Santamaría.

Alternativa de bailes tradicionales

	S -2			S-3			S-4			S
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
				1	2					
				2	2					
										1
				4	2					
				3	2					
										2
				5	2					4
										3

	S-8			S-9			S-10		
1	22	23	24	25	26	27	28	29	30
				1	2				
				2	2				
				3	2				
				4	2				

Leyendas.

Los números consecutivos a la izquierda en cada columna significan el orden de los bailes en las clases, el número de las columnas a la derecha es la cantidad de repeticiones de los bailes.

El color significa la consecutividad de las clases distribuidas cada seis semanas.

Se trabajó por un período de seis meses, sometiéndose cada 8 semanas a un proceso de evaluación. Se trabajó en un grupo mixto, en parejas; los lunes, miércoles y viernes, de 8.30 a 9.30 a.m. mientras que sábados alternos se efectúan peñas en el horario de la tarde noche donde se bailan por más de 2 horas, de forma opcional. Los bailes fueron dosificados según la intensidad y características de los mismos teniendo en cuenta además cualquier síntoma visible de cansancio en los sujetos objetos de la investigación.

Paralelamente con la alternativa de bailes tradicionales para el mejoramiento de la condición física de los adultos mayores entre 65 y 75 años que no asisten a los círculos de abuelos de la comunidad Abel Santamaría se fueron desarrollando un conjunto de charlas, conferencias, y seminarios, que tuvieron como temas centrales: Charla educativa sobre alimentación en la tercera edad, Conferencia

sobre la actividad física en la tercera edad y sus beneficios a corto a mediano y a largo plazo, Seminario sobre el efecto del sedentarismo en la tercera edad, que sirvieron de base a la adquisición de conocimientos para sustentar con elementos teóricos los conocimientos empíricos que poseen en función de una vida más sana, así como lograr una vejez más duradera para sobrepasar los 120 años de vida. Las mismas se efectuaron los fines de semanas en un lugar seleccionado previamente por los mismos participantes, mientras que los lunes, miércoles y viernes y (sábados alternos) se implementaron los bailes, con el objetivo esencial de darle mayor prioridad al trabajo aerobio y al mejoramiento de los movimientos articulares, fortaleciendo los grupos musculares implicados además de la difusión y formación de los hábitos de vida saludables, para una calidad de vida superior y con ello buscando el desarrollo multilateral de estas personas a partir de algo propio de este grupo, teniendo en cuenta el gusto por estos bailes que forman parte de la cultura cubana. Estas actividades fueron impartidas por profesionales de Cultura Física de la facultad del territorio de conjunto con los instructores de cultura de la comunidad, así como el personal de salud.

Una vez comparados los valores iniciales y finales obtenidos se pudo apreciar la efectividad de la Alternativa de bailes tradicionales y populares para el mejoramiento de la condición física en adultos mayores de la circunscripción 15 de la comunidad Abel Santamaría que no asisten a los círculos de abuelos, demostrado claramente a través de los resultados obtenidos de acuerdo a la comparación de las pruebas de EF (Resistencia aerobia) teniendo en cuenta las dos mediciones o sea el pre test y el post test mejorando los niveles de rendimiento físico, mostrando un aumento en los indicadores que contemplan dichas pruebas. Al comparar ambas mediciones, demostraron que aunque los valores no son muy significativos, si es posible mejorar la condición física empleando bailes tradicionales cubanos como alternativa de actividad física para aquellas personas de la tercera edad que así lo prefieran.

CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado permitió constatar que la población de adultos mayores que no asisten a los círculos de abuelos de la comunidad Abel Santamaría, demuestran poco interés por los ejercicios físicos y prefieren las actividades de

ocio, evidenciado a través de las respuestas dadas al cuestionario referente al tema.

La alternativa empleada a partir de los bailes tradicionales cubanos cumple con los requisitos para el mejoramiento de la condición física de los adultos mayores entre 65 y 75 años que no asisten a los círculos de abuelos de la comunidad Abel Santamaría circunscripción 15?

La aplicación de una alternativa de bailes tradicionales cubanos en los adultos mayores entre 65 y 75 años que no asisten a los círculos de abuelos de la Comunidad Abel Santamaría circunscripción 15, provocó el mejoramiento de la condición física según resultados obtenidos a través de la comparación de las pruebas de eficiencia física en la resistencia aerobia y la frecuencia cardiaca en reposo..

BIBLIOGRAFÍA

Bermúdez, R.; Mcpherson, M. (1987). Temas de Fisiología del Ejercicio. ED. Pueblo y Educación. La Habana.

Albamonte, A. (1991) Ejercicios para la Tercera edad. Ed. Albatros, Argentina.pag 16

Bayarre Vea H, Oliva Pérez M, y otros (2004). Libro de Texto de Metodología de la Investigación en APS. ISCMH-ENSAP: La Habana;

Cuba INDER. (2003) Programa de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. Orientaciones Metodológicas. 22p.

Ministerio de Cultura. Dirección de Bailes Tradicional y Populares. (1988) Pasos Básicos del Danzón, el Chachachá y la Danza. La Habana, Imprenta José Antonio Huelga.

De Souza, T. A. (1999) Ejercicio para el Desenvolvimiento y Mantención da Adaptación Física en Adultos Sedentarios. Ciencia e Movimiento. Brasil. 157-161p.

Fernández, María Antonia. (1985) Bailes populares cubanos. Habana, Editorial Pueblo y Educación.10p.

Grandes, Sofía. (2006) Al danzón hay que sacarlo de la vitrina IE-800X600. Acción: Revista digital de cultura cubana. (La Habana) 1:32-36.

Jiménez, Castillo Juan Carlos y Guadalupe Martínez Díaz. (2005) Sucu suco Ritmo y Tradiciones. Ediciones el Abra. Isla de la Juventud. Cuba

BADUANJIN PARA EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO CON RETRASO MENTAL LEVE DE LA ESCUELA "ADELAIDA PIÑERA", CENTRO HABANA. CUBA.

Autoras: Lic. Meyling Wong Chiu

MSc. María Caridad Queralta Rodríguez. macaridad@yahoo.es

RESUMEN

La presente investigación se realizó para determinar la influencia del Baduanjin (ejercicio tradicional chino) para el desarrollo psicomotriz de los niños(as) con retraso mental leve, seleccionándose 12 estudiantes de primer grado de la Escuela Especial "Adelaida Piñera", del municipio Centro Habana.

Estos pequeños presentan dificultades en el área motora, producto de su propia discapacidad, y a pesar del trabajo que se desarrolla con los profesores de educación física, y los demás formadores que atienden a los infantes, presentan serios problemas en su psicomotricidad.

Se ejecutó un estudio descriptivo, con diseño cuasiexperimental, el cual tuvo una duración de 9 meses (septiembre/2011-mayo/2012). El Pre-test se aplicó en septiembre/2011, la práctica del Baduanjin se realizó con una frecuencia de tres veces por semana y en mayo/2012 se efectuó el Post-test.

Los métodos científicos utilizados fueron: teóricos (histórico-lógico y analítico-sintético) y empíricos (encuesta, medición y experimento). Los resultados obtenidos se analizaron con el paquete estadístico SPSS, empleando la técnica estadística análisis descriptivo.

Se comprobó que el grupo experimental mejoró considerablemente su desarrollo psicomotriz, demostrándose que el Baduanjin puede ser un complemento para el trabajo efectivo del desarrollo psicomotriz de los niños(as) con retraso mental leve.

INTRODUCCIÓN.

La **educación especial** en Cuba era prácticamente **inexistente** antes del Triunfo de la Revolución. Las pequeñas instituciones privadas, en realidad eran asilos y solo atendían a un número insignificante de niños y niñas con deficiencias **intelectuales, visuales, auditivas** y trastornos del lenguaje. La gran mayoría de los **deficientes físicos o mentales** tenían como única perspectiva el abandono social, la explotación inhumana y la miseria. La educación especial a partir de 1959 sufre cambios sustanciales, creandose centros y escuelas especiales en todo el país, comenzando las acciones para la creación de un sistema de educación especial que permita la atención y educación de los niños(as) con deficiencias e incapacidades (físicas, intelectuales o emocionales), con un programa de enseñanza diferenciada, incrementando las matrículas en las escuelas especiales y el número de maestros que se especializaron en esta rama, teniendo en cuenta la elevación del nivel científico-técnico del personal docente. También se estableció el **Centro de Diagnóstico y Orientación (CDO)** encargado del diagnóstico inicial, en lo referente a los aspectos clínicos, pedagógicos, psicológicos, logopédicos y sociales; así como el responsable de la determinación del nivel de preparación y escolaridad, orientación para la ubicación escolar y remisión a los maestros y padres de las recomendaciones a seguir en el tratamiento del infante. Con el fin de lograr una educación general básica elemental y una preparación laboral, que los convierte en ciudadanos útiles incorporados plenamente a la sociedad.

En este aspecto se crearon las escuelas especializadas para niños(as) con **retraso mental**, cuyo **nivel de profundidad de la discapacidad** oscila entre el grado de **leve y moderado**, así como **Síndromes de Down** en sus manifestaciones menos complicadas. En todos los casos, los planes de estudio incluyen un grado preparatorio, 6 grados de enseñanza primaria, 3 grados de enseñanza secundaria y para los más aptos la preparación laboral.

Para el desarrollo de las asignaturas existen programas docentes especialmente elaborados para estas escuelas. Los maestros aplican métodos, procedimientos y técnicas especializadas con **adaptaciones curriculares de tipo básicas**; siguiendo la ley de transformación del menos de la deficiencia, en el más de la compensación, lo cual proporciona la clave para el éxito del trabajo con estos infantes. Paralelamente al trabajo docente, se realizan actividades culturales, deportivas y recreativas que motivan a los alumnos y contribuyen a su desarrollo social e integral.

La afectación principal de estos niños(as) radica en que solo logran un nivel de desarrollo intelectual muy por debajo de lo normal: con la atención dispersa; predominio de la memoria mecánica sobre la lógica; del pensamiento concreto, con lentitud en el análisis, síntesis, generalización y abstracción; poca creatividad e imaginación; alteraciones en la pronunciación, lectura, escritura y cálculo. Además también presentan trastornos en la esfera afectiva (desarrollo del carácter, cualidades volitivas, socialización, entre otros), así como deficiencias posturales y motoras.

La comisión de apoyo del CDO evalúa de forma periódica la evolución del estudiante, enfatizando en los puntos psico-pedagógicos del niño(a), quedando como defectos secundarios la psicomotricidad. Se considera que en los primeros años de vida es de suma importancia que el niño(a) tenga las suficientes y sistemáticas experiencias corporales que lo ayuden a descubrir, dominar y transformar el mundo, decidiendo sobre las situaciones que se le presenten; al mismo tiempo que se afirma como ser individual y social, concediéndole importancia a la relación del sujeto con los demás. De ahí el valor de la psicomotricidad, pues esta se sitúa en el corazón de la experiencia infantil, sus necesidades e intereses que se traducen en actividades cinéticas, espontáneas y cargadas de vivencias. La ejercitación establece hábitos de conducta que influyen en el desarrollo de la personalidad. La relación anímico-corporal en el niño(a) se conforma en un todo; que va a originar placer en el esfuerzo y en el gozo de la creatividad. Además de contribuir a que ellos asuman una “actitud activa” que les llevará a vivir mejor las situaciones que la vida les plantea y que les exige, cada vez con una mejor capacidad de dominio de sí, de expresión y comunicación.

Los ejercicios tradicionales chinos, en este caso el **Baduanjin** puede asistir eficazmente el desarrollo **psicomotor** del niño(a); contribuyendo a la formación integral del mismo. Esta práctica está encaminada a fortalecer todo el organismo, ejerce una influencia favorable en los mecanismos sensoperceptivos, de manera que puedan controlar sus movimientos, compensando el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas, la flexibilidad, consolidando las habilidades motrices básicas y corrigiendo alteraciones posturales. Además con esta terapia también se observan progresos en los casos que requieran de tratamiento médico por otras patologías. (Ejemplo: enfermedades respiratorias, cardiovasculares y digestivas, incremento del sistema inmunológico, etc.)

En la Escuela primaria “Adelaida Piñera”, se atienden escolares con necesidades educativas especiales intelectuales; en su matrícula reúne un total de 168 estudiantes con retraso mental leve, moderado, e incluye los Síndrome de Down. Se estudió a los niños y las niñas de primer grado que presentan retraso mental leve y constatamos que revelan dificultades en el

desarrollo psicomotriz, como secuelas de su propia discapacidad, lo cual influye negativamente en su desarrollo integral de la personalidad, manifestándose determinadas limitaciones de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y la flexibilidad, así como en las habilidades motrices básicas y alteraciones posturales entre otras. A pesar de los programas de educación física, los deportes participativos y todas las actividades recreativas que realizan los pequeños como parte del sistema de la educación especial en que están insertados, se ven deficiencias en la psicomotricidad, y proponemos el Baduanjin, por sus múltiples beneficios para trabajar el área motriz y además lograr el autocontrol del sistema nervioso central, entre otros tantos aspectos positivos.

Con anterioridad se han implementado los ejercicios tradicionales chinos en un grupo de alumnos de esta escuela, obteniéndose buenos resultados para la relajación y concentración, incluso contribuyen a elevar la motivación y la disciplina de los mismos. Estos ejercicios tienen un carácter profiláctico y terapéutico en el campo de la salud, mediante la combinación de los movimientos físicos con la regulación de la respiración, por lo que proponemos los mismos como complemento para el desarrollo psicomotor de los niños y las niñas con retraso mental leve.

Abordar esta problemática científica exige la respuesta al siguiente problema:

¿Cómo influye la práctica del Baduanjin, en el desarrollo psicomotriz en niños y niñas con retraso mental leve que cursan el primer grado en la escuela especial “Adelaida Piñera”?

En correspondencia con el problema formulado nos planteamos como objetivo: Determinar la influencia de la práctica del Baduanjin en el desarrollo psicomotriz de niños y niñas con retraso mental leve que cursan el primer grado en la escuela especial “Adelaida Piñera”.

Para la realización de la siguiente investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico.

La misma se desarrolló en dos etapas: Una etapa exploratoria donde se constataron las características de los alumnos mediante un diagnóstico previo.

Una segunda etapa dirigida a determinar la viabilidad de la práctica del Baduanjin en niños (as) con retraso mental leve y valorar el comportamiento de la esfera motriz después de la práctica del Baduanjin en estos niños y niñas.

DESARROLLO

Nuestro estado socialista, presta gran atención a la Educación Especial al trabajo con los niños y las niñas con necesidades educativas especiales. Según estadísticas del año 2003, en nuestro país existían 140 489 personas con discapacidad intelectual, lo cual representa un 1,25 por cada 100 habitantes, de ellos un 56,54 % manifiestan retraso mental leve. Debido a la cantidad de personas que presentan esta afectación, se consideró que la realización del presente trabajo constituye una contribución humana y beneficiosa.

A causa de su propia discapacidad, los niños y las niñas con retraso mental leve, presentan trastornos en el desarrollo motriz o en sus posibilidades de accionar con los movimientos ya adquiridos, asiéndolos sentir como personas inútiles e inhábiles con el cuerpo, provocando una imagen empobrecida de sí mismos, que puede provocar otros trastornos en la personalidad, en la conducta, en el aprendizaje y en su vida social. Proponemos como

Actividad Física Adaptada la práctica del Baduanjin, que tienen un carácter preventivo, reeducativo o terapéutico y constituyen una herramienta efectiva para la creación de la corrección/compensación de las deficiencias psicomotrices de estos niños y niñas, enfatizando las potencialidades del pequeño(a), para mejorar el desarrollo e integración de las cualidades intelectuales, físicas, afectivas y sociales a través del movimiento, su práctica optimiza la capacidad de interacción del niño(a) con el entorno, representadas en un mayor desempeño durante las actividades diarias como el autovalidismo, las actividades docentes, los juegos, las actividades físicas y otros.

Se debe considerar la práctica del Baduanjin como un fuerte complemento para la educación de la psicomotricidad en estos alumnos(as), no se puede ver meramente como un entrenamiento muscular aislado, sino que constituye la acción educativa, planificada y organizada que influye en el quehacer de los niños(as), la formación de su personalidad, la preparación para la vida e integración a la sociedad.

Se realizó una amplia revisión bibliográfica de los antecedentes teóricos y metodológicos relacionados con: (Conceptos, beneficios de esta práctica e influencia de la misma en la psicomotricidad).

- Retraso mental/Psicomotricidad/Ejercicios Tradicionales Chinos.

El retraso mental a través del tiempo se ha definido utilizando los siguientes términos: estupidez, idiocia, imbecilidad, oligofrenia, déficit intelectual, debilidad mental, retardo mental, amencia... aunque el término de retraso mental, sigue siendo el más utilizado por todos los autores.

Consideramos de acuerdo a todo el material científico revisado para la comprensión del tema, que el retraso mental es un trastorno o discapacidad intelectual, no una enfermedad mental. La cual se caracteriza por un desarrollo incompleto o detenido, presentando afectaciones principalmente en el área cognitiva, que repercuten también en las esferas emotiva-volitiva-social y psicomotriz. Esta se origina por una lesión en el sistema nervioso central de carácter irreversible y de etiología genética, congénita o adquirida. El mismo debe manifestarse antes de los 18 años, por lo general en las primeras etapas de la vida, sobre todo en la edad escolar.

Estructura del defecto.

Según Pascual Ana (3, 49) se define como estructura del defecto lo siguiente:

Defecto primario: afectaciones estables que se presentan en la actividad cognoscitiva.

Defecto secundario: dificultades generales en el aprendizaje.

Defecto terciario: alteraciones psicológicas que provocan desviaciones en algunos aspectos de la formación de la personalidad.

A nuestro entender consideramos también las limitaciones en el desarrollo de la psicomotricidad como defecto secundario.

Se ha desarrollado un sistema de clasificación diagnóstica basada en la escala de Wechsler, que se mide en un psicométrico y se distinguen *según la profundidad del defecto* los niveles de: leve, moderado, severo y profundo.

RM leve: C.I. 70-50. (Educables)

Estos individuos adquieren tarde el lenguaje, pero pueden alcanzar la capacidad de expresarse en la actividad cotidiana, de mantener una conversación y de ser abordados en una entrevista. La mayoría llegan a alcanzar una independencia completa para el cuidado de su persona, para actividades prácticas y para las propias de la vida doméstica, aunque el desarrollo tenga lugar de un modo considerablemente más lento de lo normal. Las mayores dificultades aparecen en las actividades escolares presentando un pensamiento concreto y superficial, se manifiesta sobre todo cuando el niño(a) comienza a aprender la lectura, escritura y cálculo, no pudiendo vencer los objetivos correspondientes a su grado escolar. Tienden a relacionarse con niños(as) con edades cronológicas por debajo a las suyas. Si encuentran aceptación, comprensión, simpatía, respeto... pueden desenvolverse adecuadamente dentro de sus posibilidades, de lo contrario pueden presentar alteraciones en la conducta.

La característica **psicopedagógicas** principal de la actividad nerviosa superior de los niños(as) retrasados mentales, consiste en la debilidad de la función de conexión de la sustancia gris del cerebro, que se manifiesta en la dificultad de formar nuevos reflejos condicionados, los cuales se realizan de forma insegura e inestable; debido a que los procesos de excitación e inhibición se presentan con deficiencia, predominando los procesos inhibitorios.

La motricidad presenta las alteraciones del tono muscular (hipotonía, hipertonía), Torpeza motriz (Problemas de coordinación, equilibrio, estructuración espacio-temporal, lateralidad, etc.) , Pobre reconocimiento del esquema corporal, Lentitud en las reacciones, Capacidades físicas inferiores a lo normal, Pueden presentar alteración de los patrones en las habilidades motrices básicas, Trastornos posturales, Mayor éxito en actividades de motricidad gruesa que en las de motricidad fina, Resistencia cardiovascular y respiratoria inferiores a la media, Inexpresividad facial, debido a la poca flexibilidad en los músculos faciales.

La psicomotricidad constituye entonces, una ciencia de la educación que realiza un enfoque integral del ser (individuo), mediante la utilización de la actividad corporal y su expresión simbólica con el objetivo de estimular armoniosamente el desarrollo y crecimiento del pequeño(a). Mediante la actividad corporal el niño(a) va descubriendo el mundo que le rodea y aprende a controlar su cuerpo para sacar de él todas las posibilidades de acción y expresión que le sean posibles.

El esquema corporal se construye cuando el niño(a) realiza las adaptaciones de sus posibilidades motrices en perfecta relación con el mundo que lo rodea; para ello tiene que existir una correspondencia exacta y precisa entre las impresiones sensoperceptuales recibidas del mundo, sus posiciones corporales y sus movimientos asociado a las vivencias del niño(a) y a la maduración nerviosa (mielinización de las fibras nerviosas); y se divide en 4 etapas:

1ra etapa: del nacimiento hasta aproximadamente los 2 años, el bebé comienza a enderezar la cabeza y después el tronco, que conducirán hacia las primeras posturas de sedestación, desarrollándose la prehensión, la individualización y el uso de sus miembros llegando a la reptación y el gateo, favoreciendo la fuerza muscular y el control del equilibrio, para dar paso a la posición erecta, la marcha y las primeras coordinaciones globales.

2da etapa: de 2 hasta alrededor de los 5 años, es el período global del aprendizaje del uso del cuerpo

3ra etapa: de los 5 a los 7 años, período de transición. El niño pasa del estado global y sincrético, al de la diferenciación y análisis, la independencia de la mano con relación al tronco y el dominio de la postura.

4ta etapa: de 7 a 11 años, constituye el período de la elaboración definitiva del esquema corporal. Se desarrollan y consolidan las posibilidades de relajación global y segmentaria, la independencia de brazos y piernas con relación al tronco, la transición del conocimiento de sí, al conocimiento de los demás.

Los autores Vaizman N, Vlasova T, Junco N, Álvarez F, citados por Garcés José Ezequiel (11, 19), plantean que los retrasados mentales débiles, en su mayoría, no presentan trastornos muy graves o severamente profundos en la motricidad, determinados por anomalías osteomioarticulares o neuromusculares a dificultando la realización de ciertas actividades. Se ha comprobado en la práctica que estos defectos motores locales pueden ser de fácil rehabilitación; con la aplicación de los ejercicios correctivos - compensatorios se restablecen funciones motoras y se reduce sustancialmente las principales alteraciones motrices.

Los ejercicios tradicionales chinos en la psicomotricidad proporcionan: mejoran el **c**ontrol de la respiración propiciando la oxidación del sistema muscular, visceral y nervioso, estableciendo una buena coordinación psicosomática. Asiste también a la inhibición/relajación del SNC. Desarrolla el control tónico postural con el mantenimiento de determinadas posturas y la ejecución de diversos movimientos. Ayuda a la temporalidad. Las rutinas llevan una secuencia de movimientos, marcando un principio y un final, realizándose las mismas con ritmos variados. Fomenta la lateralidad y la orientación espacial realizando los ejercicios en diferentes direcciones y niveles de altura. Potencia el equilibrio al trasladar el peso del cuerpo de una pierna a la otra, al realizar pateos y elevaciones de rodilla; con lo que el SNC tiene que efectuar una serie de ajustes antigravitatorios para dar respuesta a estos movimientos. Aumenta la coordinación motriz gruesa combinando brazos, piernas, manos, pies, tronco y cabeza; integrando los segmentos de todo el cuerpo. Contribuye a la coordinación viso-motriz cuando la vista sigue la trayectoria de la mano o al orientar un pateo hacia la dirección y el punto exacto a trabajar. Mejora la coordinación motriz fina, al posicionar las manos en forma de puños, palmas, garras y otras más específicas como grulla, punta de lanza, espada, etc. Influye positivamente en las sensopercepciones (exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas). Al tonificar los músculos se incrementa la fuerza, la rapidez, la resistencia, etc.; así como se regenera la flexibilidad en todo nuestro cuerpo, logrando una mayor amplitud articular.

Esta investigación se desarrolló en la Escuela Especial “Adelaida Piñera”, del municipio Centro Habana, con niños(as) retrasados mentales leves de primer grado. La misma tuvo una duración de 9 meses, entre septiembre del 2011 y mayo del 2012, realizándose un estudio descriptivo; con diseño experimental de tipo cuasiexperimento o control parcial. La población de primer grado está compuesta por una matrícula de 15 alumnos (Universo), para la muestra se seleccionó intencionalmente el 80 % de la población (12 alumnos), Se recopiló la información pertinente partiendo del estudio de los expedientes clínicos y teniendo en cuenta que presentaban características similares, en cuanto a la profundidad del defecto, edad y sexo; agrupándose según los criterios de inclusión: Retraso mental leve entre 6 y 8 años y de Exclusión: Síndromes de Down y aquellos niños(as) que por razones médicas no podían realizar actividad física (por intervenciones quirúrgicas recientes) y los criterios de especialistas se conformaron dos grupos (uno de control y otro experimental), a ambos se les aplicó un pre-test en el mes de septiembre 2011, su objetivo fue registrar el diagnóstico inicial de ambos grupos y al grupo experimental se le introdujo la variable independiente, o sea, la práctica del Baduanjin, con una frecuencia de tres veces por semana, siempre en los horarios de 3:30 pm a 4.15 pm.

Al comenzar la investigación, la muestra seleccionada presentaba las siguientes características generales determinadas en los diagnósticos (basados en los test de

psicomotricidad): Alteraciones en la coordinación dinámica general de los movimientos, realizando las acciones sin lograr el acoplamiento entre las palmadas y el salto, perdiendo con frecuencia el equilibrio cuando aterrizaban en el piso, cuando se evalúa la motricidad fina, solo son capaces de insertar 3 o 4 cuentas, ya que esto requiere de precisión óculo manual, necesitando una mayor coordinación de las áreas corticales del cerebro, que rigen el movimiento, presentan dificultades para mantener el equilibrio, tanto en el lugar sobre una pierna, como en la marcha sobre la línea, existe lentitud en la rapidez de reacción, requiriendo mayor tiempo para la ejecución de las acciones, tienen limitaciones en las orientaciones espacial y temporal, al no poseer una correcta apreciación del espacio y del tiempo, en la memoria motriz, la mayoría no son capaces de realizar 2 movimientos, olvidan con facilidad y no retienen el orden de los mismos, son poco flexibles, no pueden tocar con la punta de los dedos el piso, del cual los separa una distancia entre 4 y 9 cm.

Se seleccionaron 5 especialistas universitarios integrados por la directora de escuela especial, profesores de educación física, psicopedagoga y especialista del Centro de Diagnóstico y Orientación con más de tres años de experiencia en la educación especial para avalar con sus criterios la aplicación de la práctica del Baduanjin en los niños con retraso mental leve.

Posteriormente se aplicó el post-test en el mes de mayo 2012, para poder estudiar las variaciones que se produjeron en los diferentes indicadores y por último se procedió a la comparación de los resultados obtenidos entre los grupos de control y de experimento, para de esta forma determinar el efecto causado por la práctica del Baduanjin. Se utilizó un test para medir la psicomotricidad, el cual fue utilizado por José Ezequiel Garcés Carracedo, (G, 82), dicho test mide el desarrollo motor y según el autor … “se fundamenta en recomendaciones de Junco, Arhein, Sinclair, Bruninks y Oseretsky, además está validado por el Departamento Nacional de Educación Física del INDER (1999)”. Los indicadores de este test son descritos también en otras bibliografías como: Vaizman, en su libro Psicomotricidad de los niños oligofrénicos y otros se encuentran en el libro Test de la condición física de los autores Herbert Haag y Hans Dassel. Al grupo experimental, se le aplicó la variable independiente. Se realizó un análisis descriptivo, mediante la distribución de frecuencias (frecuencia absoluta) para las respuestas de los especialistas, y la aplicación de estadígrafos de posición, de tendencia central donde se compara la media para ambos grupos.

De forma general los especialistas concuerdan en que la práctica de los ejercicios tradicionales chinos, es adecuada para los niños con retraso mental leve, cumpliendo con los requisitos para el tratamiento de los pequeños con esta discapacidad. Esta actividad está acorde con el desarrollo cognitivo, psicomotor y socio-afectivo del niño(a), ya que son ejercicios que el alumno puede superar y no se subvaloran sus potencialidades. Se debe considerar siempre el principio de individualización de la enseñanza, respetando los ritmos de aprendizaje de cada niño.

Total de Indicadores. Nº 13	**Evaluación Pre-test**						**Evaluación Post-test**					
	B	**%**	**R**	**%**	**M**	**%**	**B**	**%**	**R**	**%**	**M**	**%**
Grupo Control	-	-	11	85	2	15	4	31	7	54	2	15
Grupo Experimental	-	-	11	85	2	15	10	77	3	23	-	-

En un inicio los dos grupos tuvieron características semejantes, con evaluaciones parejas. Al comparar los resultados en el post-test, se aprecia una marcada diferencia, a favor del grupo experimental pues con los objetivos propuestos, asimilaron con gran aceptación la introducción de estos ejercicios que contribuyen a la formación integral del niño.

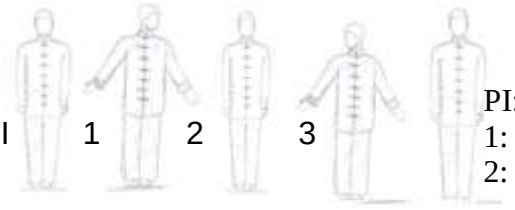
PROPUESTA DE EJERCICIOS: "BADUANJIN"

El "Baduanjin" es una secuencia de ocho ejercicios y para una mayor comprensión de los especialistas empleamos la terminología de la Gimnasia Básica en su descripción, utilizóandose la anotación gráfica de contorno y concreta. La numeración de las posiciones no necesariamente coincide con el conteo (2, 4 y 8 tiempos), establecido en la Convención Mundial de la Gimnasia, el cual no puede aplicarse a estos ejercicios debido a que su creación data de miles de años. Además se realizan al ritmo de la respiración.

Todos los ejercicios se realizan desde la posición de parado.

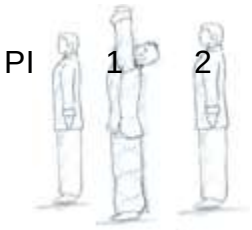
Ejercicio 1: "Wu lao qi shang wang hou jiao". (Mirar hacia atrás para prevenir las cinco lesiones y los siete factores patógenos).

PI: Piernas unidas, brazos abajo.
1: Brazos laterales abajo, palmas arriba, torsión de la cabeza a la izquierda.
2: Piernas unidas, brazos abajo
3: Brazos laterales abajo, palmas arriba, torsión de la cabeza a la derecha.
4: Piernas unidas, brazos abajo.



PI: Piernas unidas, brazos abajo.
1: Brazos arriba, dedos entrelazados, flexión de la cabeza atrás.
2: Piernas unidas, brazos abajo.

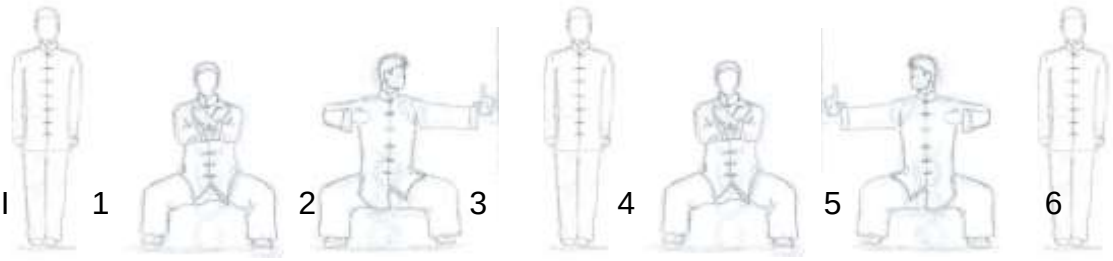
Ejercicio 2: "Shuang shou tuo tian li san jiao". (Mantener las manos unidas para sostener el cielo y regular las tres cavidades).



PI: Piernas unidas, brazos al frente abajo semiflexionados, palmas arriba.
1: Brazo izquierdo arriba, palma arriba, brazo derecho abajo, palma abajo.
2: Piernas unidas, brazos al frente abajo semiflexionados, palmas arriba.
3: Brazo derecho arriba, palma arriba, brazo izquierdo abajo, palma abajo.
4: Piernas unidas, brazos al frente abajo semiflexionados, palmas arriba.

Ejercicio 3: "Tiao li pi wei xu dan ju". (Mantener una mano en alto para regular las funciones de bazo y el estómago).

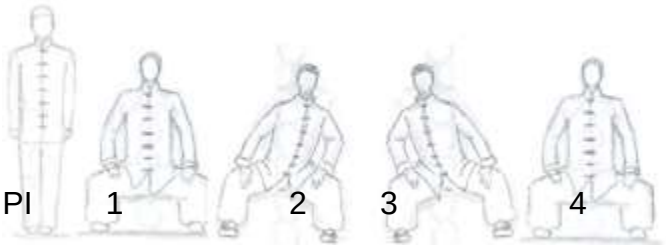
Ejercicio 4: "Zuo you kai gong si she diao". (Disparar la flecha a la izquierda y a la derecha).



PI: Piernas unidas, brazos abajo.
1: Semicuclilla en esparranca, brazos flexionados cruzados al pecho.
2: Brazo izquierdo lateral, flexión de la mano arriba, dedos flexionados con índice y pulgar extendidos; brazo derecho lateral flexionado al pecho, palma adentro, dedos flexionados, torsión de la cabeza a la izquierda.
3: Parado piernas unidas, brazos abajo.
4: Semicuclilla en esparranca, brazos flexionados cruzados al pecho.
5: Brazo derecho lateral, flexión de la mano arriba, dedos flexionados con dedos índice y pulgar extendidos; brazo izquierdo lateral flexionado al pecho, palma adentro, dedos flexionados, torsión de la cabeza a la derecha.
6: Piernas unidas, brazos abajo.

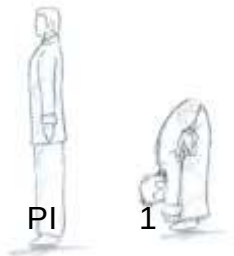
PI: Piernas unidas, brazos abajo.
1: Semicuclilla en esparranca, brazos abajo semiflexionados apoyados en las piernas.
2: Semiflexión del tronco a la izquierda, brazo izquierdo flexionado.
3: Semiflexión del tronco a la derecha, brazo derecho flexionado.
4: Semicuclilla en esparranca, brazos abajo semiflexionados apoyados en las piernas.

Ejercicio 5: "Yao tou bai wei qu xin huo". (Balancear la cabeza y el tronco para eliminar alteraciones patológicas).

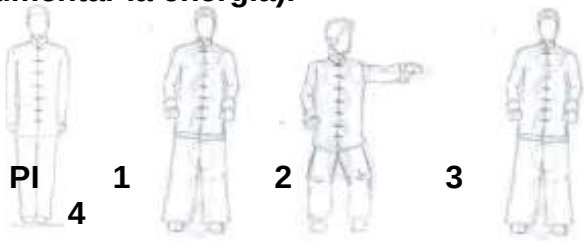


PI: Piernas unidas, brazos al frente abajo semiflexionados, palmas arriba.
1: Flexión del tronco abajo, brazos al frente, palmas abajo, flexión de la cabeza atrás.

Ejercicio 6: "Liang shou jing zu gu shen yao". (Bajar las manos para reforzar los riñones).



Ejercicio 7: "Zan quan nv mu zeng qi li". (Puños al frente con fuerza en la mirada para aumentar la energía).



PI **1** **2** **3** **4**

PI: Piernas unidas, brazos abajo.
1: Parado en media punta.
2: Idem PI

PI: Piernas unidas, brazos abajo.
1: Piernas separadas, manos a la cintura, palmas arriba cerradas.
2: Semicuclilla, brazo izquierdo lateral al frente, palma abajo cerrada, semitorsión de la cabeza a la izquierda.
3: Piernas separadas, manos a la cintura, palmas arriba cerradas.
4: Semicuclilla, brazo derecho lateral al frente, palma abajo cerrada, semitorsión de la cabeza a la derecha.
5: Idem PI

Ejercicio 8: "Bei hou qi dian bai bing xiao". (Vibrar la espalda siete veces para eliminar las cien enfermedades).

PI 1 2

CONCLUSIONES.

1- El estudio de la bibliografía nos permitió ampliar los fundamentos teóricos que definen el retraso mental como una discapacidad psíquica cuyo defecto primario es la afectación en el área cognitiva, repercutiendo en la esfera motriz.

2- Los autores coinciden en la caracterización de psicomotricidad que permite al niño desarrollar la capacidad de expresión y comunicación a partir de las vivencias motoras, constituyendo el ser humano una perfecta unidad psico-afectiva-social.

3- Los ejercicios tradicionales chinos, en especial el Baduanjin, se define como movimientos físicos realizados de manera armoniosa combinados con la autoregulación de la respiración, demostrado en la práctica del Baduanjin si es viable para los niños(as) con retraso mental leve, constatado en la comparación de ambos grupos.

Por lo que **recomendamos** generalizar esta propuesta, con una muestra mayor, incluyendo otros grupos etarios.

BIBLIOGRAFIA

1. Arias, G. y T. Llorens. (1982) La Educación Especial en Cuba. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

2. Arocha Ferray, M. (1987) Estudio de la psicomotricidad en la educación de niños retrasados mentales. Trabajo de diploma. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

3. Barroso, E.L (2007) Alternativas de juegos y ejercicios físicos para el trabajo de las capacidades coordinativas en niños de preescolar con necesidades educativas especiales. Revista Digital, Buenos Aires - Año 11 - N° 104. Disponible en: http://www.efdeportes.com Consultado el 12 de septiembre de 2011.

4. Berruezo, P.P (1995) El cuerpo, el desarrollo y la psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias. N°49, vol 1. Disponible en: http://www.terra.es/personal/psicomot/cuerpo_pscm.html Consultado el 18 de octubre de 2011.

5. Chinese Health Qigong Association (2010) A journey into Health Qigong. China, Beijing. People´s Medical Publishing House.

6. Estévez, M y col. (2004) La investigación científica en la actividad física. Su metodología. La Habana. Editorial Deportes.

7. Garcés Carracedo, J. (2002) Adecuación de un programa de Educación Física para niños con necesidades educativas especiales de tipo intelectual. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

8. Leyva Garcés, M. (1988) Estudio de la psicomotricidad en niños retrasados mentales en Círculo Infantil. Trabajo de diploma. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

9. Pascual, A. (2009) Actividad Física Adaptada, Educación Especial. La Habana, Editorial Deportes.

10. Vargas, R (2003) Taijiquan. Salud y Vida. La Habana, Editorial Deportes.

CONCEPCIÓN FÍSICA EDUCATIVA DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA. PRESUPUESTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS.

Temática que pertenece: Educación Física (pre-escolar, escolar, adulta y adaptada).

Autores: **Giorver Pérez Iribar,** Profesor Titular, Doctor en Ciencias, gpiribar@cultfis.holguin.inf.cu, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad de Holguín, Cuba.

Maylín Beleño Fuentes, Profesor instructor, Master en Ciencias, Combinado deportivo "Alex Urquiola", Holguín, Cuba.

Resumen: El proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física Escolar constituye el eslabón esencial para el desarrollo de los aspectos cognitivos, socio afectivos, motriz y físico de nuestros escolares criterio que permite adentrarse en una concepción integral de la educación desde este escenario práctico, así específicamente las habilidades motrices como una de las áreas de desarrollo de esta asignatura brindan la estructura y función para lograr tales fines, por lo que el objetivo del trabajo: fundamentar las concepciones teóricas y metodológicas para que estos dominios o canales, como también se le llama en la literatura, se materialicen durante la clase de educación física escolar y no se queden a un nivel de planificación o de intensión. Para ello se utilizan los métodos teóricos y empíricos que permiten obtener los principales resultados referidos a: La definición del concepto habilidad motriz básica, fundamentación del principio y la estructura didáctica que orientan el desarrollo de las acciones que componen una habilidad motriz determinada.

Palabras claves: Aprendizaje, habilidades motrices, aprendizaje motor, principio.

ABSTRACT: The teaching learning process in the Scholar Physical Education constitutes the essential link for the development of cognitive, social affective, motor and physical aspects of our students, opinion that allows penetrating in an integral educational conception in this practical scene thus, specifically the motor skills as one of the areas belonging to the development of this subject offers the structure and function to achieve such intentions, that´s why the objective of this investigation is to support the theoretical and methodological conceptions in order to carry out these dominions or canals called by literature like this, in the lessons and not let them in the planning or intention level. For the development of the research work different scientific methods were used, from the empirical and theoretical level permiting the obtaining of the main results referred to : the definition of the concept of basic motor skills, the foundations of a principle and the didactical structure that guide the development of the actions integrated in a determined motor skill.

Key words: Learning, motor skills, motor learning, principle.

Introducción

En el sistema cubano de Cultura Física y Deporte de la República de Cuba en su definición de Educación Física Escolar se establece como dependencia de éstas el logro de una educación integral de los escolares, sustentado para ello en el desarrollo de las habilidades motrices y las capacidades físicas, como áreas que forman parte del contenido de la asignatura y el escenario propicio para lograr tales fines, estas áreas han sido definidas por diversos autores de reconocido prestigio a nivel internacional, por su parte, Sánchez Bañuelos (1988), reconoce a "…el área de desarrollo de la habilidad motriz y área de desarrollo de la condición física…" (10,18), estas encuentran su manifestación en los diferentes programas de la asignatura.

Uno de los contenidos que forman parte del área de desarrollo motriz lo constituyen las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices deportivas, las mismas han sido objeto de estudio por diversos autores, Meinel, K. (1977); Ruiz, A. (1985); Meinel, K. y G. Schnabel (1987); Beron (1993); Hechavarría, M. (1995,1996, 2006); Barreras y Salazar (1996); Micillo, D. (1999); Calderón, C. (2006); Díaz L., J. (1999); Larovere (2000); Rodríguez, C. (2001); López, A. (2003), (2006) y Pérez (2006, 2007, 2008).

Las habilidades motrices básicas son propias de la motricidad natural en los individuos y las más conocidas, que forman parte de los contenidos de los programas de EFE, son: correr, saltar, lanzar, atrapar, transportar, conducir, empujar, halar y sus combinaciones. Las habilidades motrices deportivas se identifican a partir de los movimientos específicos de cada deporte, de su naturaleza.

Diversa ha sido la sistematización teórica a este tipo de contenido en la literatura científica, en la que se arriban a conclusiones y propuestas contemporáneas para desarrollar el componente físico o motriz como una tendencia tradicional y se aspira también, a materializar los dominios cognitivo y socio afectivo que complementa la integralidad de este proceso.

Es por ello que los antecedentes de estudio se pueden identificar en:

- Impacto del Deporte como fenómeno socio – cultural contemporáneo.
- La existencia de una diversidad de tendencias y las propuestas de modelos y enfoques.
- La calidad de la clase sustentada en un impacto positivo en el conocimiento, pensamiento y acción de los escolares.
- Unidad indisoluble de la actividad motora con la actividad psíquica.
- Necesidad del desarrollo integrado de los dominios cognitivos, socio afectivos y motrices.

Los resultados obtenidos en la aplicación del estudio diagnóstico a este proceso posibilitaron identificar un conjunto de insuficiencias en el desarrollo de las habilidades motrices, entre las más importantes se encuentran las siguientes:

- Dificultad en la dirección consciente de las acciones, referidas a su orientación y reconocimiento, a través de la reflexión, identificación y explicación.
- Pobre fluidez en los movimientos, por acciones angulosas y cambio repentino, todo lo cual afecta el ritmo de las acciones y operaciones.
- Disposición general para el aprendizaje que estimule la búsqueda constante hacia su desarrollo físico educativo por ejecuciones esquemáticas.
- Pobre ejecución combinada y socializada de las habilidades en situaciones variadas, a partir de sus acciones como la manifestación más elemental.
- Limitado desarrollo en las tareas motrices semidefinidas y no definidas, que requieren la aplicación de una lógica de los procesos cognoscitivos para su solución.

Las insuficiencias manifiestas en el diagnóstico permiten realizar las siguientes consideraciones:

- ◊Existe homogeneidad de las actividades y reduccionismo del sistema de influencia físico educativo en los escolares.
- ◊Los procesos de análisis, valoración, reflexión sobre las acciones o sistemas de acciones de las habilidades son insuficientes, cuestión que provoca una ruptura entre el conocimiento y la acción como aspectos de un mismo componente.
- ◊Los métodos y las formas organizativas se caracterizan por ser tradicionales, situación que limita la relación con el aprendizaje desarrollador como necesidad de los escolares.
- ◊Los indicadores de evaluación se centran hacia los posibles errores de los aspectos físicos y motrices, posición reduccionista del proceso.

Siendo consecuente con los criterios y resultados anteriores, y asumido el enfoque integral físico educativo de López, A. (2006), el objeto de esta investigación, no puede ser visto hacia el fortalecimiento de los músculos, órganos o sistemas, lo cual es importante, sino, que sus tareas deben ser dirigidas al hombre como esencia, como ser social, a la interrelación dialéctica de los conocimientos, habilidades motrices, las capacidades físicas y las cualidades psíquica, que exprese el desarrollo de la conciencia, el carácter y la conducta, en relación con el contexto en que vive.

Ver al hombre como ser social, a partir de este enfoque, es dirigir en su desarrollo la integración de los aspectos cognoscitivos, socio afectivo y motriz, suficiente para el disfrute de su ejecución, dominio y expresión personal, sirviendo para su auto ejercitación en el desarrollo de sus tradiciones y valores autóctonos en la propia transformación de la comunidad.

Estos criterios permiten plantear el siguiente **Objetivo:** Fundamentar las concepciones teóricas metodológicas para la integración de los aspectos cognoscitivos, socio afectivo y motriz desde el desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Física Escolar.

Para el estudio diagnóstico se emplearon las técnicas de la encuesta, la entrevista, el método de análisis de los documentos, la observación, análisis síntesis, así como el procedimiento de la triangulación para enfrentar y contrastar los datos obtenidos. Estos se explican a continuación:

Se aplicaron dos (2) cuestionarios: A metodólogos de Educación Física, de provincia (1) y municipio (5). Se realizaron dos (2) entrevistas: Individual y grupal. Se realizaron dos (2) observaciones: A caracterizar el desempeño del escolar y el desempeño del docente en el proceso. Análisis de los documentos: Se analizaron los objetivos e indicaciones para el curso 2011-2012 del subsistema de Educación Física Escolar del INDER. Los programas y orientaciones metodológicas de Educación Física Escolar vigentes.

Durante el análisis bibliográfico se pudo comprobar, además, que las propuestas teóricas existentes, se han centrado en objetos de investigación de carácter más general que el de esta investigación, los modelos que proponen no se adecuan al carácter específico del desarrollo de las habilidades motrices desde esta perspectiva.

Al hablar de sistematización de las habilidades es necesario tener en cuenta los aportes de autores como, López, M (1994), Labarrere, A. (1995), Álvarez de Zayas, C. (1999), Rico, P. (1996), Álvarez de Zayas, R. M. (1990 y 1997), Zilberstein, J. (1998), Silvestre, M. (1997), Brito, H. (1989), Fuentes, H. (1997), entre otros, tomando como base los estudios primarios de L. S. Vigotski, N. Talízina, A. Leontiev, A. Petrovki, sobre la teoría de la actividad, donde se revela la relación de la habilidad con el conocimiento, la interacción del sujeto con el objeto, la dialéctica de las acciones y operaciones, la interacción de las acciones mentales con la realidad, práctica social, a través de la ejercitación, deviniendo en modos de actuación que dan solución a tareas teóricas y prácticas, referentes que son asumidos en la investigación.

Se asume la definición clásica que aborda Petrovski, (1980), al referirse: “El dominio de un complejo sistema de acciones psíquicas y prácticas para la regulación racional de la actividad con ayuda de los conocimientos y hábitos que la persona posee”.

Uno de los enfoques que mayor auge ha tenido y por el cual la Educación Física se ha encaminado es la primacía de los aspectos físicos, motrices y perceptivos, reflejados en los principios, objetivos, contenidos, que tratan principalmente de ampliar el acervo motor, habilidades deportivas fundamentalmente y perfeccionar y progresar en su ejecución, con propuestas de modelos como el aislado de Brenda Read (1988), citado por López, A. (2003), el modelo compresivo de Devís y Sánchez (1996), el modelo integrado para la enseñanza de los juegos deportivos de Bunker y Thorpe (1986), que propone dotar de significatividad y favorecer la comprensión del escolar en el juego deportivo.

Esta comprensión, es entendida a partir de aquellos aspectos de importancia para la táctica en los juegos deportivos y su contexto de rendimiento, que ponen al escolar a tono con un mundo de acciones diferentes que deben ser ajustadas y adaptadas a las demandas de las numerosas y variables situaciones del juego, propios de la competitividad, la eficacia y el rendimiento físico a lograr.

A criterio del investigador se reconoce a este aprendizaje, como la interacción del conocimiento, las acciones y el sujeto con el medio social, pues el conocimiento ocurre a través del proceso de apropiación, como categoría psicológica esencial, por medio de acciones y operaciones cognoscitivas, coordinativas, que se inducen en la interacción social del sujeto. Aspectos que favorecen un aprendizaje desarrollador, al plantearse el educando interrogantes, reflexionar y aplicar como ser protagónico y ente activo con los instrumentos mediadores del aprendizaje.

En tal sentido, son los procesos humanos implícitos que se interponen entre las acciones pedagógicas y los resultados del aprendizaje que, en la Educación Física los mediadores se identifican, por una parte, las actividades motrices específicas para el objetivo a alcanzar y por otra parte, la actividad cognitiva y motivacional relativa a la tarea a efectuar. Estos mediadores permiten declarar para su funcionamiento las características de los escolares en tres ámbitos:

- El ámbito cognitivo, sobre las cualidades intelectuales y de proceso de la información.
- El ámbito motor, se refiere a sus características de movilidad y su potencial físico y técnico.
- El ámbito afectivo, donde los aspectos de interés y de sensibilidad cuentan para las disposiciones afectivas en el aprendizaje hacia la práctica física.

Esta perspectiva es consecuente con el enfoque histórico cultural, donde el desarrollo de las habilidades motrices como herramienta mediadora del proceso educativo, estimula en la zona de desarrollo próximo no solo los aspectos físicos y motrices, sino también los aspectos cognoscitivos y socio afectivos.

En el aprendizaje motor es la interacción con el medio lo que provocará que el sujeto, o bien emplee de manera estratégica sus recursos de acción (conocimientos), refinándolos en términos de precisión y economía (habilidad) o que constituya nuevas respuestas ante situaciones nuevas, aspecto que refleja el nivel de asimilación aportado por el sujeto en un proceso de formación activa, socializadora y dialéctica y no en un proceso de entrenamiento mecánico y repetitivo.

La sistematización del concepto habilidad motriz básica, revela un conjunto de contradicciones que permiten ir delineando el análisis para ofrecer con claridad una definición que sustente el objeto de investigación.

Ruiz (1990), la distingue como “Término que desde un punto de vista evolutivo, designa un conjunto de movimientos que se consideran fundamentales en los aprendizajes motores más complejos”, Wickstrom (1990); Díaz (1993), entre otros, exponen elementos coincidentes.
Barrera y Salazar (1996), la definen como “aquellas actividades fundamentales realizadas con la participación activa del aparato locomotor y cuya pretensión no es otra que el desenvolvimiento natural de la persona. Son por tanto, pautas comunes a todos los individuos y que pueden ser objeto de posteriores aprendizajes más complejos y específicos” (2,54).
Lucea, J. (1999), refiere que son todas aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, esta se caracteriza por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimientos o gestoformas que caracterizan las actividades regladas y estandarizadas (4,45).
“Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión ni la eficacia”, De la Torre, E. (1995).
Ruiz, A. y otros (1985), reconoce la definición de habilidad motriz declarada por E. Drenkow y M. Marschner como, “el curso del movimiento que se realiza conscientemente, con un grado de perfección relativo, con buena coordinación y exactitud con economía y objetividad, con lo cual, las acciones y rendimiento del alumno se caracterizan de forma directa en la clase o se anticipan directamente en otras actividades deportivas”, (9,110) asumido también por Hechavarría, M. (2006).
Partiendo del análisis de las definiciones anteriores se pueden establecer los rasgos más comunes que caracterizan el contenido del concepto habilidad motriz básica:

- Son parte del desenvolvimiento natural, con la participación activa del aparato locomotor,
- El movimiento no es más que un aspecto instrumental de la habilidad, que posibilita dar respuesta eficaz al cumplimiento del fin,
- Persiguen la creación de una amplia base motriz inespecífica, basado en la generalidad de las acciones,
- Manifestación consciente de las acciones en su realización,
- Implica la relación directa del sujeto con el objeto dentro de la tarea planteada,
- Su carácter general y básico se toma en eslabón para aprendizajes más complejos y específicos.

En el proceso de sistematización teórica sobre la definición de habilidad motriz básica, juegan un papel fundamental, sus contradicciones, sus rasgos más comunes y su reflejo de forma general, para poder plantear que, en ninguno de estos aspectos se reconoce la significatividad de la variable “contexto”, y de los dominios cognitivos y socio afectivos como elementos esencialmente determinantes en el desarrollo de estas habilidades.
Siendo consecuente con los criterios de Kopnin sobre una definición y del proceso de sistematización a partir de los rasgos más comunes expresados en las contradicciones de las definiciones de diferentes enfoques, así como del enfoque que se asume en la investigación, permiten considerar a las habilidades motrices básicas en: **“Acciones motrices conscientes devenidas en movimientos básicos, que su desarrollo está condicionado por las características socio-afectivas y contextuales, que sirven de base a los aprendizajes motores más complejos y específicos, materializándose en las conductas motrices”.**
Esta definición caracteriza algunas de las condiciones que deben reunirse en las actividades físicas por un movimiento de acuerdo al nivel estudiado y que la habilidad en un movimiento evidencia dos condiciones necesarias en su realización: la necesidad de solucionar con éxito (con eficiencia y efectividad) una o varias tareas teóricas o prácticas, y que las condiciones en que se presentan dichas tareas sean en alguna medida variable, dadas por factores

internos o externos. Se establece así dialécticamente la contradicción entre la necesidad, calidad del movimiento y las condiciones del contexto y factores internos de aprendizaje de las habilidades motrices básicas, para operar en la consecución del objetivo por el escolar como un proceso particular.

Al orientar la dinámica del fenómeno de desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Física desde una perspectiva lógica, significa la asunción de determinados presupuestos que propicien el cambio y transformación, no solo de los aspectos formales del proceso pedagógico ya planteados de forma disuelta con explicaciones científicas de forma abstracta y poco aplicables a las situaciones concretas de la educación en la actualidad, sino, de aquellos que son asumidos por la educación en su estrecha relación y devienen en regularidades en la práctica pedagógica.

Teniendo en cuenta esta diversidad de criterios de los autores estudiados acerca de los principios para el acto educativo, el investigador se asocia a la definición aportada por (Zilberstein, 2002), al declarar que "son aquellas regularidades esenciales que rigen el enseñar y el aprender, que permiten al educador dirigir científicamente el desarrollo integral de la personalidad de las alumnas y alumnos, considerando sus estilos de aprendizaje, en medios propicios para la comunicación y la socialización, en los que el marco del salón de clases se extienda en un continuo a la familia, la comunidad y la sociedad en general".

Estos criterios permiten sustentar el carácter científico del desarrollo de las habilidades motrices, servir de instrumento lógico para explicar, organizar y fundamentar la dinámica de relaciones que se dan en un contexto y la necesidad de incursionar alternativas de enseñanza aprendizaje de forma reflexiva, independiente y activa para la formación integral de la personalidad a través del movimiento.

Los principios de la Educación Física consultados en la literatura especializada abarcan desde la obra de Seybold, A. (1974,1976), Ruiz, A. (1985) hasta la actualidad, con los de López A. (2006), estos centran su atención en el contenido de la actividad física y su efecto en el organismo, criterios que han servido de base al esclarecer las relaciones, regularidades y propiedades de este proceso particular, entre los que se encuentran: El principio sensoperceptual; el principio de la sistematicidad; el principio de conciencia y actividad; el principio de aumento gradual de las exigencias; el principio de accesibilidad e individualización.

Estos constituidos en postulados teóricos metodológicos rigen el enseñar y el aprender en la Educación Física centran su atención en el desarrollo del rendimiento motriz, el tiempo de compromiso motor y el feedback hacia la técnica y la táctica en el caso de los escolares y para los docentes se centran en el logro de automatismos desde un proceso de realización individual propios de los modelos que fueron analizados anteriormente.

Para poder abordar las carencias de los hechos, fenómenos y procesos en esta asignatura, como la importantísima interrelación que debe existir, además, entre los procesos cognoscitivos y socio afectivos con las posibilidades motrices de los escolares, como una de las fuerzas motrices del desarrollo psíquico, y así poder conducir de forma sistémica, flexible, integradora y desarrolladora este proceso se plantea el:

Principio de la integración de lo cognitivo y socio afectivo con lo físico y motriz en el aprendizaje.

En este principio se integran referentes teóricos psicológicos y pedagógicos que tratan lo cognitivo y afectivo, así como los relacionados con la actividad motriz, los que se desarrollan simultáneamente a lo largo en la evolución del niño, y constituye así para este estudio la jerarquía dentro del sistema.

Al sistematizar los aspectos físicos y motrices en los escolares, es necesario dar un espacio en el proceso a lo cognitivo y afectivo, los que también se desarrollan en forma de sistemas,

incluso ambos se caracterizan por mantener una determinada autonomía, pero tributan directamente a las relaciones implícitas en la naturaleza de la personalidad de los escolares.
Al asumir el enfoque Vigotskyano se reconoce que es prácticamente imposible representar un proceso puramente físico o motriz o puramente cognoscitivo o afectivo, pues la naturaleza le brinda al hombre un comportamiento esencialmente integrador de los procesos.
Esta integración se hace palpable en la asimilación de buenos hábitos higiénicos y de ejercicio físico, pero resulta mas efectiva cuando en la planificación, ejecución y control del desarrollo de las habilidades motrices el escolar comprende, describe e identifica algunas partes o acciones por las que transita su ejecución, los parámetros de un movimiento, comprender la racionalidad de un modo de acción dado, recordarlo, comprobar el programa de un movimiento (modelo) con la realización real, de esta forma las capacidades intelectuales se desarrollan activamente y en relación directa con situaciones problémicas que permita la búsqueda y selección de forma independiente del modo más efectivo y económico para realizar una acción.
Se resume que en esta interrelación ambas se van complementando en la misma medida que se desarrolla el proceso de la actividad motriz de los escolares, como la verdadera relación entre lo interno y externo, que caracteriza una determinada actividad.
El sustento de esta integración se encuentra en una enseñanza desarrolladora, al establecer un nivel cualitativamente superior en la dirección científica de la actividad práctica, cognoscitiva y socio afectiva de los escolares, en lo que se manifiesta: independencia, comunicación en el proceso, socialización del aprendizaje que contribuya a un pensamiento reflexivo, aplicado a la práctica social, disímil y cambiante, donde solo, sobre la base del desarrollo de las habilidades, hábitos y capacidades se sustenta la formación de valores, convicciones y sentimientos, todos bajo la dirección eficaz del docente. Se trata de que los escolares puedan alcanzar una correcta concepción del mundo en que se desarrolla y en el cual están implicado.
Se puede catalogar que el desarrollo de las habilidades motrices se propicia a partir de la propia estructura que reconoce la relación dialéctica entre los aspectos físicos, motrices, cognoscitivos y socio afectivos. Al asumir este modelo de desarrollo, el querer alcanzar la misión de la asignatura, de adquirir nuevas vías y estrategias de aprendizaje para llegar al conocimiento, se tiene que fortalecer aquellos aspectos cognoscitivos y afectivos que integran la unidad del ser humano para estar en correspondencia con la situación social de desarrollo de estos escolares, de sus necesidades e intereses.

Estructura didáctica para el desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Física Escolar.

El estudio no se limita a las acciones motrices y físicas, sino, que abarca tanto las acciones con expresión motriz como aquellas acciones y operaciones que demandan una intensa activación intelectual y socio afectiva, que son extraordinariamente importante desarrollar en los escolares.
Se considera el desarrollo de la habilidad motriz cuando a partir de los modos de acción adquiridos por el progreso humano se inicia el proceso de ejercitación de estas y se sustenta en un proceso caracterizado por la sistematización, frecuencia, periodicidad, complejidad y flexibilidad de su ejecución, que garantizan una actuación generalizada, independiente y con un dominio consciente.
Se trata de que el proceso de aprendizaje vaya mas allá del desarrollo de aspectos perceptivos, físico o motrices con la intención de obtener un resultado en la actividad competitiva, caracterizada de selectiva y restringida, de expresar de forma lógica la secuencia del proceso, de tener como esencia educativa, capacitar al escolar para enfrentar la vida y a él mismo, para ello le plantea adquirir y comprender además, aspectos expresivos,

comunicativos, afectivos y cognoscitivos, que emanan de la interrelación de los conocimientos con las habilidades y los valores.
Es atravesar por las funciones más importantes que tiene el movimiento para satisfacer las necesidades de aprendizajes que tienen los escolares, como la función de conocimiento, la función estética y expresiva, la función comunicativa y de relación, la función catártica y hedonista y la función de compensación, que permiten disfrutar y valorar estas posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal y de relación con los demás, y no concebir el desarrollo solo de aquellas como la función anatómico-funcional, la función agonística, basadas en la parte física o motriz.
Para concebir un proceso de aprendizaje de las habilidades motrices, es necesario dominar determinadas acciones, que se organizan y funcionan en una **estructura didáctica**[1] para cada una de las habilidades (Anexo 1), ya que como instrumentaciones ejecutoras deben ser las que realmente se necesiten y no otras, y sus características fundamentales a partir de acciones cognitivas, coordinativas y socio afectivas. Las coordinativas se refieren a las acciones físicas y motrices por la semántica de su ejecución.
Se precisa además de una estructura cognoscitiva lógica (Anexo 2), que depende de una representación y de un pensamiento inferencial por parte del escolar que materializa la ejecución de la habilidad, tales como la **receptiva**: control receptivo, captación de señales, interpretación de la acción, reflexión, atención; la **elaborativa**: valoración, integración, planificación, evaluación, gestión de operaciones, patrones de secuenciación, procedimientos; y la **expresiva**: efecto final, resultado, control de la acción, manifestación práctica, estas solo son efectiva en la combinación integrada y sistémica de ambas estructuras dentro de la habilidad.
Es llevar a vía de hecho la potenciación de una estructura cognoscitiva, de forma lógica que conduzca a un aprendizaje mediado, eficaz, por acciones que vayan de un plano práctico a un plano mental, es decir, en relación al pensamiento y la acción, involucrando la interacción entre sus creencias, sus operaciones mentales y la comprensión de la actividad.
La comprensión constituye el aspecto que trasciende los marcos del proceso tradicional, al hacer consciente la interacción del sujeto con el medio ambiente, en un proceso reflexivo, independiente, sólido y con gran nivel de generalización, que la ejecución sea con mayor facilidad, rapidez y calidad, para lograr un conocimiento mayor y un nivel superior de la habilidad.
En la ejecución de un primer nivel de las habilidades motrices se realizan las acciones de identificar, reflexionar y explicar desde el punto de vista cognitivo, las de demostrar, realizar y ejecutar, producto de la sistematicidad se ponen de manifiesto las acciones de clasificar y ejercitar al imprimirle un mayor esfuerzo a las ejecuciones de las habilidades, así como la apropiación de los conocimientos y las acciones complejas.
Haber arribado a estas regularidades en el desarrollo de los aspectos cognoscitivo, socio afectivo, físico y motriz desde las habilidades motrices constituye una de las prioridades asignadas a este proceso pedagógico como la formación integral de los escolares, a su vez constituyen criterios teóricos metodológicos que ayudan a una mejor comprensión de este proceso.

Conclusiones:

El proceso de enseñanza aprendizaje para desarrollar las habilidades motrices en la Educación Física desde una perspectiva física educativa evidencia la necesidad de asumir un enfoque integral físico educativo en su concepción, teniendo en cuenta el contexto en que

[1] El autor la define como la organización teórica de forma sistémica que hace referencia a las acciones por las que transita el escolar en el proceso de enseñanza aprendizaje de las habilidades motrices centrado en una Educación Física Educativa.

se encuentra la escuela, los docentes que imparten la asignatura y las características de estos escolares, para que puedan enfrentar los retos en cuanto a su formación integral.

Los resultados del estudio diagnóstico han puesto en evidencia las dimensiones en que se sustenta el proceso y sus resultados, la necesidad de su carácter sistémico e integrador, lo que demuestra que la educación solo se logra cuando se tienen en cuenta la dialéctica de todas las influencias educativas e implica la necesidad de contextualizar para lograr un proceso más asequible, duradero y eficaz.

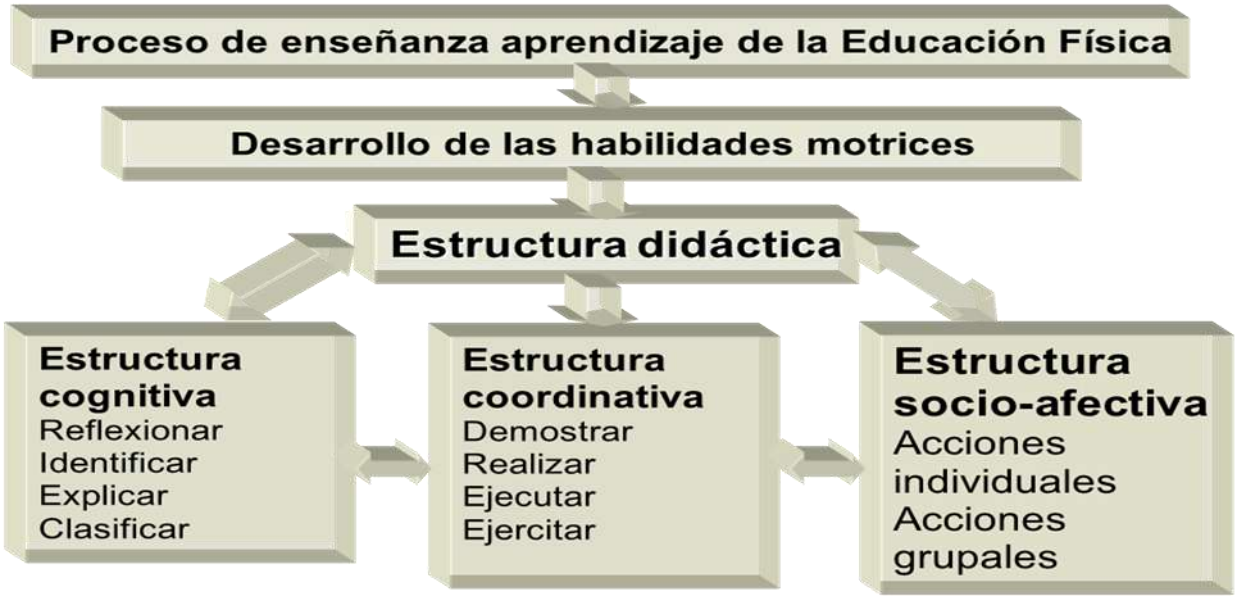
El proceso de sistematización para llegar a la definición del concepto habilidad motriz básica, el principio y la estructura didáctica desde el punto de vista teórico metodológico permiten ofrecer las herramientas que reflejen las regularidades, punto de partida, orientación de este proceso para desarrollar las habilidades motrices y guían todo el proceso para lograr el desarrollo integrado de los aspectos cognoscitivo, socio afectivo, físico y motriz en los escolares.

Bibliografías:

1. Álvarez de Zayas, C. (1996) Hacia una escuela de excelencia, Colección ALSI. La Habana, Editorial Academia.
2. Barrera Expósito, J. y S. Salazar Alonso. (1996) Educación Física, Pista 1 primer ciclo E.S.O. Málaga, Editorial Librería Ágora, S.A.
3. Brito, H. (1984) Hábitos, habilidades y capacidades, Artículo de la Revista Varona. ISPEJV. No. 13. Junio-Diciembre.
4. Díaz Lucea, Jordi. (1999) La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona: Inde.
5. Hechavarría Urdaneta, M. (2006) Las habilidades motrices. Consideraciones que facilitan a los profesores de Educación Física y Entrenadores Deportivos la comprensión de su desarrollo. Instituto Superior de Cultura Física. Material en soporte digital.
6. Larovere, Paul D. Caminar, Correr, y Saltar: Movimientos Básicos fundamentales aplicados a todos los deportes. Síntesis recopilativa y propuesta de desarrollo. PubliCE Standard. 21/04/2000. Pid: 15.
7. López Rodríguez, Alejandro. (2006) El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física, Editorial científico técnica, La Habana.
8. Petrovski, A. (1980) Psicología general, Editorial Progreso, Moscú.
9. Ruiz Aguilera, A. y otros. (1985) Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo I y II. Cuidad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Sánchez Bañuelos, F. (1992) Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid, Editorial Gymnos.

Anexos:

Anexo 1: Gráfico de estructura didáctica de las habilidades motrices.



Anexo 2: Gráfico de relaciones entre las estructuras que sustentan el desarrollo de las habilidades motrices.

CONFECCIÓN DE IMPLEMENTOS Y MEDIOS PARA EL USO, DESARROLLO Y CONTROL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE PARA TODOS Y LAS EVALUACIONES.

Autor: Lic. Elizconis Domenech Castells.
IPU Antonio Maceo Grajales.
Educación. Poder Popular. Campechuela.

RESUMEN.

El presente trabajo se desarrollo con el objetivo de darle solución a la escasez de implementos y medios para llevar a cabo las clases de Educación Física y el Deporte para Todos en el IPU Antonio Maceo Grajales. Para la confección de los implementos y los medios se utilizaron recortería de madera desechadas en carpintería del municipio.

Con la utilización del implemento (La Bala) se pudieron vencer varios objetivos en las clases de Educación Física en el evento de Impulsión de la Bala perteneciente al Deporte Atletismo en el 10mo grado del IPU Antonio Maceo Grajales así como en otros centros educacionales.

El medio fue utilizado en el control de la Flexibilidad de los estudiantes en las clases, así como en el diagnóstico y prueba final de la Educación Física en los tres grados del IPU y por profesores de la ESBU Juan Castella Lluch, obteniéndose resultados satisfactorios con la utilización del mismo.

PALABRAS CLAVES.

- Eficiencia.
- Efectividad.
- Desarrollo.
- Habilidades.

INTRODUCCION.

Pues sí, podemos decir que el atletismo es el **deporte** más antiguo. Como has visto, el simple hecho de correr (o saltar o lanzar un objeto) se considera atletismo. Las primeras pruebas atléticas fueron organizadas por los griegos en el año 776 a.C., como parte de los primeros Juegos Olímpicos. En el siglo XIX, el atletismo se fue convirtiendo en un deporte muy popular en Gran Bretaña, y en 1896, tuvieron lugar en Atenas los primeros **Juegos Olímpicos** de la era moderna. En 1913, se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur, que es la institución que organiza las principales competiciones y establece las reglas de este deporte. En 1983, se disputó el I Campeonato Mundial de Atletismo. El atletismo incluye una amplia variedad de pruebas o disciplinas.

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatlón (exclusivamente

masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptalón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.
El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro. En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.
El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

DESARROLLO.

El Deporte Atletismo lo componen varios eventos, algunos de ellos se encuentran dentro del plan de estudio de todas las enseñanzas en la Educación, desde el nivel primario hasta el nivel superior. La Impulsión de la Bala es uno de esos eventos que se imparte en el 10mo grado y para su realización se necesita del implemento, el cual es redondo y pesado según las categorías, puede estar su peso entre 3 kilogramos y 7,25 kilogramo en dependencia de la edad y el sexo.
Al llegar al centro y no constar con el implemento para las clases, me di a la tarea de confeccionarlo, primeramente se confeccionaron con recortes de telas y se pudo comprobar que se deterioraban rápidamente y con ello buscar otra solución al problema, de ahí surge la idea de realizarlo con madera para su durabilidad

para el curso y con ello la problemática queda solucionada torneando pedazos de madera desechada por carpinteros del municipio.

Al concluir el periodo del evento de la Impulsión de la Bala. en el Deporte Atletismo ene. 10mo grado se pudo comprobar que la Media de los resultados en el trabajo de control en base a 40 puntos fue de 38.7 y si valoramos el diagnostico inicial en base a puntos la Media seria de 31.6 puntos, lo que demostró la eficiencia y efectividad en el desarrollo de las habilidades de los estudiantes con el uso de los implementos de madera confeccionados.

En cuanto a la utilización del medio en el trabajo y evaluación de la capacidad física Flexibilidad en los estudiantes, el control se logro con mayor presición y exactitud en las diferentes pruebas y el trabajo por parte de los profesores se logro con mayor facilidad que en otros años.

VALORACION ECONOMICA Y APORTE SOCIAL.

Con la utilización del implemento confeccionado para el evento de la Impulsión de la Bala en el deporte de Atletismo en el 10mo grado, los estudiantes se motivaron aun mas que con los otros implementos empleados anteriormente.

Para la confección del implemento se utilizaron pedazos de madera desechadas por carpinteros y un torno de madera, lo que represento un gasto ínfimo en su confección pues el consumo de electricidad no sobrepaso los 38 centavos, teniendo en cuenta que el valor del implemento original va desde los $2.05 hasta los $4.05 según el peso del implemento, además conocemos que el mismo se elabora de hierro y el kilogramo de este en el mercado se encuentra a $ 0.175, el valor de un implemento seria de $1.27 sin sumarle el salario y demás gastos en su confección.

En cuanto al medio, se trabajo con recorterias de madera y el mismo tuvo gran aceptación por parte de los profesores que lo utilizaron en sus controles y evaluación de la capacidad Flexibilidad en los estudiantes.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

- ✓ Con el uso del implemento en las clases se logro mayor motivación de los estudiantes en las mismas.
- ✓ Se logro aumentar el nivel cualitativo y cuantitativo de los estudiantes en cuanto a la comprobación y evaluación de las habilidades técnicas del evento de la Impulsión de la Bala en el deporte Atletismo.
- ✓ Se logro mayor efectividad por parte de los profesores en el control y evaluación de la capacidad Flexibilidad en los estudiantes.
- ✓ Que se logre la confección y generalización de este implemento y medio en una mayor cantidad.

BIBLIOGRAFIAS.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, DOMINGO, La iniciación Deportiva y el Deporte Escolar, INDE publicaciones, Barcelona, 1995.

Colectivo de Autores. Teoría y Práctica de la Educación Física. Editorial Publicaciones FUSER. Caracas. Venezuela. 1986

GIRALDES, MARIANO, Metodología de la Educación Física, Ed. Stadium, Buenos Aires, 1987.

Ruiz, A., Metodología para la determinación de la efectividad de la clase de Educación Física, Ed. MINED, La Habana, 1992

Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

DATOS DEL AUTOR.

Nombres y Apellidos.

Elizconis Domenech Castells.

Dirección del centro de trabajo.

IPU Antonio Maceo Grajales.
Peralejo S-N
Campechuela
Granma.

Teléfonos.

58-7724
58-7725
53143510

Dirección Particular.

Peralejo # 66
%Cortina y Vietnam.
Campechuela
Granma.

CORREDOR DE FLEXIBILIDAD

TITLE: FLEXIBILITY RUNNER

Autoras: Elizabeth Quiñones Curbelo. Estudiante de quinto año de la licenciatura en Cultura Física. Profesora de Gimnasia Rítmica Deportiva en el Combinado Deportivo “Leyda Ricardo Rojas” del municipio Banes

MSc. Isabel Cristina Hernández Martorell. Profesora Asistente Facultad Holguín

Universidad de Ciencias de la Educación Física y el Deporte. Facultad Holguín

RESUMEN

El trabajo recoge de forma práctica la creación y utilización de un medio confeccionado por las profesoras y padres de las atletas del área de Gimnasia Rítmica Deportiva de Banes, para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y el cumplimiento de los objetivos pedagógicos de las categorías escolares. El objetivo principal para la confección de este medio es dotar a los profesores de Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica y otros deportes que se desarrollan en edades tempranas, de un medio asequible que les permite medir y desarrollar la flexibilidad, así como utilizarlo también en el desarrollo de otras capacidades y actividades dentro de las clases. Su utilización permitió alcanzar resultados satisfactorios en la competencia provincial y el cumplimiento de los objetivos pedagógicos así como solucionar deficiencias existentes en el banco de problemas de estos deportes como la elasticidad, plasticidad y los estiramientos (streching), que confronta el municipio.

Palabras clave: Flexibilidad, objetivos pedagógicos, split, movilidad.

ABSTRACT

This work treats in a practical way about the creatiun and use of a jeans made by proffessors and parents of the athletes of the Rythm gym area of sports in Banes, in order to better the teaching- learning processand to accomplish pedagogical goals of school categories. The main goal to create this means is to supply proffessors of artistic and Rythm gyms as well as other sports developed at early ages, of a means which allows to measure and developed flexibility, and

also to use it in the capacities and activities in lessons. Its use allows to reach results in provincial competences and to accomplishthe pedagogical goals as well as to work oui deficiencies still present in the bank of problems of sports such as elasticity, strecching which our municipality farc.

Key words: Flexibility, pedagogical goals, split, motion.

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica Deportiva es un deporte creado para la mujer, como tal tiende al perfeccionamiento de todas las capacidades, físicas, funcionales y psíquicas, es un deporte acíclico, de esfuerzos combinados, de arte competitivo, determinando los resultados de las competencias los factores cualitativos.

Este deporte requiere de un alto grado de especialización dadas las dificultades que tienen las ejecuciones, por lo que su práctica se inicia desde edades tempranas conociendo que el establecimiento de estereotipos comienza desde la infancia ya que la asimilación de correctos hábitos motores en este deporte es muy compleja y el dominio de estos entraña una especialización a lo largo de muchos años , se da el caso de que una atleta debe asimilar un volumen de hábitos diferentes muy elevado en el transcurso de un año, por lo que necesita una asimilación y especialización que le permita un eficaz desempeño que avalen resultados exitosos en sus confrontaciones, ya sea en competencias o evaluaciones parciales de su actividad.

Los hábitos motores bien formados constituyen la clave del éxito y para lograrlos las atletas tienen que tener bien desarrolladas las capacidades y habilidades motrices fundamentales para este deporte, el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas en las edades en edades tempranas son hoy en día los parámetros que determinan el desempeño de las gimnastas en las instancias de base de la pirámide deportiva.

Para definir la aptitud de las niñas en nuestras competencias una de las capacidades fundamentales que se miden son la flexibilidad activa y pasiva, la fuerza abdominal y de espalda, nuestras atletas confrontaron dificultades en el cumplimiento de las exigencias de la flexibilidad, por lo que nos dimos a la tarea de erradicar esta deficiencia y dentro de las soluciones a la situación, la de

confeccionar un medio que posibilitara el desarrollo de esa capacidad y a la vez nos permita ejecutar otras actividades dentro de la clase.

DESARROLLO

La experiencia acumulada por nuestros especialistas ha conllevado a plasmar las características más sobresalientes de esta modalidad de "ARTE DEPORTIVO" al confeccionar programas que respondan a la formación de nuevas generaciones de gimnastas, los cuáles conjugando los conocimientos de avanzada y el estudio de nuestras condiciones permiten mirar con renovada óptica la preparación de las futuras reservas deportivas para los ciclos olímpicos venideros, sabiendo que no están exentos de errores pero indiscutiblemente constituyen una guía de acción. Es indiscutible que existe un conjunto de factores favorables a este deporte que sin haber transitado por las vías del deporte masculino continúa alcanzando mayor popularidad, por lo que emprender una estrategia adecuada respecto a su práctica no resulta una tarea sencilla pero si imprescindible tomando en consideración que la misma se desarrolla a largo plazo, es decir en lapsos nunca inferiores a los diez años y más.

Con respecto a la preparación de los atletas, una de sus metas es estimular el desarrollo de la maestría deportiva en las técnicas a ejecutar (lo que no es posible sin una sólida preparación física general y especial), por lo que es recomendable que se estudien con profundidad por parte de entrenadores y personal auxiliar, los contenidos propuestos, para hallar métodos, procedimientos o recomendaciones correctas para asegurar el dominio eficaz en el mejoramiento de la flexibilidad.

Valorando criterios de múltiples autores todos coinciden en mayor o menor grado que la flexibilidad, es la capacidad motriz que brinda al hombre la posibilidad de realizar movimientos de gran amplitud condicionada por estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización.

Los componentes integradores fundamentales de la flexibilidad son:

Movilidad: Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.

Elasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.

Factores que influyen en los niveles de flexibilidad;

-El calentamiento, un músculo previamente calentado aumenta su posibilidad de elongación.

-El estado emocional del atleta.

-La edad y el sexo.

-El clima y la temperatura ambiente y la hora del día.

Manifestaciones de la flexibilidad:

PASIVA: Depende de la influencia de fuerzas externas, define la potencialidad de trabajo de esta capacidad en cada articulación.

ACTIVA: Esta condicionada por la fuerza de los músculos agonista que trabajan en dirección al movimiento.

Direcciones de trabajo de esta capacidad en la Preparación de las atletas

General: Garantiza la amplitud de movimiento necesaria para cualquier actividad física a realizar

.**Especial:** Crea las condiciones Básicas para el incremento de la amplitud articular de la técnica general del deporte practicado.

Específica: Garantiza la amplitud necesaria para una técnica específica.

Métodos para su desarrollo

- Activo y Pasivo Dinámico.
- Pasivo y Activo Estático.

La dirección de trabajo para su desarrollo responde a las características estructurales de la actividad física que realice el individuo. La flexibilidad es necesaria no solo para realizar movimientos de máxima amplitud con una correcta postura sino también para poder recuperar rápidamente la posición de más eficacia muscular en cada articulación.

Para lograr un alto nivel de desarrollo de la manifestación activa de la flexibilidad primero debe lograse un incremento máximo de los niveles desarrollo de la manifestación pasiva de la misma. El desarrollo de la flexibilidad se impone como un trabajo necesario dentro de la preparación de todo individuo independientemente de su especialidad. Incrementando sus posibilidades de desarrollo estamos mejorando las posibilidades de rendimiento técnico- competitivo. Creando condiciones favorables para evitar las lesiones. Su trabajo esta relacionado con otras capacidades, funcionando armónicamente en el desempeño de las mismas.

Las alumnas de Gimnasia Rítmica deben cumplir con los objetivos pedagógicos del programa, objetivos que se miden en la competencia provincial, la flexibilidad es uno de los objetivos a medir y en este evento se realiza en un medio al cual las alumnas nunca se habían enfrentado, por lo que confrontamos dificultades en la realización del split en dicho medio lo que nos llevó a analizar, cómo confeccionar algo similar y que estuviera en el área para que las niñas lograran realizar la prueba sin dificultad y obtener buenos resultados.

Este medio se creó para dar respuesta a la situación antes mencionada, o sea la necesidad de mejorar la flexibilidad en las niñas atletas de Gimnasia Rítmica del área de Banes, pues se han confrontado dificultades en el cumplimiento de los objetivos pedagógicos medidos en el evento provincial más específicamente en la prueba de preparación física donde se mide el split en centímetros debiendo mantener la posición por 30¨ de frente y lateral con cada pierna, apoyada en el nivel con los talones.

El medio es similar al utilizado en la prueba pero con sus innovaciones que lo hacen asequible al área y accesible a las niñas, aún hasta para las de iniciación, para ellas le adicionamos una tabla en el centro para que las pequeñas no tengan miedo y se la vamos bajando hasta quitársela cuando ya la niña realice el split.

Es objetivo también que las atletas conozcan y se enfrenten a la prueba sin temor y lograr obtener la máxima calificación .Para la obtención de la máxima calificación (10 puntos), la atleta después de estar colocada correctamente deberá lograr la mayor amplitud bajando hasta obtener 29 cm.

Con la utilización del medio las niñas se han familiarizado con la prueba y mejorado la flexibilidad, logrando que de las 6 atletas presentadas a la prueba, 4 obtuvieran la máxima calificación, resultados que influyeron en que el municipio alcanzara el tercer lugar en la competencia provincial.

El corredor de flexibilidad, se confeccionó con recortes de madera dos cuadradas como soporte de 35cm de altura por 45cm de ancho, dos barras para los extremos como baranda de agarre de 1.50 m de largo (barras de espalderas en desuso), cuatro listones de metal para los laterales y esponja para el semicírculo del centro como apoyo y descanso del pie o apoyo de los brazos del atleta, en dependencia para que se utilice el medio. Las barras de madera no son fijas se adaptan según la

amplitud del split realizado por las niñas. En el centro podemos colocar una tabla para que las niñas que inician se apoyen y la vamos acercando al piso según las niñas dominen el ejercicio y pierdan el miedo.

Además este medio también nos sirve

- En el deporte de gimnasia artística se utilizará como barras paralelas y como encuadras en caso del masculino.
- Se utiliza como medio de flexibilidad.
- Para mejorar la fuerza de los planos abdominales, utilizándolo en forma de paralelas, las piernas deben elevarlas unidas y extendidas buscando un ángulo de 180º

Los recursos utilizados para confeccionar el medio no implicaron gastos, se tomaron 2 barras en desuso de las espalderas, una tirilla de aluminio desechada como recorte y la base de unas tablas de un cajón sueco que ya había causado baja por deterioro y unos pedacitos de esponja donde se colocan los pies de las niñas, la mano de obra fue realizada por un padre.

CONCLUSIONES

Con la confección y utilización del Corredor de flexibilidad, nuestro deporte y los otros de especialización temprana que necesitan del desarrollo de la flexibilidad como capacidad indispensable para la correcta ejecución de sus elementos técnicos hemos logrado cumplir con los objetivos pedagógicos incidiendo esto directamente con los resultados deportivos.

En el caso de nuestro deporte de un 6º lugar avanzamos al 3º

De 6 atletas que se presentaron a la prueba 4 alcanzaron la máxima puntuación y 2 fueron seleccionadas como reserva deportiva. Hacía cinco años que este deporte no aportaba atletas a la reserva deportiva ni puntos al municipio.

BIBLIOGRAFÍA

-CD de Universalización de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física

-Colectivo de autores. (2006). La Gimnasia y la Educación Rítmica. Editorial Deportes.

-Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arrollo Mendoza y Cecilia González Terry. (2004) La Investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.318p.

-O´Farril Hernández Alejandra, Amalia Santos Bouza. (1983). Gimnasia Rítmica Deportiva I. Combinado Poligráfico “Juan Marinello” Guantánamo.
-Programas de Preparación del Deportista. 2009. INDER

ANEXO

UTILIZACIÓN DEL MEDIO

DESARROLLO PSICOMOTOR DE NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS A TRAVÉS DEL PROYECTO SIMONCITO JUEGA EN EL CEIA "BOLÍVAR NIÑO" UBICADO EN EL MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA EL DEPORTE.

AUTORA: Mgs. Elyn A, Rangel Ortíz.

INSTITUCIÓN: Ministerio del Poder Popular para el Deporte – Instituto Nacional de Deportes.

PAÍS: Venezuela.

CORREO ELECTRÓNICO: elyn151@hotmail.com

RESUMEN

Simoncito Juega es un proyecto dirigido a las niñas y los niños desde los 0 a 6 años de edad relacionado con actividades motrices y recreación, referida a la gimnasia, la natación y el ajedrez para favorecer el desarrollo integral. En la actualidad no existen profesores de educación física en este nivel, esto es debido a un lineamiento que bajó el Ministerio de educación en la cual planteó que no habrá ningún profesor de educación física en educación inicial, las maestras de preescolar son quienes impartirán esta materia y aún no se les ha actualizado al respecto. No se ha brindado una atención idónea a la población del nivel de educación inicial por parte del ente rector del deporte debido a las pocas articulaciones con la Dirección general de educación inicial del Ministerio de Educación. Sin embargo se ha logrado la incorporación del trabajo curricular en conjunto con el Ministerio del Poder Popular para la Educación, considerarse estrategias pedagógicas en el desarrollo curricular para el trabajo de la educación física en el nivel de educación inicial, la aprobación de la Ley de deporte, actividad física y educación física y para complementar la atención en este nivel se ha realizado un proyecto dirigido a la atención del nivel de educación inicial.

DIAGNÓSTICO, DESARROLLO Y CONTROL DE CAPACIDADES FÍSICAS EN NIÑOS DE LA EDAD 12-14 AÑOS A TRAVÉS DE NORMATIVAS Y ESCALAS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICAS.

Autor: DrC. Raúl Orlando Figueroa Soriano.

Universidad Nacional Autónoma de Honduras – Tecnológica de Danlí.

Profesor Titular IV.

E-mail: pitolamaquina2@hotmail.com, pitolamaquina2@yahoo.es

Teléfono: 50427637970. Móvil….: 50498952604.

Introducción

La presente investigación es de naturaleza experimental; comprometida con el perfeccionamiento del Programa de Educación Física del Séptimo Grado que se desarrolla en el Instituto Técnico Vacacional Pedro Nufio de la Ciudad de Danlí, Departamento de El Paraíso, República de Honduras.

Actualmente, El Programa de Educación Física que se desarrolla en dicho Centro Educativo del grado en mención presenta virtudes y deficiencias, en lo referente al primer aspecto éste está concebido de manera tal que se desarrollo de acuerdo a la realidad del Centro Educativo y a las necesidades de los educandos de acuerdo a nivel a enfrentar, el segundo aspecto se evidencia en que la realidad se vuelve inestable por las Asambleas Informativas convocadas por la Dirigencia Masgiterial y el andamiaje que poseen los educandos en cuanto los contenidos que deben de desarrollarse en el nivel Primario y enfrentarse a un Programa Educativo con exigencias de acuerdo a nivel en el que se encuentran. Cabe mencionar que en dicho Programa de Educación Física se manifiestan los componentes del Diagnóstico, Desarrollo y El Control de Capacidades Físicas, aspectos que contribuyen a determinar las deficiencias del mismo como hilo rector y de los educandos en el proceso en lo referente a su desarrollo en el año lectivo.

Para ello se hace necesario plasmar en el mismo Pruebas de Eficiencia Física cómo objeto de Diagnóstico de las cuales enunciamos a continuación: Condicionales (Fuerza de Brazo Estática, Fuerza Brazo Dinámica, Fuerza de Abdomen, Fuerza de Piernas, Rapidez de Traslación, Resistencia, Rapidez de Traslación). Coordinativas (Agilidad, Equilibrio Estático, Rapidez de Reacción). Como objeto de Desarrollo un conjunto de Orientaciones Metodológicas para el desarrollo de los contenidos y como objeto de Control las Pruebas de Entrada y de Salida para determinar los aciertos y deficiencias del Proceso Docente Educativo desarrollado sobre la base del Programa Educativo y en este caso el de Educación Física del Séptimo grado.

Para determinar los aspectos de Diagnóstico, Desarrollo y Control de todo un Proceso de Educación Física a través de un Programa Educativo es necesario tener en cuentas teorías

de las cuales el autor se ha hecho un fundamento como son las te Blázquez, Betancourth, Del Canto, López, Figueroa entre otros. Aspectos que contribuyeron para determinar que los educandos que se matriculan en el Instituto Vocacional Técnico Pedro Nufio carecen de un andamiaje respecto a los contenidos de que se desarrollan en el nivel primario y que no poseen las capacidades promedio para optar a Escalas de Evaluación a la cuales están acostumbrados en el nivel de donde provienen. Por lo que se ha dado a la tarea después de 5 años de investigación el resultado concreto de un sólido sistema de Normativas de Eficiencia a y Escalas de Evaluación a Cumplir para la edad de 12 – 14 años en niñas y niños de dicho Instituto.

Para esta investigación se trabajó con una población y una muestra representativa que fueron seleccionadas de forma intencional de 1440 niños y niñas del período 2008- 2012 del Instituto mencionado. Se seleccionaron y aplicaron métodos del nivel empírico, estadístico y teórico a fin de recopilar los datos necesarios, procesarlos cuantitativamente e interpretarlos en función de la toma de decisiones.

A su vez la indagación generó las Tablas Normativas de Eficiencia Física para niños y niñas de 12-14 años para dicha institución aspecto que contribuye a generar Escalas de evaluación concretas y no procedimiento abstractos como se ha venido manejando por los docentes en la actualidad y a su vez perfeccionar el Proceso Docente Educativo de la Asignatura Educación Física del Centro Educativo Mencionado. Por lo que la indagación hace una contribución a la teoría curricular de la Educación Física; demostrando que los fundamentos teóricos referenciales generales de esta teoría considerados en esta investigación, se cumplen también en el plano particular de esta asignatura y en este contexto, por lo que cobran mayor consistencia y validez como teoría general.

Desarrollo.

Capítulo I. Las Capacidades Físicas, contenidos indispensables en los Programas de Educación Física.

Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo. Representa uno de los componentes esenciales para el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico del individuo.

Independientemente de que el individuo tiene propiedades orgánicas existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con que se pueden desarrollar las capacidades físicas: 1. La particularidad desde el punto de vista ontogénico que tiene el individuo. 2 La particularidad de la influencia externa dirigida al desarrollo de las capacidades físicas. 3 La particularidad de que mediante una misma actividad se pueden desarrollar diferentes capacidades físicas.

El concepto cualidad motriz no debe confundirse en ningún momento con el de capacidades físicas. En este sentido, K. Meinel, en su libro Didáctica del Movimiento, plantea que los rasgos cualitativos del movimiento deben comprenderse a partir de las constantes transformaciones en la ontogénesis motriz. Precisamente, estas cualidades motrices que se aprecian en la ejecución del ejercicio, son las que reflejan el grado de desarrollo de una habilidad determinada.

En este sentido al profesor le interesa conocer, por ejemplo: Si la estructura del movimiento está configurada, si hay fluidez, ritmo, armonía, etc. El desarrollo de las capacidades físicas está determinado tanto por las posibilidades morfofuncionales del individuo, como por factores psicológicos.

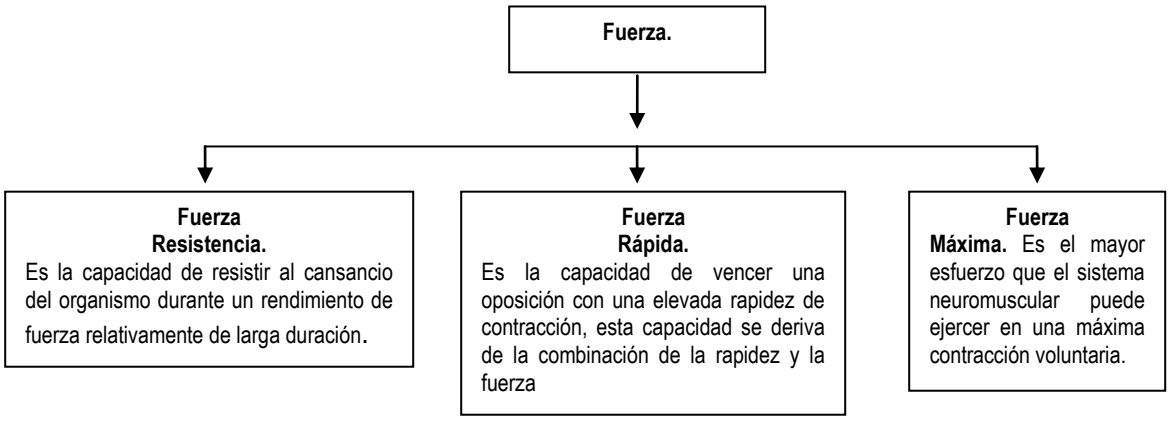
Las capacidades físicas se subdividen fundamentalmente en condicionales, coordinativas y la movilidad:

Las capacidades física condicionales

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancia en el organismo producto del trabajo físico, son cualidades energético-funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar. Estas capacidades son las siguientes Fuerza, Rapidez y Resistencia, a continuación aparecen estas y sus posibles combinaciones entre ellas:

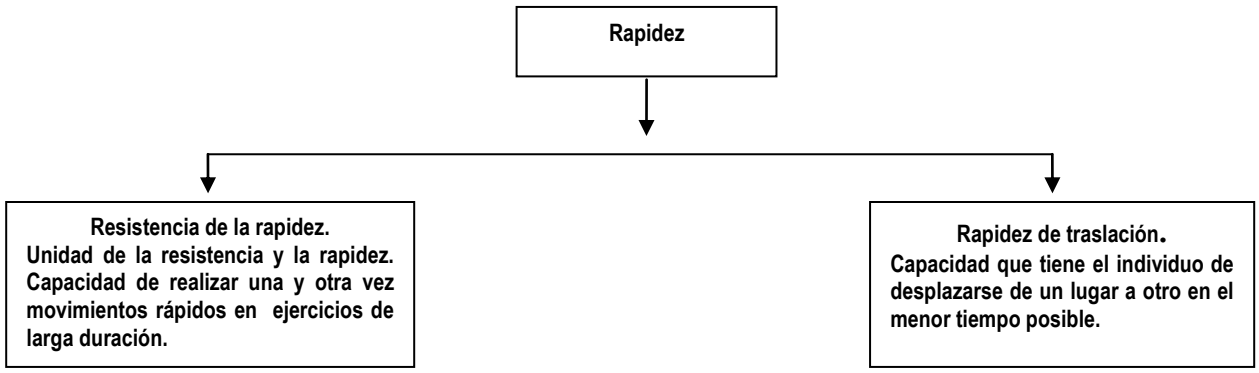
Fuerza.

Representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular, se considera la más importante para el hombre, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades. Existen tres tipos de fuerza.



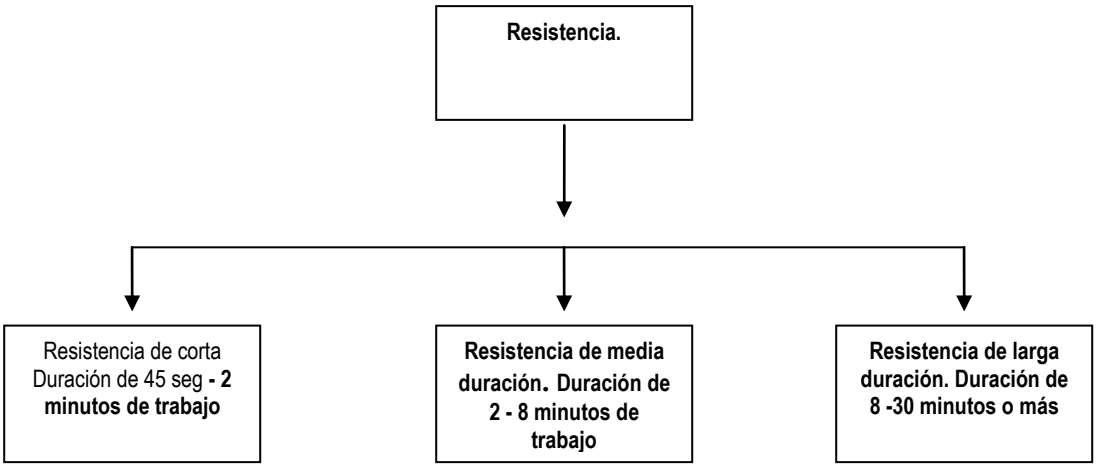
Rapidez.

Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible, existen dos tipos de rapidez:



Resistencia.

Es la capacidad que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento, también se expresa como la capacidad de resistencia del organismo contra el cansancio. Existen tres tipos de resistencia:



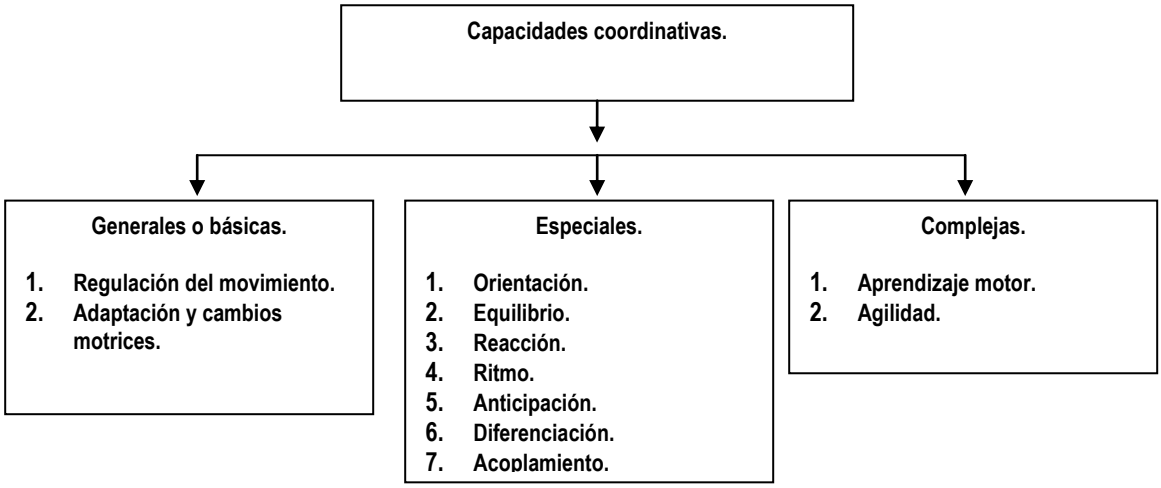
Las capacidades física coordinativas

Son capacidades sensomotricez consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican consecuentemente en la dirección del movimiento, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Ellas interactúan con las habilidades motrices y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad, con las capacidades condicionales.

Como todas las capacidades humanas ellas no son innatas si no que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio.

Ellas tienen en común con las habilidades de que son premisas coordinativas del rendimiento, los que se desarrollan en la actividad y especialmente en la actividad deportiva. Las capacidades coordinativas se dividen en:



A continuación haremos algunas consideraciones sobre las mismas, tratando de explicar en que consisten, aunque debemos plantear que no existen independientes una de otra, ya que de acuerdo a las características de la actividad que se realice, podemos encontrar el predominio de una o más de ellas.

Capacidad de regulación de movimiento

Esta se pone de manifiesto siempre que el alumno necesite regular sus acciones para cumplimentar los objetivos del movimiento propuesto. Por esta razón sobre todo en los principiantes, las tareas deben ir aumentando su complejidad, para que el alumno vaya regulando la coordinación que requiere el movimiento.

Capacidad de adaptación y cambios motrices

Esta se desarrolla sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando en este se producen cambios, por nuevas situaciones, cambiar y volver a adaptarse. Es una de las capacidades coordinativas básicas.

Capacidad de orientación

Esta capacidad nos permite determinar lo más rápido y exactamente posible, la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el tiempo y el espacio, en correspondencia con los objetivos que forman su medio. En el caso de la Educación Física y el deporte esto significa el compañero de equipo, el balón, todo lo que se relaciona con el área de juego donde se desarrolla la actividad.

Capacidad de equilibrio

En la vida cotidiana cualquier movimiento provoca el traslado del centro de gravedad del cuerpo, lo cual requiere la mantención del equilibrio; este depende también del área de sustentación, a medida que se reduzca la misma, va necesitándose de un mayor control neuromuscular. También depende de la estabilidad, de la altura existente desde el centro de gravedad hasta el apoyo, a esta área de estabilidad se le denomina "triángulo de estabilidad", el cual cuanto mayor sea su tamaño, tanto más fácil será mantener el equilibrio.

Capacidad de reacción

Es la posibilidad que tiene el individuo de dar respuesta en el menor tiempo posible a determinado estímulo o señal, proveniente de un objeto animado o inanimado. Esta señal puede ser visual, acústica o táctil. La capacidad de reacción puede ser simple o compleja: Simple. Cuando la respuesta se da a una señal predestinada. Compleja. Cuando la respuesta se da a una señal desconocida.

Capacidad de ritmo

El ritmo del movimiento no es solamente un fenómeno biológico, (ritmo de la actividad cardíaca, de respiración, del movimiento intestinal, etc.), sino que en la vida cotidiana, tanto en el trabajo como en el deporte, constituye también un fenómeno social. El hombre, a diferencia de los seres animales, adquiere conciencia de sus ritmos de movimiento, los percibe de forma más o menos clara. De esta forma, obtiene también la posibilidad de influir sobre ellos, de variaremos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos finamente matizados.

Capacidad de anticipación.

Esta se manifiesta morfológicamente en la adecuación de la fase anterior al movimiento principal o la de un movimiento previo a otro que continua. Esta preparación previa generalmente no se puede captar en un movimiento simple, pero, sin embargo, esto es más factible en las combinaciones o complejos de habilidades.

Capacidad de diferenciación.

El alumno, desde el punto de vista de los conocimientos que posee, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra, entre las acciones componentes de una habilidad. Cuando el alumno ve un movimiento lo percibe de forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre las bases de su conocimiento y de la respuesta motriz que tiene que dar. Por esto, en el desarrollo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental.

Capacidad de coordinación motriz o acoplamiento.

Esta capacidad tiene como base de referencia las combinaciones motrices sucesivas y simultáneas. En ellas desempeña un papel significativo otras capacidades físicas y psíquicas.

Esta capacidad puede definirse como las condiciones de rendimiento de una persona para combinar en una estructura unificada de acción varias formas "independientes" de movimiento.

Capacidades coordinativas complejas

Éstas se subdividen en capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. Tanto una como la otra, son producto del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales, de la movilidad y de las habilidades. Pudiera decirse que en una priman con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe una interna interdependencia entre las diferentes coordinativas que determinan, por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra la progresividad de la agilidad.

El desarrollo de las capacidades coordinativas se produce siempre tan general o tan especial como la selección de las formas de movimiento.

La capacidad de movilidad o flexibilidad.

Es la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones.

Esta a diferencia de las anteriores no está determinada por factores energéticos, ni por procesos de regulación y dirección de los movimientos, sino por la amplitud de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones. Existe movilidad en:

- Columna vertebral, Articulación de los hombros, Articulación de los brazos, Articulación de la cadera, Articulación de las piernas.

La movilidad se clasifica de la siguiente forma:

Movilidad activa.

Capacidad de gran movilidad (sin ayuda externa) de las articulaciones.

Movilidad pasiva.

Capacidad de gran movilidad con ayuda externa de un compañero, aparato o el propio peso del alumno. Las capacidades al tener un sustrato orgánico, requieren tomar como punto de partida determinadas posiciones que no son más que los principios que rigen el proceso de su desarrollo.

Normativas de Eficiencia Física (N.E.F).

El concepto norma proviene del Latín y significa ESCUADRA. Una norma es una regla que debe ser respetada y que permite ajustar ciertas conductas o actividades.

Norma de Eficiencia Física después de hacer un estudio minucioso de las diferentes indagaciones realizadas por los escudriñadores cómo: Casperón , Powwell, Christenson, Ruiz entre otros, se define como los parámetros establecidos para un test o prueba física de una población con una determinada edad que ha sido científicamente realizada.

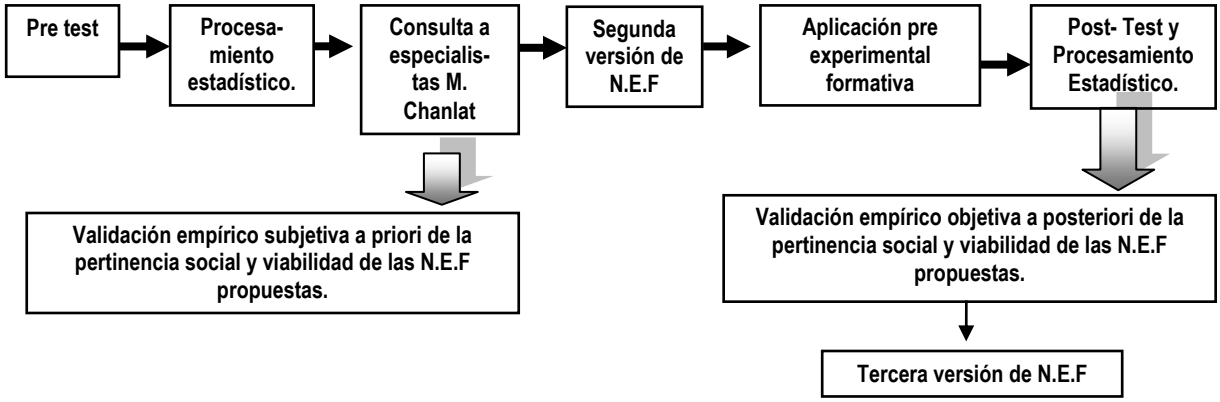
Este término utilizado en teoría y en la práctica por grandes naciones (La antingua URSS, USA, CUBA, BRASIL, VENEZUELA, MEXICO entre otras…) que han desarrollado la Educación Física y el Deporte para contribuir a la calidad de vida de su población, es de gran importancia para ellas, pues a través de la Asignatura de la Educación Física han puesto en práctica los principios de las Normativas y Escalas de Evaluación las cuales contribuyen a generar información para Diagnosticar, Desarrollar y Controlar los proceso didácticos, instructivos y educativos de dicha Asignatura en el nivel que se desarrolla, para cumplir con uno de los principios Griegos de que un cuerpo sano debe poseer una mente sana. Es necesario recalcar que el autor posee el interés de una Educación Física Científica y que contribuya a la calidad de vida en los estudiantes hondureños y muy específicamente en el Instituto Técnico Vocacional Pedro Nufio, es por ello que hace énfasis en los argumentos RUSOS que es la tabla de Siete Niveles para poder establecer Normativas de Eficiencia Física y Escalas de Evaluación para la población y muestra que se estudió, ésta tabla se presenta a continuación:

En palabras	En puntos	Limites
Muy baja	**1**	**Inferior de la media menos 2 por la desviación típica estándar.**
Baja	**2**	**De la media menos 2 por la desviación típica estándar hasta la media menos 1 por la desviación típica estándar.**
Inferior a la media	**3**	**De la media menos 1 por la desviación típica estándar hasta la media menos 0.5 por la desviación típica estándar.**
Media	**4**	**De la media menos 0.5 por la desviación típica estándar hasta la media más 0.5 por la desviación típica estándar.**
Superior a la media	**5**	**De la media más 0.5 por la desviación típica estándar hasta la media más 1 por la desviación típica estándar.**
Alta	**6**	**De la media más 1 por la desviación típica estándar hasta la media más 2 por la desviación típica estándar.**
Muy alta	**7**	**Superior a la media más 2 por la desviación típica estándar**

En ella se indican los procesos Estadísticos Matemáticos que todo docente de la Asignatura Educación Física podría utilizar para generar la información que necesita para establecer Normativas de Eficiencia Física en la institución donde labora. Enunciaremos en las pruebas de contra tiempo la tabla se aplica de forma inversamente proporcional en lo referente a los límites y los puntos.

Capítulo II. Tratamiento metodológico y normativas para niños de 12-14 años.

Para la determinar y cumplir del objetivo de investigación se aplicaron métodos y técnicas de investigación, así como se puede observar en el esquema que se establece y es explicado a continuación, en lo referido a todo el proceso investigativo.



- En primera instancia se aplicó un pre test (10 Test o pruebas físicas), donde se nos generaron los datos para establecer Normativas y Escalas de evaluación para el Proceso Docente Educativo de Educación Física de la población y muestra seleccionada.
- Luego se hizo una primera versión de las Normativas las cuales fueron estudiadas por especialista del área de la Educación Física (Matriz de Chanlat).
- Luego de hacer la consulta a especialista se hizo una segunda versión de las Normativas y Escalas de evaluación para el Proceso Docente Educativo de Educación Física de la población y muestra seleccionada.
- Seguido a ello, esas acciones se aplicaron a través de un pre experimento formativo (Experimento). Aplicación del Programa de la Asignatura Educación Física con contenidos y objetivos que contribuyan a la calidad de vida a través de la Actividad Física para la Salud.
- Posteriormente se aplico el post tes (10 Test o pruebas físicas), donde se nos generaron lo datos para establecer Normativas y Escalas de evaluación para el Proceso Docente Educativo de la asignatura Educación Física de la población y muestra seleccionada y a su vez generándonos datos para concebir ya la Normativas y Escalas de Evaluación definitivas para 5 años y así valorar el Diagnóstico, Desarrollo y Control de Capacidades Físicas en niños y niñas de 12 – 14 años de la población y muestra seleccionada.

Todo el proceso investigativo se llevo a cabo con la siguiente población y muestra:

Año	Población de alumnos	Muestra	%	Tipo de muestreo
2008	288	288	100	Intencional

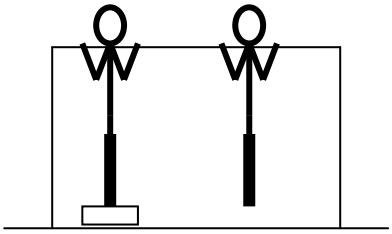
2009	280	280	100	Intencional
2010	296	296	100	Intencional
2011	282	282	100	Intencional
2012	294	294	100	Intencional

A continuación se presenta los resultados de las Tablas de Normativas de Eficiencia Física y Escalas de Evaluación para la población y la muestra. Objeto de Diagnóstico del Proceso Docente Educativo de la Asignatura Educación Física.

Prueba de fuerza brazo estática (Tracción).

Prueba de tracciones en segundos (Mujeres).			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
0	**1**	**Muy bajo**	**4**
1-2	**2**	**Bajo**	**5**
3-6	**3**	**Inferior a la media**	**6**
7-14	**4**	**Media**	**7**
15-19	**5**	**Superior a la media**	**8**
20-27	**6**	**Alto**	**9**
Mayor o igual que 28	**7**	**Muy alto**	**10**

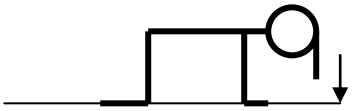
Prueba de tracciones en segundos (Varones).			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
0 - 29	**1**	**Muy bajo**	**4**
30 – 31	**2**	**Bajo**	**5**
32 – 33	**3**	**Inferior a la media**	**6**
34 – 35	**4**	**Media**	**7**
36 – 37	**5**	**Superior a la media**	**8**
38 - 39	**6**	**Alto**	**9**
Mayor o igual que 40	**7**	**Muy alto**	**10**



Prueba de fuerza de brazo dinámica (Pechadas).

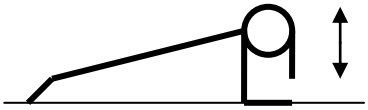
Prueba de pechadas en 20 segundos (Mujeres). Cantidad.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o	**1**	**Muy bajo**	**4**

igual que 7			
8-10	2	Bajo	5
11-12	3	Inferior a la media	6
13-14	4	Media	7
15-16	5	Superior a la media	8
17-18	6	Alto	9
Mayor que 19	7	Muy alto	10



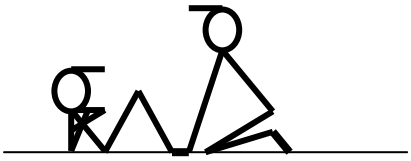
Prueba de Cantidad. pechadas en 20 segundos (Varones).

Rango.	Nivel en número.	Nivel en letras.	Puntos.
Menor o igual que 3	1	Muy bajo	4
4-7	2	Bajo	5
8-9	3	Inferior a la media	6
10-14	4	Media	7
15-16	5	Superior a la media	8
17-21	6	Alto	9
Mayor que 22	7	Muy alto	10



Prueba de fuerza de abdomen (Abdominales).

Prueba de abdominales en 20 segundos (Mujeres).			
Rango.	Nivel en número.	Nivel en letras.	Puntos.
Menor o igual que 6	1	Muy bajo	4
7-10	2	Bajo	5
11-13	3	Inferior a la media	6
14-17	4	Media	7
18-20	5	Superior a la media	8
21-23	6	Alto	9
Mayor que 24	7	Muy alto	10

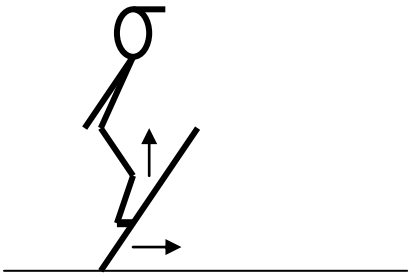


Prueba de abdominales en 20 segundos (Varones).			
Rango.	Nivel en número.	Nivel en letras.	Puntos.
Menor o igual que 9	1	Muy bajo	4
10-13	2	Bajo	5
14-15	3	Inferior a la	6

		media	
16-18	**4**	**Media**	**7**
19-21	**5**	**Superior a la media**	**8**
22-24	**6**	**Alto**	**9**
Mayor que 25	**7**	**Muy alto**	**10**

Prueba de fuerza de piernas (Salto de longitud sin carrera de impulso).

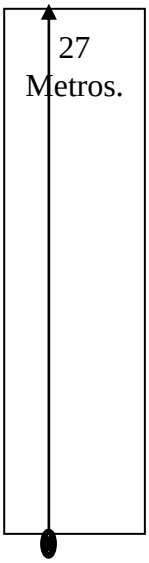
Prueba de Salto sin carrera de impulso (Mujeres). Centímetros.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que 66	**1**	**Muy bajo**	**4**
67-97	**2**	**Bajo**	**5**
98-113	**3**	**Inferior a la media**	**6**
114-143	**4**	**Media**	**7**
144-159	**5**	**Superior a la media**	**8**
160-170	**6**	**Alto**	**9**
Mayor o igual que 171	**7**	**Muy alto**	**10**



Prueba Salto sin carera de impulso (Varones). Centímetros.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que 104	**1**	**Muy bajo**	**4**
105-123	**2**	**Bajo**	**5**
124-133	**3**	**Inferior a la media**	**6**
134-152	**4**	**Media**	**7**
153-161	**5**	**Superior a la media**	**8**
162-180	**6**	**Alto**	**9**
Mayor o igual que 181	**7**	**Muy alto**	**10**

Prueba de rapidez de traslación.

Prueba de rapidez de traslación 27 metros (Mujeres). Segundos.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que 4.53	**7**	**Muy alto**	**10**
4.54-5.89	**6**	**Alto**	**9**
5.90-6.57	**5**	**Superior a la media**	**8**
6.58-7.93	**4**	**Media**	**7**
7.94-8.61	**3**	**Inferior a la media.**	**6**
8.62-9.97	**2**	**Baja**	**5**
Mayor o igual que 9.98	**1**	**Muy baja**	**4**



Prueba de rapidez de traslación 27 metros (Varones). Segundos.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor que 5.6	**7**	**Muy alto**	**10**
5.61-6.13	**6**	**Alto**	**9**
6.14-6.40	**5**	**Superior a la media**	**8**
6.41-6.92	**4**	**Media**	**7**
6.93-7.19	**3**	**Inferior a la media.**	**6**
7.20-7.72	**2**	**Baja**	**5**
Mayor o igual que 7.73	**1**	**Muy baja**	**4**

Prueba de resistencia.

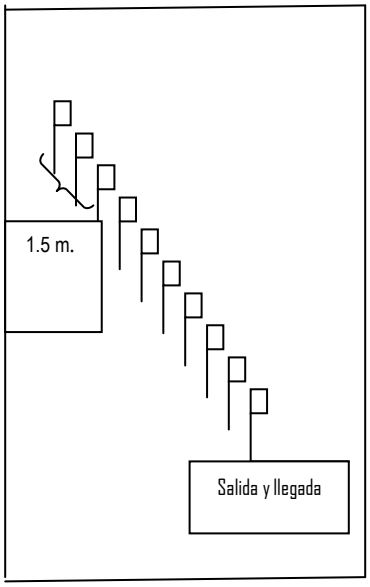
Prueba de resistencia de 1000 metros (Mueres). Minutos.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que 3.47	**7**	**Muy alto**	**10**
3.48-4.42	**6**	**Alto**	**9**
4.43-4.90	**5**	**Superior a la media**	**8**
4.91-5.84	**4**	**Media**	**7**
5.85-6.32	**3**	**Inferior a la media.**	**6**
6.33-7.27	**2**	**Baja**	**5**
Mayor o igual que7.28	**1**	**Muy baja**	**4**

Prueba de resistencia de 1000 metros (Varones). Minutos.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que 3.46	**7**	**Muy alto**	**10**
3.47-4.01	**6**	**Alto**	**9**
4.02-4.29	**5**	**Superior a la media**	**8**
4.30-4.83	**4**	**Media**	**7**
4384-5.11	**3**	**Inferior a la media.**	**6**
5.12-5.66	**2**	**Baja**	**5**
Mayor o igual que 5.67	**1**	**Muy baja**	**4**

Prueba de agilidad en segundos (Varones).			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que 9.84	**7**	**Muy alto**	**10**
9.85 - 10.17	**6**	**Alto**	**9**
10.18 - 10.32	**5**	**Superior a la media**	**8**
10.33 - 10.65	**4**	**Media**	**7**
10.66 - 10.80	**3**	**Inferior a la media.**	**6**
10.81 – 11.13	**2**	**Baja**	**5**
Mayor o igual que 11.14	**1**	**Muy baja**	**4**

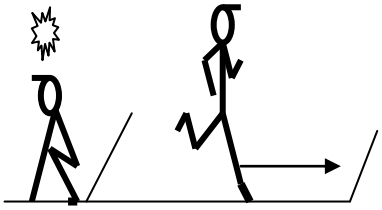
Prueba para agilidad (Obstáculos)

Prueba de de agilidad en segundos (Mujeres).			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que 10.65	**7**	**Muy alto**	**10**
10.66 - 11.14	**6**	**Alto**	**9**
11.15 - 11.39	**5**	**Superior a la media**	**8**
11.40 - 11.87	**4**	**Media**	**7**
11.88 - 12.12	**3**	**Inferior a la media.**	**6**
12.13 - 12.61	**2**	**Baja**	**5**
Mayor o igual que 12.62	**1**	**Muy baja**	**4**



Prueba de rapidez de reacción

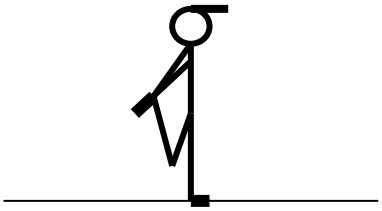
Prueba de Rapidez de reacción en 5 metros (Mujeres). En segundos.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que 1.84	**7**	**Muy alto**	**10**
1.85-2.08	**6**	**Alto**	**9**
2.09-2.20	**5**	**Superior a la media**	**8**
2.21-2.44	**4**	**Media**	**7**
2.45-2.56	**3**	**Inferior a la media.**	**6**
2.57-2.8	**2**	**Baja**	**5**
Mayor o igual que 2.81	**1**	**Muy baja**	**4**



Prueba de rapidez de reacción en 5 metros (Varones). En segundos.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
Menor o igual que1.46	**7**	**Muy alto**	**10**
1.47-1.78	**6**	**Alto**	**9**
1.79-1.94	**5**	**Superior a la media**	**8**
1.95-2.26	**4**	**Media**	**7**
2.27-2.42	**3**	**Inferior a la media.**	**6**
2.43-2.74	**2**	**Baja**	**5**
Mayor o igual que 2.75	**1**	**Muy baja**	**4**

Prueba para equilibrio estático.

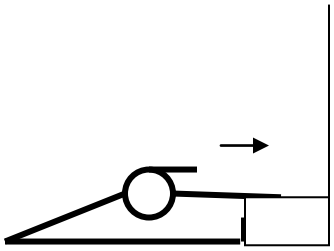
Prueba de Equilibrio estático (Mujeres). En segundos.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
11	**1**	**Muy bajo**	**4**
11-29	**2**	**Bajo**	**5**
30-38	**3**	**Inferior a la media**	**6**
39-47	**4**	**Media**	**7**
48-54	**5**	**Superior a la media**	**8**
55-58	**6**	**Alto**	**9**
Mayor que 59	**7**	**Muy alto**	**10**



Prueba de Equilibrio estático (Varones). En segundos.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
21	**1**	**Muy bajo**	**4**
21-29	**2**	**Bajo**	**5**
30-43	**3**	**Inferior a la media**	**6**
44-50	**4**	**Media**	**7**
51-55	**5**	**Superior a la media**	**8**
56-58	**6**	**Alto**	**9**

Mayor que 59	**7**	**Muy alto**	**10**

Prueba para flexibilidad.



Prueba de flexibilidad de tronco (Varones). En ceintímetros.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
0	**1**	**Muy bajo**	**4**
1-2	**2**	**Bajo**	**5**
3-4	**3**	**Inferior a la media**	**6**
5-6	**4**	**Media**	**7**
7-8	**5**	**Superior a la media**	**8**
9-12	**6**	**Alto**	**9**
Mayor que 13	**7**	**Muy alto**	**10**

Prueba de flexibilidad de tronco (Mujeres). En centímetros.			
Rango.	**Nivel en número.**	**Nivel en letras.**	**Puntos.**
0	**1**	**Muy bajo**	**4**
1-2	**2**	**Bajo**	**5**
3-4	**3**	**Inferior a la media**	**6**
5-7	**4**	**Media**	**7**
8-9	**5**	**Superior a la media**	**8**
10-13	**6**	**Alto**	**9**
Mayor que 14	**7**	**Muy alto**	**10**

Sugerencias para el desarrollo y control de los contenidos expuestos (Capacidades Físicas).

Es necesario llamar la atención a los profesores sobre como deben realizar el trabajo para el desarrollo de las capacidades; este trabajo debe estar encaminado a que el estudiante reciba la carga óptima para su desarrollo, lo cual se traduce en un diagnóstico al iniciar el curso y un seguimiento de esta capacidad con el objetivo de que dé el fruto para lo cual ha sido concebida, ya que los resultados de investigaciones realizadas han demostrado que no se están explotando al máximo las particularidades de los educandos, estando esto en detrimento del desarrollo de los mismos. Lo expresado anteriormente no significa que se le debe dar carga al alumno indiscriminadamente para aumentar su rendimiento pues, si incorrecto es que la carga este por debajo de sus posibilidades, lo que trae como consecuencia que no produzca desarrollo en el educando, más perjudicial es aplicarle una carga superior a sus posibilidades, pues esto traería como consecuencia afectaciones de su salud.

Por lo anteriormente expuesto recomendamos aplicar la prueba de **Ruffier** la cual tiene como objetivo **valorar la eficiencia cardiaca al esfuerzo y la reacción del sistema neurovegetativo (reacción vagal o vagotónica) ante el esfuerzo, el cuál depende del nivel de entrenamiento y de la adaptación del sistema cardiovascular a las cargas físicas;** para ello daremos a continuación algunas indicaciones:

- Registrar el pulso en reposo (antes de la carga).
- Realizar 30 cuclillas profundas (Los brazos al frente, flexión profunda de las piernas) en 30 seg. También se acepta 30 cuclillas en 30 a 45 seg.
- Registrar el pulso en 10 seg , inmediatamente al terminar la carga (0 - 10 seg) y tomar un segundo pulso al comenzar el primer minuto.

Fórmula:

$$\text{Ruffier} = \frac{Pr + P1 + P2 - 200}{10}$$

Indicadores:

Indice:	Clasificación:
< 0	Excelente
0 A 5	Bien
6 A 10	Regular
11 A 15	Pobre
> 15	Malo

Principio del aumento gradual y progresivo de la carga.

El profesor en la planificación del proceso debe tener en cuenta que las actividades concebidas garanticen el aumento constante, tanto en volumen como intensidad de la carga proporcionalmente y en correspondencia entre uno y otro componente, teniendo en cuenta la adaptabilidad del organismo a la carga aplicada según las posibilidades de los alumnos.

Principio de la variación ondulatoria y cíclica de la carga.

Se sigue un proceso escalonado para que permita al organismo una verdadera adaptación y después iniciar una nueva etapa cuantitativa y cualitativamente superior. Otros principios importantes son los de la **continuidad del proceso de ejercitación y el de la diferenciación de la carga** que responde también a las regularidades de la relación trabajo-descanso; como el profesor no dispone de vías técnicas para valorar la carga interna, debe valerse de sus experiencias para poder dosificar la ejercitación con satisfactoria objetividad y para ello debe tenerse en cuenta que la forma más factible está dada por la apreciación de parámetros observables como por ejemplo:

Atletismo:

- Distancia recorrida, Tiempo utilizado, Repeticiones que se realizan, Distancia del lanzamiento.

Balonmano.

- Pases por minuto, Tiempo que juegan.

Baloncesto.

- Rapidez con que juegan, Cantidad de tiros

Voleibol

- Cantidad de remate, voleo, bloqueo, Tiempo de juego, Distancia recorrida en los desplazamientos.

Una vez conocidos los conceptos, características principales y algunas consideraciones sobre las capacidades físicas, pasemos a algunos ejemplos de como puede ser su tratamiento y control. Comencemos como es lógico por el diagnóstico en el cual existen algunas dificultades por la concepción con que se maneja; por un lado en la mayoría de los casos sólo se hace diagnóstico de las habilidades y por otro lado en el mejor de los casos este se realiza de capacidades pero de forma incompleta, es decir, sólo se diagnostican algunas capacidades por lo que sugerimos se realice de la siguiente forma:

Debe hacerse un estudio de las capacidades que se deben desarrollar según los objetivos de los programas de los diferentes grado, posteriormente se realizará el diagnóstico de las capacidades que se necesitan desarrollar en cada etapa o período del grado, para ello se hace necesario la aplicación de una prueba o test que mida las capacidades necesaria para el desarrollo de cada deporte o unidad de estudio, por su puesto, esto implicaría un nivel de partida objetivo para la planificación de los contenidos de las diferentes unidades, teniendo en cuenta, la antecedencia y la multipotencia de los diferentes ejercicios.

Una vez que tengamos el diagnóstico, tan fundamental y objetivo para el trabajo, entonces estaremos en condiciones de comenzar a desarrollar las diferentes capacidades. Para ello proponemos aplicar los métodos siguientes, tomando como referencia las tablas para su dosificación.

Métodos para el desarrollo de las capacidades

En el desarrollo de las capacidades físicas, los métodos se caracterizan por la regulación de la carga física, con el objetivo de provocar en el educando el desarrollo de la fuerza muscular, la rapidez de sus movimientos u otras capacidades tanto condicionales como coordinativas. Existen varias clasificaciones de estos métodos en este caso nosotros proponemos los siguientes:

Método de repetición o de carga estándar

Este se caracteriza por la realización repetida de ejercicios o serie de ejercicios donde tanto el volumen como la intensidad permanecen invariables

Método de intervalo o de regulación de la pausa

Este método se caracteriza por el intercambio entre la etapa de ejercitación y la pausa, pudiendo ser esta última pasiva o activa, completa o incompleta. Según las características de la carga, y en dependencia de si prima un gran volumen o una gran intensidad, este método se divide en dos tipos: Método de intervalo extensivo y Método de intervalo intensivo.

Método de resistencia o sin pausa

Este método se caracteriza por someter al organismo a un prolongado trabajo orgánico, en el cual el educando tenga que luchar contra la fatiga por no tener pausa para su recuperación. A continuación proponemos una tabla en la cual se plantea la correspondencia entre método-intensidad-volumen-pausa, además de plantearse los por cientos que deben trabajarse de acuerdo con las potencialidades de los alumnos y las capacidades que se pueden desarrollar con cada uno de ellos.

Métodos	**Intensidad**	**Volumen**	**Pausa**	**Capacidad**
Repeticiones	Alta 90 - 95 %	Bajo 1 - 3 rep	Larga	Fuerza, Rapidez, Fuerza rápida.
Intervalo extensivo	Relativamente baja 50 - 70 %	Alto 10 rep.	1/3 del tiempo de trabajo	Resistencia de la fuerza y de rapidez, Resistencia de corta duración
Intervalo intensivo	Alta 80 - 90 %	Relativamente bajo 6 rep.	Relativamente larga	Rapidez, agilidad, Rapidez de reacción

Resistencia o sin pausa	Baja 25 - 70 %	Muy alto	Ninguna	Resistencia de corta, media y larga duración

Es importante en este caso el control sistemático que debemos realizar al desarrollo de las capacidades y esto no es nada difícil, si hacemos una dosificación en correspondencia con los objetivos del grado, y el resultado del diagnóstico, sólo controlando el cumplimiento diario de los objetivos de las clases obtendremos la información deseada; pudiendo entonces establecer nuevas metas sobre la base de las ya cumplidas, teniendo en cuenta que estos ajustes se realicen acorde a las características y necesidades de los estudiantes. En resumen el desarrollo de las capacidades se controla desde el diagnóstico, hasta el final del curso, día a día, clase a clase.

Conclusiones

1. Los análisis bibliográficos realizados nos indican que existe una gran variedad de criterios y fundamentos teóricos y metodológicos sobre las Normativas de Eficiencia Física, así cómo las Escalas de Evaluación para Diagnosticar, Desarrollar y Controlar los Procesos Docentes Educativos de la Asignatura Educación Física con objeto de Salud, lo que posibilitó la adopción de un criterio para una investigación sólida y objetiva.
2. Es de gran importancia en una institución educativa donde hay una persona encargada del Proceso Docente Educativo de la Asignatura Educación Física se Diagnostique, Desarrolle y Controle dicho proceso, para que exista una cientificidad armónica y lógica en la elaboración de Normativas de Eficiencia Física y Escalas de Evaluación para que los aspectos evaluativos sean de forma concreta y con parámetros de exigencia de acuerdo a nivel donde se desarrolla.
3. En el pre test se apreciaron altas desviaciones típicas estándares en la totalidad de la pruebas físicas o test aplicados, lo que demuestra la falta de preparación en las capacidades físicas evaluadas, en la población y muestra seleccionada correspondiente a 1440 niños y niñas de 12 -14 años lo que nos demuestra el andamiaje que poseen los educandos adquirido en las escuelas primarias, destacando de esta manera un perfeccionamiento en los planes y programas de Educación Física para el sector seleccionado y el establecimiento de Pruebas de Eficiencia Física con Normativas para dicha muestra que generen Escalas de Evaluación y que a su vez ellas arrojen datos concretos para una Educación Física Científica y sin inventos y falta de explicaciones.
4. El estudio permitió arribar a una propuesta de Normas de Eficiencia Física y Escalas de Evaluación de carácter científico para Diagnosticar, Desarrollar y Controlar el Proceso Docente Educativo de la Asignatura Educación Física en niños y niñas de 12-14 años del Instituto Técnico Vocacional Pedro Nufio de la ciudad de Danlí, Departamento de El Paraíso Honduras.

Recomendaciones

1. Proponer a las autoridades pertinentes las Normativas de Eficiencia Física y Escalas de Evaluación para Diagnosticar, Desarrollar y Controlar el el Proceso Docente Educativo de la Asignatura Educación Física en niños y niñas de 12-14 años del Instituto Técnico Vocacional Pedro Nufio de la ciudad de Danlí, Departamento de El Paraíso Honduras, arribadas.
2. Plantear a la Secretaría de Educación, realizar un perfeccionamiento en los Programas de Educación Física del Primer, Segundo y Tercer Ciclo de Educación Básica poniendo énfasis en las Capacidades Físicas que mayor dificultad prestaron en el estudio.
3. Proponer a la Secretaría de Educación, realizar un estudio con características similares en todo el país de Honduras para obtener una sola Normativa de Eficiencia Física y Escala de Evaluación para Diagnosticar, Desarrollar y Controlar el Proceso Docente Educativo de la Asignatura Educación Física en los diferentes nivel que se imparte dicha asignatura.

Bibliografía.

1. Colectivo de autores. Programa de Educación Física de octavo grado. EGPL. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1990.
2. Colectivo de autores. Curso Facultativo de Educación Física. Editorial de libros para la educación. Ciudad de la Habana. 1982.
3. Doval Naranjo Francisco. Mi Cuerpo y el Movimiento. Libros de texto de Educación Física, para los alumnos de México. Capitulo correspondiente al desarrollo de las capacidades físicas. (Grados 5to. y 6to. de primaria, Grado 9no. de secundaria). Editorial Alegre Juventud. México. 1996
4. Doval Naranjo Francisco. Manual de Superación del profesor de Educación Física. Tema: Diferentes Técnicas y Procedimientos para el Desarrollo de las Capacidades Físicas. La Habana. 1996
5. Doval Naranjo Francisco. I Concurso Internacional de Clases de Educación Física. Conferencia Magistral. MET-DIAC una metodología para la determinación de la adaptación del organismo de los escolares a la carga física. Matanzas. 1994.
6. Doval Naranjo Francisco. IV Conferencia Internacional de Educación Física y Deportes. Relación entre las exigencias de los programas de 6to. grado en cuanto a la resistencia de trabajo continuo programado y las posibilidades reales de los estudiantes de este grado. La Habana. 1993 .
7. Ruiz Aguilera Ariel. Gimnasia Básica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1981
8. Ruiz Aguilera Ariel. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tema II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1985.

DISEÑO Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA BASADO EN EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN QUINTO Y SEXTO GRADO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA EN LA CIUDAD DE PINAR DEL RÍO (CUBA).

AUTORA: Dra. C Naivy Lanza Escobar

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" Pinar del Río

RESUMEN

Los avances experimentados en la ciencia y la técnica, han convertido al siglo XXI en el siglo de la información. El presente trabajo tiene como finalidad diseñar y evaluar un programa basado en el uso de las Tecnologías a fin de contribuir en la mejora de la Educación Física en quinto y sexto grado de la enseñanza primaria en la ciudad de Pinar del Río, determinando en primer momento cuál ha sido el grado de utilización, además de identificar las limitaciones que presenta el profesorado de Educación Física en el área en el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones, entendiendo estas como un medio indispensable para la formación y el trabajo de los docentes y un recurso inestimable de apoyo a la docencia. Por ello el diseño de un programa en el cual la creación de la WEB Posibilidades Educativas de las tecnologías de la información y las comunicaciones para la Educación Física primaria en el segundo ciclo. Una nueva Perspectiva, acerca al área de la Educación Física a las transformaciones que se experimentan en el campo de la Educación demandando elevar la calidad de la escuela en general, proceso del cual la Educación Física no esta ajena. En este sentido trataremos con la presente investigación contribuir al criterio, de que la formación de las personas, tanto inicial como continua, está cada día más unida a las tecnologías de la información y las comunicaciones y por consiguiente cercana al proceso de orientación para la vida que tanto persigue el sistema educativo y en especial la Educación Física que tiene como finalidad el perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, coadyuvando de esta manera con la instrucción y educación de un joven capaz de proyectarse activa y conscientemente al servicio de la sociedad socialista.

ABSTRACT

The experienced advances in the science have transformed the XXI century into the century of the information. The introduction of technologies of the computer science and the communications allow to generate, to process and to exchange information, taking place a significant socialization of people's education. There are several national and international experiences based on computer technologies and the communications with the objective of improving the learning of the students. The present work is aimed at evaluating a program focused on the use of the technologies in order to contribute to the improvement of the Physical Education in Fifth and Sixth grade of the primary teaching in the city of Pinar del Rio, despite the limitations that the Faculty of Physical Education presents in this area. In this work It is presented the new perspectives of the Technologies of Information and Communication (TIC) regarding the field of Physical Culture, so much methodological as new formative necessities, understanding these as indispensable premises for the formation and the work of the Education and an invaluable resource of support to schools, besides being a tool that will not only allow the acquisition of knowledge, but also to provide big quantities of information.. This new perspective demands to elevate the quality of the school in general. In this sense we will try with the present investigation to contribute to the approach, that the formation of people, so much initial as continuous, it is every day more together to the TIC and consequently near to the leading process for the life that bases the educational system and especially the Physical Education that has as purpose the improvement of our children, adolescents and youths by means of the physical, sport and recreational activities, contributing this way to the instruction and a youth's education able to be projected actively and consciously to the service of the Cuban socialist society.

INTRODUCCION

En las últimas décadas la tecnología ha incrementado su participación en los ambientes profesionales, sin dejar áreas del conocimiento que hoy puedan estar ajenas, razón por la cual se implementa una nueva forma de adquirir conocimientos mediante la puesta en practica de nuevos elementos en tan valioso componente educativo, dentro del mismo encontramos las TIC que, afectan de una u otra manera a todos los sectores involucrados en el desarrollo de un país, alterando la vida del hombre en la sociedad y los mecanismos de supervivencia del mismo, en un mundo cambiante continuamente, transformando la vida y el trabajo del hombre, lo cual conlleva a que se presenten nuevas necesidades y formas de vivir que no están para nada alejadas de los procesos docentes que en nuestros terrenos desarrollamos.

Aún así, cabe destacar, que en el sector educativo, actualmente, se vincula de manera directa en la implementación de las tecnologías como medio de desarrollo, fijando objetivos metodológicos y didácticos para crear un entorno formativo óptimo que contribuya a mejorar el aprendizaje, que debe estar acorde con la realidad existente en los centros de enseñanza, en los cuales hoy gracias a los programas de la revolución contamos con la implementación de laboratorios como cualquier institución académica que lo amerite razón por la cual, se debe preparar al profesorado para asumir nuevas funciones en la implementación de las estrategias en relación a las TIC en la enseñanza y el aprendizaje, ya que el conocimiento acerca de las ellas es desconocido para muchos profesionales de la educación, por cuanto en su formación académica no existió algún tipo de formación en torno al uso de ésta tecnología educativa, debido a que se implementa recientemente.

El desarrollo del hombre por si solo nos conduce a un nuevo tipo de sociedad, para la cual se hace necesario que cambien las condiciones de trabajo, el ocio y los mecanismos de transmisión de información, para contribuir en ese paulatino desarrollo se requiere de un nuevo planteamiento educativo en el que las TIC estén presentes como herramientas disponibles para ser utilizadas en función de llevar de la mano ese cambio que como objetivo fundamental tiene elevar la calidad de todo proceso de formación.

Estas TIC, incorporándolas como recursos o herramientas, como ya se

había citado, al proceso de formación, sin olvidar que es un acto didáctico dado por un binomio, vienen a reordenar el espacio y el tiempo abriendo nuevas posibilidades, aumentan el carácter de cientificidad de la enseñanza, se integran a sonidos e imágenes la palabra hablada y la escrita, facilitan las actividades de aprendizaje y si, en alguna medida generan temores, pues estos son inherentes a cualquier cambio.

El reto actual lo tenemos ante las TIC como medio didáctico y su aplicación educativa. Se trata pues de cuestionarse el problema, conocerlo y decidir su uso más conveniente de acuerdo con una filosofía global de la educación a la que deberán someterse. El problema de los medios en educación tiene una doble perspectiva: sus posibles usos dentro de la misma y el papel de la educación en una sociedad muy condicionada por estos recursos.

El análisis pedagógico de los recursos es urgente de cara a que las nuevas posibilidades que ofrecen sean utilizadas en el contexto de un estilo educativo renovador, evitando el peligro de que se conviertan en remedios brillantes de un tipo de relación educativa discutible. No olvidemos que tal como hoy se plantea este tema, la elaboración y control de los medios queda generalmente fuera de sus propios usuarios y receptores.

Ya hemos constatado que el uso de las TIC representa un nuevo marco de relación en este mencionado proceso que se convierte en la razón de ser de los educadores, no solo con los contenidos, sean estos cuales sean, sino también con los sujetos que los utilizan (profesorado y alumnado), y como los utilizan. Por ello, López (2.003) indica que *“Este proceso requiere una nueva alfabetización de alumnos y profesores que conlleva una incorporación al sistema educativo de la Competencia en el Manejo de la Información” (p.1)*

Sin embargo como la tecnología ya lleva un largo proceso de relación con la educación, algunas áreas del currículo se mantienen resistentes a su incorporación.

Este podría ser el caso de la Educación Física, generando por la especialidad del área y su vinculación con la actividad motriz, que la han mantenido alejada de los ordenadores.

A pesar de que los ejes básicos de la Educación Física son el cuerpo y el movimiento, no se debe olvidar la importancia de las vivencias corporales y

sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas que conducirán a un conocimiento y aceptación del propio cuerpo, a una utilización eficaz del mismo y a destacar el carácter social, de expresión y de relación

Ante este panorama, el problema vendría dado por las respuestas reales que tienen estas preguntas que realizamos a continuación:

¿De qué forma las Tecnologías de la Información y la comunicación pueden contribuir a la mejora de la Educación Física Primaria en la ciudad de Pinar del Río (Cuba)?

En su relación también habrá que responder a preguntas como:

¿Que uso se está haciendo de las TIC en la EF Primaria en la ciudad de Pinar del Río?

¿Cuál ha sido el grado de utilización de la tecnología en la Educación Física Escolar?

¿Con qué limitaciones se encuentra el profesorado de la Educación Física a la hora de introducir las TIC en la docencia?

¿Qué diferencias existe entre el uso de la tecnología en el área de la Educación Física en relación con otras áreas?

Todas estas cuestiones y muchas más tendrán que resolverse si queremos disponer de criterios claros para orientar una estrategia sobre el uso de las TIC en la Educación Física Primaria, a la par de situarlas, tanto en el sistema del profesorado como del alumnado, en el lugar que corresponda.

Para ello se hace necesario: **Diseñar y evaluar un programa basado en el uso de las Tecnologías a fin de contribuir en la mejora de la Educación Física Primaria en la ciudad de Pinar del Río (Cuba).**

Y más tarde particularizar en:

Profundizar en los contenidos teóricos existentes en este campo de las TIC.

Determinar el nivel de conocimiento y utilización que los profesores de Educación Física primaria poseen sobre las TIC así como la importancia atribuida, las necesidades, las expectativas y el interés que puedan mostrar por la temática que se analiza.

Valorar cual ha sido el grado de utilización de las TIC en la Educación Física Primaria.

Conocer las limitaciones que presenta el profesorado de la Educación Física a la hora de utilizar las TIC como soporte para la Educación Física Primaria.

Diseñar un programa que muestre el uso que pudiera dársele a las TIC en el segundo ciclo de la Educación Física en la Enseñanza Primaria.

Aplicar y evaluar el programa que muestra el uso que pueden tener las TIC en el segundo ciclo de la Educación Física en la Enseñanza Primaria.

Todo esto y tal vez más pretendemos sea el resultado de este trabajo con un escenario muy peculiar.

Se declara como **contribución a la teoría** la concepción teórica de los fundamentos que sustentan la necesidad de incorporar al proceso de la Educación Física las TIC como elemento revolucionador del que se esperan grandes cambios ,en relación con las exigencias actuales de los procesos de enseñanza aprendizaje que están teniendo lugar hoy en los nuevos planteles educativos.

La **significación práctica** de la investigación está dada en los aportes que brinda como sustento teórico para los profesores en formación, en el momento histórico en el que se aplica y las ilimitadas posibilidades educativas.

La novedad de esta investigación se manifiesta en una página Web que permite a los profesores de Educación Física en primer lugar y a los estudiantes en un segundo momento un acercamiento a las TIC sin perder la esencia del área y con todo el basamento teórico de lo que sustenta el proceso de la Educación Física.

GRADO DE GENERALIZACION: El trabajo que se presenta tiene un nivel de generalización que comprende todas las escuelas primarias que se encuentran en el casco de la ciudad de Pinar del Río.

ORGANISMOS Y ENTIDADES QUE SE BENEFICIAN: Están beneficiando con la solución aportada el departamento de Educación Física del INDER municipal, como material de superación para sus docentes y particularmente todas las escuelas primarias de la ciudad que tienen 5to y 6to grado.

COSTO- BENEFICIO E IMPACTO PREVISTO: El trabajo se propuso sobre la base de los recursos ya existentes en las escuelas primarias de la ciudad de Pinar del Río como uno de los programas de la revolución que fue instrumentar a todas las escuelas primarias de un local habilitado para la instalación de las computadoras correspondientes según matricula de estudiantes y condiciones de locales.

Conclusiones Limitaciones y Prospectiva

Atendiendo a los objetivos previstos al iniciar esta investigación y realizando un corte en un momento determinado de la realidad que se analiza podemos decir que el estudio presentado da respuesta a las hipótesis y objetivos de trabajo propuestos y nos posibilita determinar qué:

1. Uno de los factores que condiciona la situación de las TIC con relación a la Educación Física es el origen de nuestros docentes, quedando claro en análisis anteriores que son estudiantes del curso habilitado los que tienen a su cargo el proceso de la Educación Física en las escuelas, y antes de su incorporación estuvieron desvinculados de todo proceso de formación elemento este que indiscutiblemente constituye una limitante palpable.

2. La disponibilidad del equipamiento informático y el personal especializado existen en la totalidad de las escuelas, lo que necesitamos es crear una necesidad de consumo identificando las potencialidades educativas de esta herramientas para el área de la Educación Física.

3. Existe una formación en función de las TIC en los centros educacionales de la enseñanza primaria, se imparten cursos de superación de forma permanente, respondiendo a la modalidad de cursos presénciales tenido como objetivos el trabajo con Word, Excel y Power Point.

4. Con la utilización del programa basado en el uso de las TIC en el segundo ciclo de la Educación Física primaria en la ciudad de Pinar del Río

mejora la Educación Física y en su desarrollo eleva el nivel de cientificidad de las clases dando respuesta a la hipótesis de trabajo principal y quedando esto demostrado a través de los resultados obtenidos en la evaluación del programa con la utilización de pruebas paramétricas y no paramétricas.

5. A partir de la utilización del programa: La Web, Posibilidades Educativas de las Tecnologías para la Educación Física primaria en el segundo ciclo. Una nueva perspectiva, mejora la Educación Física y en su desarrollo se eleva el nivel de cientificidad de las clases.

6. La utilización de un programa basado en el uso de las TIC en el segundo ciclo de la Educación Física primaria en la ciudad de Pinar del Río favorece la motivación de los alumnos por el tratamiento a las capacidades Físicas.El *JUEGA Y GANA* se ha convertido en la principal opción de nuestros alumnos en los horarios de deporte participativo logrando una identificación notable con los ejercicios para el trabajo de las capacidades física que condiciona en gran medida el aprovechamiento del tiempo en el trabajo de estos objetivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Addine F. (2001). *El sujeto en la Educación Postgraduada. Una propuesta didáctica*. Formato digital.

Adell, J. (1998). Redes y educación. En: De Pablos, J. y Jiménez, J. (Eds.). Nuevas tecnologías, comunicación audiovisual y educación. Barcelona: Cedecs

Aguaded, J. I. (1993). *Comunicación audiovisual*, Huelva: Grupo Pedagógico Andaluz "Prensa y Educación".

Aguilar, J. y Díaz, F. (1992). "*Proyecto de Educación para los medios. Diagnóstico psicopedagógico en la educación básica"*, Tecnología y Comunicación Educativa, 20, 9-27.

Ausubel, D. P. (1958). T*heory and problems of Child Developmen. Grune Stratton*, New York.

Aznar J. A. (1986). "I*nformes de evaluación. Un modelo informático para la enseñanza*". Barcelona: Editorial Gustavo Gili S. A.

Azofra, M. J.(1999). *Cuestionarios*. Madrid: Centro de investigaciones socio-lógicas.

Babanky, Yu. (1982). "*Optimización del proceso de enseñanza.*" La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Baranov, S. P, Bolatina, L. R. y V. A. Slastioni (1986). "*Pedagogía"* La Habana: Editorial Pueblo y Educación..

Barker, P. (1989). "*Multimedia Computer Assisted Learning",* Londres: Kogan Page.

Bassi, R. (2005). "*Cómo es el desarrollo de un sitio Web"* **En:** http://www.links.org.ar [consultada el 15-10-05]

Bautista, A. (1989). "E*l uso de los medios desde los modelos del curriculum*", Comunicación, Lenguajes y Educación, (3) 4 : 39-52.

Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid:La Muralla.

Blanco, D. (1986). "*Nuevas tecnologías y lenguajes en la comunicación", Medios Audiovisuales* + *Vídeo*, 153, 13-17.

Bloom, A. (1989). *El cierre de la mente moderna.* Barcelona: Plaza y Janés.

Bloom, B. S. (1976). "*Human Characteristics and School Learning".* New York: McGraw Hill,

Carbonell, J. R. (1970). "*AI in CAI: an artificial intelligence approach to computer assisted instruction", IEEE Trans. on Man-Machine Systems, 11,* pp.190-202.

Cardona, M. C. (2002). *Introducción a los métodos de investigación en educación.* Madrid: EOS.

Carnal, M. (2004). *Las Tic en la enseñanza: posibilidades y retos. Lección inaugural del curso académico 2004- 2005 de la voc.*

Castaño, C. (1994). "*Análisis y evaluación de las actitudes de los profesores hacia los Medios de Enseñanza*". **En:** Sancho, M. Para una Tecnología Educativa. Barcelona: Editorial Horsori (p. 4)

Castaño, C. (1992). *Análisis y evaluación de las actitudes de los profesores hacia los medios de enseñanza*, Sevilla: Facultad de Filosofía y CC. de la Educación, Tesis doctoral.

Clark, R. y Sugrue, B. M. (1988). Research on instructional media, 1978-1988, **En:** ELY, D.P. Educational media and technology yearbook, Englewood, Libraries Unlimited, 19-36.

Comenius J. A. (1982). *Didáctica Magna.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Edelson D. C., Paez, R. D. y Gómez L.M. (1966). "*The collaboratory otebook"*. Comm. of the ACM, (4) 49, Abril.

Fraga Luque, O. (2005). *Estrategia de superación profesional para la preparación teórico metodológica del docente en el contenido de la ética martiana.* Tesis Doctoral.

Fry, E. B. (1971). *Máquinas de enseñar.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Fullan, M. (1994). *Change forces. Probing the depths ogf educational reform,* Londres: The Falmer Press.

Leiva González, D. (1986). *Tecnología Educativa e Identificación de necesidades para la capacitación del docente.* **En:** Tecnología y comunicación edu-cativas. Instituto Latinoamericano de Comunicación Educativa 2.

Marqués Pérez, D. (2000). "*Cambios en los centros educativos: una metamorfosis hacia la escuela del futuro"* http://dewey.uab.es/pmarques/perfiles.htm

Mileniun (2006). "*Principales definiciones de los términos más usados en Internet".* **En:**http://www.informaticamilenium.com.mx/Paginas/espanol/sitioweb.htm#dsitio [consultada el 12/08/06]

O´Shea Tim y John Self (1989). "*Enseñanza y aprendizaje con ordenadores. Inteligencia artificial en educación.*" La Habana: Ministerio de Cultura, Editorial Científico Técnica.

Ostle Bernard (1980). "*Estadística aplicada".*La Habana: Edición Revolucionaria.

Pantoja, A., Díaz, María A., Zwierewicz, M. (2010). *Experiencias en el uso de las TIC en tutoría.* **En:** Álvarez, M. y Bisquerra, R. (Coord.) (2010). Manual de orientación y tutoría. Barcelona:Wolters Kluwer. Edición en CD nº 41, 1-49.

Pantoja, A., Villanueva, C. (2010*). Recursos tecnológicos aplicados a la tutoría.* **En:** Álvarez, M. y Bisquerra, R. (Coord.) (2010). Manual de orientación y tutoría. Barcelona: Wolters Kluwer. Edición en CD nº 40, 1-66.

Patterson C. H. (1997). "F*oundations for a theory of instruction and educational psychology".* Harper & Row.

Pavón Rabasco F. (2005). *"Educación para las un nuevas tecnologías"* http://www.sav.us.es/pixelbit/articulos/n25/n25art/art2501.htm

Zagalaz, Ma. L. (1998). *La Educación Física Tendencias en España.* Jaén: Servicio de publicaciones de la Universidad de Jaén.

Zagalaz, Ma. L. (1999). *Sobre el concepto de Educación Física y Deporte; Teorías, aspectos y definiciones*. **En:** actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física.(pp.1253-1267).Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Zilberstein J. (1997). *Aprendizaje del alumno ¿Enseñamos a nuestros alum-nos a reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje?*, Desafío Escolar, 3, Nov-Dic, México.

Zilberstein J. (1997) *¿Sabe usted estimular el desarrollo intelectual de sus alumnos en la clase de Ciencias Naturales?.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD PASIVA DEL COXOFEMORAL EN LOS NIÑOS DE 6 A 7 AÑOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCUELA PRIMARIA TRAN HUNG DAO, VIETNAM.

Autora: Minh Tam Duong Thi Vu.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

País: Viet Nam

Tutoras: MSc. Yida Tirse Pérez

Dr.C. Bárbara Tandrón Negrin

RESUMEN

Hoy día el deporte y la actividad física gozan de gran importancia en la vida del hombre, influye positivamente en su desarrollo, brinda satisfacción personal, contribuye a una mejor salud y proporciona las condiciones físicas favorables. La educación física es la base de la planificación físico deportiva en toda la sociedad, por lo que consideramos que es importante e indispensable que la misma ofrezca un sin fin de posibilidades para que los niños puedan adquirir un desarrollo armónico de sus habilidades y capacidades, en correspondencia con su desarrollo físico, cognitivo y social. En Vietnam existe una deficiencia para trabajar de manera sistemática la flexibilidad con niños de edades tempranas en la Educación Física ya que requieren mantener capacidades físicas que se pierden con el tiempo como la flexibilidad. El objetivo de este trabajo investigativo es determinar ejercicios físicos para el mejoramiento de la flexibilidad del coxofemoral en los niños del primer grado en la Educación Física de la escuela Tran Hung Dao, Vietnam. Los métodos que utilizamos como el de análisis y síntesis, inducción deducción entre otros contribuyeron a seleccionar ejercicios para el mejoramiento de la flexibilidad en estas edades.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física forma parte de la educación integral del ser humano, no se concibe hoy un sistema de educación que no contemple la educación de la motricidad, del movimiento o como se le denomine.

En la Educación Física, dentro de las actividades físicas, podemos encontrar un apartado de gran actualidad como es el desarrollo de las cualidades motrices básicas

y capacidades condicionales como la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad, los que se requieren para la realización de cualquier actividad. Debemos reconocer que a la última capacidad mencionada, durante muchos años no se le han concedido el tratamiento que se merece.

La flexibilidad es una capacidad que tiene el ser humano desde su nacimiento, algunos autores como Llizastigui (1999) y Fleitas (2001) estiman que existen diferentes grupos de edad que son los idóneos para desarróllala planteándose que entre los 2-3 años de edad se alcanzan los valores máxima y tiende a disminuir sino es trabajada a medida que se va creciendo. Por lo tanto es muy importante para enseñar esta capacidad a las niñas de 6 a 7 años porque si no, se pierde día a día. Para el ejercicio de Educación Física a los niños de 6 a 7 años, es necesario el estudio de la flexibilidad porque ella nos posibilita un crecimiento de las capacidades físicas, garantizando una amplitud de los movimientos, así como nos permite soportar más fácilmente los esfuerzos cotidianos, eliminar estrés, las emociones, la tensión y los nervios.

A través de varias observaciones en las clases de Educación Física en la escuela primaria Tran Hung Dao, Vietnam, se detectó que los niños de primer grado de esta escuela tienen dificultad al realizar los ejercicios básicos por la falta de flexibilidad en la articulación coxofemoral por lo que nuestro **objetivo** es determinar ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad pasiva del coxofemoral en los niños de 6 a 7 años en la clase de Educación Física de la escuela primaria Tran Hung Dao, Vietnam.

DESARROLLO

Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo de la flexibilidad en la Educación Física.

1.1 Definición de la Educación Física.

Manolo Gonzales (España)

¨Educación Física es la ciencia y arte de ayuda al individuo en el desarrollo intencional (armonios, natural, progresivo) de sus facultades de movimiento y con ellas el del resto de sus facultades personales. No se trata de un mero aprendizaje de movimiento, sino un camino hacia la educación total, que utiliza el movimiento

humano como agente pedagógico y atiende como sujeto paciente del desarrollo de su eficiencia¨.

1.2 Concepciones teóricas sobre la definición de flexibilidad.

Frank Dick (1993) “La flexibilidad es la capacidad para ejecutar acciones con las articulaciones a lo largo de un amplio radio de movimiento.

Después de analizar cada uno de los conceptos emitidos por los autores, el criterio de la autora es que la flexibilidad no es más que la capacidad que facilita posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible en el ser humano permitiendo al individuo realizar acciones que requieran de gran agilidad y amplitud.

1. 3 Factores que determinan la flexibilidad

Factores internos que condicionan su desarrollo.	Factores externos que condicionan su desarrollo.
• Estructuras musculo-tendinosas de los receptores nerviosos: los husos musculares y los órganos de golgi. • Límites de elongación de la fibra muscular. • Límites de elongación del tejido conectivo. • Los topes anatómicos articulares. • Sexo y edad.	• Tipo de practica. • Aprovechamiento de los períodos sensitivos para su desarrollo.

1.4 Beneficios que aporta la flexibilidad

La flexibilidad permite al cuerpo con soltura, armónica y en toda su amplitud todos los movimientos definidos por las articulaciones. El cultivo de la flexibilidad no se limita a la gimnasia de las articulaciones, los cuales provocan y regulan los movimientos. La falta de flexibilidad se debe con más frecuencia a la vida sedentaria, a la inacción prolongada del cuerpo, a los hábitos motrices impuestos al cuerpo por la vida escolar primero y, después, por la vida profesional.

Se puede exponer los beneficios en cinco niveles: nivel fisiológico, mecánico, físico y motor, psíquico, higiénico.

1.5 Los tipos de la flexibilidad

Existe varias tipos de flexibilidad como: flexibilidad general, especial, absoluta, residual,… En la Educación Física, la flexibilidad se divide en dos tipos: flexibilidad activa refiere a la capacidad de utilizar una amplitud de movimientos de una articulación durante la ejecución de una actividad física deportiva, tanto a velocidad normal como acelerada y la flexibilidad pasiva que es la movilidad de la articulación sin poner énfasis en la velocidad de ejecución.

1.6 Algunas consideraciones metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad en la clase de educación física:

- Se debe incluir ejercicios de flexibilidad dentro del calentamiento entre 20 a 30% de lo planificado y el resto durante el trabajo de desarrollo de las capacidades.
- Los ejercicios con pausas son aquellos que se mantienen una posición sostenido alrededor de 3 a 10 segundos en jóvenes pudiendo llegarse a plantear algunas posiciones desde 10 a 60 segundos.
- Usar los métodos que deben ser pasivos, para edades pequeñas bien dosificadas

1.7 Técnicas utilizadas para la ganancia de la flexibilidad.

- Ejercitaciones dinámicas
- Ejercitaciones estáticas
- FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)

1.8 Tratamiento de la flexibilidad en las clases de Educación Física a través de diferentes métodos.

- Métodos de ejercicios activos.
- Métodos de ejercicios de pausa sostenida.
- Métodos de ejercicios combinados.
- Métodos de ejercicios pasivos: Se desarrolla a expensas del apoyo de fuerza externas con ejercicios con un régimen dinámico, desarrollándose conjuntamente con la flexibilidad la fuerza de resistencia a pesos o a un compañero. Este método permite la superación de los músculos estirados a costa de la fuerza del cuerpo o de sus

partes con ayuda de otros medios (dumbles, ligas, etc cuando se realiza como deporte) y de una compañera en la clase de Educación física.

1.9 Características de los niños de 6 a 7 años

En este subtítulo estudiamos los aspectos morfofuncional, aspecto psicológico y aspecto sociológico de los niños de 6 a 7 niños en general y en particular de los niños de estas edades en Vietnam.

Ejercicios físicos para el mejoramiento de la flexibilidad pasiva del coxofemoral en los niños de 6 a 7 años en la clase de Educación Física.

Los ejercicios de flexibilidad de coxofemoral fueron aplicados en el ámbito escolar durante las clases de Educación Física para los niños de primer grado. Por tanto, su realización y organización fue abordada por un especialista en Educación Física.

La aplicación de los ejercicios prolongó durante el mes Septiembre y Octubre del curso electivo, circunscribiéndose al período lectivo escolar. La duración total de la aplicación fue de 8 semanas de intervención para un total de 16 sesiones efectivas.

Se utilizó para estos niños un tiempo de 7 minutos de la sesión habitual en Educación Física (45 minutos), el resto del tiempo se empleó para los contenidos generales plateados en la programación de Educación Física. Se realizaron 2 ejercicios en 2 minutos del calentamiento, cada ejercicio realizado en 8¨ y 4¨ de descanso; 3 ejercicios en 5 minutos de vuelta a la calma, 15 segundos por ejercicio con 5 segundos de descanso entre repeticiones. Se realizaron 3 repeticiones cada ejercicio.

Por último, tras el desarrollo de la aplicación se llevó a cabo en el mes Octubre la segunda valoración para analizar las posibles modificaciones generales por esta aplicación de ejercicios de flexibilidad.

Ejercicio 1:

-Posición inicial: Asalto al frente

-Desarrollo: A la señal del profesor, los niños empiezan a bajar el centro de la gravedad. Cuando llega hasta la máxima extensión empiezan a empujar con su propio peso corporal, las manos apoyadas en el piso y mantienen 8¨ la posición.

-Indicaciones metodológicas:

- Pierna atrasada siempre se encuentra extendida.
- Mantener el tronco recto.

- No girar el hombro a los dos lados.
- La vista al frente.

Ejercicio 2:

-Posición inicial: Asalto lateral

-Desarrollo: A la señal del profesor, los niños buscan la máxima extensión de su pierna bajando poco a poco el centro de gravedad con su propio peso corporal, las manos apoyan en el suelo. Mantienen esta posición en 8¨

-Tiempo de descanso: 4¨

-Indicaciones metodológicas:

- Con el asalto lateral derecha, mantienen la pierna izquierda extendida y al revés con asalto lateral izquierda.
- Vista al frente.
- Tronco recto

Ejercicio 3:

-Posición inicial: Sentado en pareja con las manos tomadas y las piernas extendidas separadas,

-Desarrollo: A la señal del profesor los niños separan las piernas hasta que se sienten la máxima extensión, Mantener la posición en 15¨.

-Tiempo de descanso: 5¨

-Indicaciones metodológicas:

- Evitar a separar bruscamente las piernas,
- Mantener las piernas rectas.
- No flexionar las rodillas.

Ejercicio 4:

-Posición inicial: Decúbito supino, las dos manos colocadas en la rodilla de la pierna flexionada, otra pierna extendida.

-Desarrollo: Empiezan a halar su pierna flexionada al pecho en 15” cuando reciben la señal del profesor.

-Tiempo de descanso: 5¨

-Indicaciones metodológicas:

- Mantener la pierna en el suelo extendida.

Ejercicio 5:

-Posición inicial: Decúbito supino, una pierna elevada con ayuda de las dos manos, otra pierna en el suelo extendida.

-Desarrollo: Empiezan a halar la pierna extendida al pecho en 15¨.

-Tiempo de descanso: 5”

-Indicaciones metodológicas:

- No flexionar las dos rodillas.
- No girar la pelvis.

Resultados de los test:

El niño se coloca en una camilla con las piernas extendidas, situando bajo su espalda un soporte lumbar denominado ¨Lumbosant¨ para evitar el efecto de retroversión de la pelvis (Santonja, Ferrer y Martínez, 1995). El explorador auxiliar mantenía extendida la pierna contralateral en contacto con la camilla, evitando la flexión de rodilla, la rotación externa de cadera, así como la rotación de la pelvis en su eje longitudinal, tanto en la posición inicial como durante el desarrollo del test.

Para la realización de test, la exploradora principal aproximaba el eje de giro del goniómetro sobre el eje de giro de la cabeza femoral y extendía el brazo telescopio hasta el maléolo peroneo. Después, el explorador situaba una mano bajo la pierna y sujetaba el extremo del brazo telescopio del goniómetro, la otra mano la disponía sobre la rodilla y procedía a la elevación de la pierna con rodilla extendida de forma lenta y progresiva hasta que el explorado manifestaba dolor o malestar en el hueco poplíteo (Hyytyainen, Salminen, Frymoyer, 1985) momento en el que se procedía a la medición en grados. Esta medición se llevó a cabo en ambas piernas por separado y de forma aleatoria. Las aplicaciones del test se realizaron sin calentamiento previo y con los pies descalzos.

Pre test:

Xi: Flexión al frente de la pierna derecha extendida

Xi’: Flexión al frente de la pierna izquierda extendida $\bar{X}$: promedio

No	Xi	$Xi - \bar{X}i$	$(Xi - \bar{X}i)^2$	Xi’	$Xi' - \bar{X}i'$	$(Xi' - \bar{X}i')^2$
1	96	-1.5	2.25	95	-1.75	3.06

2	103	5.5	30.25	101	4.05	18.06
3	88	-9.5	90.25	87	-9.75	95.06
4	101	3.5	12.25	102	5.25	27.56
5	95	-2.5	6.25	95	-1.75	3.06
6	121	23.5	552.25	120	23.25	540.56
7	98	0.5	0.25	97	0.25	0.06
8	90	-7.5	56.25	89	-7.75	60.06
9	110	12.5	156.25	109	12.25	150.06
10	94	-3.5	12.25	92	-4.75	22.56
11	93	-4.5	20.25	91	-5.75	33.06
12	89	-8.5	72.25	90	-6.75	45.56
13	92	-5.5	30.25	92	-4.75	22.56
14	113	15.5	240.25	113	16.25	264.06
15	90	-7.5	56.25	89	-7.75	60.06
16	98	0.5	0.25	96	-0.75	0.56
17	112	14.5	210.25	110	13.25	175.56
18	87	-10.5	110.25	86	-10.75	115.56
19	80	-17.5	306.25	82	-14.75	217.56
20	100	2.5	6.25	99	2.25	5.06
Σ	1950			1935		

Promedio: ($\bar{X}$) : $\bar{X}$= 1950 : 20 = 97.5 $\bar{X}i'$=1935 :20= 96.75

Variante (n<30): (S^2) S^2 = 103.74 S'^2 =97.88

Standard de desviación: (S) S = $\sqrt{s^2}$=10.1 S' = $\sqrt{s'^2}$ = 9.8

Coeficiente de variación: C=(S/ $\bar{\bar{X}}$)100= (10.1/97.5)100=10.35%

C'= (S'/$\bar{\bar{X}}i'$)100= (9.8/96.75)100=10.12%

Formulas para la estandarizar:

Nivel	Resultado de test
Bien	> $\bar{\bar{X}}$ + 0.5S
Regular	$\bar{\bar{X}}$ - 0.5S a $\bar{X}$ + 0.5S
Mal	< $\bar{\bar{X}}$ - 0.5S

Evaluación de la flexibilidad de coxofemoral para la muestra:

FPD	Resultado	FPI	Resultado
Bien	>102	Bien	>101
Regular	92 a 102	Regular	92 a 101
Mal	<92	Mal	<92

En la flexión de pierna derecha al frente se observaron los siguientes resultados: con Bien 4 niños, con Regular 10 niños, con Mal se encontraban 6 niños.

En la flexión de pierna izquierda se determinó que en Bien se encontraban 6 niños, con Regular 7 alumnos, con Mal se encontraban 7 niños.

Como se puede observar los resultados iníciales del test de flexibilidad de coxofemoral correspondiente a la flexión de pierna derecha e izquierda al frente realizados para estos niños está por debajo de la medida normal que es 125 grado. Por ello es necesaria la selección de los ejercicios determinados para el mejoramiento de la flexibilidad en estos niños.

Postest

No	X°i	X°i- ¯X°i	(X°i-¯X°i)²	X°i’	X°i’-¯X°i’	(X°i’-¯X°i’)²
1	98	-1.52	2.31	97	-1.82	3.31
2	105	5.48	30.03	103	4.18	17.47
3	91	-8.52	72.59	90	-8.82	77.79
4	103	3.48	12.11	104	5.18	26.83
5	97	-2.52	6.35	96	-2.82	7.95
6	124	24.48	599.27	122.5	23.68	560.74
7	100	0.48	0.23	99	0.18	0.03
8	91	-8.52	72.59	90	-8.82	77.79
9	113	13.48	181.71	113	14.18	201.07
10	96	-3.52	12.39	95	-3.82	14.59
11	94	-5.52	30.47	93	-5.82	33.87
12	90	-9.52	90.63	91	-7.82	61.35
13	93	-6.52	42.51	93.5	-5.32	28.30
14	115	15.48	239.63	114.5	15.68	245.86
15	92	-7.52	56.55	91	-7.82	61.15

16	101	1.48	2.19	99	0.18	0.03
17	115	15.48	239.63	113	14.18	201.07
18	88.5	-11.02	121.44	87	-11.82	139.71
19	83	-16.52	272.91	84	-14.82	219.63
20	101	1.48	2.19	101	2.18	4.75
Σ	1990.5			1976.5		

Promedio postest: ($\bar{X}°$) $\bar{X}°$= 1990.5 : 20 = 99.5 $\bar{X}°i'$=1976.5 :20= 98.8

Variante postest (n<30): (S^2) $S°^2$ = 109.77 $S°'^2$ = 104.38

Standard desviación postest: (S) S° = √s^2=10.4 S°' = √s'^2 = 10.2

Comparar el resultado del pretest y el postest

No	Xi	X°i	di= (Xi - X°i)	di - $\bar{d}$	(di- $\bar{d}$)²
1	96	98	-2	-4.13	17.05
2	103	105	-2	-4.13	17.05
3	88	91	-3	-5.13	26.31
4	101	103	-2	-4.13	17.05
5	95	97	-2	-4.13	17.05
6	121	124	-3	-5.13	26.31
7	98	100	-2	-4.13	17.05
8	90	91	-1	-3.13	9.79
9	110	113	-3	-5.13	26.31
10	94	96	-2	-4.13	17.05
11	93	94	-1	-3.13	9.79
12	89	90	-1	-3.13	9.79
13	92	93	-1	-3.13	9.79
14	113	115	-2	-4.13	17.05
15	90	92	-2	-4.13	17.05
16	98	101	-3	-5.13	26.31
17	112	115	-3	-5.13	26.31
18	87	88.5	-1.5	-3.63	9.79

19	80	83	-3	-5.13	26.31
20	100	101	-1	-3.13	9.79
			-40.5		353

t= (|¯¯d| √n) / √[(di- ¯¯d)²] / (n-1)= 9.52/ 4.31= 2.20

Comparar el resultado de la flexibilidad de le pierna izquierda en el pretest y posttest

No	Xi'	X°i'	di'= (Xi' - X°i')	di' - ¯¯d'	(di'- ¯¯d')²
1	95	97	-2	-4.18	17.47
2	101	103	-2	-4.18	17.47
3	87	90	-3	-5.18	26.83
4	102	104	-2	-4.18	17.47
5	95	96	-1	-3.18	10.11
6	120	122.5	-2.5	-4.68	21.90
7	97	99	-2	-4.18	17.47
8	89	90	-1	-3.18	10.11
9	109	113	-4	-6.18	38.19
10	92	95	-3	-5.18	26.83
11	91	93	-2	-4.18	17.47
12	90	91	-1	-3.18	10.11
13	92	93.5	-1.5	-3.68	13.54
14	113	114.5	-1.5	-3.68	13.54
15	89	91	-2	-4.18	17.47
16	96	99	-3	-5.18	26.83
17	110	113	-3	-5.18	26.83
18	86	87	-1	-3.18	10.11
19	82	84	-2	-4.18	17.47
20	99	101	-2	-4.18	17.47
			-41.5		374.69

t'= (|¯¯d'| √n) / √[(di'- ¯¯d')²] / (n-1)= 9.74 / 4.44= 2.19

Todos los niños terminaron la aplicación de los ejercicios en dos meses de Septiembre y Octubre. Se observan mejoras significativas en todos los niños.

Pretest		Postest	
FPD	FPI	FPD	FPI
97.5±10.1	96.7±9.8	99.5±10.4	98.8±10.2

CONCLUSIÓN

1. Mediante los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan, se puede expresar que la flexibilidad es indispensable y se debe prestar mucha atención en la Educación Física para lograr un mejoramiento completo de los niños de 6 a 7 años.
2. Después de aplicar los ejercicios pasivos a los 20 niños de la clase de Educación Física en la escuela primaria Tran Hung Dao, Vietnam y evaluarlos, se puede concluir que:

2.1 Se produjo una mejoría en los resultados del test y un aumento del grado de la estética apreciable en la ejecución de los ejercicios gimnásticos básicos.

2.2 Este se vió materializado en de los ejercicios pasivos mejoró notablemente la flezibilidad en los niños de 6 a 7 años de la clase de Educación Física en la escuela primaria Tran Hung Dao, Vietnam.

BIBLIOGRAFÍA

1. Antonia Techera Lucas. (2007_2008) Trabajo de diploma ¨Recomendaciones para los contenidos de la educación física escolar de 1er y 2do grado de Cuba y Uruguay¨. Trabajo de grado, Licenciatura en Educación Física y Deporte, La EIEFD, La Habana.
2. Colectivo de autores de la EIEFD. (2003). Folleto de Metodología de la investigación, Material referativo. La Habana.
3. Colectivo de autores (2006) Programa de Educación Física de Vietnam. Ha Noi.
4. Dr. C.Bergelino Zaldivar Pérez. (2005). Folleto de Fisiología. La Habana

5. Equipo de expertos Júpiter. (1996). Curso básico de gimnasia: ejercicios de flexibilidad y fuerza, programa completo para mejorar la forma física y el rendimiento deportivo. S.A Barcelona: Editorial De Vecchi.
6. Eric Battista, Jean Vives. (1995). 1000 Ejercicios De Gimnasia Básica. España: Editorial Hispano Europea, S.A.
7. Ibáñez. A. (1993) 1004 ejercicios para la flexibilidad. Barcelona. Editorial Paidotribo
8. Lic. Esther Rúa Hernadez, Lic. Lázara Robaina Cabrera. (2002). Folleto de Morfología funcional deportiva. La Habana
9. MS. Bernis Verdecia Hechavarría, Lic. Eliécer Alonso Leyva. (2002). Folleto de Gimnasia Básica. La Habana.
10. MSc. Ernesto Cossío García. (2011). Conferencia especializada “La evaluación de la flexibilidad a través de la Goniometría” _ La Habana.
11. Stelvio Beraldo, Claudio Polletti. (1995). Preparación Física Total. España: Editorial Hispano Europea, S.A

EJERCICIOS YOGA, EN LA VIDA COTIDIANA, DIRIGIDAS AL ADULTO MAYOR.

Autora. MSc. Yolaine Zarzabal Hechavarría. Yoly @ cultfis.holguín.Inf.cu

MSc Carlos Francisco Gallego Leyva. Gallemarth@ cultfis.holguín.Inf.cu

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Manuel Fajardo Facultad Holguín.

RESUMEN

La investigación aborda una de las problemáticas que afronta el adulto mayor con la práctica de ejercicios de Yoga, específicamente en el círculo de abuelos René Ávila, en la comunidad de Nuevo Holguín. La experiencia abarca el período 2009- 2010, se partió de un diagnostico inicial, que facilitó la identificación y comprensión del problema científico. Se propuso aplicar Ejercicios de Yoga en la vida cotidiana, dirigidas al adulto mayor en el círculo de abuelos René Ávila, en la comunidad de Nuevo Holguín. En su desarrollo se emplearon métodos de Investigación teórico y empírico, con procedimientos sencillos de la estadística. El trabajo está dirigido a demostrar la efectividad de la alternativa, lo que posibilitó constatar la pertinencia y factibilidad existentes en el desarrollo de la práctica de ejercicios de Yoga en la vida cotidiana, dirigida al adulto mayor. La validez de la misma se constató a través de un forum comunitario y criterio de experto.

Palabras claves: EJERCICIOS YOGA, DIRIGIDAS AL ADULTO

INTRODUCCIÓN

La provincia de Holguín cuenta con 1 035 805 habitantes, de los cuales 139 699 poseen más de 60 años, lo que representa que el 13,4 % de su población es mayor de 60 años, por lo que ya alcanzó la categoría de "vejez demográfica". Por ello se considera que abordar estos problemas es de suma importancia en el contexto actual de la investigación.

La calidad de vida de los ancianos constituye una prioridad de Cuba, razones por la cual se ha venido implementando diversos programas comunitarios que incluyen: la atención primaria en salud, seguridad social, y en especifico la atención al adulto mayor, diseñándose los círculos de abuelos (quizás el proyecto para la ancianidad más popular y reconocido entre nosotros), dirigidos a esa población.

Se pudo constatar en la investigación que si bien se enuncia la necesidad de incorporar estas, no se da al respecto ninguna sugerencia, ni existen otros documentos y textos que puedan facilitar o viabilizar el cumplimiento de este objetivo, si se tiene en cuenta el limitado o nulo conocimiento que tienen los profesores, y

ciertos prejuicios que existen en la cultura popular sobre estas prácticas, en especial del Yoga. Otro aspecto que forma parte del problema, es el hecho de que las Orientaciones Metodológicas definen, que dentro de las variantes a aplicar en las clases, es que se utilicen las técnicas orientales. Como la de el Lían Kun, Tai Chi y el Yoga entre otros, con la finalidad de variar las rutinas de clases y con ello motivar e incentivar a los practicantes, lo cual limita las perspectivas con que se aborda la inserción de estas actividades en el trabajo con el adulto mayor, pues se considera que con ello no solo se motivaría a la práctica sino que se potenciarían las actividades que se vienen desarrollando.

De esta forma se determinaron las siguientes limitaciones:

• Limitaciones en el programa del adulto mayor que oriente metodológicamente la planificación de los ejercicios de Yoga para desarrollar en las clases.

• Inexistencia de una metodología para el desarrollo de actividades físicas con ejercicios de Yoga en la vida cotidiana, dirigidas a las clases del adulto mayor en los círculos de abuelos.

• Insuficientes conocimientos de los profesores de Cultura Física acerca de los ejercicios del Yoga dirigidos al adulto mayor.

• Carencia de una metodología de cómo aplicar los ejercicios de Yoga en el adulto mayor en la comunidad de Nuevo Holguín.

Teniendo en cuenta lo anterior, se corrobora la necesidad de trabajar la temática poco investigada, por lo que se plantea en la investigación el siguiente: **Problema científico:** Limitaciones metodológicas en la implementación de ejercicios de Yoga dirigidas a la actividad física del adulto mayor del círculo de abuelos René Ávila, en la Comunidad Nuevo Holguín.

En correspondencia con el problema se declara como **Objetivo** de la investigación**:** Elaborar ejercicios de Yoga en la vida cotidiana, dirigidas al adulto mayor en el círculo de abuelos René Ávila, en la comunidad Nuevo Holguín.

Métodos y técnicas utilizados para realizar la investigación

Del nivel teórico: Análisis _ síntesis, Histórico Lógico, Inductivo_ Deductivo, Enfoque Sistémica Estructural**. Del nivel empírico:** observación, Encuestas, Entrevista Revisión documental, Resolución de Problema con Experimentación sobre el Terreno Técnicas participativas o de búsqueda de consenso, Criterio de Expertos**. El Método Estadístico:** Matemáticos estadísticos y el Método Delphy. **Población y Muestra:** se tomó una población de 60 adultos mayores, integrantes del círculo de abuelos, “René

Ávila", se seleccionó una muestra intencional de 18 personas que pertenecen a la circunscripción 35 del consejo popular número # 3 de la comunidad de Nuevo Holguín.

Desarrollo

Propuesta de la alternativa física comunitaria como elemento esencial para favorecer la calidad de vida de los integrantes del círculo de abuelos René Ávila de la comunidad Nuevo Holguín.

En el contexto del desarrollo del conocimiento, la educación física construye sus propias transformaciones en concepciones y prácticas.

En resumen se puede afirmar que ellas son múltiples, tanto en el plano escolar como académico y social, esto invita a un verdadero proceso de participación en la ampliación de las perspectivas hacia campos de la cultura y el deporte, en donde hoy se tejen alternativas que requieren una didáctica generadora de acciones en el contexto del desarrollo humano y social, campos de la cultura como el deporte escolar, el medio ambiente, la formación deportiva, el uso del tiempo libre, la prevención de la salud, la expresión corporal, deben tener alternativas desde una orientación pedagógica que reconoce las interrelaciones, la complejidad y la necesidad de fundamentar la acción formativa.La escuela cubana pugna por modernizar la enseñanza y modificar de modo sustancial sus técnicas de trabajo .Desde hace varias décadas se viene desarrollando un arduo quehacer en el perfeccionamiento de planes y programas de estudio y se aprecia una extraordinaria actividad docente motivada por la necesidad de enriquecer el sistema educacional para así lograr el fin de la educación contemporánea que no es más que la formación integral de la personalidad. De ahí surgen las alternativas metodológicas, psicopedagógicas, de integración educativa, recreativas, entre otras.

En la actualidad, la conceptualización del término alternativa es variada, según el Diccionario de la Lengua Española y de nombres propios, Océano práctico: opción entre dos o más cosas. Acción o derecho para ejecutar una cosa o gozar de ella alternando con otra. Posibilidad, propuesta.

La alternativa es considerada actualmente como un recurso para la transformación de la práctica educativa, por tanto genera un nivel de teorización que permite la vinculación entre la teoría y la práctica. No constituye un esquema rígido para el trabajo deportivo y la formación de valores culturales, sino constituye una guía para aplicar creadoramente en cada lugar (que siempre será diferente a otros), un punto

de referencia que tendrá que ser siempre enriquecido por la labor de diagnóstico en cada situación escolar.

Dentro del campo de la investigación científica se abordan diferentes concepciones Se muestran a continuación algunos conceptos referidos por varios autores:

Esta alternativa propone un grupo de actividades que están al alcance de los adultos mayores, concebidas dentro del entorno comunitario en que ellos se desenvuelven y respondan a los intereses y preferencias de estos.

Se involucran para la organización, control y realización del consultorio médico de la familia, trabajadores sociales, promotores e instructores de arte profesores de la cultura física, técnicos y el grupo de trabajo de salud preventiva en la comunidad así como el centro de estudio de medicina alternativa de la facultad de cultura física.

Las actividades contemplada en esta alternativa tienen un carácter educativo, socializador y multifactorial dirigidos a favorecer el estado físico y mental de los adultos mayores que presupone la intervención de la familia y los actores comunitarios encaminados a lograr este objetivo.

Para la elaboración de la alternativa se tuvieron en cuenta los criterios expresados por los adultos mayores donde priorizamos los siguientes aspectos:

- Las posibilidades de participación de todos los adultos.
- Potencialidades de la comunidad para cumplimentar la estrategia.
- Preferencia de actividades físicas.
- Papel del adulto mayor como elemento protagónico.

Incorporación de los factores y organizaciones de masa de la comunidad.

Las actividades que contienen esta alternativa definen claramente los objetivos y potencialidades encaminadas a atenuar los cambios característicos de esta población, específicamente en la salud física y mental, aspectos estos que mueven el desarrollo de esta investigación, dándole un carácter novedoso y particularizado de la alternativa. Metodología de las actividades que componen la Alternativa física. Pueden realizarse de forma independiente o vinculada con otras en correspondencia con los objetivos propuestos de manera que se combinen la recreación con la cultura y la actividad física.

La autora asume el concepto de la Doctora Isabel Daudinot(2003), pero obsérvese que aunque se abordan diferentes concepciones todas coinciden en la transformación de la realidad, se tiene en cuenta la experiencia práctica donde se aportan conocimientos novedosos, además, la alternativa debe ser participativa,

flexible, activa, integradora y actualizada, buscando en todo momento la libertad de acción y la espontaneidad, permitiéndole al adulto mayor que actúe, piense, reflexione y construya, a través de actividades física comunitarias, es decir, que ellas se conviertan en un medio eficaz para el logro de la formación y el logro de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, y así estimular la participación y la creatividad colectivas.

ROPUESTA DE EJERCICIOS YOGA PARA LOS ABUELOS

La propuesta que se realiza tiene como punto de partida del sistema **de Yoga en la Vida Cotidiana** del maestro Yogui Paramhans Swami Maheshwaranand, creador de esta escuela.

Para su concreción se partió de un estudio profundo del sistema, y las experiencias en el trabajo con el adulto mayor, que se venía desarrollando por más de un quinquenio, en la comunidad donde se desarrolló la investigación.

La variante de ejercicios se validó parcialmente, antes de su aplicación en el grupo muestra, con la colaboración de los adultos mayores que reciben clase de yoga en el Centro de Rehabilitación del área de salud, Pedro Díaz Coello, quienes hicieron sugerencias y compartieron criterios con la autora, sobre la propuesta. También se recibieron sugerencias por parte de los profesores.

El problema científico que implicaba esta propuesta era como llevar los ejercicios a la actividad que está orientada y normada a nivel nacional, respetando esa larga experiencia y hacerle llegar los nuevos elementos que aporta el Yoga.

En estos casos hay fases previas para la concreción del ejercicio por lo que el profesor podrá dosificar su realización. Por ejemplo Utthasana, o cuclillas Yoga,que consta de 3 fases o movimientos, se puede limitar al inicio de las clases a la primera, con el paso del tiempo pasamos a la segunda, hasta que según se pueda observar hay posibilidades de realizarse completa. Otro aspecto importante a tener en cuenta es la duración de cada ejercicio y el total de las clases. Las repeticiones que se proponen vienen siendo el mínimo a realizar. Cada profesor ira incluyendo más repeticiones en la medida que pase el tiempo y los adulto mayor demuestren un desarrollo consecuente con la práctica. Una novedad en la propuesta que se hace es la realización de algunos ejercicios de forma colectiva o en parejas. Atendiendo a los problemas de estabilidad y equilibrio que pueden confrontar los adultos mayores, con esta variante se garantiza que no queden fuera de la ejercitación y se aporten los beneficios que estos tienen para los Practicantes. En

cada caso se hace la propuesta de posibilidad de ejecución con ayuda. Mucho de estos ejercicios se pueden realizar en la casa con ayuda de una silla.

1/1. Conversación inicial

Duración: 2-3 minutos

A través de la conversación se instruye a los participantes sobre algunos tópicos de la vida del adulto mayor, y de temas generales de salud, hábitos alimentarios, relaciones humanas, ética y estética y todo lo que permita desarrollar valores y una concepción de la vida que permita facilitar la existencia del adulto mayor de forma sana y feliz. También con esta conversación inicial se crea un estado de ánimo positivo para la actividad, y consolidar el grupo al poder compartir las experiencias de los participantes, motivados por la lectura.

1/2. Levantar los hombros

Postura inicial: de pie

Concentración: en los hombros

Respiración: coordinada con el movimiento

Repeticiones: 5 veces con cada hombro

Realización: Colócate de pie, erguido y relajado y con las piernas ligeramente separadas. Dirige tu atención a los hombros. Inspirando, levanta el hombro derecho. Espirando, déjalo bajar. Inspirando, levanta el hombro izquierdo. Espirando, bájalo. Al finalizar el ejercicio, vuelve a la respiración normal y a la postura inicial. **Beneficios:** Relaja los músculos del cuello, la nuca y los hombros.

1/3. Rotación de los hombros

Postura inicial: de pie

Concentración: en los hombros

Respiración: natural

Repeticiones: 5 veces en cada sentido

Realización: Colócate de pie con las piernas ligeramente separadas.

Dirige tu atención hacia los hombros. → Lentamente, y de forma consciente, realiza amplios movimientos circulares con los hombros. A lo largo del ejercicio, deja los brazos sueltos al lado del cuerpo. .haz 5 movimientos circulares hacia delante y 5 hacia atrás. Cuando termines, relaja los hombros y regresa a la postura inicial.

Beneficios: Relaja y fortalece la musculatura de los hombros, del pecho y del cuello.

La recuperación de las funciones alternadas con ayuda de los ejercicios físicos representa un sistema educativo terapéutico que establece la participación consciente y activa del adulto mayor en el complejo proceso del ejercicio, de esta manera la base del mecanismo de acción de los ejercicios físicos es la influencia de los movimientos sobre todas las estructuras del sistema nervioso. No es posible considerar el tratamiento como algo que puede hacerse solo durante media hora o en unas pocas sesiones. El proceso de ejercicios física se basará en .El sistema nervioso responde al trabajo sistematizado y no a terapéuticas esporádicas.

De forma general el ejercicio físico aporta los siguientes beneficios:

- Le da más energía y capacidad de trabajo
- Ayuda a combatir el estrés
- Incrementa la resistencia a la fatiga
- Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión
- Mejora el tono de sus músculos
- Ayuda a relajarse y estar menos tenso
- Quemar calorías, ayudándole a perder su peso de más o a mantenerse en su peso ideal.
- Mejora el sueño

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Para la realización del diagnóstico se aplicaron métodos empíricos que permitieron esclarecer los diferentes aspectos a tener en cuenta para realizar la oferta de actividades físicas.En cuanto al conocimiento relacionado con los beneficios que aportan los ejercicios de Yoga al adulto mayor solo el 50,0 % que conformaron, reconoció la importancia. Al valorar los conocimientos históricos que tienen del Yoga y precedencias, ninguno respondió la pregunta de forma correcta, solo un 15,0 % respondió a 4 de las que se les plantearon. En cuanto a las manifestaciones sobre el conocimiento acerca del los ejercicios de Yoga para las clases del adulto mayor. Solo el 50,0 % que conformaron la muestra. Estos resultados muestran que existe un bajo nivel de conocimiento de estos proyectos que van dirigidos al círculo de abuelos

Análisis del diagnóstico una vez aplicada la propuesta Test inicial

El 60% reconoció que no conocían la Historia del Yoga en la vida cotidiana.

El 50% se le explicó acerca del los ejercicios de Yoga dirigidas a las clases del adulto mayor.

El 30% de los adultos no conocen los beneficios que aportan a la salud los ejercicios de Yoga en la vida cotidiana.

El 100% vio la necesidad de aplicar una alternativa de ejercicios de Yoga en la vida cotidiana dirigida a las clases del adulto mayor.

Como resultado, luego de haber aplicado las actividades se pudo determinar

Análisis del test final aplicado a la muestra, una vez aplicada la propuesta.

El 89%.sienten que ha mejorado su salud, memoria y coordinación de los movimientos.

El 97% se sienten mejor después de practicar ejercicios de Yoga en la vida cotidiana, refieren estar menos agotados, al realizar las actividades físicas.

El 98% considera que los ejercicios de Yoga en la vida cotidiana son de su agrado y expresa que puede caminar mejor y más rápido.

El 100 % se sienten motivados a participar en la actividad física que se incluyen en estos ejercicios de Yoga. Al comparar los resultados de ambas test se aprecian diferencias favorables entre el antes y el después de la aplicación de las actividades, lo que permitió cumplir con los objetivos propuestos en la investigación y de esta forma dar solución al problema científico planteado.

CONCLUSIONES

El resultado del estudio permitió saber la preparación que posee el adulto mayor en la práctica de los ejercicios de Yoga en la vida en la comunidad Nuevo Holguín lo cual posibilitó arribar a las siguientes conclusiones:

- En la diversidad de autores dedicados al estudio referidos a las características del adulto mayor se aprecia unidad de criterio, así como epistémicos metodológicos del Yoga sustentaron las bases teóricas para la aplicación de la alternativa en la Comunidad Nuevo Holguín.
- El aporte práctico lo constituye la alternativa de actividades físicas con ejercicios de Yoga en la vida cotidiana, dirigidas al adulto mayor a través de ejercicios físicos, conformada por 17 ejercicios anotados y gráficos, que contienen las particularidades metodológicas y los mecanismos de su acción, Indicaciones y recomendaciones para la ejecución de los mismos y talleres para la preparación del adulto mayor.

- La validez de la alternativa de actividades físicas con ejercicios de Yoga en la vida cotidiana, dirigidas al adulto mayor se comprobó mediante la aplicación del criterio de expertos, evidenciando consenso en la valoración de su factibilidad resultando como más favorecidas las categorías Muy pertinente y Bastante pertinente y su implementación arrojó avances en el proceso de transformación en la preparación del adulto mayor a través de ejercicios físicos.

Bibliografía.

1. Cifras e indicadores para su estudio. Centro de Estudios de Población y Desarrollo. La Habana; 2001: 3-5.
2. Elosúa de Juan MR. La memoria durante el envejecimiento. Rev Esp Geriatr Gerontol 2002; 37(3): 131-3.
3. Espinosa A, Quintana ML. Aspectos demográficos y epidemiológicos en el estudio de los ancianos. En: Espinosa A, Romero AJ, eds. Temas de Gerontogeriatría. Cienfuegos: Rev Finlay, 1990:15-26.
4. Finch CE., Schneider EL. Envejecimiento y medicina geriátrica. En: Bennett JC, Plum F, eds. Cecil Tratado de Medicina Interna. 20 ed. La Habana: ECIMED, 2000:15.
5. Suárez (2009) en su tesis de maestría. **Alternativa comunitaria.** Sede Universitaria Municipal de Cultura Física Holguín PÁG 15.Doctora Isabel Daudinot(2003)
6. Fuentes Lantigua, Graciela (2002) Perfeccionamiento de la comunicación Durante las actividades de la Cultura Física en el Círculo de Abuelos de Las Coloradas, Municipio Moa. Trabajo de Diploma.Holguín, ISCF. "Manuel Fajardo".
7. Calle, Ramiro (1998). *El libro de los yogas*. Madrid: Edaf. ISBN 84-414-0307-4.
8. Hernández, Danilo (1997). *Claves del yoga. Teoría y práctica*. [2005]. Barcelona: La Liebre de Marzo. ISBN 84-87403-27-1.
9. Iyengar, B. K. S. (2001). *El árbol del yoga (The tree of yoga) [1988]*. Barcelona: Kairós. ISBN 84-7245-413-4.
10. Jung, Carl Gustav (2008). *Obra completa: Volumen 11. Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental. XII. El yoga y Occidente*. Madrid: Trotta. ISBN ISBN 978-84-8164-902-4 / ISBN 978-84-8164-907-9

11. Ceballos Días, J. (2002) El adulto Mayor y la actividad física. (CD - ROM)
12. Colectivo de autores .Centro Coordinador de Estudios de Dirección del Ministerio de Enseñanza Superior. (1997). La Habana, Folleto Nº.5.
13. Colectivo de autores.(2008-2009)Orientaciones Metodológicas. Adultos. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
14. Colectivo de autores. (2003.) La Gimnasia y la Educación Rítmica. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
15. Cuba. Ministerio de Salud Pública. (2004). Maestría Longevidad Satisfactoria [Documento en CD – ROM].
16. Daudinot, Isabel. (2003) alternativa es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio de situaciones educativas. Tesis de Maestría (Maestría en actividad física Comunitaria). Holguín, Universidad —Oscar Lucero Moyall
17. De Rose, Maestro (2007). Tratado de yôga, Yôga shástra. San Pablo, Nobel.
18. Díaz Molina, C. (1992) Diseño de investigación cualitativa y cuantitativa: síntesis funcional. Santiago de Chile, Editorial CEPIP.
19. Diccionario Ilustrado de Lengua – Española (1977) La Habana, Editorial Científica.
20. Eliade, Mircea (1998). El yoga. Inmortalidad y libertad (Le Yoga. Inmortalité et liberté). [1972]. México, Fondo de Cultura Económica.
21. Enciclopedia Autodidáctica Interactiva. Océano, Océano grupo editorial. Barcelona.
22. Encuentro con un yogui. (1999) Barcelona,Editorial Mediterránea . 373 p.
23. Espinosa, A. y M.L.Quintana. (1990) Aspectos demográficos y epidemiológicos en el estudio de los ancianos. En: Espinosa A, Romero AJ, eds. Temas de Gerontogeriatría. Revista Finley (Cienfuegos):15-26.
24. Estévez Cullell. Migdalia, Margarita Arrollo Mendoza y Celia Gonzáles Terry (2004) La Investigación Científica en la actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.
25. Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento.

Informe del Área de Población y Desarrollo. (2004). CELADE (Santiago de Chile) 72: 33.

26. Fava Roma, Franco. (2002) La última frontera del deporte se llama Sahaja Yoga. En: Colrreod Del Deporte. Italia. (CD-ROM)
27. Friman Martínez Carlos (2008) es una vía, una variante que puede adoptar el profesor de asignaturas técnicas y básicas profesionales para la dirección del proceso de aprendizaje Tesis de Maestría (Maestría en actividad física Comunitaria). Holguín, Universidad —Oscar Lucero Moyall
28. González Pérez Juan (2005) alternativa constituye una modalidad, una opción entre dos o más variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso docente-educativo y responde a una necesidad Tesis de Maestría Universidad —Oscar Lucero Moyall Holguín.
29. Hernández, Danilo (1997). Claves del yoga. Teoría y práctica. [2005]. Barcelona, La Liebre de Marzo.
30. Historia de los conceptos y técnicas que desarrolla el yoga en oriente comparado con las mismas técnicas desarrolladas y mejoradas en occidente por la pisicosomatologia. (CD-ROM)
31. Historia del Yoga científico. Revista yoga Integral. Edición digital.

EL AEROFLEX Y LA STILOTERAPIA COMO MEDIO DE LA GIMNASIA PARA LA MUJER EN LA UDS.

AUTORAS: Lcdo. Yunior Rafael Paez Bocaney.

Lcda. Milgleidis Nuñez Rodriguez

República Bolivariana de Venezuela. Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria. Universidad Deportiva del Sur

RESUMEN

El presente trabajo está basado en la aplicación de dos nuevas rutinas de ejercicios combinados: Aeroflex y Stiloterapia, las cuales surgen a partir de la necesidad de realizar la gimnasia para la mujer de una manera diferente y variada que incluya elementos que puedan ser estimulantes para las estudiantes y trabajadoras de la Universidad Deportiva del Sur, así como mujeres de las comunidades que atiende la institución, de manera que todo ello contribuya a la formación de vivencias afectivas agradables. Diseñar el Aeroflex y la Stiloterapia como actividades diversas para la incorporación a la Gimnasia para la Mujer en la UDS, es el objetivo general de la presente investigación, ya que, en entrevistas, encuestas y observaciones realizadas se pudo comprobar que existía apatía a la práctica de actividad física porque siempre se opta por las mismas actividades y además en los gustos y preferencias de las participantes estuvo el trabajo de la flexibilidad, de manera que en una hora de ejercicios se seleccionó para trabajar también el Aerobics. Ejercicios aeróbicos, gimnasia localizada, ejercicios de postura, posiciones de balet, movimientos de danza y ejercicios de flexibilidad es lo que envuelve a estas dos rutinas que han provocado en 8 meses de trabajo variados cambios positivos en las participantes en cuanto a: su forma de caminar, de pararse, de realizar los ejercicios, disminución del peso corporal, motivación, entre otros y todo esto debido a variados cambios psicológicos, morfo-funcionales y físicos. Este trabajo además, persigue uno de los proyectos actuales de la revolución que es formar una cultura general e integral en la persona, brindándole atención especial a la mujer, también puede generalizarse debido a que se puede aplicar en las propias comunidades que atiende la universidad.

Palabras claves: Aeroflex, Stiloterapia, Gimnasia para la mujer, Estética, Vivencias afectivas.

EL CALENTAMIENTO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA CONTEMPORÁNEA.

Autores: Emmanuel Anayo Anih (enmanuela@eiefd.co.cu)
Gohar Muhammed Gohar
Institución: Escual Internacional de Educación Física y Deporte.
Países: Nigeria y Djibuti

Introducción

La Educación Física en la época contemporánea ha experimentado un amplio desarrollo de diversos modos y modas de practicar el ejercicio físico que ha estado influida por múltiples factores.

El impetuoso desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología a escala universal, los avances experimentados por las Ciencias Sociales y en particular por la Psicología y la Pedagogía, el gran impacto de los Juegos Olímpicos de la era moderna y del deporte como fenómeno sociocultural contemporáneo, la necesidad de lograr un mejor uso del tiempo libre y de luchar contra el ocio y el sedentarismo que genera el desarrollo económico y la urbanización, el cuidado del medio ecológico, entre otros, se han erigido en agentes de los cambios operados en esta esfera.

La influencia ejercida por estos factores en los profesionales de la Educación Física favoreció el surgimiento y desarrollo de diversas corrientes o tendencias pedagógicas que constituyen distintas maneras de entender y desarrollar la Educación Física, tales como: la Psicomotricidad, la Psicocinética, la Expresión Corporal, la Sociomotricidad, el Deporte Educativo, el Deporte Recreación, los Aeróbic, las Técnicas de relajación orientales, el Stretching, hasta el Culturismo renovado.

Colectivo de autores, folleto de la teoría y metodología de la educación física: la educación física es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo físico del individuo a través del mejoramiento funcional del organismo, de sus habilidades motrices, desarrollo de convicciones que le permitan cumplir las tareas que la sociedad le señale en lo social, militar y laboral.

El calentamiento es un elemento esencial en una sesión de ejercicios, juegos o actividad en lo cual los esfuerzos pueden ser significativos o enérgicos.

Es Importante que el cuerpo esté preparado para facilitar la entrada al trabajo y así evitar posibles lesiones musculares, contracturas y tirones musculares que

serían inconvenientes para los días posteriores. En nuestros tiempos se impone un debate acerca de la función específica y el contenido del calentamiento, en particular con el riesgo de lesión.

Por lo tanto el **objetivo** de este trabajo es el siguiente: *Fundamentar el calentamiento en la clase de Educación Física contemporánea.*

Desarrollo

El calentamiento es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados realizados antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Deporte, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado.

Colectivo de profesores de Gimnasia Básica de la EIEFD, 2000

Siguiendo el pensamiento de **A. T. Brikina,** el Calentamiento es un conjunto de actividades físicas que se realizan antes de iniciar una sesión de entrenamiento, una competencia, una clase de Educación Física o de Cultura Física y que tiene como objetivo predisponer el organismo para el rendimiento más adecuado ante una carga de trabajo.

1. Ejercicios de movilidad articular: estos ejercicios ponen en movimiento las articulaciones (lugar donde dos o más huesos se unen) ayudando a calentar y a circular el líquido sinovial, facilitando de esta manera la amplitud de movimientos de una forma controlada. El líquido sinovial es un fluido espeso y pegajoso que actúa como lubricante de las articulaciones, prevé de sustancias nutrientes a las estructuras internas de las articulaciones y ayuda a mantener la estabilidad de la misma.

2. Actividades para elevar el pulso: estas son las que implican un aumento de la frecuencia cardiaca movilizando rítmicamente al cuerpo. Como resultado de estas actividades los sujetos acentúan la respiración o se hace más rápida, aunque no se debe llegar a la pérdida del aliento. La función principal de estas series de actividades es la gradual preparación del sistema cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) para la actividad posterior a través de ir cambiando gradualmente el ritmo de ejercicio y asegurándose de que la musculatura está suficientemente preparada.

3. Ejercicios de estiramientos: un suave estiramiento de sus principales músculos y sus ligamentos asociados (así de cómo su tejido conectivo), que van a estar implicados en la actividad principal servirá para preparar de forma

segura para el trabajo intenso lo cual ayudará a evitar lesiones musculares. Es recomendable estirar los músculos de forma lenta y segura en el calentamiento antes de que estos se vean implicados en ejercicios de alta velocidad en la actividad principal y así poder garantizar con éxito un buen resultado. Ejemplo: un futbolista con los isquiotibiales agarrotados y sin estirar de manera conveniente, le impedirá en una carrera de velocidad la completa extensión de sus piernas. Los ejercicios de estiramientos deben de realizarse cuando la musculatura está más caliente, ya que así son más moldeables (fáciles de doblar y menos viscosos, resistentes y duros) y pueden ser fácilmente estirados sin temer a lesionarse. Los músculos fríos son relativamente pocos elásticos y propensos a desgarrarse. Deben estirarse aquellos músculos que van a ser utilizados en la actividad.

Orientaciones importantes para enseñar a estirar:

1. Llegar a la posición de estiramiento lentamente.
2. Mantener el estiramiento. No hacer ejercicios de rebotes o de tirones musculares.
3. Se debe sentir una mediana tensión en el músculo.
4. Si se siente una tensión dolorosa o el músculo empieza a contraerse, cesar de estirar inmediatamente.
5. Relajar las otras partes del cuerpo, especialmente la cabeza.
6. No luchar contra el músculo, tratar de relajarlo.
7. Si se siente cómodo y el músculo está relajado, trate de moverlo a una nueva posición y mantenerlo allí de tal forma que se pueda estirar incluso más,
8. Acabar cómodamente el estiramiento.

4. <u>Movimientos relativos a la actividad</u>: Incluyen todos los movimientos que guardan relación, desde el punto de vista estructural, con los ejercicios que serán realizados posteriormente.

La duración mínima de los ejercicios de calentamiento deberá ser entre 5 y 10 minutos, pudiéndose llegar hasta 30 minutos, sobre todo en sujetos de gran maestría o nivel. Cuando se empieza a sudar es tal vez la señal de que la temperatura corporal se ha elevado suficientemente, de cualquier manera lo importante es que el aparato cardio respiratorio se halla preparado gradualmente para la actividad, se da el caso que en días calurosos los sujetos

sudan, incluso estando en reposo, pero aún así es importante iniciar una actividad de manera gradual.

Desde el punto de vista Fisiológico el calentamiento aporta los siguientes:

1. En el Sistema nervios del hombre el calentamiento bien realizado provoca una mejor capacidad de trabajo, favorece el estado de excitación e inhibición y también activa el sistema neurovegetativo
2. En el Sistema cardiovascular se presenta el aumento de la frecuencia cardiaca, incremento del volumen sanguíneo y el aumento de la presión sanguíneo.
3. Mientras que en el Sistema respiratorio hay aumento de la frecuencia y la amplitud de la respiración y además activa rápidamente los mecanismos de regulación.

Algunos aspectos de los cuales depende la duración del calentamiento.

La intensidad de la actividad posterior, tiempo de duración de la actividad, edad de los participantes, estado emocional, tipo de deporte, nivel de condición física de los participantes, clima y hora del día.

Tipos de calentamiento.

1. <u>Pasivo</u>: tales como duchas o baños calientes, infrarrojos, diatermia, friegas con productos que activan la circulación sanguínea , masajes y concentración mental. Estas formas pasivas a pesar de ser factibles en la práctica del entrenamiento son menos eficaces que las formas activas. Por esta razón sólo pueden ser consideradas como complemento del calentamiento activo.

2. <u>Activo</u>: se divide en dos partes:

- El calentamiento general: se efectúa por medio de ejercicios físicos dirigidos a preparar los diferentes sistemas del organismo (con su efecto ya mencionado), para la realización de cualquier tipo de actividad física.

- El calentamiento específico: se realiza en función de la disciplina deportiva; Por lo tanto, los ejercicios son dirigidos a aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos del entrenamiento; es por ello, que los movimientos deben ser iguales, o al menos similares, a la estructura dinámica y cinética del ejercicio modelo, es decir, a los que se ejecutan en la parte principal

Formas de impartir el calentamiento:

1. Por separado: cuando existe pausa entre la ejecución de un ejercicio y otro. Se utiliza fundamentalmente en niños, abuelos y principiantes.

2. Continuo o en cadena: cuando los ejercicios se realizan ininterrumpidamente, o sea, sin existir pausa entre la ejecución de un ejercicio y otro. Está dirigido a personas que tengan gran cultura de movimientos y atletas de gran experiencia deportiva.

3. Por partes: Cuando se imparten ejercicios separados y se van enlazando poco a poco hasta conformar un complejo de varias octavas.

El calentamiento no solo puede verse como un incremento de la temperatura corporal, sino que están unificadas varias funciones, así podemos asegurar que a través de los ejercicios físicos que se realizan en los mismos se logran pulsaciones que deben estar entre 110 y 130 por minutos. Se ha investigado que en la población cubana escolar la ideal es de 120 por minutos.

El mismo se puede realizar de varias maneras:

-Dinámico si se efectúa con desplazamiento.

-Estático si se realiza en el lugar.

-Combinado cuando se combinan las otras dos formas de realización.

Exigencias para la realización del calentamiento.

Exactitud: cada ejercicio debe perseguir un objetivo concreto y debe ser realizado con precisión para lograr dirigir su efecto positivo a las articulaciones y/o grupos musculares deseados.

Coordinación: contribuye a la educación del ritmo y el profesor determina los avances y deficiencias en los mismos.

Eficacia: debe realizarse al máximo de amplitud y esfuerzo que se exige en cada ejercicio para que su influencia sea eficaz.

Independencia: Se debe cambiar varias veces el frente de la formación con el objetivo de lograr una mayor concentración e independencia de los alumnos en la ejecución correcta de los ejercicios.

Motivación: provoca el interés de los estudiantes para la realización de la actividad.

Indicaciones metodológicas y organizativas.

1. Es aconsejable comenzar el calentamiento sobre la marcha, porque se ponen en función gran cantidad de músculos y articulaciones, posibilitando una

mayor coordinación de movimientos en la ejecución de los ejercicios, además de una mayor motivación de la actividad.

2. Se deben realizar ejercicios físicos para los diferentes grupos musculares de influencia combinada y variadas posiciones iniciales.

3. Las carreras y saltillos se deben de realizar en la parte final del calentamiento.

4. Los ejercicios deben incluir: flexiones, torsiones, asaltos, elevaciones de piernas y círculos, comenzando con movimientos de menor a mayor grado de libertad, complejidad y ritmo de ejecución basta llegar a una intensidad media.

5. En edades tempranas (infantil, primer ciclo) no deben existir ejercicios de doble ni triple empuje, no por estar contraindicados, sino porque en estas edades se debe trabajar fundamentalmente en la fijación de las posiciones básicas.

6. Se pueden utilizar actividades lúdicas para el calentamiento.

7. No deben existir pausas para realizar ejercicios de respiración y relajación, así como tampoco ejercicios de gran despliegue de fuerza.

8. El profesor puede apoyarse en la explicación, demostración o ambas simultáneamente para orientar los ejercicios.

Conclusiones.

1. Al realizar el calentamiento utilizando los ejercicios de influencia combinada en la clase de educación física contemporánea permite obtener una mayor preparación físico-psicológica para poder ejecutar con mayor facilidad los ejercicios de la parte principal de la clase.
2. En la clase de Educación física contemporánea es importante la realización de un buen calentamiento para lograr una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo.
3. Un calentamiento correctamente organizado permite la creación de un estado óptimo de excitación del sistema nervioso central y del aparato motor, la temperatura del cuerpo, de la actividad de los órganos de la circulación sanguínea y de la respiración.
4. Un buen calentamiento antes de la parte principal de cualquier actividad física permite prever posibles lesiones y garantiza el rendimiento de la actividad posterior.

5. Si los niños y jóvenes evitan realizar el calentamiento durante la clase de educación física contemporánea, seguramente continuaran este procedimiento cuando participan en actividades fuera de la escuela y más tarde en su futura vida adulta, por eso los profesores de educación física tienen un importante papel que jugar educando a los niños y jóvenes la importancia del calentamiento antes de entrar a la parte principal de una clase de educación física.

Recomendaciones.

1. En la clase de Educación Física Contemporánea el calentamiento es un elemento esencial en una sesión de ejercicios, juegos o actividad en lo cual los esfuerzos pueden ser significativos o enérgicos. Por lo tanto es imprescindible la realización de un buen calentamiento al máximo en cualquier clase de la Educación Física contemporánea.
2. Antes de iniciar la ejecución de las tareas motrices de la parte principal de una clase de Educación Física, es Importante que el cuerpo esté preparado para facilitar la entrada al trabajo y así evitar posibles lesiones musculares, contracturas y tirones musculares que serían inconvenientes para los días posteriores.
3. Durante la realización del calentamiento es necesario a utilizar los ejercicios de influencia combinada en la clase de educación física contemporánea que contribuye a la obtención de una mayor preparación físico-psicológica para poder ejecutar con mayor facilidad los ejercicios de la parte principal de la clase. Además, en la clase de Educación física contemporánea es importante la realización de un buen calentamiento para lograr una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo.
4. Un calentamiento correctamente organizado permite la creación de un estado óptimo de excitación del sistema nervioso central y del aparato motor, la temperatura del cuerpo, de la actividad de los órganos de la circulación sanguínea y de la respiración.

.**Bibliografía.**

- Asunción García, José. (Chiapa) 2(4): 11, abril-mayo-junio 1996. Calentamiento en la clase de educación física. ENLEF: Antorcha Normalista.

- Editora EIEFD, La Habana, Cuba 2004. El folleto de la asignatura Teoría y Practica de los juegos. Msc. Tanya Menció Aranguren. La Gimnasia y la Educación Rítmica: Colectivo de Autores. Coordinadora general.
- Roberto Hernández Corvo. Preparación Biológica del Calentamiento (Estimulaciones circulatorios calentamiento y entrenamiento deportiva).

EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ EN NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A SEIS AÑOS DE EDAD.

Autor: MSc. Gilda Mercedes Hernández Chávez

Cedula Identidad: V- 15.054.618

Dirección electrónica:gildahch@hotmail.com.

Institución: Ministerio del Poder Popular para el Deporte. Convenio Cuba – Venezuela. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, cuba. Universidad Nacional Experimental de la Fuerza Armada, Venezuela. Aspirante a Doctorado en Ciencias de la Cultura Física.

País de procedencia: Venezuela

RESUMEN

Los avances científicos y tecnológicos que vive nuestra sociedad nos lleva a buscar transformaciones de toda índoley la educación no escapa de esos cambios que en la actualidad es cada vez más creciente influyendo de manera sustancial en el desarrollo del niño. Es indispensable una determinada organización del proceso docente en el cual los contenidos y los métodos de educación y enseñanza respondan a las particularidades evolutivas cognitiva, afectiva, social y motriz de los niños y se estructuren de acuerdo a sus características individuales. El sistema educativo Venezolano, particularmente en el contenido programático del nivelEducación Inicial Bolivariano presenta algunas debilidades específicamente al no considerar la educación físicaya que el mismo no hace referencia en sus ejes transversales ni en sus áreas del conocimiento durante la jornada diaria del niño. También se puede evidenciar que los docentes que atienden este nivelno relacionan los cambios que reclama la sociedad y carecen de formación hacia la creatividad motriz, aunado a esto los Pensum de las casas de estudios universitarios que forman profesionales en el área no incluyen temáticas hacia el desarrollo de la creatividad motriz. Todas estas contradicciones conllevaron a plantear el siguiente; **Problema Científico**:¿Cómo contribuir al desarrollo de la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad?, estableciendo como Objetivo general de esta investigación “Diseñar estrategias didácticas para el desarrollo de la creatividad motriz en los niños y niñas de cuatro a seis años de edad, del Municipio Bolívar Estado Aragua”.

La investigación se encuentra en proceso por tal motivo existe mucha información sin publicar.

Medios para la presentación: **láminas en Poster.**

EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ EN NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD.

El avance científico que vive nuestra sociedad nos lleva a buscar unas transformaciones de toda índole, educativas, culturales, sociales, políticas, económicas entre otros, Ramos (2006). Expone sobre la V cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado y Gobierno (1995) dónde se determina: Las profundas transformaciones socioeconómicas, científicas, tecnológicas, culturales ocurridas en el mundo en la última década, por lo tanto exige sistemas educativos que estén en condiciones de desarrollar los componentes sugeridos para la comprensión de otros cambios, que estimule la **creatividad** y ponga el acento en la innovación entendida como cultura, así como a una clara concepción sobre el futuro frente a los retos del próximo milenio, desde los primeros años de vida recibe como herencia algunos patrones fijos de conducta, y, en primer término la conducta, la respuesta automática conocida como reflejo: agarrar, chupar parpadear, etc. Posee un aparato físico más o menos determinados y puede crecer y madurar. Es capaz de aprender a ser, aprender a crear, es por ello que las esferas cognitiva, motriz y afectiva, es precisamente, en este período de la vida dónde existe las posibilidades óptimas para desarrollar todas las potencialidades del individuo. Gladys Becker (2003), en la edad preescolar se conforman estas bases fundamentales del desarrollo que han de consolidarse y perfeccionarse en las etapas sucesivas, etapas de la vida que están en plena evolución y transformación.

Como coinciden múltiples autores de fuera y dentro del ámbito de lamotricidad (Torre, Guilford, De Bono, Torrance, Marín, Ruiz) la creatividad es un término que a pesar de su uso continuo no posee un significado unánimemente reconocido. Este problema se agrava cuando nos referimos a la creatividad motriz, por la escasez de investigación al respecto. Muchas de las definiciones de creatividad motriz (Trigo, 1996) reducen el concepto a la capacidad que poseen los sujetos

para dar respuestas motrices lo más variadas y novedosas posibles. Todo esto forma parte de los programas educativos desde las más tempranas edades. Es indispensable una determinada organización del proceso docente en el cual los contenidos y los métodos de educación y enseñanza respondan a las particularidades evolutivas cognitiva, afectiva, social y motriz de los niños y niñas y se estructuren de acuerdo a sus características individuales. El sistema educativo de Venezuela, está basado básicamente en la programación curricular; particularmente en los contenidos programáticos, en sus distintos niveles y modalidades el cual presenta algunas debilidades específicamente en el nivel de Educación Inicial Bolivariano, como también se observa en los docentes de educación inicial que durante su jornada diaria no se relaciona con los cambios que reclama la sociedad, carecen formación sobre la educación física, aunado a esto los contenidos impartidos (Pensum) en las casas de estudios no consideran el desarrollo de la creatividad motriz, con este orden de ideas cabe mencionar que en Currículo Básico Nacional de Educación Inicial Bolivariana (2008). Se evidencia que no existe dentro de este currículo ninguna orientación que aborde o considere la educación física, ya que el mismo no hace referencia en sus ejes transversales ni en sus áreas del conocimiento para su ejecución dentro de la jornada diaria del niño.

Todas estas contradicciones conllevan a la autora a plantear el siguiente; **Problema Científico**:

¿Cómo contribuir al desarrollo de la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad?

Como **Objeto de Estudio**.

El desarrollo de la creatividad motriz en los niños y niñas de cuatro a seis años de edad.

Objetivo General

Diseñar estrategias didácticas para el desarrollo la creatividad motriz en los niños y niñas de cuatro a seis años de edad, del Municipio Bolívar Estado Aragua.

Campo de Acción:

Estrategias didácticas para el desarrollo de la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad, del Municipio Bolívar Estado Aragua.

Preguntas Científicas:

1.- ¿Qué teorías sustentan el desarrollo de la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad?
2.-¿Cuál es el estado actual de la creatividad motriz en los niños y niñas de cuatro a seis años de edad en el Municipio Bolívar, Estado Aragua?
3.-¿Qué elementos se deben considerar para elaborar las estrategias didácticas que desarrollen la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad?
4.- ¿Qué valor teórico y práctico presentan las estrategias didácticas diseñadas?

Tareas

1. Revisión bibliográfica acerca de las teorías que sustentan la creatividad motriz.
2. Diagnósticodel estado actual de la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad.
3. Establecerde los elementospara elaborar las estrategias didácticas que desarrollen la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad.

   3.1. Diseño las estrategias didácticas para el desarrollo de la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro a seis años de edad.

4. Valoración teórica y práctica de las estrategias didácticas para el desarrollo de la creatividad motriz en niños y niñas de cuatro años de edad del

Municipio Bolívar, Estado Aragua.

BIBLIOGRAFÍA.

1. BÉQUER, G. La educación del movimiento en preescolar. Ediciones Supernova, México, (2003).
2. CASILLAS M. A. Aspectos Importantes de la Creatividad para Trabajar en el Aula. Revista Digital de Educación “Nueva Época”. N°10, julio-septiembre, (1999).
3. CENIZO BEJUMEA Y FERNANDEZ TRUAN. El Desarrollo de la creatividad motriz como necesidad educativa. Escuela Abierta. España. (2004)
4. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA. Editorial El Comercio. Maracay, 2000.
5. De la Torre (1999) pensamiento lateral. Manual de creatividad. Ediciones Paidos España [libro en línea] Disponible: http.//wwwunlibroes/find-buy-esresol/scritori.asp?escritore=De B [consulta 2013, abril.]
6. GONZÁLEZ, C. La variedad de juegos en la clase de Educación Física. En Manual del Profesor de Educación Física. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Ciudad de La Habana, 1996.
7. Guilford, J. (Comps) (1994) Creatividad y Educación. Editorial Paidos Barcelona España. Disponible: http//www.me.gov.ar/cgt-ben/wxis.exe/opac/isispt=opac[consulta 2013, abril].
8. HERNÁNDEZ CORVO, R. Morfología Funcional y Deportiva. Sistema Locomotor. Editorial Científica Técnica, Ciudad de La Habana, 1987.
9. Ramos, C. M. (2006) Educadores Creativos, alumnos creadores. Editorial san Pablo Caracas Venezuela.
10. VIGOTSKI, L.S. Obras completas. Tomo V. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1989.
11. WATSON HERMINIA. Teoría y Práctica de los Juegos. En Proceso de Edición.Ciudad de La Habana. (2006).

EL IMPACTO DEL COMBINADO DEPORTIVO NO. 2 FRANCISCO VEGA ALEMÁN DEL MUNICIPIO MATANZAS EN LAS ESFERAS DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA CULTURA FÍSICA.

Autores: Lic. Ernesto de León Martínez
Dr.C Félix Manuel Moya Vázquez.

RESUMEN

Esta investigación consiste en un estudio longitudinal para diagnosticar el posible impacto del Combinado Deportivo No2 del municipio Matanzas el cual abarca los años 2011, 2012, y primer trimestre del 2013.Su objetivo fue aportar la mayor cantidad de información posible, Para ello se seleccionaron 13 indicadores para medir el nivel de servicio prestado y se aplicó un conjunto de encuestas para considerar el nivel de satisfacción de la comunidad en las esferas del Deporte, Recreación y la Cultura Física. Estos elementos permitieron emitir juicios de valor para determinar el posible impacto de las tres esferas citadas.

SUMMARY

Thisresearchis a longitudinal study to diagnose the possible impact of the municipality Combined Sports No2 Matanzas which covers the years 2011, 2012 and first quarter of 2013. The objective was to provide as much information as possible, 13 were selected for indicators to measure the level of service provided and applied a set of surveys to consider the level of community satisfaction in the areas of Sport, Recreation and Physical Culture. These elements allow value judgments to determine the possible impact of the three areas mentioned.

INTRODUCCIÓN

Con el triunfo de la revolución en la esfera deportiva ocurren una serie de profundas transformaciones donde las principales tareas estaban encaminadas hacia la búsqueda de nuevas formas de incorporación masiva y participación deportiva, como la creación de

áreas de participación cercanas a escuelas y la construcción de instalaciones deportivas populares. Estas tareas constituyeron el punto de partida de un gran programa de desarrollo deportivo que se implantaría con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER). Uno de los objetivos que persigue el INDER es la incorporación masiva y participación deportiva de manera libre y espontánea de toda la población, con esta finalidad se trazó innumerables tareas entre las que se encontraba la creación de Combinados Deportivos. Los servicios que ofrece el INDER a través de los Combinados Deportivos son diversos y tienen como objetivo la masificación del deporte en su totalidad desde las edades más tempranas hasta la tercera edad. El municipio de Matanzas tiene cuatro Combinados Deportivos destinados a la masificación del deporte. Estos realizan y dan salida a las actividades que les brindan a la población del municipio mediante las tres esferas fundamentales que los caracterizan: el Deporte, la Recreación y la Cultura Física.

Dada la importancia de los Combinados Deportivos en cada una de sus comunidades y su papel promotor y garante de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación en la base, inclina al autor a reconocer que no se dispone de un mecanismo viable capaz de medir el impacto que puedan tener cada una de estas entidades en su comunidad por lo que define la siguiente **Situación problémica:**

Se desconoce el impacto actual de los Combinados Deportivos del municipio Matanzas al desarrollo de este territorio en las esferas del Deporte, la Recreación y la Cultura Física. Lo que precisó profundizar en el **Problema de investigación:** ¿Cuál es el impacto actual de los Combinados Deportivos en el municipio Matanzas en las esferas del Deporte, la Recreación y la Cultura Física? Lo que precisó profundizar en el **Objeto de estudio:** Proceso de influencia de los Combinados Deportivos en el desarrollo de las esferas del Deporte, la Recreación y la Cultura Física en el municipio Matanzas. Definido el peso del trabajo se declaró como **Objetivo general:** Determinar el impacto de los Combinados Deportivos del municipio Matanzas en las esferas del Deporte, la Recreación y la Cultura Física. Considerando así como **Campo de acción:** El impacto del Combinado Deportivo No. 2 “Francisco Vega Alemán en la comunidad, en las esferas del Deporte, la Recreación y la Cultura Física. Basado en los criterios anteriores y en la posible solución del problema de investigación propuesto surgieron las siguientes **Preguntas Científicas.**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de los Combinados Deportivos?

2. ¿Cuál es el impacto actual de los Combinados Deportivos en el municipio Matanzas en las esferas del Deporte, la Recreación y la Cultura Física?
3. ¿Qué beneficios actuales reportan los Combinados Deportivos a la comunidad en la ciudad de Matanzas?

En busca de la solución de las incógnitas planteadas se trazaron las siguientes **Tareas Científicas.**

1. Valoración de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de los Combinados Deportivos y su influencia en la comunidad.
2. Determinar el impacto de los Combinados deportivos del municipio Matanzas en las esferas del Deporte, la Recreación y la Cultura Física.
3. Comprobación de los beneficios actuales que reportan los combinados deportivos en la comunidad.

Diseño Metodológico.

En la definición de evaluación del Impacto de los Combinados Deportivos en las comunidades se vinculan dos términos importantes, los Índices, encuestas y el impacto propiamente dicho. Evaluar el impacto de un proyecto es estudiar el "cambio" que genera una acción en una población, tomando en cuenta la situación social, cultural, política y económica en la que viven. La evaluación del impacto de los Combinados Deportivos exige determinar con precisión el desempeño de estos centros generadores de prestación de servicio deportivo en la comunidad. Con el propósito de conocer las particularidades de estos centros el autor se propuso realizar una investigación longitudinal, la cual parte de un diagnóstico, y dos cortes en años sucesivos.

Muestra

El Combinado Deportivo No. 2 sito en Peñas Altas, municipio Matanzas, presenta una fuerza técnica de 60 trabajadores encargados de atender a los 36 463 pobladores de la comunidad en las 3 esferas: Deporte, Cultura Física y Recreación.De los 60 trabajadores que están distribuidos en las 3 esferas; 14 son Licenciados y 46 Técnicos Medios. En Deporte hay 38, que realizan su trabajo en 19 áreas. En Cultura Física hay 11, y constan de 3 áreas, y finalmente en el programa de Recreación hay 11 trabajadores de ellos un Licenciado y 10 Técnicos Medios que realizan su trabajo en 3 áreas.

Métodos utilizados.

- Teóricos. (Análisis y Síntesis, Análisis de documentos , Histórico-Lógico, Inducción-Deducción.

- Métodos empíricos. Entrevistas.

Metodología.

La estrategia metodológica de la investigación será abordada a partir de la lógica interna asumida durante el desarrollo de la investigación, en ella se incluyen dos momentos fundamentales: la elección de la muestra para llevar a cabo la investigación y la selección de los métodos y las técnicas estadísticas necesarias para procesar posteriormente la información obtenida.

El escenario de actuación asumido por el autor es el Combinado Deportivo No. 2 el cual representa el 26 % de la estructura organizativa del municipio de Matanzas. En cuanto a población significa el 5,7% de la población general de la provincia lo que da un margen sobre la muestra utilizada para la investigación. En la misma se utilizan dos instrumentos fundamentales para el desarrollo del objetivo general como es el caso de la encuesta y la medición, la cual se sustenta en el sistema de indicadores creado y validado por la máster en ciencias Yarenis Ortega Ramos en el año 2011 en su tesis de Maestría "Sistema de indicadores para valorar el posible impacto del Combinado Deportivo número uno de Matanzas en la comunidad."

Medición.

En correspondencia con la metodología propuesta por la Máster Ortega Ramos Yarenis esta define el uso de tres dimensiones de trabajo que se corresponden con las esferas de actuación que impulsa el INDER en los Combinados Deportivos. A cada dimensión le fueron asignados un conjunto de indicadores que permitieran determinar el comportamiento de las dimensiones antes descritas. Los índices empleados para cada dimensión se corresponden con las tareas específicas de cada uno de estas esferas, estos índices son expresados mediante fórmulas matemáticas. Estas fórmulas permiten conocer el porciento que representa la eficiencia de la dimensión Fuerza Técnica destinada a cada una de las esferas de actuación, en correspondencia con la Fuerza Técnica total del Combinado Deportivo. En cuanto a la dimensión Practicantes Sistemáticos permiten conocer el porciento que representa los practicantes sistemáticos en correspondencia con la población total del Combinado Deportivo así como por cada una de las esferas de actuación. Y en la dimensión Infraestructura las fórmulas permiten conocer que por ciento representan cada una de las instalaciones utilizadas en cada una de las esferas de actuación en correspondencia al total de instalaciones con las que

cuenta para su disposición el Combinado Deportivo. Estos elementos permiten identificar el nivel de prestación de servicios y así conformar un juicio de valor más objetivo. El autor define que el resultado de cada uno de los indicadores unido a los criterios que brindan los encuestados permite la definición del posible impacto mediante el cotejo de ambos resultados. Para efectuar el diagnóstico del Combinado Deportivo No 2 Francisco Vega Alemán del municipio Matanzas se siguieron los siguientes pasos:

- Coordinar con la dirección del Combinado Deportivo el inicio del proceso de aplicación.
- Disponer de la información y la estadística oficial del INDER.
- Disponer de los datos demográficos del municipio específicamente los referidos al área del Combinado Deportivo.
- Entrevista a los directivos del Combinado Deportivo y el municipio.
- Comprobación del estado de las instalaciones e infraestructura.

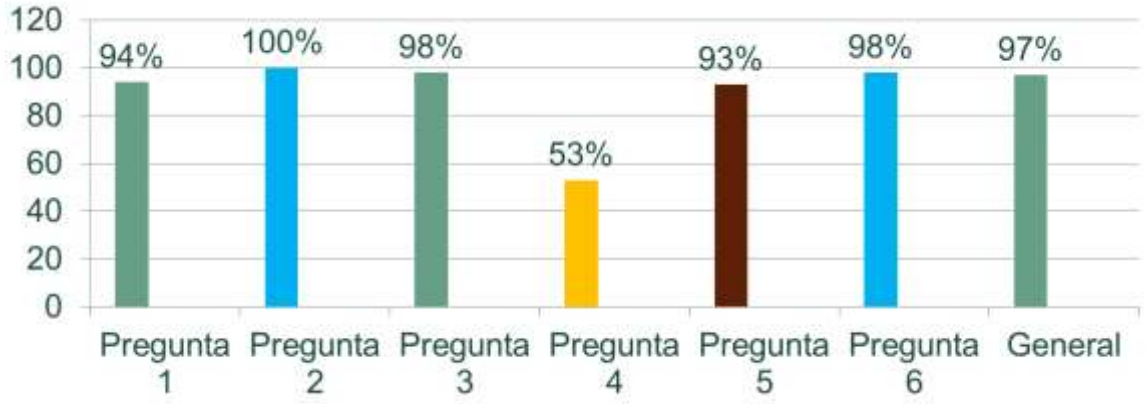
La expresión básica para la determinación de la profundidad y calidad del servicio que presta el Combinado Deportivo a la comunidad está sustentada en hacer coincidir los niveles de atención comunitaria con el reconocimiento de la población sobre los servicios recibidos de tal manera que cuando a los altos resultados logrados en la prestación de servicio le corresponde un criterio favorable de la población, el autor considera la presencia de un posible impacto de algunas de las esferas de actuación estudiadas. La tabla expresa la forma de integrar estos elementos

		índices	**Resultados de los Índices**	**Eficiencia %**	**Criterios de Encuesta**
D I M E N C I O N	Fuerza Técnica	Ft1	0.39	39	Bueno
		Ft2	0.24	24	Bueno
		Ft3	0.37	37	Bueno
	Practicantes sistemáticos	Ps	0.1294	12.94	Bueno
		Ps1	0.0159	1.59	Bueno
		Ps2	0.0902	9.02	Bueno
		Ps3	0.0233	2.33	Bueno
	Instalaciones	I1	0.0540	5.40	Malo
		I2	0.4325	43.25	Bueno
		I3	0.5135	51.35	Malo

E **S**					

Con el propósito de obtener la opinión de la población sobre la prestación de servicios deportivos en el área del Combinado Deportivo No. 2 se aplicaron encuestas para cada una de las dimensiones. Los resultados de estas encuestas se expresan mediante una escala de valores que facilita la integración de los valores cuantitativos con los criterios de opinión expresados por la población del combinado.

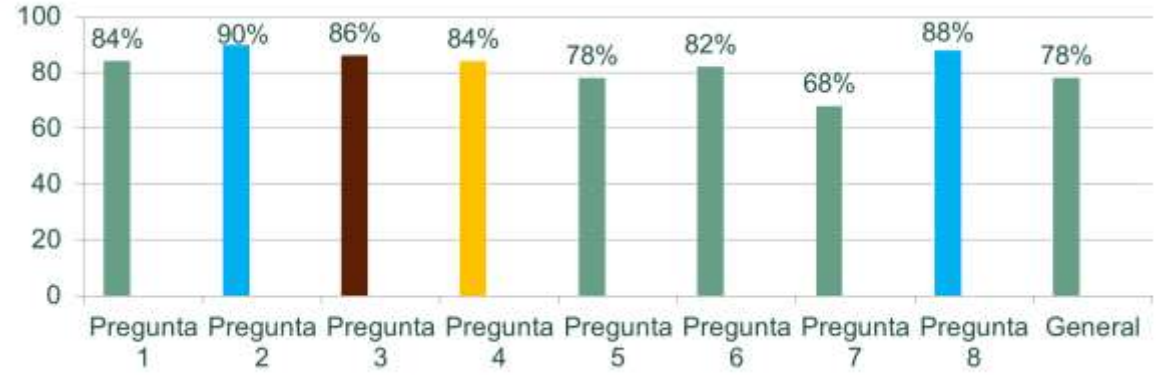
Resultados de las encuestas dirigidas a la comunidad en la esfera de la Cultura Física en el Combinado Deportivo No. 2 del municipio de Matanzas.



Leyenda:

- Pregunta dirigida a la Fuerza Técnica.
- Pregunta dirigida a los Implementos Deportivos.
- Pregunta dirigida a las Instalaciones Deportivas.
- Pregunta dirigida a otros aspectos.

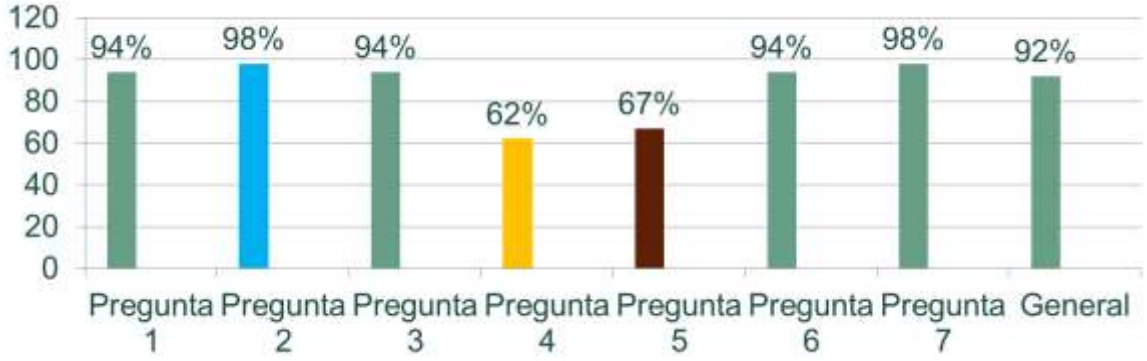
Resultados de las encuestas dirigidas a la comunidad en la esfera del Deporte en el Combinado Deportivo



Leyenda:

- Pregunta dirigida a la Fuerza Técnica.
- Pregunta dirigida a los Implementos Deportivos.
- Pregunta dirigida a las Instalaciones Deportivas.
- Pregunta dirigida a otros aspectos.

Resultados de las encuestas dirigidas a la comunidad en la esfera de la Recreación en el Combinado



Leyenda:

- Pregunta dirigida a la Fuerza Técnica.
- Pregunta dirigida a los Implementos Deportivos.
- Pregunta dirigida a las Instalaciones Deportivas.
- Pregunta dirigida a otros aspectos.

Conclusiones

- El estudio longitudinal efectuado al Combinado Deportivo No. 2 del municipio Matanzas Francisco Vega Alemán permitió comprobar el comportamiento de la prestación de servicio en el tiempo y el comportamiento de cada una de las esferas de actuación.
- El diagnóstico efectuado al Combinado Deportivo No. 2 demuestra que como institución no logra impactar en la comunidad no obstante tributa beneficios a la comunidad a partir de la incidencia de su personal calificado con la población participante.

- La población consultada reconoce satisfactoriamente algunos resultados que deben ser considerados por el centro para propiciar el impacto en cada esfera de actuación.

Bibliografía.

1. Almaguer Sánchez y otros (2001) Cuaderno de trabajo. Comunidad y desarrollo. Teoría y práctica de nuestros días, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLASCO, La Habana, Cuba.
2. _____ (2006). Apuntes para el análisis del impacto de la universalización en las SUM de Matanzas.
3. Arechavaleta, G. N: y Hernández, R. I. (2002) Aproximaciones metodológicas para el estudio de las potencialidades directivas en las instituciones de la educación superior. Revista Cubana de Educación Superior, 22(1):81-82
4. C.E.I. (2002) Trabajo Comunitario. Selección de Lecturas. La Habana: Asociación de Pedagogos de Cuba.
5. Caballero Rivacoba, T (2004) El Trabajo Comunitario: Una alternativa cubana al desarrollo social .Editorial Ácana, Ediciones Universidad de Camagüey
6. Cabrera Rodríguez, J.A (2003) Seguimiento y evaluación de la capacitación y su impacto en el desempeño individual y organizacional. Artículo en soporte magnético. Universidad Agraria de La Habana
7. Cánovas L. y Chávez, J. (2002) Problemas Contemporáneos de la Pedagogía en América Latina. En Compendio de Pedagogía, MINED.
8. Capetillo Fernández, P y Hernández Corvo. R. (1983) El Deporte Derecho del Pueblo. Publicación Mensual del Instituto de Educación Física y Recreación .Editorial Deporte. La Habana
9. Capetillo Fernández, P y Hernández, M (2003) Cuba sus Aras de gloria. La masividad el secreto de la Victoria. Editorial Oncean Press. L a Habana
10. Castro Ruz, F. (1975) Informe central al Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba. Departamento de orientación revolucionaria del Comité Central del PCC. Editorial Deporte y Educación. La Habana

11. Castro Ruz, F. (2004) Las ideas creadas y probadas por nuestro pueblo no podrán ser destruidas. Discurso en la Clausura del Cuarto Congreso de Educación Superior. La Habana,

12. _____: Cambio social y participación. Ed. Benchomo, Tenerife, 2009.

13. Castro Sánchez, F. y Rivera G. (2004) Cambios en la producción de conocimientos científicos y en la educación superior cubana: posibilidades y retos para la investigación universitaria en Ciencias Sociales. Congreso Internacional Universidad Ponencia.

14. Colectivo de Autores (2006) Las actividades masivas deportivas en Cuba. Editorial científico técnico. La Habana.

15. Constitución de la República de Cubacon las reformas de 1992, en Gaceta Oficial Extraordinaria nro. 7 del 1 de agosto de 1992.

16. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.Indicaciones del Presidente del INDER para el curso 2007//2008. La Habana.

17. ----------: Diseño Teórico Práctico del Modelo de Evaluación del Impacto. Informe parcial del proyecto de Investigación sobre la evaluación del impacto Habana. Cuba ISPEJV.

18. _____, (2004) Discurso pronunciado en el VII Congreso de la UJC. Publicaciones del Consejo de Estado. La Habana.

19. Fernández Guanche, J. R. Brito, A Treto (2008) Evaluación del impacto de la capacitación de los cuadros en Manicaragua. Disponible en CD-R Memorias, VI Congreso Internacional de Educación Superior.

20. Francisco Mastrascuso, R (1983) El Deporte derecho del pueblo. El deporte en Cuba. Departamento de exportación del Instituto cubano del libro. Editorial Deportes .La Habana.

21. _____: Gestión y acción para el autodesarrollo sociocultural comunitario en comunidades urbanas y rurales en “Hacia lo comunitario, Debates y Reflexiones”, Ed. Feijoo, 2008.

22. González González, G (1991) El Deporte Cubano Razones de sus éxitos. Editorial EMPES-MES. C. Habana

23. Granda Dihigo, J (2010) Masificación del deporte en Cuba. Disponible en http://revolucioncubana.cip.cu/logros/modelo-social-socialista/deporte/. Consultado 14 de febrero.

24. Hernández López, A (2007). Forja de voluntades. Editorial Deportes. La Habana

25. I.L.P.E.S. (2005) El uso de indicadores sociales y evaluación de proyectos sociales. Santiago de Chile .DPPI

26. INDER Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (2007-2008). La escuela comunitaria de Deportes Educación Física y Recreación. La Habana editorial Deportes

27. _____.Indicadores y relevancias sociales del conocimiento, Ponencia al primer taller de Indicadores de percepción Pública, Cultura Científica y Participación Ciudadana, Salamanca ,27y 28 de mayo, 2003.

28. Ledon Pérez. A (2009) El deporte en Cuba una expresión de modo de vida .Disponible en:http://revolucioncubana.cip.cu/logros/modelo-social socialista/deporte Consultado el 13 de noviembre

29. León Santos M (2000) Propuesta de indicadores de calidad para la evaluación de los sitios WEB cubanos .Tesis de Maestría (Maestría de Gestión de información en las Organizaciones) La Habana .Universidad de la Habana.

30. López Rodríguez, A (2006) La Educación física más educación que física. Orígenes y desarrollo su evolución desde la antigüedad, Editorial Pueblo. La Habana

31. Marchioni, M.: La Utopía Posible. Santa Cruz de Tenerife, Las Palmas de Gran Canaria, 1994.

32. Mario Torres, D (2007) Selección de pensamientos 1959-2007.Fidel y el Deporte. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana.

33. _____: Metodología para la promoción del trabajo comunitario. Informe final Proyecto de investigación, 2010.

34. _____ Modelo pedagógico para el proceso de educación comunitaria, Tesis Doctoral. Centro Universitario de Las Tunas, 2007.

35. Moya Vázquez, F.M (2008) Metodología para la evaluación del impacto de las Sedes Universitarias Municipales de la Cultura Física en la comunidad. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF"Manuel Fajardo".

36.

ESTIMULACIÓN DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR A PARTIR DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBIA PARA LA SALUD.

Autores:

MSc Ramona Carro Asén.

Profesora Auxiliar

Master en Ciencias de la Educación Superior. rcarro@ult.edu.cu

UCCFD “Facultad Las Tunas”. Cuba

MSc José Enrique Pavón Ramírez

Profesor Auxiliar

Master en Ciencias de la Educación Superior**.** pavon@ult.edu.cu

UCCFD “Facultad Las Tunas”. Cuba

RESUMEN

La práctica de actividad física es un elemento indispensable para elevar la calidad de vida del adulto mayor que es uno de los grupos etáreos más necesitados, pues el envejecimiento es un fenómeno normal e irreversible de la vida. Los resultados de observaciones y entrevistas efectuadas a la población del Consejo Popular 16 en Las Tunas, permitieron confirmar alteraciones del estado general de salud como hipertensión, estrés, artrosis y obesidad, apatía a la práctica de actividad física y pocos conocimientos de la influencia de la gimnasia aerobia para la salud, todo esto nos permitió plantear el siguiente problema**:** ¿Cómo estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor en el consejo popular # 16 de la provincia Las Tunas? , para dar solución al mismo se elabora un programa de gimnasia aerobia de bajo impacto para estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor del consejo popular # 16 de la provincia Las Tunas. El programa tiene una estructura que incluye objetivo general, consideraciones generales y orientaciones metodológicas y se divide en tres etapas de trabajo en las que se proponen objetivos, contenidos, métodos y procedimientos.

Palabras claves: Gimnasia Aerobia, adulto mayor, actividad física.

ABSTRACT

The practice of physical activity is an indispensable element the quality of the biggest adult's life that is one of the groups needier etáreos, to rise because the aging is a normal and irreversible phenomenon of the life. Did the results of observations and interviews made the population of the Popular Council 16 in The Tunas, allow to confirm alterations of the general state of health like hypertension, estrés, artrosis and obesity, apathy to the practice of activity physical and few knowledge of the influence of the aerobic gymnastics for the health, did all this allow to think about the following problem: How to stimulate the practice of physical activity in the biggest adult in the popular advice #16 of the country The Tunas? , to give solution to the same one a program of aerobic gymnastics it is elaborated of under impact to stimulate the practice of physical activity in the adult bigger than the popular advice #16 of the county The Tunas. The program has a structure that includes general objective, general considerations and methodological orientations and it is divided in three work stages in those that intend objectives, contents, methods and procedures.

Key words: Aerobic Gymnastics, bigger adult, physical activity.

INTRODUCCIÓN: A partir del triunfo de la revolución la actividad física se ha convertido en un reto en nuestro país. Con el objetivo de elevar la calidad de vida desde el punto de vista social, psicológico y físico, el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) se ha preocupado por buscar métodos y estilos de trabajo encaminados a transformar la forma de actuar y de pensar de la población y ha creado espacios de esparcimiento que propicien el desarrollo físico en la comunidad. Para que estas cuestiones puedan llevarse a cabo, los profesores de Educación Física y Deportes deben aportar su grano de arena, llevando a las comunidades la actividad física como una forma más de elevar la calidad de vida de la población y así lograr estilos de vidas sanos.

El Adulto Mayor encuentra en la actividad física una opción invaluable para contrarrestar los efectos de la vida cotidiana; disminuir el estrés a través del intercambio de experiencia, de la socialización y del entretenimiento, asimismo el ejercicio constituye una vía eficaz para disminuir la ingestión de medicamentos, y lograr el desarrollo de capacidades que se han ido perdiendo, todo esto con el fin de lograr una longevidad satisfactoria.

El accionar cotidiano de los investigadores en la comunidad permite confirmar que en la población adulta mayor del Consejo Popular 16 en Las Tunas existe apatía a la práctica sistemática de actividad física, no asisten a los círculos de abuelos, mostrándose poca motivación en este grupo etareo. Se identifica el siguiente **Problema científico**: ¿Cómo estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor en el consejo popular # 16 de la provincia Las Tunas? Partiendo de la problemática anterior se plantea como

Objetivo: Elaboración de un programa de gimnasia aerobia de bajo impacto para estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor del consejo popular # 16 de la provincia Las Tunas.

Métodos utilizados

1 Analítico-sintético: permitió el estudio minucioso de los diferentes criterios de investigadores reconocidos en el tema con el fin de arribar a conclusiones acerca de la importancia y novedad del problema investigado.

2 Sistémico- estructural- funcional: en la elaboración del programa a partir de un algoritmo estructurado de forma lógica en etapas, fases y pasos.

3 Observación: Se utilizó durante toda la investigación desde el diagnóstico del estado inicial hasta la valoración de la propuesta; también para conocer el tratamiento que se le da a las actividades físicas para estimular un estilo de vida saludable en el adulto mayor.

4 Encuestas: Al adulto mayor del consejo popular 16, para conocer sus criterios y el proceso de Cultura Física en la comunidad, conocer sus necesidades e intereses, en relación con la participación y práctica de actividades físicas en general así como las perspectivas metodológicas más eficaces para analizar y enfrentar la problemática planteada de una forma integral, participativa y eficaz para un estilo de vida saludable.

5 Entrevista a especialistas en la materia: constituyó una herramienta imprescindible para la caracterización del problema y a los directivos del grupo comunitario y del cuerpo médico para conocer sus criterios y el dominio de las actividades físicas en la comunidad; los conocimientos de gimnasia musical aerobia para la salud que permita estimular un estilo de vida saludable para el grupo de adulto mayor.

6 Triangulación: se utilizó para valorar la factibilidad del programa, a través del criterio de especialistas, expertos y usuarios.

DESARROLLO: El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos de mayor impacto de este siglo; lo que significa un reto importante para la salud pública y los derechos de satisfacer las necesidades para el completo bienestar biopsicosocial y una óptima calidad de vida. En la actualidad, existen corrientes deportivas que se escapan del concepto tradicional y se adaptan a la realidad del hombre de esta nueva era. El cuerpo humano es una intrincada madeja de ritmos. Se ha reconocido el valor de los ejercicios físicos con la realización de movimientos corporales para estar en forma física y gozar de buena salud. Bailar constituye una modalidad expresiva del ser humano, con la cual se alcanzan de una manera fácil y recreada, los beneficios tangibles para mantenerse en forma a

cualquier edad, se sugiere que las distintas actividades con las personas de edad avanzada se desarrollen en forma de gimnasia evitando así que sean en posición estáticas.

Ceballo Díaz plantea que la falta de ejercicio hace que el organismo funcione por debajo de sus posibilidades y emplee solamente el 27% de la energía de que dispone, con la práctica sistemática de ejercicios, estas posibilidades aumentan hasta 56% de la energía, este incremento repercute en una mejoría de la capacidad de trabajo, más salud y disfrute del tiempo libre y otras actividades. La Gimnasia Aerobia para la salud constituye en estos momentos una de las actividades de mayor auge entre la población por sus beneficios a la salud, la figura, al aspecto psicológico y social y sus características de actividad motivadora. Es una gimnasia completa que eleva la capacidad de trabajo con el bajo impacto para principiantes, niños y adultos mayores.

Programa de Gimnasia Aerobia de bajo impacto.

Justificación: La posibilidad de llegar a ser adulto mayor es en nuestro contexto, el resultado de una decisión consciente, valorada en sus múltiples dimensiones en la vida donde la longevidad constituye un objetivo fundamental en la elevación de la calidad de vida del pueblo cubano. El conocimiento científico actual nos permite programar todo el proceso de vejez y ofrecer una atención físico-psicológica-educativa durante su desarrollo, permitiendo ofertar a los adultos mayores otras actividades variadas que los motiven y entusiasmen para atraerlos a la práctica sistemática.

La importancia del ejercicio físico en este momento no sólo se justifica en facilitar la recuperación física de determinadas enfermedades sino además se trata de prevenirlas a través de estilos de vida sano, pues una vez que aparecen, acompañan al adulto mayor durante toda la vida imposibilitando el desempeño en las diferentes actividades que componen su rol social.

Objetivo general: Estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor.

Objetivos específicos:

Incorporar a la mayor cantidad posible de adultos mayores a la práctica de actividad física.

Educar al adulto mayor en el conocimiento y la importancia de temas como: nutrición, práctica de actividad física, enfermedades crónicas no trasmisibles.

Prevenir enfermedades y disminuir la ingestión de medicamentos en aquellos que las padecen.

Consideraciones generales: El programa está confeccionado para trabajar la gimnasia aerobia de bajo impacto con el adulto mayor sano, aunque puede ser utilizado en aquellos que padecen enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, obesidad, asma, trastornos circulatorios, artrosis, osteoporosis, siempre que se tengan en cuenta las orientaciones metodológicas para el trabajo con este tipo de adultos y el criterio médico especializado del médico de la familia, utilizando como un medio motivante la música, que cuenta en la actividad física con innumerables beneficios y por las características del pueblo cubano es un medio que aglutina e invita a su escucha y baile. Su incorporación puede comenzar a partir de los 45 años hasta que puedan mantenerse en movimiento. La actividad física se desarrollará en los horarios más cómodos para la tercera edad, antes de las tareas fundamentales del día, que consideramos sea en horario de la mañana; en instalaciones deportivas, salas de rehabilitación, áreas de salud, combinados deportivos, bloques de la FMC, gimnasios, calles cerradas, parques y lugares cercanos de la comunidad que ofrezcan las comodidades necesarias para poder realizar actividades físicas que componen sus clases. Las mismas serán dirigidas por un Licenciado en Cultura Física con el apoyo del médico y la enfermera del consultorio.

Indicaciones metodológicas: Debe supervisarse la ejecución individual de las actividades durante el desarrollo de la clase, la intensidad de los ejercicios debe ser moderada entre 60 y 70 % de la frecuencia cardiaca máxima, aunque al iniciar el programa se trabaja con el 50 % de la FCM, debe beber agua a la temperatura ambiental durante la clase y después de concluida esta, usar una vestimenta adecuada para realizar los ejercicios con comodidad, las caminatas deben realizarse preferiblemente por terreno llano, se controla la frecuencia cardiaca y presión arterial, antes, durante y al finalizar la clase, si durante la ejecución de las actividades se manifiesta cualquier molestia, mareos, fatiga, decaimiento o

sudoración, se hace necesario suspender la ejecución de las mismas, el especialista en Cultura física debe brindar dentro de sus clases consejos nutricionales y realizar recomendaciones que permitan alcanzar la adquisición de un mejor estilo de vida, la clase se organizará generalmente en grupos, los ejercicios deben ser acompañados por la respiración, que no necesariamente debe ser al final, si no siempre que el adulto lo requiera.

ETAPA I: ADAPTACIÓN.

Objetivo: Adaptar el organismo a la actividad física aeróbica de bajo impacto de forma progresiva.

Se caracteriza por ser una etapa pedagógica y de familiarización encaminada a la enseñanza y el aprendizaje de los diferentes pasos básicos, auxiliares y de baile. Otro elemento importante que la caracteriza es el proceso de diagnóstico, el mismo permite conocer las individualidades que posee cada adulto mayor.

Datos generales de la etapa:

1 Frecuencia: 3 veces por semana.
2 Intensidad: baja 40 % de la Frecuencia Cardiaca Máxima.(FCM)
3 Duración de la clase: 45 minutos.

ETAPA II: INTERVENCIÓN

Objetivo: Estimular la práctica de actividad física en los adultos mayores a través de la gimnasia aerobia de bajo impacto.

Se caracteriza por combinar ejercicios físicos de bajo impacto con juegos y pasos de bailes que hagan las clases alegres, amenas, divertidas y variadas y que incrementen la motivación.

Datos generales de la etapa:

1. Frecuencia: 3 veces por semana (en el caso de que los adultos mayores así lo deseen pueden trabajar 4 veces).
2. Intensidad: moderada, 60 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM).
3. Duración de la clase: 60 minutos.

ETAPA III: MANTENIMIENTO

Objetivo: Mantener la participación y motivación alcanzada en la etapa anterior.

Se caracteriza por ser una fase intensa de diagnóstico, para conocer la influencia de las actividades físicas con música programadas, se explicará la importancia de incluir estas actividades sistemáticas en su estilo de vida una vez que culmine el mismo.

Datos generales de la etapa:

1. Frecuencia: 3 veces por semana. (en el caso de que los adultos mayores así lo deseen pueden trabajar 4 veces).
2. Intensidad: moderada, 70 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)

Contenido	**Etapas**		
	Adaptación	**Intervención**	**Mantenimiento**
Calentamiento y movilidad articular con música cubana de 120 bpm.	3 veces por semana 10min	3 veces por semana 10min	3 veces por semana 10min
Ejercicios de relajación muscular con música cubana de 120 bpm	3 veces por semana 15min	3 veces por semana 15min	3 veces por semana 15min
Ejercicios aerobios (marcha y pasos de bailes) 130 y 140 bpm,	1 vez por semana 10min	2 veces por semana 10min	1 vez por semana 10min
Juegos adaptados	_	1 vez por semana 10min	1 vez por semana 10min
Ejercicios aerobios(pasos básicos y pasos auxiliares) 130 y 150 bpm	2 veces por semana 20 min.	3 veces por semana 25 min	3 veces por semana 20min
Ejercicios fortalecedores.	_	1 vez por semana 10min	2 veces por semana 10min
Charlas y Talleres educativos.	1 vez por semana entre 10 y 15 minutos 1 vez al mes		

3. Duración de la clase: hasta 60 minutos.

CONCLUSIONES

La gimnasia aerobia de bajo impacto resulta una necesidad actual, debido a la escasa estimulación hacia la práctica de actividad física del adulto mayor en las comunidades, al poco nivel de autonomía física y psicológica. Por lo que se hace necesario incorporar estos grupos a las labores y actividades de la sociedad, para mejorar la capacidad de adaptación a nuevas tareas sociales, fundamentalmente la salud y la calidad de vida.

La propuesta de un programa de gimnasia aerobia de bajo impacto sustentado en el apoyo psicológico, la educación para la salud y la actividad física con música para el adulto mayor, permitirá prevenir enfermedades y lograr un estilo de vida saludable.

Los especialistas consideran que el programa cumple con los pasos metodológicos que se establecen para este tipo de procedimiento, se relaciona con otros programas, da respuesta al problema que se plantea, se expone su objetivo general, se definen sus etapas, contenido, métodos, medios y requerimientos que se deben tener en cuenta para su aplicación. Al mismo tiempo sugieren que se incorporen otros elementos de control que permitan evaluar cada etapa con mayor profundidad.

BIBLIOGRAFÍA

Cañizares M. (2005) Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en la física, Deportes y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, en proceso editorial.

Ceballo Díaz Jorge Luís (2000) Libro electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física ISCF. La Habana

Cooper (1978) .Aeróbic para mujeres. Editorial Diana .México

Dabralis Ramos Milanés (2007). La bailoterapia en la tercera edad. Camaguey Cuba Ponencia: Publicado en Internet 2008. Disponible en http://www.laboticadigital.com/DetSeccion.asp?Codigo=76&Seccion=2&Tipo=I Consultado el 21 de mayo del 2008

Fleitas Isabel y otros. Teoría y práctica general de la Gimnasia. Editorial ENPES, 1996,

206 págs

Guerra Hernández, Mariesly. (2010): Programa de rehabilitación para la etapa posparto. En tesis en opción al título de master en la actividad física comunitaria.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA FORMACIÓN DE LOS CONCEPTOS ABSTRACTOS EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

AUTORES: Dr. C. Osmani Mena Rodríguez
Facultad de Cultura Física Cienfuegos
Email: omena@ucf.edu.cu
Raisa Emilia Alpizar González
Universidad de Cienfuegos, Cuba
Email: realpizar@ucf.edu.cu

RESUMEN

Dado el papel que en nuestro país ocupa la Educación Física, la cual es considerada una esfera importante del desarrollo multilateral y armónico de la personalidad se estudia el tema de la formación de conceptos, incursionando por primera vez en la elaboración de una propuesta de estrategia metodológica para la formación de los conceptos abstractos en clases de Educación Física. Dicha propuesta responde a las necesidades reales, que desde el punto de vista cognoscitivo demanda la formación de los adolescentes en las clases de educación Física, partiendo del conocimiento que el tratamiento conceptual en clases de Educación Física, en la enseñanza media está centrado en la formación de las representaciones de los ejercicios, apoyándose sobre todo en la demostración práctica del mismo.

INTRODUCCIÓN

En nuestro país la Educación tiene como fin formar a las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo, desarrollando en toda su plenitud humana las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo, de forma armónica e integral. Para ello organiza un proceso de enseñanza aprendizaje sobre la base de los mayores adelantos de la ciencia y la técnica. Cuando se habla de formación integral, debe entenderse como proceso de desarrollo de todas las potencialidades del hombre, es por ello que la Educación Física constituye una esfera importante del desarrollo multilateral y armónico de la personalidad, aparece en nuestro país en todos los grados, ciclos y niveles de la Educación General.

En Cuba, desde el mismo triunfo revolucionario de 1959, el estado estimula y viabiliza las investigaciones y prioriza las dirigidas a resolver los problemas que atañen al interés de la sociedad y al beneficio del pueblo, en especial aquellas relacionadas con el proceso de enseñanza aprendizaje en nuestros alumnos, y dentro de ellas ocupa un lugar importante las relacionadas con la Educación Física.

Varias investigaciones, tanto internacionales como nacionales han retomado el tema de la formación de conceptos, sin embargo, no hemos encontrado incursión de ninguno de ellos en la elaboración de propuestas de estrategias metodológicas para la formación de los conceptos abstractos en clases de Educación Física. Antecedentes importantes para el desarrollo de este trabajo se tiene en los trabajos realizados por este autor en dicha disciplina y en el aislamiento y caracterización de algunas estrategias de los alumnos para solucionar problemas cuantitativos en Cinética Química, en el tercer año de la carrera Licenciatura en Educación, especialidad Química realizada por Rodríguez, F. en 1997, así como las estrategias de aprendizaje de los conceptos de las Ciencias Naturales en los estudiantes de la Secundaria Básica propuesta por Mancebo y Concepción en el 2000, antecedentes que permitió constatar que las estrategias utilizadas generalmente no conducen a soluciones correctas en la formación de los conceptos en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En los entrenamientos deportivos, donde se persigue la manifestación del mayor rendimiento deportivo de los atletas en las competencias, se pone de manifiesto claramente el componente psicológico, que cada vez ocupa un lugar más importante dentro de su preparación, sin embargo, en clases de Educación Física, los aspectos psicológicos, al igual que en los entrenamientos deportivos, no deben reducirse a la preparación para la competencia, en el caso de la Educación Física ocurre generalmente entre escuelas o grupos, sino también al propio proceso de aprendizaje.

Aunque la organización del proceso de internalización es propia de cada profesor en cualquier asignatura, no es sólo parte de la pedagogía como ciencia atenderla, le corresponde a la psicología ofrecer las herramientas necesarias de las que dispondrá el docente para lograr una correcta asimilación de los conocimientos y habilidades, en este sentido, las estrategias metodológicas para formar conceptos debe incluir aquellos aspectos relacionados con la psicología, como son: el lenguaje en su reino unido al pensamiento y las operaciones lógicas de este, así como su vinculación con el resto de los procesos cognoscitivos.

PROBLEMA CIENTÍFICO

Con todo lo antes expuesto y siguiendo la corriente que desde la metodología de la investigación plantea Álvarez de Sayas, iniciamos nuestra investigación partiendo del siguiente problema científico: “Se puede apreciar que los profesores de Educación Física no utilizan una metodología que propicie a los alumnos la formación correcta de los conceptos abstractos”.

OBJETIVO GENERAL

- Proponer una estrategia metodológica para la formación de los conceptos abstractos en clases de Educación Física.

DESARROLLO

La Educación Física ha estado incluida en los planes de estudios desde hace ya muchos años, aunque en ocasiones para algunos no estuviera bien definido el porqué de esa inclusión, pero hoy en día no solo se reconoce su importancia, sino que forma parte de la realidad de la existencia humana, por reconocerse el movimiento, un hilo de enlace fundamental de la persona con la sociedad y con el medio en el que se desarrolla. El movimiento es una constante en la vida del hombre, tal es así que sin este sería imposible su vida. Es precisamente esta disciplina la encargada de atender los movimientos humanos.

Los avances científicos en la actualidad y la incorporación de cada vez más ciencias al estudio del hombre han cambiado la visión del cuerpo humano y a decir de Rubio, la nueva concepción está basada "*en su unidad funcional no solo de carácter fisiológico sino psicorgánica, que confluye y finaliza en el cerebro que es la sede de la vida sensitiva y psíquica".* M. Rubio (66, 7). Desde esta perspectiva la Educación Física, que actúa directamente sobre el cuerpo humano, ha cambiado también su concepción, y ha comenzado a entender al hombre como un ser bio - psico – social, reconociendo que no solo sería factible trabajar aquellos aspectos físicos, sino también con ello los aspectos psíquicos del alumno, quien es a su vez el resultado del desarrollo histórico social e indiscutiblemente, parte integrante de algún grupo social.

Según Cagigal, J. M. quien estudió con profundidad el tema de esta disciplina, analizándola desde una concepción integral y valorando al hombre holísticamente, refiere;

"*la Educación Física es ante todo educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo al cuerpo"*. (J. M. Cagigal, citado por M. Rubio (66, 2).

Hoy tenemos que reconocer que el objeto de la Educación Física es el ser humano en su unidad e integridad. Si bien debemos reconocer como su índice exponente el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices, no debemos olvidar la influencia que ejerce sobre este desarrollo los conocimientos relacionados con estas capacidades y habilidades. Sería retroceder en la historia si negáramos el papel de los procesos cognoscitivos sobre el desarrollo de los aspectos motrices, puntos de reflexión sobre este tema serán abordados más adelante.

La enseñanza en esta área involucra tanto mejorar las posibilidades de movimiento de los alumnos, como favorecer la reflexión sobre la finalidad, sentido e incluso los efectos de los movimientos mismos. De aquí la importancia de no reducir la Educación Física a una asignatura que trate solo los aspectos relacionados al desarrollo motriz.

El proceso de enseñanza aprendizaje, en sentido general y también en la Educación Física, lo estudia la pedagogía, sin embargo no puede prescindir de la Psicología, ya que sería esta última, quien, dentro de otros aspectos, atendería los procesos del conocimiento, que los estudiantes aprendan a pensar y por tanto, dentro de la función desarrolladora de la enseñanza, debe hacerse especial énfasis al proceso de formación de las habilidades, específicamente las cognoscitivas que se refieren fundamentalmente a los procedimientos que son aplicados para conocer la realidad y establecer los nexos, regularidades y leyes que caracterizan a lo objetos, hechos y fenómenos de la realidad.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Al preguntar a los metodólogos de Educación Física del nivel provincial y municipal y los directores de las secundarias básicas utilizados como muestra de nuestra investigación sobre la necesidad o no de formación de conceptos abstractos en las clases de Educación Física estos afirman categóricamente dicha necesidad, señalando que se hace imprescindible nutrir a los profesionales de estrategias que faciliten la formación de los conceptos, tanto concretos como abstractos, destacando, y coincidiendo con varios autores (Vygotski (1968), Piaget (1983), Petrosky (1980), Cáceres (1998), Mena (2003, 2006)) que durante la adolescencia los alumnos se encuentran preparados psicológicamente para asimilar este tipo de concepto, del cual además, sienten la

necesidad de formar, los entrevistados expresan que durante las clases los alumnos manifiestan interés por penetrar en la esencia de todos los fenómenos y objetos con los que se relacionan, lo que justifica aún más la estrategia metodológica propuesta, coincidente con aquellos autores (Chadwich, C.B.1987; Monereo.1994; Valle Arias, A y González Cavenach, 1998) que plantean que el aprendizaje de conceptos es el tipo de aprendizaje que hace posible al individuo responder ante objetos, sucesos y procesos considerándolos dentro de una clase o categoría,

Sobre el estado actual en la formación y desarrollo de los conceptos abstractos en los alumnos durante las clases de Educación Física los metodólogos y directores de las secundarias básicas investigadas respondieron que dada la carencia de una estrategia metodológica, los profesores escasamente logran formar en sus alumnos algún concepto, con supremacía los del tipo concreto, en su criterio ellos reducen las clases a una enseñanza basada en las representaciones de tipo motoras sobre las demostraciones del ejercicio a realizar, excluyendo procesos imprescindible en la formación de conceptos, sobre todo del tipo abstracto. Declaran (y coinciden con Mancebo y Concepción; 2000) que en algún momento han podido constatar que las principales dificultades que presentan los alumnos en el proceso de aprendizaje de conceptos están dadas en:

1. Insuficiente uso de las operaciones lógicas del pensamiento.
2. Insuficiente comprensión de los rasgos esenciales y suficientes recogidos en el contenido del concepto.
3. Predominio de la identificación de los ejemplos que han sido trabajados en clases, en detrimento de los nuevos que se presentaron.
4. Dificultades para solucionar una tarea y explicar una situación a partir de la utilización del contenido del concepto.

Estrategia metodológica para la formación de los conceptos abstractos en las clases de Educación Física.

Objetivo: Formación y desarrollo de los conceptos a un nivel abstracto a través de las clases de Educación Física.

1.- Selección de las situaciones concreta que permitan el surgimiento de nuevos conceptos abstractos. El profesor de forma previa planificará aquellas situaciones que se presentaran a un nivel abstracto y sobre la base conceptual que posean los alumnos,

aquellas acciones, ejercicios, situaciones, fenómenos, posiciones que deban asumir el grupo. Serán utilizados tanto los conceptos abstractos, como los concretos que se posean.

2.- Elevación de la motivación u orientación hacia los objetos o fenómenos de los cuales que se pretenden formar conceptos abstractos. Es necesario que los alumnos orienten la atención hacia las actividades ejecutadas, como interés, sólo con una orientación adecuada podrá llegarse al máximo nivel de abstracción de las acciones o fenómenos.

3.- Activación de las reservas de conocimientos de la experiencia anterior (base conceptual). Los conceptos se presentaran de lo simple a lo profundo, sobre la base los conocimientos que se posean, rememorando las representaciones más generales anteriormente formada.

4.- Formulación de los aspectos generales que forman el concepto abstracto. Entre el profesor y los alumnos deben descubrirse los aspectos generales y esenciales que caracterizan al concepto, aquellos aspectos sin los cuales el objeto, situación, o fenómeno no pudiera existir.

5.- Comparación, confrontación y contraposición de las propiedades puestas al descubierto (análisis). Los alumnos serán capaces de abstraerse de otras propiedades para compararlas con aquellas ya aprendidas, señalando aspectos en los que se asemejan y en los que se diferencian.

6.- Fijación en un término el concepto mediante la abstracción de las propiedades distinguidas. Mencionar el termino que identifica el concepto, siendo lo más exacto posible.

7.- Aplicación del concepto a las tareas de la clase. Luego de la explicación verbal exterior del concepto, los alumnos ejecutaran acciones o situaciones prácticas, donde se ponga de manifiesto en concepto motivo de estudio, dando participación a la mayor cantidad posible de alumnos a su aplicación práctica.

8.- Consolidación y perfeccionamiento del concepto mediante el uso reiterado en diferentes situaciones. Variar las situaciones donde se presenten el concepto objeto de estudio, relacionándolo con otros que se posean y consolidando mediante el señalamiento de las partes más esenciales.

9.- Vinculación del concepto a nuevos conceptos. Generalización de los conocimientos vinculándolo a nuevos conceptos, integración a la base conceptual.

Según la opinión de los entrevistados, la estrategia metodológica propuesta posibilita que los alumnos, durante el proceso de formación de los conceptos abstractos realicen las

acciones necesarias para su formación, tales como: citar ejemplos del concepto al verlo; expresar las propiedades del concepto; sacar ejemplos y decir cuáles no lo son; resolver problemas que incluyen al concepto y elimine dichas dificultades antes mencionadas. Concuerdan con el criterio de Robert H. Davis; 1990, citado por Cáceres, M. 1998 (14), que no entra en contradicción con el resto de los autores que incursionan en este aspecto, cuando afirma que en la formación de conceptos abstractos no debe quedarse sólo en el plano del dominio teórico de los rasgos esenciales y suficientes que caracterizan al concepto, sino que también debe trascender a un plano más profundo que implica la aplicación para la resolución de un problema o situación determinada, ambos planos, tanto teórico, como práctico, deben combinarse constantemente.

Todos los entrevistados afirman la posibilidad inmediata de aplicar por profesores la estrategia metodológica propuesta, planteando que el nivel de preparación actual de los profesores, el sistema de superación que se aplica actualmente y las condiciones materiales de los diferentes centros y las exigencias y estructura de los programas vigentes posibilitan su utilización por parte de todos los profesionales del área de Educación Física.

CONCLUSIONES

- El tratamiento conceptual en clases de Educación Física, en la enseñanza media del municipio Cienfuegos, está caracterizada por un carácter reduccionista de la visión de los profesores, centrado en la formación de las representaciones de los ejercicios, apoyándose sobre todo en la demostración práctica del mismo.
- La estrategia metodológica para la formación de los conceptos abstractos en clases de Educación Física propuesta posee en su estructura los pasos necesarios para dicha formación en la etapa de la adolescencia, siendo factible de aplicar en las condiciones de las clases de Educación Física de las Secundarias Básicas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso, I. R. y T. L. González. (2001) Tendencias pedagógicas contemporáneas Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos6/tenpe/tenpe.shtml Consultado 21 de Febrero 2002.
2. Colectivo de autores. (1996). Manual del profesor de Educación Física (tomo I). Cuba, Departamento de Educación Física INDER.

3. Colectivo de autores. (1999). Técnicas modernas de la Educación Física. Cuba, ISCF
4. Coll, César. (1995) Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento. 3ra ed. Barcelona, Editorial Paidós.
5. Dzhangarov, T.T. y A. T. Puni. (1990) Psicología de la Educación Física y el Deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Científico – Técnica.
6. Instituto Nacional de Educación Física, Cuba. (2001) Programa y orientaciones metodológicas de la Educación Física. Enseñanza media. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
7. López, A. (1993) El proceso enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
8. Mena, O. y E. Paredes. (2004) La utilización de conceptos en la unidad Fútbol de las clases de Educación Física. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd72/futbol.htm. Consultado el 13 de Mayo 2004.
9. Mena, O. y Ma R. Alfonso. (2002) Estudio del tratamiento de los conceptos en clases de educación Física. Propuesta de un sistema de trabajo didáctico para el tratamiento conceptual. Disponible en: http://www.ucf.edu.cu/publicaciones/anuario2002/cultfis.html Consultado 13 de Diciembre 2003.
10. Rudik, P. A.. (1990) Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Planeta.
11. Ruiz, A. y col. (1989). Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo I y II. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. Savin, N. V. (1976) Pedagogía. La Habana, Pueblo y Educación.
13. Talízina, N. (1988) Psicología de la enseñanza. Moscú, Editorial Progreso.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA CON TAREAS LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO CICLO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

Autores: MsC. Arian González Suárez arian.gonzalez@fcf.camaguey.cu

MsC. Carlos A. Govea Macías govea@fcf.camaguey.cu

Lic. José Antonio Carrazana Hernández.

Institución: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE. Facultad de Camagüey. Cuba.

Resumen.

El resultado de las pruebas de eficiencia física aplicadas a los estudiantes del segundo ciclo de la primaria “Angelina Pérez” perteneciente al Combinado Deportivo Cruce de la Trocha en Vertientes, mostró que la flexibilidad era insuficiente; por lo cual se elabora una estrategia metodológica con tareas lúdicas sustentada en la motivación de la actividad motriz a partir de ejercitaciones previas y fundamentales para el desarrollo de la flexibilidad. Después de haber realizado una caracterización de los alumnos y profesores, mediante la utilización de métodos y técnicas de la investigación científica, fue posible organizar de forma lógica el objeto estudiado y determinar, a través de los fundamentos epistemológicos que sustentan el desarrollo de la flexibilidad que: aun cuando el desarrollo de la condición física ha sido tratado en la literatura, en lo que respecta a la flexibilidad el mismo no ha sido enfocado desde el punto de vista lúdico. El diagnóstico y la caracterización del estado actual de los docentes permitió conocer que a pesar de tener en cuenta las características de sus estudiantes y el trabajo frecuente con la flexibilidad en sus clases, desconocen los ejercicios combinados activos y pasivos y los juegos. La estrategia metodológica con tareas lúdicas para el desarrollo de la flexibilidad se enfoca en la elaboración y planificación de ejercitaciones previas y fundamentales. Con la aplicación de estas se logró mantener y mejorar los niveles de flexibilidad en los estudiantes, además profundizar en la preparación metodológica de los docentes. La constatación de la efectividad del funcionamiento de la estrategia se realizó mediante talleres de opinión crítica y construcción colectiva; lo cual ofreció resultados positivos lo que evidencia la posibilidad de desarrollar la flexibilidad a través del empleo de dicha estrategia.

Summary.

The result of the tests of physical efficiency applied the students of the primary Angelina's second cycle Pérez belonging to the Cocktail Sport Crossing of the Trail in Slopes, showed that the flexibility was insufficient; reason why a methodological strategy is elaborated with tasks lúdicas sustained in the motivation of the motive activity starting from previous and fundamental ejercitaciones for the development of the flexibility. After having carried out a characterization of the students and professors, by means of the use of methods and technical of the scientific investigation, it was possible to organize in a logical way the studied object and to determine, through the foundations epistemológicos that sustain the development of the flexibility that: even when the development of the physical condition has been treated in the literature, in what concerns to the flexibility the same one it has not been focused from the point of view lúdico. The diagnosis and the characterization of the current state of the educational ones allowed to know that in spite of keeping in mind the characteristics of its students and the frequent work with the flexibility in its classes, they ignore the active and passive combined exercises and the games. The methodological strategy with tasks lúdicas for the development of the flexibility is focused in the elaboration and planning of previous and fundamental ejercitaciones. With the application of these it was possible to maintain and to improve the levels of flexibility in the students, also to deepen in the methodological preparation of the educational ones. The verification of the effectiveness of the operation of the strategy was carried out by means of shops of critical opinion and collective construction; that which offered positive results what evidences the possibility to develop the flexibility through the employment of this strategy.

Introducción.

La Educación Física y el deporte para todos como medios fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas tienen como una de sus mayores tareas desarrollar en el individuo el placer y el gusto por la actividad física e incorporarla a sus hábitos de vida con el fin de poder lograr una buena salud en la población. Partiendo de la idea de que la salud no es sólo una situación orgánica y funcional positiva, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el concepto como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o

enfermedades A, Meléndez (2000).

El hombre es un ser en movimiento y la movilidad humana solo es posible gracias al trabajo articular a través de un sistema de bisagras y palancas que ofrecen varias posibilidades de movimientos por causa de los ligamentos, tendones, huesos, músculos y otras estructuras que componen el sistema músculo-esquelético.

Para poder obtener una buena flexibilidad, las fibras musculares deben tener capacidad para relajarse y extenderse, por lo tanto, esa capacidad depende de las diferentes condiciones externas y del estado del organismo.

La flexibilidad está determinada, en gran medida, por factores de carácter morfofuncional y biomecánico Sánchez et al (2001) afirman que los factores fundamentales que influyen en la flexibilidad están vinculados a aspectos morfofuncionales, biomecánicos y metodológicos, asociados estos últimos a la dosificación y a los tipos de ejercicios realizados. Otros autores sostienen hipótesis diferentes, condicionando el desarrollo de la flexibilidad a elementos que determinan la expresión del potencial físico del hombre, como los factores hereditarios, el medio social o el medio natural.

Investigaciones sobre flexibilidad encabezadas por González Sánchez et al (2001), Bragança de Viana et al (2008), Sacco y M. R. Torqui (2010), entre otras. Pero Araújo (1999) y (2000), plantea que hoy la flexibilidad es estudiada como una de las principales variables de la condición física relacionada con la salud. Tal hecho es señalado por Coelho y Araújo (2000) al afirmar que, en los programas de ejercicio físico, la flexibilidad empieza a tener más reconocimiento y valor, lo que puede representar una mejoría de la calidad de vida relacionada con la salud.

Estudios recientes realizados por el autor de esta obra sobre las capacidades físicas apoyado en los informes de los resultados de las pruebas de eficiencias físicas de los estudiantes de primaria del municipio Vertientes durante los cursos 08-09, 09-10 arroja que la capacidad más afectada era la flexibilidad, con mayor énfasis en el segundo ciclo.

La revisión documental se analizará en cuatro aspectos fundamentales: Forma de realización de los ejercicios: Se comienza con y sin instrumentos, de forma activa y pasiva en todo el primer ciclo y en el segundo solo hacen mención a las regiones del

cuerpo y en ambos ciclo son pobres. Ejercicios: En el primer ciclo se limitan a las regiones o segmentos del cuerpo y en el segundo para mejorarla. Orientaciones metodológicas: son muy pobres limitándose brevemente como capacidad y la importancia de ella, la realización de ejercicios de mayor complejidad y dificultad del grado anterior. No se ofrecen sugerencias de juegos, ni actividades jugadas.

Se tiene como **situación problémica:** como se aprecia en las técnicas de investigación aplicadas por el autor en la Educación Física, que a pesar del trabajo realizado, existen bajos resultados de la flexibilidad, además de las pocas sugerencias de juegos en los programas de Educación Física para la enseñanza primaria en Cuba. Por lo antes expuesto se asume como **problema científico:** insuficiencia en el tratamiento metodológico para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la Educación Primaria. **Por lo que se propone objetivo**: Elaborar una estrategia metodológica con tareas lúdica sustentada en la motivación de la actividad motriz a partir de ejercitaciones previas y fundamentales para el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del segundo ciclo de la Educación Primaria.

La investigación posee actualidad e importancia, pues ésta capacidad es una de las menos estudiadas y no por ello importante para el desarrollo de la actividad físico deportiva, con ella se propone un postgrado para los docentes, así como juegos y actividades jugadas para el desarrollo de la flexibilidad.

Se desarrolla un estudio de intervención con la realización de un experimento de tipo pre experimento. Se realiza un muestreo no probabilística intencional. La muestra queda constituida por 201 para el 100% de los estudiantes del segundo ciclo, estos se distribuyen en 109 en el quinto grado lo que representan el 54.22%, 92 de sexto grado para el 45.77% y cinco profesores de Educación Física de ellos cuatro son graduados de Licenciados en Cultura Física con más de cinco años de experiencia en el nivel primario y una en formación, en la misma especialidad con dos años de experiencia como profesora de Educación Física.

La escuela Angelina Pérez García está enclavada en el Consejo Popular: Centro Urbano, circunscripción 13 del municipio Vertientes, atiende una matrícula de 575 estudiantes distribuidos en dos grupos de preescolar, cuatro de segundo grado, cuatro de tercero, cuatro de cuarto, cinco de quinto y cinco de sexto. El claustro está

compuesto por 69 trabajadores, la cátedra de Educación Física consta con cinco profesores, de los cuales cuatro son Licenciados en Cultura Física con más de diez años de experiencia en la enseñanza primaria y uno está en formación, cursando el 5to año de la carrera. El tipo de construcción es de Batalla de Ideas, encontrándose en buen estado. Posee áreas deportivas de baloncesto, voleibol y fútbol.

Desarrollo.

Para la estructuración de la estrategia se asumen los criterios de De Armas Ramírez, et al (2003: 21).

I. Introducción.

La mayoría de los autores coinciden en definir la flexibilidad como la capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud. Es una capacidad de evolución, lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo. La ejercitación, en consecuencia, no se dirige a mejorar esta capacidad, sino a mantener unos niveles óptimos, retrasando su pérdida.

Se ha comprobado que de 8 a 10 años, aunque no se han producido grandes retrocesos se debe comenzar de forma específica, su ejercitación a partir de los 7-8 años y no esperar los 12-14 años, que es cuando se hace notable sobre todo los varones, en la musculatura de las piernas y en los abductores de la cadera.

Después de lo planteado este autor se pregunta ¿es realmente atendida esta capacidad en el transito de los niños y jóvenes por la Educación Física?

Después de una revisión documental se analizarán tres aspectos fundamentales: Forma de realización de los ejercicios. Ejercicios: En el primer ciclo se limitan a las regiones o segmentos del cuerpo y en el segundo para mejorarla. Orientaciones metodológicas: son muy pobres limitándose brevemente como capacidad y la importancia de ella, la realización de ejercicios de mayor complejidad y dificultad del grado anterior.

Todo ello unido a los resultados de las capacidades físicas de los estudiantes del segundo ciclo del Combinado Deportivo Cruce de la Trocha en Vertientes demostrando que la flexibilidad es la más afectada.

II. Diagnóstico.

Resultados de la prueba de flexibilidad aplicada a los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria "Angelina Pérez" del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes.

El Test inicial aplicado a los alumnos del segundo ciclo de la escuela primaria "Angelina Pérez" del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes, arrojó como resultado que en el caso de la flexibilidad, de 109 alumnos de 10 años que realizaron la prueba, sólo 25 se encontraban entre el I – II nivel para un 22.93%, 31 de ellos en el III nivel para un 28.44% y 53 estaban en el rango de IV – S/N para un 48.62% del total de los alumnos de esta edad, en el caso de los de 11 años, realizaron la prueba un total de 92 alumnos, de los cuales 22 quedaron entre I – II nivel para un 23.91%, 25 el III nivel para un 27.17% y 45 estaban entre IV – S/N para un 48.91% del total, de forma general de 201 estudiantes que realizaron el diagnóstico de flexibilidad 47 de ellos se encontraban entre I – II nivel para un 23.38%, 56 el III nivel para un 27.86% y 98 estaban entre IV – S/N para un 48.75%, quedando demostrado que existen dificultades en cuanto a la flexibilidad de estos estudiantes.

III. Planteamiento del objetivo general.

Objetivo: Aplicar acciones para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria "Angelina Pérez" del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes.

IV. Planeación estratégica.

Con los resultados de la evaluación inicial o diagnóstico de la flexibilidad se determinan las potencialidades y deficiencias de los estudiantes de la comunidad, la entrevista realizada a los profesores Educación Física de la escuela primaria "Angelina Pérez" del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes demostró la necesidad de superación de los docentes, a partir estos resultados se inició la planificación de la estrategia.

Fase I. La planificación del curso de superación a los profesores de Educación Física de la escuela primaria "Angelina Pérez" del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes.

Fase II. Los juegos de flexibilidad se pondrán en práctica en los turnos de clases de Educación Física.

Fase III: La evaluación de la estrategia para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria "Angelina Pérez" del C.D Cruce de

la Trocha en Vertientes, se realizará a través de entrevistas a los profesores de Educación Física del ya mencionado centro y los resultados de las pruebas finales de eficiencia física.

V. Instrumentación.

La investigación se aplicó durante el período comprendido entre los meses de Septiembre de 2010 a Junio 2011 a los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes.

Para la puesta en práctica de las acciones se realizó el curso de superación a los profesores de Educación Física de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes, el mismo se realizó los jueves, por ser el día de la superación, este contó con 96 horas.

Se recopilaron y planificaron las formas jugadas y juegos entre las que se destacan:

- Ejercicios con y sin implementos de forma activa y pasiva destinados a todos los segmentos corporales.
- Ejercicios en parejas de forma activa y pasiva destinados a todos los segmentos corporales.
- Juegos destinados a todos los segmentos corporales.

VI. Evaluación.

La valoración de la repercusión de la estrategia para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes.

Como evaluación se realizaron encuestas de satisfacción de los profesores de Educación Física. Los resultados que arrojó fueron los siguientes:

- Se ofrecieron contenidos fundamentales para la aplicación práctica con los diferentes grupos etáreos. Así como potenciar el trabajo de las capacidades físicas (flexibilidad), que realizan los profesores establecidos y en formación vinculados al área en cuestión.
- En relación con la evaluación de las acciones puesta en práctica en una escala del 1 al 10, el 85.95% de los estudiantes la consideran en el rango de 9-10, en el resto solo estaban 14.04%.

Resultados comparativos de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la

escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes.

Como se puede observar en la tabla correspondientes a los varones de 5to grado 10 años, en el diagnóstico de un total de 49 alumnos de diez años del sexo masculino, 24 se encontraban en el segundo nivel lo que representa el 49%, 13 en el tercer nivel para el 26.5%, en el cuarto nivel 12 para el 24.5%. Después de la aplicación de la estrategia, 47 estudiantes concluyeron evaluados en el primer nivel para el 95.9% y solo dos en el segundo nivel para el 4.1%. Según la estadística inferencial tanto los resultados de la prueba de signos de Wilcoxon y como la de signos el valor obtenido fue de ,000 demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test.

Resumiendo, 24 estaban en el segundo nivel durante el diagnóstico para un 48.97% y en el post test se logra el 100% entre el primero y segundo nivel.

Como se puede observar en la tabla correspondiente a las hembras de 5to grado y 10 años, de 60 estudiantes del sexo femenino que realizaron el pre test, cinco se encontraban en el primer nivel para 8.3%, 19 se encontraban en el segundo nivel lo que representa el 31.7%, 18 en el tercer nivel para el 30.0%, en el cuarto nivel 18 para el 30.0%. Después de la aplicación de la estrategia, 49 estudiantes concluyeron evaluados en el primer nivel para el 81.7% y 11 en el segundo nivel para el 18.3%. Según la estadística inferencial tanto los resultados de la prueba de signos de Wilcoxon y como la de signos el valor obtenido fue de ,000 demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test.

Resumiendo, 24 estaban entre el primero y segundo nivel durante el diagnóstico para un 40.0% y en el post test se logra el 100% entre el primero y segundo nivel

Como se puede observar en la tabla correspondiente a los varones de 6to grado con 11 años, realizaron el pre test un total de 43 alumnos de once años del sexo masculino, de los cuales ocho estudiantes se encontraban en el primer nivel para 18.6%, uno en el segundo nivel lo que representa el 2.3%, 29 en el tercer nivel para el 67.4%, en el cuarto cuatro para el 9.3% y uno sin nivel para el 2.3%. Después de la aplicación de la estrategia, 38 estudiantes concluyeron evaluados en el primer nivel para el 88.4% y cinco en el segundo nivel para el 11.6%. Según la estadística inferencial tanto los resultados de la prueba de signos de Wilcoxon y como la de signos el valor obtenido fue

de ,000 demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test.

Resumiendo, nueve estaban entre el primero y segundo nivel durante el diagnóstico para un 20.93% y en el post test se logra el 100% entre el primero y segundo nivel.

Como se puede observar en la tabla correspondiente a las hembras de 6to grado con 11 años, realizaron el pre test un total de 49 alumnos de once años del sexo femenino, de los cuales nueve estudiantes se encontraban en el primer nivel para 18.36%, cuatro en el segundo nivel lo que representa el 8.16% y 36 en el tercer nivel para el 73.46%. Después de la aplicación de la estrategia, 41 estudiantes concluyeron evaluados en el primer nivel para el 83.67% y ocho en el segundo nivel para el 16.32%. Según la estadística inferencial tanto los resultados de la prueba de signos de Wilcoxon y como la de signos el valor obtenido fue 0 demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test.

Resumiendo, 13 estudiantes estaban entre el primero y segundo nivel durante el diagnóstico para un 26.53% y en el post test se logra el 100% entre el primero y segundo nivel.

Conclusiones

1. Se elaboraron los fundamentos teóricos metodológicos que se sustentan en los criterios de diferentes autores para desarrollar la flexibilidad en niños de 10 y 11 años, siempre que se tengan en cuenta sus potencialidades y los períodos sensitivos.
2. Como características distintivas del estado actual del proceso de mantenimiento de los niveles óptimos de flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo se encontró que existían dificultades.
3. Para la estrategia metodológica con tareas lúdicas para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la primaria “Angelina Pérez” del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes, se elaboraron ejercicios y juegos de estiramiento, elongación, de forma activa y pasiva.

4. Con la aplicación en la práctica de las acciones, fases y etapas que componen la estrategia metodológica, se logra mantener y mejorar los niveles óptimos de flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de primaria.

Recomendaciones.

1. Ampliar la aplicación de la estrategia en los estudiantes del primer ciclo para el mantenimiento de su flexibilidad.

Bibliografías.

1. Araújo, D. S. M. S. y Araújo, C. G. S. de (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 6:194-203.
2. Bragança de Viana, M.M., Bastos de Andrade, A., Salguero del Valle, A., González Boto, R. (2008). Flexibilidad: conceptos y generalidades. En http://www.efdeportes.com/Revista digital· Año 12 · N° 116 | Buenos Aires, Enero 2008. Recuperado 12 de Enero 2010.
3. Colectivo de autores (2011). Capacidades físicas. En http://docs.fcf.camaguey.cu/Entrenamiento%20deportivo/2Las%20capacidades%20fisicas%20Fuerza%20,%20Resistencia%20,Etc.doc Visitado 15 Enero 2011.
4. Colectivo de Autores. Gimnasia Básica. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1981.
5. Collazo Macías, A. (2002). Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de los capacidades físicas. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Ciudad de la Habana
6. Meléndez, A. (2000). Actividades Físicas para Mayores: Las razones para hacer ejercicio. Madrid: Gymnos.
7. Ruiz, A y otros. Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1985. T.1
8. Sánchez, E. S. G., Águila, M. Q. y Rojas, J. Y. (2001). Consideraciones generales acerca del uso de la flexibilidad en el béisbol. Revista Digital, Educación Física y Deportes – http://www.efdeportes.com , 7, 36 (Consulta en 5/10/2006)
9. Sacco, V., Torqui, M. R. (2010). Fortalecimiento muscular y flexibilidad. En nanotorqui@hotmail.com Recuperado 15 Enero 2010.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DE LOS ALUMNOS DE 4TO GRADO A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCUELA OFELIA ALBUJA.

Autores: Licdo. Angel Renato Luzardo Cantero.

MsC. Josè R. Araujo Guerra.

Dra: Elsa Sivira

Resumen :

En nuestro país existen manifestaciones de violencia en la vida cotidiana de la población, los niños crecen bajo la influencia de este flagelo y van aceptándola como algo natural en su propio accionar en la relación con los demás niños. En la clase de educación física los alumnos deben mantener una conducta adecuada respeto a las reglas y hacia sus compañeros, el planteamiento de fórmulas educativas que promuevan la formación de actitudes positivas hacia los demás. *Situación Problémica*: una gran cantidad de conductas agresivas entre los alumnos de 4to grado, durante la clase de Educación Física, Escuela Primaria Ofelia Albuja, ubicada en Barrio Blanco Parroquia Idelfonso Basque Maracaibo Edo. Zulia, Considerando la situación observada se define como *problema científico:* ¿Cómo disminuir las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado durante la clase de Educación Física de la" Escuela Primaria Ofelia Albuja"? El problema declarado requiere de la incursión en el Objeto: el proceso formativo de la Educación Física. La investigación tiene como *Campo de Acción:* las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado durante la clase de Educación Física. Consecuentemente con ello se traza como *Objetivo.* Diseñar juegos didácticos que permitan disminuir las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado en la clase de Educación Física de la ¨Escuela Ofelia Albuja.

INTRODUCCIÓN

En nuestro país existen manifestaciones de violencia en la vida cotidiana de la población, los niños crecen bajo la influencia de este flagelo y van aceptándola como algo natural en su propio accionar en la relación con los demás niños.

En la clase de educación física los alumnos deben mantener una conducta adecuada respeto a las reglas y hacia sus compañeros, el planteamiento de fórmulas educativas que promuevan la formación de actitudes positivas hacia los demás.

El respeto al espacio ajeno y el control de las emociones son pilares de las relaciones sociales entre los niños para su educación ciudadana.

La Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física en el artículo 8 expone a la Educación Física como instrumento de combate contra varios flagelos entre los cuales señala " …la violencia social y la delincuencia." (LODAFEF, Art. 8)

El proceso de la Revolución Bolivariana, heredó una sociedad con un gran nivel de violencia y necesita combatirla por todos los medios posibles.

- La represión mediante los cuerpos encargados de la seguridad ciudadana.
- La actual medida de desarme de la población civil.
- La aplicación de leyes de carácter punitivo, que sancione duramente las conductas sociales negativas.
- Las medidas coercitivas pueden y deben tomarse, pero la esencia del combate a la violencia debe estar en el sector educativo, en la formación de las nuevas generaciones.
- La Educación Física como parte de ese sector tiene como encargo social la educación ciudadana, le educación en el respeto a la integridad física, en el no a la violencia.

***Situación Problémica*:** una gran cantidad de conductas agresivas entre los alumnos **de 4to grado**, durante la clase de Educación Física, Escuela Primaria Ofelia Albuja, ubicada en Barrio Blanco Parroquia Idelfonso Basque Maracaibo Edo. Zulia,

Considerando la situación observada se define como ***problema científico:*** ¿Cómo disminuir las conductas agresivas de los alumnos **de 4to grado** durante la clase de Educación Física de la" Escuela Primaria Ofelia Albuja"?

El problema declarado requiere de la incursión en el **Objeto:** el proceso formativo de la Educación Física.

La investigación tiene como ***Campo de Acción:*** las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado durante la clase de Educación Física.

Consecuentemente con ello se traza como

Objetivo.

Diseñar juegos didácticos que permitan disminuir las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado en la clase de Educación Física de la ¨Escuela Ofelia Albuja.

Preguntas científicas.

1. ¿Qué elementos teóricos metodológicos son necesarios para fundamentar las conductas agresivas a través de la clase de educación física?

2. ¿Cuál es el estado actual de las manifestaciones de conductas agresivas de los alumnos de 4to grado en la clase de educación física de la" Escuela Ofelia Albuja?

3. ¿Cómo estructurar un sistema de juegos que contribuyan a disminuir las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado en la clase de educación física de la" Escuela Ofelia Albuja?

4. ¿Cuál es el nivel de efectividad que ofrece el sistema de juegos que contribuyan a disminuir las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado en la clase de educación física de la" Escuela Ofelia Albuja?

Tareas científicas

1. Sistematización de los elementos teóricos metodológicos necesarios para fundamentar las conductas agresivas a través de la clase de educación física.
2. Constatación del estado actual que presenta las manifestaciones de las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado en la clase de educación física de la Escuela Ofelia Albuja.
3. Estructuración de un sistema de juegos que contribuyan a disminuir las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado en la clase de educación física de la" Escuela Ofelia Albuja.
4. Valoración de la efectividad del sistema de juegos propuesto que contribuyan a disminuir las conductas agresivas de los alumnos de 4to grado en la clase de educación física de la" Escuela Ofelia Albuja.

MUESTRA Y METODOLOGÍA DEL TRABAJO

Esta investigación se realiza en 2012-2013, la población se determinó con la matrícula de 4to grado, equivalente a 96 alumnos, de la Escuela Ofelia Albuja, del Municipio Maracaibo, estado Zulia, atendiendo al criterio 3 – 1 y utilizando un muestreo probabilístico aleatorio simple, se seleccionaron como muestra 32 alumnos, de ellos 18 son varones y 14 hembras lo que representa el 33,3% de la población.

La población de representantes está constituida por **192** sujetos ya que se consideraron dos por cada alumno **del grupo seleccionado lo** que hace una muestra de 64 representantes.

Se trabaja con un profesor de Educación Física que representa el 100%, siendo la población.

Métodos y técnicas de investigación.

Para darle cumplimiento a las tareas de investigación se requirió de la aplicación de métodos científicos, tanto teóricos como empíricos.

Métodos del nivel Teórico:

- **Histórico lógico:** permitió valorar cómo se han manifestado las conductas agresivas de los alumnos desde su ingreso a la escuela y como esta repercute en su hogar.
- **Análisis y síntesis:** revisar diferentes sistemas de juegos y asumir los gustos y preferencias de los alumnos para disminuir las conductas agresivas a través de la clase de educación física.
- **Análisis de contenido**: revisar las diferentes teorías que sustenten el tratamiento a realizar a través de las clases de educación física para contribuir a la disminución de conductas agresivas.
- **Sistémico Estructural:** para establecer las características esenciales en cuanto a niveles de complejidad que deben existir entre los juegos propuestos.

Métodos del nivel empírico.

- **La observación:** permite conocer las conductas agresivas que se manifiestan en los alumnos de 4to grado durante las clases de educación física en la escuela OFELIA ALBUJA, en diferentes momentos durante la realización de la investigación.
- **Entrevista:** para conocer los criterios de Profesores de Educación Física sobre las conductas agresivas de los alumnos de 4^{to} grado de la escuela OFELIA ALBUJA.
- **Encuesta:** se aplica a los representantes de los alumnos de 4to grado para saber qué nivel de conocimiento poseen sobre las conductas agresivas de sus representados en la escuela primaria OFELIA ALBUJA. y que atención le brindan a la misma.

Método Matemático – Estadístico:

De la estadística descriptiva se utilizan: medidas de tendencia central: media. Medida de dispersión: porciento.

Se empleará las distribuciones empíricas de frecuencias para procesar la información obtenida de los instrumentos.

De la estadística inferencial la prueba de los rangos señalados de Wilcoxon para medir en una misma muestra resultados de un antes y de un después de aplicado el sistema de juegos, comprobando su nivel de significación.

Como **análisis cualitativo** de datos se empleará la **triangulación temporal** para darle **credibilidad** al sistema de juegos propuesto ya que se irán registrando las manifestaciones de las conductas agresivas destacando los aspectos positivos que vayan apareciendo.

PRINCIPALES APORTES DE LA INVESTIGACIÓN:

Significación práctica: Se presentará un sistema de juegos con la explicación de cómo utilizarlo, sobre qué tipo de conducta agresiva incide y que aspectos se fueron perfeccionando.

Contribución a la teoría: Una sistematización de una parte de la bibliografía sobre el tema que fundamente que actividades en la clase de Educación Física se pueden emplear para contribuir a la disminución de las conductas agresivas.

Novedad científica: Radica en la necesidad de modificar a través de las clases de educación física las conductas agresivas de los alumnos contribuyendo a la formación de una personalidad más adecuada.

Valoración teórica de las manifestaciones agresivas en el contexto escolar en los niños y niñas de la enseñanza primaria.

Según Torres M. (2005), considera como manifestaciones agresivas las que suceden en el contexto escolar como un fenómeno multi causado que es necesario desbrozar. La "agresividad" es sinónimo de acometividad e implica provocación y ataque. Las manifestaciones agresivas pueden actualizarse en conductas reales o de la fantasía, dirigirse a dañar a otro, a destruirlo, a contrariarlo, a humillarlo, etc. formando parte de la vida cotidiana. Desde la negación de ayuda al ataque o la autoprotección, la pulsión agresiva se encuentra des-fusionando procesos subjetivos y afectando el desarrollo emocional.

Freud vinculó con la agresividad como la "ambivalencia" o coexistencia entre lucha y afecto, refiere a la agresividad, como una de las formas de actividad que desorganiza y fragmenta.

Winnicott (1958) Comienza su estudio sobre la agresión enunciando "...si la sociedad está en peligro, no es a causa de la agresividad del hombre, sino de la represión de la agresividad individual de los individuos". (ob.cit. Pag.279) Considera que la base de un estudio sobre la agresión real debe constituirla el estudio de las raíces de la intención agresiva, que él remite al inicio de la vida y sitúa en la expresión primitiva de amor. Los primeros impulsos amorosos que podemos describir en términos orales, nos llevan a relacionar la agresión con la experiencia instintiva, Winnicott diferencia dos tipos de agresión, una permite conocer el objeto y el mundo externo.

El autor de este trabajo investigativo considera que la agresión o sus manifestaciones rompe, descubre, crea, generando alteridad y exterioridad, las cuales se hacen frecuentes en edades escolares con mayor presencia en los niños, el otro tipo de agresión rompe y destruye el objeto ya reconocido como externo del sujeto dificultando la inserción social, por lo que se considera a la familia como un eslabón fundamental para homogenizar las conductas de sus

hijos, por tal motivo el autor reconsidera el planteamiento de otros autores relacionado con las manifestaciones agresivas en edades escolares y su papel ante la sociedad por sus representantes.

Para Cassullo (1991) y otros autores que han estudiado algunas cuestiones relacionadas con la conducta social y determinan tres núcleos fundamentales para su estudio:

1. El ambiente familiar,
2. El ambiente escolar y el ambiente o medio social.
3. Asumen en su estudio que los problemas de conducta (agresividad y dominancia) tienen peor pronóstico que los problemas de personalidad (timidez y encierro).

La psicopatología infantil está en relación directa con la familia, la escuela y otras instancias sociales que se ocupan del desarrollo infantil, se encuentra atravesada y sometida por presiones socioeconómicas y culturales, y varía en el curso del tiempo.

Desde el estado de “preocupación maternal primaria” y de “identificación”, la madre aporta un marco para que las tendencias del desarrollo emocional puedan desplegarse y el niño se convierta en poseedor de sus sensaciones y pensamientos. El que un niño cuente con un potencial agresivo considerable se corresponde a la reacción ante ataques ambientales tempranos recibidos, a menudo vinculado a enfermedades de su madre o al estado del medio emocional de la madre. (Winnicott, 1958. Pag.299).

“La depresión del niño, cuando no se produce la reparación, es el reflejo de la depresión de la madre. La depresión materna es utilizada como escape de la propia, lo cual le proporciona una reparación falsa en relación de la madre y obstaculiza su posibilidad personal de restituir”. Ob.cit pag.133.

El autor de este trabajo considera que el hecho de estar sometido a reprimendas en las que los adultos juegan un papel protagónico de carácter negativo que

someten a los niños expresiones violentas y poderosas le demuestra al niño que es un camino para conseguir doblegar voluntades o hacer lo que uno quiere. Comprender la conducta de la criatura como un fenómeno de identificación o herencia, cierra más de lo que le abre al niño la posibilidad de desarrollar otras expresiones de desaliento o angustia. Esto confirma lo que plantea Winnicott en sus estudios sobre manifestaciones agresivas en niños y niñas en edades escolares.

El trabajo del psicólogo no puede limitarse a explorar las diferentes áreas del funcionamiento del niño y sus progenitores como individuos, pautas culturales, patrones de interacción, historia del desarrollo, características constitucionales-madurativas del infante, patrones afectivos, lingüísticos y motores; es necesario profundizar el estudio de las pautas que conectan a los individuos en las instituciones entre sí y con los menores; las representaciones mentales (ideas y pensamientos) con las que los educadores se explican las conductas de los menores y desarrollan las actitudes tendientes a educarlos.

El autor al enfrentar este tipo de trabajo considera que la conducta agresiva (amenazas verbales, excesos de cólera, desobediencia a la autoridad escolar o familiar, daños a cosas materiales, expresiones verbales inapropiadas, discusiones y gritos, entre otras) deteriora las relaciones familiares, la actividad social y académica. Por ejemplo el rol del docente es producir subjetividad, producir sujetos con herramientas adecuadas para incluirse en la cultura.

Conclusiones parciales del capítulo I

Las conductas agresivas se dan en mayor o menor medida en todos los niños en la forma de celos, envidia, enojo, fastidio, desobediencia, etc. Suelen desarrollarlas con el objetivo de obtener algo, de impresionar, de ocupar lugares, de liberar tensiones o pertenecen al equipamiento de respuestas que caracterizan su estructuración subjetiva. Conocer la complejidad de las circunstancias de su desarrollo, qué las provoca y favorece ayudará a dar soluciones sobre la forma de expresar los pensamientos y afectos conflictivos, a

la vez que hace posible el uso de la agresividad en forma beneficiosa para el sujeto y su entorno.

Los procesos de autonomía no se logran solos, necesitan de la participación activa del adulto y son progresivos. Sostén, manejo, entrega y educación, son los pilares de la crianza. Los niños necesitan que les enseñen a identificar sus necesidades desde pequeños tanto como a satisfacerlas; requieren de los adultos tutelares y cuidadores una posición más activa de acompañar y enseñar acerca de las cosas simples y cotidianas. Retos, ordenes, indicaciones y amenazas devienen en el desarrollo de la misma conducta infantil –retos, pelas, caprichos, amenazas, etc.-.

BIBLIOGRAFÍA

1. Machado y Guerra (2009), en su estudio violencia en las escuelas
2. Díaz, Pérez, Torruella, Valderrama (2008), quienes analizaron las conductas negativas para el aprendizaje que se generan a través de la violencia en los adolescentes
3. Cava, Musitu, Murgui (2006), realizaron una investigación sobre la familia y la violencia
4. Estévez, Martínez, Musitu (2006), en su estudio sobre la autoestima y la violencia.
5. Así mismo, Estévez López (2005), en su tesis doctoral sobre Violencia, expone la victimización y rechazo de escolar en la adolescencia y su conversión en adolescentes agresores y victimas en la etapa adulta.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA POTENCIAR EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Title: Metodhology strategy for to power the process of initiation sportive in the Physical Education.

AUTORES: M. Sc. Víctor Luis Olivera Rodríguez, Profesor Auxiliar.
Facultad de Cultura Física de Granma, Cuba.
Dr. C. Andrés Briñones Fernández, Profesor Titular.
Facultad de Cultura Física de Granma, Cuba.
Dr. C. Reynaldo J. Estrada Cingualbres, Profesor Auxiliar.
Facultad de Cultura Física de Granma, Cuba.

Proyecto: El "Deporte para Todos" y su papel en la integración y sistematización de las actividades físico-deportivas-recreativas en las instituciones en la comunidad.

RESUMEN:

El trabajo tiene como objetivo implementar una Estrategia Metodológica para potenciar el proceso de iniciación deportiva en la Educación Física, y da respuesta a una de las demandas tecnológicas de la Educación Física en el territorio. La estrategia metodológica diseñada se fundamenta epistemológicamente en los postulados de Fátima Addine Fernández y otros; y está estructurada en tres etapas: exploración y diagnóstico, diseño e implementación, y control y evaluación. La aplicación de la estrategia metodológica favorecerá el proceso de iniciación deportiva en la Educación Física, e incrementará la orientación y motivación de los niños hacia la práctica deportiva, y el nivel de preparación de los profesores y entrenadores del territorio.

Palabras claves: iniciación deportiva, Educación Física, orientación, motivación.

ABSTRACT.

The work has as objective to implement a Methodological Strategy for potenciar the process of sport initiation in the Physical Education, and she gives answer to one of the technological demands of the Physical Education in the territory. The designed methodological strategy is based epistemology in the postulates

of Fátima Addine Fernández and others; and it is structured in three stages: exploration and diagnostic, design and implementation, and control and evaluation. The application of the methodological strategy will favor the process of sport initiation in the Physical Education, and it will increase the orientation and the children's motivation toward the sport practice and the level of the professors' preparation and trainers of the territory.

INTRODUCCIÓN:

En la clausura de la Primera Plenaria Nacional de Consejos Voluntarios Deportivos, el 19 de noviembre de 1961, Fidel Castro Ruz, entonces Primer Ministro de la República de Cuba, al referirse a la actividad física señalaba: ***"La Educación Física del pueblo es la base del Deporte"…***

La Educación Física es el proceso pedagógico encaminado a contribuir a la formación multilateral y armónica de la personalidad, que mediante sus medios fundamentales: el juego, la gimnasia, el deporte y las actividades en la naturaleza, propician el desarrollo de actividades físicas, deportivas y recreativas, y que potencian el proceso de iniciación deportiva, desde las edades tempranas en la escuela, y se irradia a la comunidad.

En la comunidad científica internacional son ampliamente conocidos los estudios de diferentes autores acerca del proceso de iniciación deportiva, entre los que se destacan: Matvéev, L., (1983), Hans, E. (1988), Le Boulch, J. (1991), Sánchez, F (1992), Blázquez, D. (1995), Hernández, J (2000), Kiyoshi Takahashi (2004), Federico Fader y Jorge Visconti (2004). En Cuba, se han dedicado al estudio del tema, entre ellos se encuentran: Pila, H.J. (1996), Ranzola, A. y J. Barrios (1998), Navarro, S. (2001), Romero, E. (2004), López, A. (2005), Almaguer, R. (2006), Méndez, H. (2007), y Valdés, M. (2010).

Los que han analizado el proceso iniciación deportiva en el contexto y la práctica desde el deporte, donde predomina la acción del entrenador como agente esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje de las acciones motrices básicas y deportivas en los niños de edades tempranas, a partir de una rigurosa metodología preestablecida para cada deporte en particular.

El autor asume los fundamentos epistemológicos aportados por ellos, pero aún no tienen en cuenta algunos aspectos esenciales, tales como: las edades propicias no son las mismas para los mismos deportes, no todos

conciben la Educación Física como la base de este proceso, ni el papel de la familia y la comunidad en la orientación y motivación del niño hacia la práctica deportiva inicial.

El autor coincide con ellos en las particularidades de la iniciación deportiva en Cuba, en el papel de la Educación Física en su potenciación, en los procesos de selección de talentos como resultado del mismo, y la masificación del deporte escolar y comunitario como base del alto rendimiento. Sin embargo; no todos se sustentan en el enfoque integral físico-educativo de Alejandro López, aún no conciben al profesor de Educación Física como el centro del proceso de iniciación deportiva, y son insuficientes las herramientas metodológicas para la preparación de los profesores y entrenadores.

Un diagnóstico fáctico-perceptual aplicado al proceso de iniciación deportiva en el contexto formativo de la Educación Física Escolar, contentivo de revisión de documentos, encuestas, entrevistas y guías de observación, arroja las manifestaciones siguientes:

1.- Insuficiente infraestructura y escasez de implementos para la práctica deportiva escolar y comunitaria.

2.- Baja incorporación de las niñas y niños de 8 y 9 en los deportes de base.

3.- Insuficiente orientación y motivación de los profesores de Educación Física, que estimule el interés hacia la práctica deportiva inicial.

4.- Insuficiente caracterización, por los profesores de Educación Física, de las potencialidades deportivas de los niños y sus familias, a partir de sus gustos y preferencias; y de las comunidades teniendo en cuenta sus potencialidades y tradiciones.

5.- Insuficiente preparación de los profesores que les permita potenciar el proceso de iniciación deportiva, en el contexto de la Educación Física Escolar.

6.- Los programas de Educación Física tienen carácter inflexible, pues solo se permite impartir los deportes motivos de clases, establecidos para cada grado y nivel de enseñanza.

7.- La estrategia deportiva escolar es rígida y no está contextualizada, porque los proyectos a desarrollar en el Deporte para Todos y la Recreación son idénticos para todas las escuelas y niveles de enseñanza, sin tener en cuenta las características de cada centro escolar y las comunidades.

Con el propósito de eliminar estas insuficiencias, se plantea como objetivo: Diseñar una estrategia metodológica, que desde la Educación Física y el Deporte para Todos, contribuya a potenciar en los niños de 8 y 9 años la orientación y motivación hacia la práctica deportiva inicial.

DESARROLLO:

En el proceso investigativo se emplean los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, modelación, hipotético-deductivo y enfoque de sistema; los métodos empíricos: observación estructurada, experimento, criterio de especialistas, la triangulación y los talleres de socialización, la estadística descriptiva e inferencial; y las técnicas entrevista, encuesta y revisión de documentos, y el test de Los Diez Deseos.

Población y muestra

La muestra escogida, de manera intencional, lo constituyen los profesores de Educación Física y los niños y niñas de 8 y 9 años, escuelas primarias del sector rural del municipio de Bayamo. El criterio de selección de la muestra se realizó de manera intencional y no probabilística, con el propósito de valorar el nivel de desarrollo alcanzado en la práctica deportiva y la aceptación de las niñas y niños del sector rural.

Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Educación Física.

Las escuelas primarias son atendidas por 32 profesores de Educación Física, 62 entrenadores deportivos, 12 profesores de cultura física y 14 de recreación física; que desarrollan todo el sistema de actividades físicas, deportivas y recreativas escolares y comunitarias.

Los resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Educación Física permitieron constatar que poseen pobre capacitación sobre la iniciación deportiva, la selección de los talentos deportivos y la psicología aplicada en la actividad física, son insuficientes las orientaciones e indicaciones metodológicas que les permita llevar a cabo con efectividad y calidad el proceso de iniciación deportiva en la clase y el Deporte para Todos, y no aprovechan las potencialidades y tradiciones de la comunidad, ni los gustos y preferencias de los niños. No poseen alguna guía o documento que les permita hacer una correcta caracterización de la comunidad, ni de los niños y las familias en cuanto sus inclinaciones y potencialidades deportivas.

Caracterización de las comunidades:

De manera general se constató en la caracterización de las comunidades que poseen pocas instalaciones deportivas, de ellas la mayoría rústicas y con problemas constructivos; existen pocos espacios comunitarios y laborales que posibiliten la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas; y los deportes que mas se practican son: ajedrez y atletismo, juegos deportivos, y algunos de combate. Esto demuestra que estas limitaciones influyen negativamente en el proceso de iniciación deportiva desde las edades tempranas en la Educación Física.

Estrategia metodológica para potenciar la orientación y motivación de los niños hacia la iniciación deportiva en la Educación Física:

La estrategia metodológica para la iniciación deportiva en la escuela se define como un sistema de acciones planificadas que realiza el profesor de Educación Física en la clase, el Deporte para Todos y las actividades extradocentes, con el propósito de potenciar la orientación y motivación de los niños hacia la práctica deportiva inicial, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, y las potencialidades y tradiciones de las comunidades, y debe constar de tres partes fundamentales:

a.- La caracterización deportiva.

b.- La orientación y motivación deportiva.

c.- La identificación deportiva.

DIRECCIONES PRINCIPALES PARA DESARROLLAR LA ESTRATEGIA.

1) Crear los Grupos Multidisciplinarios para la Iniciación Deportiva Escolar.

2) Precisar los objetivos de la iniciación deportiva escolar en cada escuela.

3) Incorporar la iniciación deportiva en el trabajo metodológico.

4) Sustentar el proceso d iniciación deportiva a partir de los principios pedagógicos.

5) Planificar el proceso de iniciación deportiva con un carácter contextualizado, integrador y diversificado.

6) Preparar a los profesores de Educación Física para desarrollar con efectividad el proceso de iniciación deportiva en las escuelas primarias.

7) Controlar sistemáticamente la implementación de la estrategia metodológica que potencie el proceso de iniciación deportiva escolar.

- **Etapas de la estrategia**

1. El diagnóstico.

La finalidad de esta etapa es determinar las características de la comunidad, la escuela, la familia y los profesores participantes en el proceso de orientación y motivación de los niños hacia la práctica deportiva inicial en las clases de Educación Física y el Deporte para Todos.

Para cumplir con las finalidades de la etapa de diagnóstico se realizan diversas acciones tales como: encuesta a los profesores de Educación Física para conocer las características de las escuela y la comunidad, y a los niños para saber sus inclinaciones deportivas y caracterizar su familia, entrevistas a los representantes de las comunidades para confirmar la caracterización de los profesores y obtener datos más relevantes; y así como la técnica de los Diez Deseos para determinar las prioridades deportivas de los niños.

- Caracterización de las comunidades y escuelas.
- Caracterización de los profesores, las familias y las niñas y niños.
- Determinación de las barreras al proceso de iniciación deportiva escolar.

La importancia de la etapa de diagnóstico es que permite conocer las potencialidades de las comunidades, las escuelas y las familias, y la preparación de los profesores de Educación Física; saber los gustos y preferencias de las niñas y los niños; lo cual resulta imprescindible para la aplicación de las acciones de orientación y motivación hacia la práctica deportiva inicial en las clases, el Deporte para Todos y las actividades extraclases.

2. El diseño:

El propósito de la etapa es elaborar la estrategia metodológica, sustentada en un modelo teórico con enfoque integral físico-educativo que tenga en cuenta las características del contexto en que se desarrolla la Educación Física escolar, dirigida a potenciar la orientación y motivación de los niños de 10 y 11 años de edad, hacia la iniciación deportiva.

Para dar cumplimiento con los propósitos de la etapa de diseño se planifican diferentes acciones tales como:

- Los cursos de superación a los profesores de Educación Física sobre: Iniciación Deportiva, Selección e Identificación de Talentos Deportivos y Psicología de la Actividad Física
- Talleres y charlas para orientar y motivar a las familias y los niños sobre las actividades físicas, deportivas y recreativas, y vivencias personales y con atletas destacados de la comunidad.
- Cine debates sobre películas, competencias deportivas y hechos relacionados con el deporte, para orientar y motivar a los niños en las escuelas y las comunidades, sobre la práctica deportiva.
- Juegos, competencias deportivas y actividades tradicionales para potenciar las tradiciones comunitarias y la iniciación deportiva en los niños, a partir de sus gustos y preferencias, las potencialidades de las comunidades.

El papel de la etapa de diseño es que permite planificar acciones tendiendo en cuenta las potencialidades de las comunidades, las escuelas y las familias, y los gustos y preferencias de las niñas y los niños; lo cual resulta necesario para lograr potenciar la orientación y motivación de las niñas y los niños hacia la práctica deportiva inicial en las clases, el Deporte para Todos y las actividades extraclases.

3. La implementación:

El objetivo de esta etapa es implementar la estrategia metodológica diseñada para potenciar la orientación y motivación de los niños hacia el proceso de iniciación deportiva en la Educación Física.

- Los cursos de superación se desarrollan con el objetivo de incrementar el nivel de preparación de los profesores de Educación Física: Iniciación Deportiva, Selección e Identificación de Talentos Deportivos, y Psicología de la Actividad Física.
- Los talleres y charlas se realizan con el fin de brindar orientación especializada a las familias y estimular la motivación de los niños hacia la práctica deportiva inicial, y la selección de los contenidos a discutir debe realizarse a partir de los resultados del diagnóstico. Cada Taller se prepara teniendo en cuenta: título, objetivo, contenido, métodos, medios, evaluación y bibliografía.

Para garantizar el éxito de los talleres de orientación, la metodología a utilizar debe fundamentarse en un marco conceptual de carácter general, que a partir del diagnóstico del grupo, tenga en cuenta las etapas del proceso del cambio de actitud en los adultos (***motivación, comprensión, implicación y aplicación creativa***) y las actividades correspondientes a las mismas.

Recomendaciones frecuentes para los padres:

1.- Identifique y estimule los intereses particulares de sus hijos.

2.- Sea flexible, exigente y bondadoso, pero, respete su yo y sus intereses.

3.- Comparta con ellos las experiencias físico-deportivas y recreativas.

4.- No se desanime porque sus hijos no se destaquen, ayúdelos con su estimulación constante. Anímeles cuando cometan errores.

5.- Enséñelos a ser perseverantes en sus aspiraciones.

6.- Permita que sus hijos disfruten con sus semejantes las diferentes maneras de autoexpresarse (el arte, el deporte, el estudio u otra manifestación).

7.- Respete su interés apasionado e intenso en cualquier actividad física, deportiva y recreativa.

8.- Preséntele actividades desafiantes a su inteligencia y creatividad.

9.- Promueva la relación de sus hijos con otros de su edad en el barrio con el objetivo de socializarlos.

10.- Lleve un Diario sobre los primeros aprendizajes: momento en que aprendieron a hablar, caminar, bailar, jugar, competir, sobre sus gustos, intereses y en qué son especialmente buenos, para saber qué necesitan y qué no necesitan.

11.- Déjelos trabajar solo, pero siempre esté cerca para que puedan contar con usted y sentir su apoyo y amor.

12.- Contésteles cuando pregunten, sino sabe la respuesta no le mienta, dígales: no sé, pero te ayudaré a buscarla, o invítele a investigarla, así lo respetarán más; nunca les regañe por preguntar; ni les diga que no tiene tiempo para sus preguntas, pues, pueden pensar que él (ella) no son importante para usted.

13.- Respete sus espacios físicos en la casa donde ellos realizan sus actividades, juegos, deportes, bailes, y otros.

14.- Converse gentilmente con sus hijos, no les imponga sus criterios, ni les dé órdenes sin discutirlas previamente.

15.- No compare a los hermanos entre sí, ni con otros niños, pues, esto puede traer enemistades y hacer que se sientan superiores o inferiores o en el peor de los casos, sean víctimas de la soledad y el rechazo.

El cine debate sobre películas, competencias deportivas y hechos relacionados con el deporte tienen como objetivo potenciar la orientación y motivación de los niños hacia la iniciación deportiva en la Educación Física.

Los Juegos, competencias deportivas y actividades tradicionales tienen como finalidad potenciar las tradiciones comunitarias y la iniciación deportiva en los niños, a partir de sus gustos y preferencias, y las potencialidades de las comunidades, se desarrollan como parte de la Estrategia Deportiva de cada escuela y en coordinación con todos los factores y los entrenadores y demás personal especializado de los combinados deportivos.

4. La evaluación:

La evaluación de la estrategia se concibe como un proceso continuo que se inicia en la etapa de diagnóstico e incluye el control. La misma se realiza de forma sistemática con carácter cualitativo, con calificativos de Muy Bien (MB), Bien (B), Regular (R). La evaluación sistemática se efectúa a través de la retroalimentación constante que se obtiene de los participantes en las diferentes etapas de la estrategia, la cual debe ser registrada de forma escrita para su análisis final.

En el caso de los Talleres, se tiene en cuenta el desarrollo de las diferentes etapas del cambio de actitud de los participantes como ya se señaló. Lo anterior se controla desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo en la calidad, cantidad de las intervenciones y aportes de las familias asistentes, como expresión del cumplimiento del objetivo de la estrategia. Entre los instrumentos a utilizar para evaluar pueden utilizarse pruebas de salida con contenidos similares a los evaluados en la etapa de diagnóstico.

Al finalizar la etapa de implementación se puede aplicar la técnica PNS la cual es un instrumento de evaluación de carácter participativo, donde los participantes expresen el nivel de satisfacción o insatisfacción con el desarrollo y resultados de la estrategia y las posibles sugerencias para su perfeccionamiento.

Importancia de la Estrategia Metodológica:

La Estrategia Metodológica favorece la orientación y motivación de los niños hacia la práctica deportiva inicial, y constituye una alternativa pedagógica en manos de los profesores y entrenadores para potenciar el proceso de iniciación deportiva en cada escuela de las comunidades rurales del municipio de Bayamo.

Los beneficios a las familia consisten en que ésta se apropia de los conocimientos y habilidades necesarios para desarrollar constantemente acciones con sus hijos que les permita estimularlos, orientarlos y motivarlos hacia la práctica deportiva desde las edades tempranas, a partir de sus gustos y preferencias, y contribuir al rescate y desarrollo de las actividades culturales, deportivas, y recreativas tradicionales de las comunidades.

En cuanto a los beneficios que la estrategia aporta a los niños, se encuentran la posibilidad de desarrollar su potencial en uno o varios deportes, fomentar hábitos saludables de recreación, fortalecimiento orgánico y la preparación para la vida, así como la posibilidad de constituir posibles talentos deportivos.

Por último, la comunidad también resulta beneficiada con la estrategia, pues la misma le posibilita un mejor aprovechamiento de sus instalaciones deportivas y recreativas, su rescate y restauración, lo que incide en el enriquecimiento de la vida física, cultural y espiritual de la población.

Conclusiones:

1-. La estrategia metodológica diseñada, sustentada en un modelo teórico con enfoque integral físico-educativo que tenga en cuenta las características del contexto en que se desarrolla la Educación Física escolar, potenciará la orientación y motivación de los niños de 10 y 11 años de edad, hacia la iniciación deportiva.

2-. La infraestructura actual de las comunidades rurales de Bayamo, no favorece potenciar el proceso de iniciación deportiva, pues no posee la calidad y cantidad de instalaciones deportivas y recreativas que garantice desarrollar actividades y juegos actuales y tradicionales.

3-. La preparación, mediante cursos y talleres a los profesores de Educación Física y las familias, favorecerá la orientación y motivación de los niños hacia la práctica deportiva desde edades tempranas, teniendo en cuenta sus gustos y

preferencias, y las potencialidades y tradiciones de las comunidades rurales del municipio Bayamo.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Addine Fernández, Fátima /y/ otros (1999): Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje, La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC). (Material en soporte electrónico).
2. Autores, C. (2003) T**alento**: estrategias para su desarrollo en el contexto escolar. La Habana, Cátedra de inteligencia, creatividad y talento, Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.
3. Autores, C. (2005) Fidel y el deporte. Selección de pensamientos. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
4. Blazquéz Sánchez, D. (1995).La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Barcelona, INDE Publicaciones.
5. Blázquez Sánchez, D. (1999) Iniciación Deportiva. Barcelona, INDE. Publicaciones.
6. De Armas Ramírez, N. y otros (2003). Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Villa Clara, Universidad Pedagógica Félix Valera.
7. Le Boulch, J. (1991) El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor. Barcelona, Editorial Páidos.
8. López Rodríguez, A. (2006) La Educación Física, más Educación que Física. La Habana, Editorial Deportes.
9. Machado Ramírez, Evelio F. (2006) Trasformación-acción e investigación educativa. Camagüey, Universidad de Camagüey.
10. Ruiz Aguilera, A. (2007) Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. La Habana, Editorial Deportes.
11. Ruiz Aguilera, A. (1985), López Rodríguez, A. (1985), Dorta Sasco, A. (1985) Metodología de la Enseñanza de la Educación Física, Tomo I. ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. Simons Castellanos, Beatriz /y/ Llivina Lavigne, Miguel (s.f.): Acerca de los resultados científicos, La Habana, Centro de Estudios Educacionales.

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Maestrante: Licd. Karina del C Acevedo.

Tutor: Dra. C Rosa María Tabares Arévalo.

República bolivariana de Venezuela. Ministerio del poder popular para la defensa. Universidad nacional experimental politécnica de las fuerzas armadas

Introducción

En la actualidad en el contexto social se evidencian a través de diferentes medios informativos actos de violencia que se presentan día a día en todas partes del mundo y esto ha ido incrementándose de manera excesiva como consecuencia de diferentes fenómenos como la desigualdades sociales, económicas, políticas y culturales, lo que origina la polarización de la población, y cada uno de estos tratan de imponer su poder y defender sus intereses.

La crisis social, cultural y familiar en la que estamos inmersos incide en la presencia cada vez mayor de manifestaciones preocupantes de violencia que tienen como escenario diferentes ámbitos y como destinatarios niños, jóvenes, adultos y hasta ancianos. La escuela no logra escapar de este flagelo y cada vez con mayor frecuencia en el espacio en el que suscitan episodios de violencia que provocan una gran preocupación y desasosiego en todo los integrantes de la comunidad educativa y de modo especial, en los niños y adolescentes, cada vez más vulnerables ante este fenómeno, ya que los tienen como protagonistas, mucha s veces involuntarios. Fabbri, S.” La violencia en la clase de Educacion Física, reflexiones para su prevención”. (2007.p 49).

En el contexto educativo se vienen presentando muchos problemas de conductas agresivas que evidentemente afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje y es de gran preocupación para los docentes de aula y profesores de educación física,

por esto es importante buscar herramientas pedagógicas que ayuden a disminuirlas y controlarlas.

La conducta agresiva es un problema social que se presenta en cualquier etapa del desarrollo humano.

La agresión tiene un papel importante en la interacción de todo ser humano, por esto existe una gran diversidad de estudios e investigaciones que centran su atención en establecer alguna explicación.

En general la conducta agresiva infantil es uno de los problemas que más preocupa a padres y maestros. Élcomportamiento agresivo complica las relaciones sociales que va estableciendo a lo largo de su desarrollo y dificulta por tanto su correcta integración en cualquier ambiente.La agresividad es cualquier acción o reacción, sin importar su grado o intensidad, que implica provocación y ataque. No se limita a actos físicos, sino que puede ser de tipo verbal como los insultos e incluso no verbal como gestos y ademanes.

La agresividad, al igual que la ansiedad, es una reacción más que se puede tener ante estímulos y situaciones que nos afectan y es un comportamiento normal y necesario para la supervivencia.

Lo importante es saber cómo manejarla y regularla. Cuando una persona no tiene la capacidad de controlar sus impulsos y permite que sus reacciones agresivas afloren de manera indiscriminada tiene efectos negativos.

Estos efectos negativos afectan a la misma persona y a quienes lo rodean. Una persona agresiva encuentra alivio con el miedo y la sensación de poder que le puede llegar a dar ese miedo sobre los demás. Una persona agresiva busca imponer su punto de vista, sus razones (validas o no), sus derechos, y encontrar solo su satisfacción sin importarle los demás.

La educación física es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento";

también se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, entre otros"; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

“A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos”. (Dra. María Luisa Zagales 23 de Julio 2008.

“La Educación FísicaEscolares un proceso pedagógico especial, encargado de la formación multilateral y armónica de la personalidad de niños y jóvenes, a través del desarrollo de sus capacidades físicas, motrices, funcionales e intelectuales, así como de sus habilidades motrices deportivas, conjuntamente con la formación de valores ético – morales en favor de una buena educación u óptimo comportamiento social”. (Autor: Dr. C. Luis Daniel Mozo Cañete, 3 de julio 2009).

Justificación.

Actualmente en la Escuela Primaria Bolivariana profesor Jesús Alonso Finol se pudo constatar a través de la aplicación de algunos métodos de la investigación científica como la observación, la revisión documental y un fórum comunitario obteniendo información relevante que será de gran aporte para este trabajo de investigación, todo esto elementos tienen incidencia de forma negativa en la convivencia diaria dentro y fuera del aula. Por otra parte se detectó algunas limitaciones tales como debilidades en la integración del trabajo escuela familia, carencia de guías y materiales pedagógicos para orientar el tratamiento didáctico en la clase de educación física a las manifestaciones de agresividad, una estructuración y distribución de la matrícula por grupos cuyo exceso en cantidad limita la orientación, control y atención a las diferencias individuales y se evidencia en una parte de los estudiantes comportamiento de conductas agresivas.

También se constatan otros problemas sociales como el desempleo, delincuencia, alcoholismo, drogadicción entre otros, todo esto registra un alto índice de pobreza en sus hogares pues no están bien constituidos y con frecuencia se produce violencia domestica lo que también se expresa en la escuela a través de conductas agresivas y dañan las relaciones interpersonales dentro y fuera del contexto educativo.

Los 310 alumnos que estudian en esta institución provienen de familias con bajos recursos económicos y viviendas pocas actas, la mayoría de las familias son indígenas y con poca instrucción académica. Evidentemente todo esto incide de manera negativa a la formación integral de los estudiantes.

Todos estos factores que se indican en este estudio son de suma preocupación y por lo tanto ameritan propuestas urgentes, pues los estudiantes han encontrado en la conductas agresivas una forma de sobrevivencia o un estilo de vida, siendo las estadísticas más altas en los sectores urbano-marginales, esta problemática requiere de repuesta de los múltiples sectores sociales del estado y en particular

de la educación, de la escuela, de los profesores, pero también del hogar y de la familia.

Con esta investigación la autora pretende hacer un aporte de estrategias pedagógicas para los docentes de educación física y así ayudar a controlar a losestudiantes con conductas Agresivas, tener relaciones interpersonales y una mejor calidad de vida en la sociedad, también poder determinar cuáles son los factores que intervienen en éstos.Evidentemente está investigación beneficiará a los estudiantes, profesores de educación física, docentes de aula, padres, representantes y la sociedad en general.

Delimitaciones:

- Se constatan debilidades en la integración del trabajo escuela familia en función de lograr la unidad de acciones educativas sobre el alumnado.
- La carencia de guías y materiales pedagógicos para orientar el tratamiento didáctico en la clase de educación física a las manifestaciones de agresividad y conductuales en general que muestran los alumnos.
- Se constata una estructuración y distribución de la matrícula por grupos cuyo exceso en cantidad limita la orientación, control y atención a las diferencias individuales.
- Se evidencia en una parte de los estudiantes de la institución comportamiento de conductas agresivas.

Por todo lo expuesto anteriormente se presenta la siguiente:

Situación problémica

Existencia de diferentes tipos de conductas agresivas como gestuales, verbales y físicas en una parte de los estudiantes de educación primaria de la institución y esto dificulta un buen proceso de enseñanza-aprendizaje y las relaciones interpersonales.

A partir de este análisis es que inicialmente se formuló el siguiente:

Problema científico:

¿Cómo disminuir las conductas agresivas durante la clase de educación física de de niños y niñas de tercer grado de la escuela primaria bolivariana “Prof. .Jesús Alonso Finol”?

Objeto de estudio

El proceso Docente Educativo en la Educación física.

A partir de la diversidad de las causas que dan origen a este problema se plantea como:

Objetivo general:

- Diseñar una Estrategia Pedagógicapara disminuir las conductas agresivas durante la clase de educación física de los estudiantes del tercer grado de la escuela primaria bolivariana “Profesor Jesús Alonso Finol”.

Campo de acción

- El tratamiento de la agresividad en la clase de educación física.

Al alcanzar el objetivo propuesto implica partir de las siguientes

Preguntas científicas:

- Pc1 ¿Qué fundamentos teóricos metodológicos sustentan los factores que inciden en las manifestaciones deconductas agresivas en los estudiantesen el proceso docente educativo en general y de la educación física en particular?
- Pc2 ¿Cuál el estado actual de las conductas agresivas durante la clase de educación física de los estudiantes de tercer grado en la clase de educación física de la escuela primaria bolivariana “Profesor Jesús Alonso Finol”?

- Pc3 ¿Qué elementos conformarán la Estrategia Pedagógica para disminuira agresividad en la clase de educación física de los estudiantes de tercer grado en la clase de educación física de la Escuela Primaria Bolivariana “Profesor Jesús Alonso Finol”?.

- Pc4 ¿Cuál es la efectividad de la aplicación de la EstrategiaPedagógica para disminuir las conductas agresivas en la clase de educación física de los estudiantes de tercer grado de la escuela primaria bolivariana “Profesor Jesús Alonso Finol”?.

Las interrogantes científicas declaradas con anterioridad orientaron la elaboración de las**Tareas científicas:**

- Tc1 Sistematización de los fundamentos teóricos metodológicosque sustentan los factores que inciden en las manifestaciones de conductas agresivas en los estudiantesen el proceso docente educativo en general y de la educación física en particular.

- Tc2 Diagnóstico del estado actual de los problemas de conductas agresivas del proceso de enseñanza aprendizaje en las clases de educación física de los estudiantes de tercer grado de la escuela primaria bolivariana “Profesor Jesús Alonso Finol”.

- Tc3 Elaboraciónde Estrategia Pedagógica para disminuir las conductas agresivas en la clase de educación física de los estudiantesde tercer grado de la escuela primaria bolivariana “Profesor Jesús Alonso Finol”.

- Tc4 Constatación de la efectividad de la aplicación de Estrategia Pedagógica paradisminuir las conductas agresivas en la clase de educación física en la primera etapa de los estudiantes de tercer grado de la escuela primaria bolivariana “Profesor Jesús Alonso Finol”.

Para lograr la información necesaria y alcanzar el objetivo propuesto, durante el desarrollo de la investigación se ponen en práctica diferentes métodos y

técnicastanto del nivel teórico, empíricos como estadístico y matemáticos entre los que se destacan:

En el nivel teórico

- Análisis y síntesis: Se emplearapara profundizarenlos fundamentos teóricos y conceptuales sobre los problemas de conductas agresivasque seevidencian en los estudiantes y específicamente en la educación física para poder constatar la realidad del problema y así aportar la estrategia pedagógica que ayuden a solucionar el fenómeno.

- Inductivo deductivo: Permitirá realizar generalizaciones con respecto a las posiciones teóricas sobre las conductas agresivas y llegar a conclusiones acerca del objeto de investigación.

- Histórico lógico: Para determinar la evolución q ha venido presentando la educación primaria en los problemas de conductas agresivas en las clases de educación física.

En el nivel empírico:

- Observación: Se aplicará durante el diagnóstico para observar los diferentes tipos de conductas agresivas durante la clase de educación física y la frecuencia de ella.

- Encuestas: A los padres y representantes de los estudiantes para indagar en las posibles causas y soluciones para el tratamiento de las conductas agresivas en los estudiantes.

- Entrevistas: Al docente de aula y profesor de educación física para conocer criterios sobre las diversas causas sobre las conductas de los estudiantes y poder diseñar la estrategia pedagógica.

- Revisión documental: De las fichas de los niños y niñas individuales para ver su record de conducta en la escuela y los contenidos de los programas

de educación física para constatar si poseen actividades relacionadas a las conductas agresivas.

- Test psicológicos: Se aplicara a los estudiantes para profundizar en los comportamientos de las diferentes conductas que presentan.

Técnicas de investigación cualitativa y participativa:

- Registro anecdóticos: Se aplicara para obtener la información sobre los diferentes tipos de comportamientos, individuales y grupales de los estudiante en la clase de Educacion Física durante un tiempo determinado.

- Fórum comunitario: Permite a través de asambleas recopilar información sobre las diferentes conductas agresivas como posibles causas y solución del problema.

- Entrevista a informantes claves: Se aplicara al sicopedagogo para obtener información sobre sus criterios de las posibles causas de los diferentes tipos de conductas agresivas y posibles estrategias metodológicas para disminuirlas.

En el nivel estadístico:

- Estadística descriptiva: Determinar los porcentajes de los instrumentos aplicados para profundizar en el análisis de los resultados mediante medida de posición de tendencia central comola moda y la media aritmética.

- Estadística inferencial: Se aplicara la prueba de wilcoxon para validar la propuesta y conocer si existe diferencia significativamente estadística.

Métodos de procesamiento cualitativos:

- Transferibilidad: Se aplicara para ofrecerle a otros planteles la propuesta de implementar la estrategia pedagógica y hacer tratamiento sobre las conductas agresivas durante la clase de educación física.

- Triangulación metodológica: Se aplicara diferentes métodos empíricoscomo entrevista, encuesta e instrumentos y técnicas como fórum comunitario, entrevista a informantes claves a los profesores de educacion física ,docentes de aula ,representantes para comparar información veraz en varias ocasiones.

Población y Muestra

Para la realización de este trabajo de investigación en la “Escuela Bolivariana Profesor Jesús Alonso Finol” del Municipio Mara, la población es de 36 estudiantes de tercer grado, sección única, en edades comprendidas entre 8 y 12 años, que representan el 100%.

Muestra secundaria:La población de los representantes es de 36.

La población de los profesores de educación física son dos (2), y un (1) docente de aula.

Aporte práctico:

Con este trabajo de investigación la autora hará un aporte de Estrategia Pedagógica que les darán a los profesores de educación física herramientas necesarias para poder disminuir los problemas de conductas agresivas durante la clase y así poder impartir con una mejor calidad los contenidos de enseñanza aprendizaje del área.

Definiciones básicas

- Agresividad: Es cualquier acción o reacción, sin importar su grado o intensidad, que implica provocación y ataque. No se limita a actos físicos, sino que puede ser de tipo verbal como los insultos e incluso no verbal como gestos y ademanes.

La agresividad, al igual que la ansiedad, es una reacción más que se puede tener ante estímulos y situaciones que nos afectan y es un comportamiento normal y necesario para la supervivencia.

- Conducta:Es el comportamiento que cada individuo desarrolla en los distintos ambientes con los que se enfrenta. Esta característica depende de factores genéticos y de factores ambientales que comienzan a ejercer su influencia desde la vida uterina y que cobran gran relevancia después del nacimiento.
- Educación física: Es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar y desarrollar de forma integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona.

- Estrategias pedagógicas: Son aquellas acciones que realiza el maestro con el propósito de facilitar la formación y el aprendizaje de las disciplinas en los estudiantes. Para que no se reduzcan a simples técnicas y recetas deben apoyarse en una rica formación de los maestros, pues en la teoría habita la creatividad requerida para acompañar la complejidad del proceso enseñanza-aprendizaje.

Bibliografía

- Andrade Aida Eliana, (Julio 2010), Estrategias pedagógicas de enseñanza y aprendizaje, Universidad de los Andes.
- Centro de desarrollo de habilidades Psicolingüísticas (CEDHAP 2012), México.
- Flores Soto Patricia, Jiménez Navarro Jorge, Salcedo Carrada Arantza, Ruiz MartínezCintia, (2009), Agresividad infantil, bases psicopedagógicas de la educación especial.
- www.slideshare.net/danixav/concepto-de-educacion-fisica.

Anexo 1: Observación a los estudiantes.

Se observarán durante seis semanas una clase semanal de educación de física en el horario establecido el día jueves para constatar el problema de las conductas agresivas.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con las conductas agresivas en los estudiantes.

Observador: **Fecha:**

Comportamientos a observar																							
Nombre y apellido		Tipo de conducta agresiva			Frecuencia de la conducta agresiva					Se interrelaciona con sus compañeros de clases					Es disciplinado (a) en clases					Participa en las actividades de la clase de Educación física				
		G	V	F	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								

Conductas agresivas: (G) Gestual. (v) Verbal. (F) Física.

1.-Siempre

2.-Generalmente

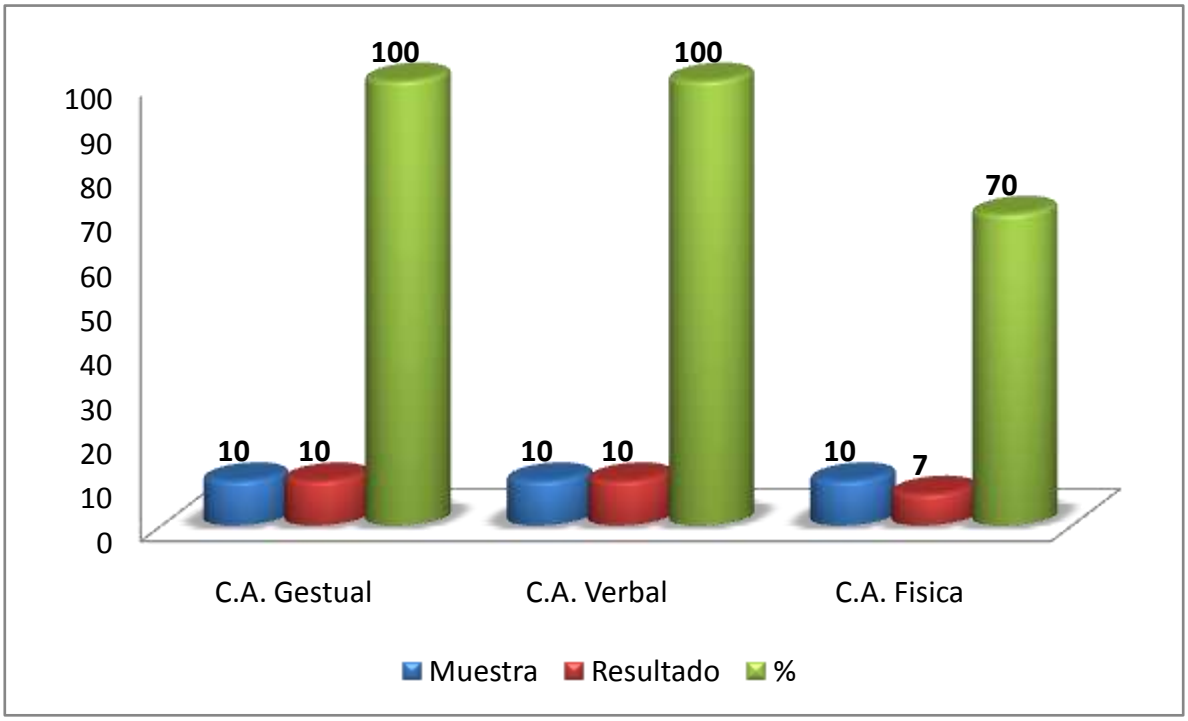
3.-Algunas veces

4.-Pocas veces

5.-Nunca

Tipos de Conducta agresivas:

	C.A. Gestual	C.A. Verbal	C.A. Física
Muestra	**10**	**10**	**10**
Resultado	**10**	**10**	**7**
%	**100**	**100**	**70**

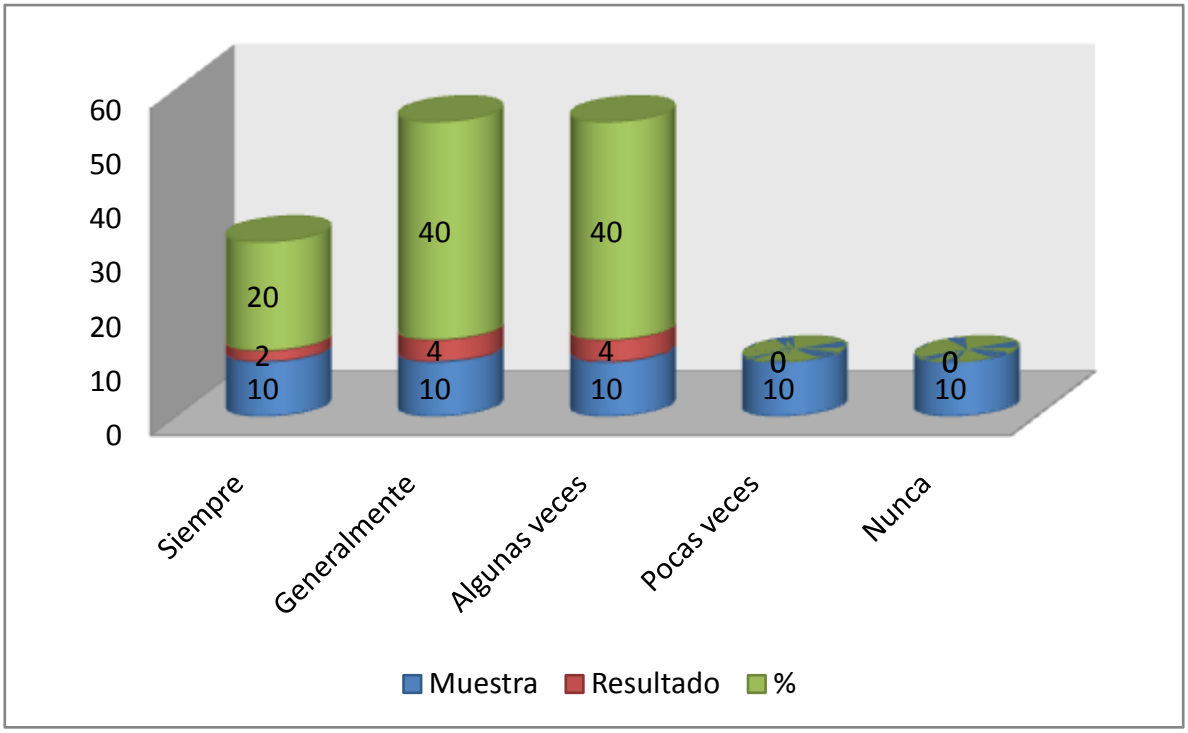


C: Conducta

A: Agresiva

Frecuencia de las conductas agresivas:

	Siempre	Generalmente	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
Muestra	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
Resultado	**2**	**4**	**4**	**0**	**0**
%	**20**	**40**	**40**	**0**	**0**



Anexo 2:<u>Entrevista al profesor de Educación Física</u>:

Objetivo de la entrevista: Conocer criterios sobre el problema de las conductas agresivas en las clases de Educación Física y poder diseñar un sistema de tareas pedagógicas.

1. ¿Qué opina usted sobre las conductas agresivas en los estudiantes?
2. ¿Cuáles cree usted que sean las principales causas de las conductas agresivas en los estudiantes durante las clases de Educación Física?
3. ¿Cuáles son las conductas agresivas más frecuentes entre los estudiantes durante su clase de educación física?
4. ¿Mediante que estrategias se podría disminuir las conductas agresivas en los estudiantes?
5. ¿Existen algún tipo de actividades programadas en la institución para disminuir las conductas agresivas?
6. ¿Cuáles serían las herramientas que usted aportaría para contribuir con la disminución de las conductas agresivas?
7. ¿Cree usted que un sistema de tareas pedagógicas ayudaría a disminuir las conductas agresivas en la clase?

Anexo 3: Encuesta para Padres y representantes.

Estimado padre o representante la presente encuesta tiene como finalidad obtener información relacionado con su representado ya que es de suma importancia para el desarrollo de un trabajo de investigación sobre las conductas agresivas para mejorar la calidad educativa y el desarrollo integral de los estudiantes le agradecemos su aporte ya que será de suma importancia; describa y marque con una x su opción.

1.- ¿Cuántas personas viven en su casa? _____

2.-Escriba la relación que tienen cada una de estas personas con el niño (por

Ejemplo: madre, padre, abuelos, entre otros)

_____

3.- ¿Sabe usted las actividades, juegos y amistades de su hijo?

Siempre ☐ A veces ☐ Nunca ☐

4.- ¿Si su hijo está jugando con un amigo:

☐ Ud. Interviene en el juego y la relación de amistad

☐ Observa de cerca las actividades de su hijo pero no interviene

☐ Pocas veces observa de cerca las actividades de su hijo y

☐ Deja que juegue y tenga amigos sin que usted supervise.

☐ Evita que juegue con otros niños y tenga amigos.

5.- ¿Va usted a la escuela para saber el comportamiento de su hijo(a)?

Siempre ☐ A veces ☐ Nunca ☐

6.- ¿Revisa usted en el hogar las tareas escolares de su hijo?

Siempre ☐ A veces ☐ Nunca ☐

7.-Cuándo su hijo no cumple con sus deberes en el hogar o el colegio. ¿Qué hace Usted?

☐ Lo golpea

☐ Lo regaña severamente

☐ Le explica las consecuencias de sus actos y porque no debe hacerlo.

☐ Lo avergüenza.

¿FORMAR O MAL FORMAR?

Autora: MSc. Dailay Menéndez Garrido. Profesora Asistente.

Correo electrónico day@inder.cu

Centro de trabajo: Universidad de Ciencias de Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Resumen

En la UCCFD "Manuel Fajardo" se utilizan diversas terminologías en cuanto a la descripción de posiciones y movimientos debido a la gran variedad de deportes y ciencias aplicables que como asignaturas necesarias para el egresado se encuentran en el plan de estudio. Esta gran diversidad responde al perfil amplio de la carrera y el cúmulo de conocimientos al respecto ha provocado uso inadecuado de la terminología. Este uso inadecuado es apreciable en los análisis realizados a los exámenes integradores de tercer año e incluso, corroborado con encuestas realizadas a profesores de nuestra universidad como resultado de la presente investigación. Este trabajo, se ofrece con una modesta propuesta en busca del necesario lenguaje común, sin excluir el puntual conocimiento de otras terminologías, proponiendo un libro que refleje los aspecto esenciales de la terminología básica para la descripción de posiciones básicas y movimientos fundamentales en el que además, se toquen puntos de conexión y se establezcan semejanzas y diferencias entre algunas de las terminologías.

Introducción

La terminología funge como mediador del desarrollo social encontrándose imbricada en todas las esferas de la vida del hombre. En cada ciencia, ella es considerada como aquella expresión de ideas que por su naturaleza son propias, exhibiendo palabras peculiares (de ella o de una de sus ramas) por ejemplo, la Astrología, Zoología, Biología, Matemática, Medicina, Arte…y entre ellas, encontramos también la Educación Física y el Deporte.

Para los que nos encontramos inmersos en el ejercicio físico y el deporte, no solo nos es importante conocer la terminología que posibilita desde el punto de vista físico la descripción de posiciones y movimientos específicos así como las variantes de estos, sino también, es necesario el conocimiento de otras terminologías que se encuentran estrechamente relacionadas a esta, por encontrarse entre ellas puntos de conexión que específicamente convergen en el mediador de su expresión, nuestro cuerpo, el organismo humano.

Debido a ello, el cúmulo de conocimientos al respecto se dilata sobre todo, si se toma como punto de partida que la esfera de actuación del Licenciado en Cultura Física no solamente se encuentra focalizada a la Educación Física, debido al amplio perfil de la carrera, retomándose entonces los diversos Deportes, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y la Recreación Física.

Lo antes expuesto justifica en cierta medida la diversidad de términos utilizados por nuestros Licenciados en Cultura Física y destaca, su necesario conocimiento, indispensable para cualesquiera de las labores sociales a enfrentar, pero **¡mucho cuidado!…** no se debe perder de vista que la terminología que prima en nuestra carrera es la dictada por la asignatura Gimnasia Básica. Esta asignatura se imparte en el primer año de la carrera y entre sus contenidos recoge la terminología básica de posiciones y movimientos para la descripción adecuada del ejercicio físico, aspecto elemental para las restantes asignaturas prácticas que recoge el plan de estudio, independientemente de las especificidades de los deportes o especialidades.

A pesar de ello, es apreciable el uso inadecuado de términos por parte de los estudiantes en nuestra universidad, aspecto que ha provocado comentarios departamentales, en colectivos de asignatura, colectivos de año y disciplinas e incluso, en el análisis realizado al examen integrador declarado en el tercer año de la carrera. En este, se han detectado deficiencias relacionadas al uso terminológico en cuanto a posiciones y movimientos.

Lo planteado, marca la búsqueda de un *lenguaje común* y pareciera entonces que se excluye el conocimiento de otras terminologías que como ciencias aplicadas aportan una mayor doctrina de conocimientos, pero no… todo lo contrario. Se hace necesario el conocimiento de todas las terminologías que brindan las asignaturas que se imparten en la carrera ya que con ello, se proyecta la eventualidad de su utilización siempre y cuando sea necesario.

A diferencia de otras carreras nuestros estudiantes no solo se reúnen en el aula a recibir información para crear sus propios conocimientos sino que también, van al terreno, experimentan la teoría dada en clases teóricas directamente en la práctica y ello, exige del conocimiento de la terminología básica para la descripción del ejercicio físico como aspecto primordial. Durante todo este proceso la comunicación juega un papel de suma importancia, ya que se debe no solo dominar el lenguaje oral y escrito sino que también, el lenguaje corporal, relacionando este último con los mencionados anteriormente.

En el plan de estudio se encuentran bien declaradas las disciplinas de nuestra carrera, clasificadas como generales, básicas - específicas y del ejercicio de la profesión y no por mero capricho, la Gimnasia Básica se encuentra ubicada en este último grupo y se imparte además, en el primer semestre del primer año de la carrera pues ella, brinda las herramientas necesarias para los aspectos básicos relacionados con la descripción del ejercicio físico, dando salida a la descripción de posiciones y movimientos así como a la descripción para interpretación práctica y viceversa.

Teniendo en cuenta lo antes planteado y tomando como referencia la gran variabilidad de término utilizados por los estudiantes según resultados de los análisis realizados al examen integrador del tercer año de la carrera, se determinó comenzar una investigación relacionada

al uso terminológico en nuestra universidad, iniciando por aquellos que como tarea social deben transmitir sus conocimientos a modo de información para propiciar la creación de conocimientos en los estudiantes. Dicha intencionalidad pretende detectar las características del fenómeno estudiado desde un punto medular, por lo que entonces el estudio se dirigió hacia los profesores de nuestra universidad sobre la base de la formulación del siguiente problema científico.

Problema científico

¿Cómo incidir en el establecimiento de un lenguaje común respecto a la terminología para la descripción del ejercicio físico en profesores, estudiantes y egresados de nuestra Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”?

Objetivo

Elaborar un libro en el que se recoja la terminología básica para la descripción del ejercicio físico.

Preguntas científicas

¿En qué medida es utilizada la terminología para la descripción del ejercicio físico en profesores de nuestra UCCFD “Manuel Fajardo”?

¿Qué aspectos tener en cuenta para la elaboración del libro que se propone?

Tareas

- Conocer el uso terminológico desde cada asignatura del plan de estudio de la UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Conocer el uso terminológico por parte de los profesores de cada una de las disciplinas de la carrera.
- Determinación del uso terminológico a nivel de disciplina y universidad.
- Determinación de los aspectos esenciales de la terminología de la gimnasia, teniendo en cuenta las deficiencias mostradas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Métodos

Métodos teóricos: Analítico y sintético /Análisis documental.

Métodos empíricos: Técnica de encuesta.

Procesamiento estadístico: Análisis porcentual y Promedio.

Desarrollo

El libro: La gimnasia y la educación rítmica, (2003) recoge una descripción detallada de posiciones básicas y movimientos fundamentales y a su vez, respalda el contenido relacionado a la terminología de la gimnasia dado por la asignatura Gimnasia Básica. Este tema debe ser actualizado y los resultados de esta investigación se inclinan al perfeccionamiento de dicho contenido, partiendo de los análisis realizados posteriormente.

Para la obtención de información se realizaron 2 encuesta, la primera dirigida a los profesores principales de las asignaturas y la segunda dirigida a todos los profesores de la universidad, aplicándose por cada uno de los departamentos para posteriormente realizar un análisis de los resultados por disciplinas.

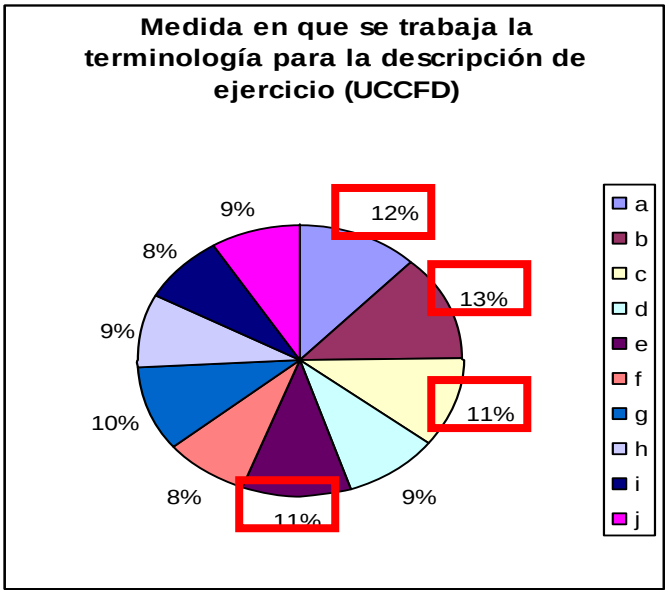
Encuesta 1

Esta encuesta fue aplicada a 52 profesores (90%), todos profesores principales. El objetivo se encontraba dirigido a conocer en que medida es trabajada la terminología desde cada una de las asignaturas que conforman las tres disciplinas de la carrera, vinculado ello con la importante e indispensable interdisciplinariedad que debe establecerse entre asignaturas.

Para identificar dicho uso se establecieron indicadores:

a	Vinculándolo con los contenidos de su asignatura
b	Estableciendo situaciones problémicas
c	En la realización práctica de calentamientos u otras posturas o movimientos
d	Como ejemplo para analizar otros contenidos
e	En descripción de ejercicios (orales, escritos o prácticos o su relación)
f	Solicitando ejemplo por parte de los estudiantes (orales, escritos o prácticos o su relación)
g	Exigiéndolo en trabajos extraclases
h	Exigiéndolo en evaluaciones frecuentes
I	Exigiéndolo en exámenes finales
j	Exigiéndolo en pruebas parciales

Entre estos se realzaron los indicadores representados como: b, a, c y e reflejando los mayores porcentajes según orden de aparición.



Encuesta 2

Esta encuesta fue aplicada aprovechando reuniones y encuentros departamentales y en ella, se debían describir posiciones y movimientos variados que se mostraban a través de imágenes (40) en una hoja numerada. Su aplicación reúne 123 profesores de todos los

departamentos docentes para un 32 %. Los análisis realizados fueron enmarcados a nivel de disciplinas.

I.- Desconocimiento total.

D. Generales	D. Básicas - Específicas	D. del Ejercicio de la Profesión
11%	10%	23%

II.- Acierto de los términos.

(solo analizado a la Disciplina del Ejercicio de la Profesión)

Posición de brazos y piernas		**30%**
Términos fundamentales		**4%**
Términos complementarios		**9%**
Ángulo de demostración		**4%**
Orden de descripción del ejercicio		**6%**
Grupo estructural	**Parado**	**22%**
	Arrodillado	**26%**
	Apoyo mixto	**9%**
	Sentado	**82%**
	Acostado	**68%**

III.- Utilización de términos.

D. Generales	D. Básicas - Específicas	D. del Ejercicio de la Profesión
24%	21%	18%

Estos análisis revelan aspectos sumamente contradictorios si se tiene en cuenta que las asignaturas del ejercicio de la profesión exhiben porcentajes inversos a los que deben mostrar, poniendo a la luz el desconocimiento y la no aplicación de habilidades pedagógicas profesionales que deben ser dominadas por parte de dicho colectivo, relacionadas con la comunicación a través de la terminología básica para la descripción del ejercicio físico tanto en posiciones como en movimientos.

Por otra parte, el uso terminológico recopilado fue clasificado en siete grupos, debido a su considerable variabilidad.

1. **Términos de otras ciencias** *(Deportivos, anatómicos, médicos, militares, matemáticos, alfabéticos, educación física preescolar, físicos y biológicos)*
2. **Innecesarios.**
3. **Obvios.**
4. **Erróneos o inadecuados.**
5. **Callejeros o de lenguaje no científico.**
6. **Imposibles o confusos.**
7. **Creativos.**

Entre estos se destacan los erróneos o inadecuados *(disciplinas generales*) y los innecesarios *(disciplinas básicas específicas y del ejercicio de la profesión)* además, se muestra a modo general como una conclusión parcial de esta investigación una tendencia a describir posiciones y movimientos con el uso de términos propios de otras ciencias, viéndose con mayor incidencia los términos anatómicos.

Términos	**D. Generales**	**D. Bás-Específ.**	**D. del ejercicio de la profesión**	**Total Frec.**
Deportivos	27	33	72	132
Anatómicos	*13*	*40*	*110*	***163***
Médicos	-	20	113	133
Militares	18	14	36	68
Matemáticos	7	33	37	47
Alfabéticos	2	-	2	4
Educ. Fís. Preescolar	1	2	3	6
Físico	-	1	1	2
Biológico	-	8	13	21

Otro aspecto de gran importancia que no fue objetivo de la investigación y que se declara como otra conclusión parcial es la detección de errores ortográficos que muestra un promedio de 3 errores ortográficos por profesor.

D. Generales	D. Básicas - Específicas	D. del Ejercicio de la Profesión	Total
38	98	205	341

Errores ortográfico	Disciplinas Generales	Disciplinas Básicas – Específicas	Disciplinas del ejercicio de la profesión	Total
Inadecuado uso de plural y singular	14	1	10	25
Tildes: - Ausencia - Uso inadecuado	12	42	91	145
Palabras mal escritas	12	49	92	153
Escritura en bloque	0	6	12	18
Total	38	98	205	341

La diversidad en cuanto al uso de términos en el marco de nuestra universidad saca a flote la verdadera realidad que se transmite a los estudiantes, por lo que un documento que declare la terminología básica del ejercicio físico actualizada y que posibilite el establecimiento de puntos de conexión entre terminologías partiendo de la deficiencias detectadas, es de gran utilidad para el establecimiento de un lenguaje común, tan necesario para nuestra carrera, favoreciendo no solo a los involucrados de la formación de Licenciados en Cultura Física sino también, en los propios estudiantes y egresados.

Para el establecimiento de aspectos esenciales de la terminología de la gimnasia se tomaron: exigencias para la formación de términos, tipo de términos concretos, reglas y formas de anotación de los ejercicios, características de los movimientos que pueden realizarse con los miembros superiores e inferiores, posiciones básicas (sus variantes) y movimientos fundamentales (tratándose este aspecto de manera más ampliada), tipos de trabajo realizado en movimientos o ejercicios así como otros aspectos de interés relacionados con la descripción de posiciones básicas y movimientos fundamentales.

Todo ello, incorporado en un *primer capítulo* de un libro ilustrado que no solo muestra las posiciones básicas y movimientos fundamentales sino que también se adjunta a ello la anotación gráfica lineal para cada una de las posiciones (ya que esta es la formas más habitual de registrar los ejercicios o posturas) además de la descripción concreta de cada una de las posiciones o movimientos en los idiomas español e ingles, mostrándose las posiciones con vistas correspondientes a la demostración adecuada de los ejercicios (anexo. 1)

Por otra parte, se determinó declarar en la propia literatura un *segundo capítulo* que recogiera la terminología anatómica por ser la más utilizada por los profesores a modo general y en ocasiones hasta de forma errónea, profundizando en sus aspectos esenciales, como requisitos indispensables, planos y ejes, segmentos corporales y regiones del cuerpo así como la relación plano – eje – movimiento según segmento corporal.

Además, se establece un *tercer y último capítulo* en el que se declaran analogías y diferencias entre terminologías, fundamentalmente entre los dos primeros capítulos (anexo. 2), brindándole espacio a una necesaria homogenización de términos con sus términos equivalentes mientras se retoman términos anatómicos, deportivos, médicos, matemáticos, militares, biológicos, de educación física preescolar, alfabéticos, religiosos, callejeros, creativos e incluso, con descripciones obvias, teniendo en cuenta la estructura corporal del cuerpo humano (anexo. 3). En este capítulo se le brinda espacio también a errores más comunes en la descripción de posiciones y movimientos en cuanto al uso adecuado de la terminología de la gimnasia (anexo. 4).

Conclusiones

1.- El uso terminológico de posiciones básicas y movimientos fundamentales por parte de los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” es inmensamente variado utilizándose para la descripción:

- Términos de diez ciencias, especialidades o ramas.
- Términos innecesarios, erróneos o inadecuados, obvios, callejeros o de lenguaje no científico, creativos, imposibles y confusos.

2.- Los aspectos que se tuvieron en cuenta para la elaboración del libro propuesto responden a las deficiencias detectadas en cuanto a la terminología de la gimnasia y la terminología anatómica fundamentalmente, mostrando actualización en cuanto a las literaturas antecedentes.

3.- En el libro propuesto se establece una comparación y homogenización de términos necesarios para esclarecer y establecer un uso adecuado de cada una de las terminologías a utilizar, teniendo el cuenta el punto de vista según corresponda.

4.-Asumiendo las particularidades de la muestra se confirman graves errores ortográficos relacionados con el uso inadecuado de plural y singular, ausencia de tildes y acentuación inadecuada de monosílabos, palabras mal escritas y escritura en bloque.

Recomendaciones

1.- Analizar por las instancias pertinentes la divulgación de los contenidos recogidos en el libro propuesto así como la impartición de cursos de superación o talleres para los profesores involucrados en la formación de los egresados de nuestra universidad.

2.- Realizar investigaciones similares dirigidas fundamentalmente a los contenidos relacionados con Teoría y Metodología de la E. Física y el Entrenamiento Deportivo en los que se persigan objetivos similares a los de esta investigación.

3.-Analizar por la dirección de la universidad los errores ortográficos arrojados por la presente investigación, como punto de partida para la toma de medidas inmediatas ante la responsabilidad de abrigar profesores universitarios con tales deficiencias.

Bibliografía

Col. de autores (1990) Teoría y práctica general de la gimnasia. Editoriales ENPES.

Verdecia Echevarria (s/f) Manual de gimnasia básica. EIEFD. San José, La Habana.

Col. de autores (2003) Deporte I GRD. EIEFD. San José, La Habana.

Col. de autores (2003) Gimnasia Básica. EIEFD. San José, La Habana.

Castilló Roca, A (1960) El cuerpo humano. Enciclop. Gassó Hnos. Editorial via Layetana 154 Barcelona.

Rua Hernandez, E (2005) Morfología. EIEFD. San José, La Habana.

Col. de autores (2003) La gimnasia y la educación rítmica. Editorial Deporte.

Hernández Corvo, R (1990) Morfología funcional deportiva. Editorial científico técnica. C. de la Habana. Cuba.

Anexo. 1

Imagen.12
(Vista lateral)
Posición: Sentado.
Position: Seet.

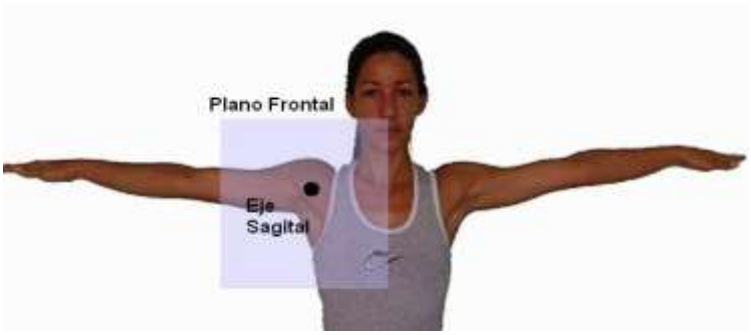
Imagen.13
(Vista lateral)
Posición: Acostado atrás.
Position: Face down to back.

Imagen.121
(Vista lateral)
Posición: Acostado al frente.
Position: Face down to front.

Anexo. 2

Se propone analizar la imagen que sigue, en ella se describe un movimiento del tronco. En este caso para ambas terminologías se diría que estamos en presencia de un movimiento realizado en el plano horizontal - eje vertical.

Y si analizáramos la siguiente posición también estaríamos de acuerdo en que los movimientos realizados por el miembro superior son ubicados en el plano frontal - eje sagital.

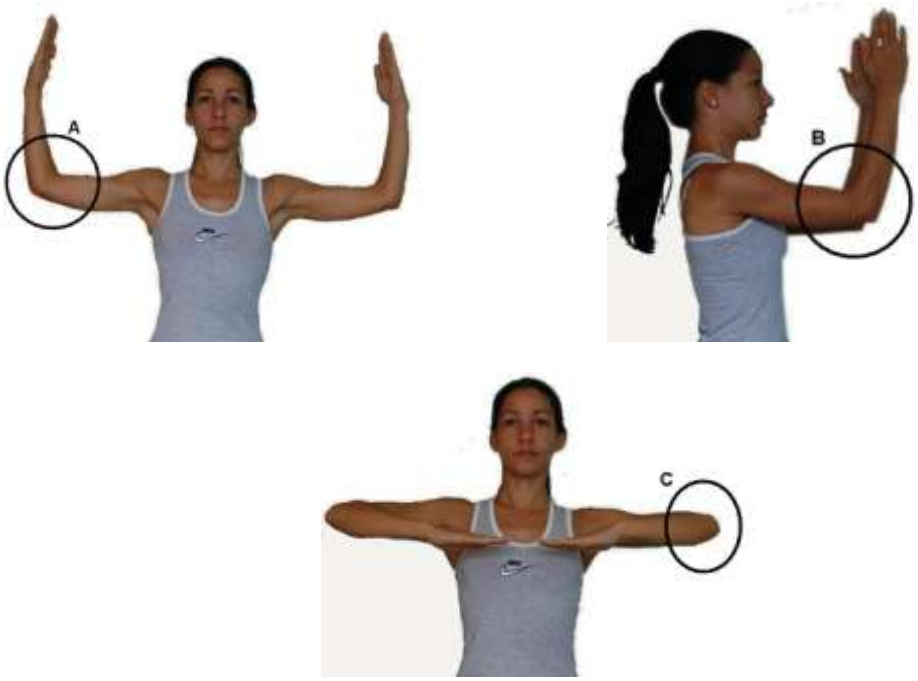


Sin embargo, cuando se realizan movimientos que parten de otras posiciones básicas (para la gimnasia) no coincidiendo con la posición anatómica, el análisis del movimiento realizado comienza a marcar una dicotomía con relación al análisis realizado según la Terminología anatómica.
Veamos:

Si examinamos el movimiento realizado por el miembro inferior en cuanto el área circulada **D** coincidimos con que este movimiento se realiza en el
plano frontal - eje sagital.

Pero si observamos el movimiento del área circulada como **C** estaríamos en total desacuerdo con la Terminología anatómica, pues para la gimnasia teniendo en cuenta los planos de este movimiento, estaríamos en presencias del uso del plano frontal - eje sagital, mientras que para la terminología anatómica dicho movimiento correspondería al plano sagital eje transversal.

Veamos ahora un ejemplo enfocado a hacia otra articulación.



Si se analiza cada una de las áreas circuladas se puede afirmar que el codo es la región señalada, pero si el análisis va más allá de la ubicación y se buscara la relación plano y eje de movimiento para cada una de la imágenes se llegara a la conclusión de que ninguna de ellas coincide, pues en la circulada como **A** el movimiento realizado es ejecutado sobre el plano frontal – eje sagital, en la circulada como **B** es realizado sobre el plano sagital – eje transversal y en la **C** es apreciable la realización del movimiento sobre el plano transversal – eje sagital.

Esta es una muestra de que el análisis para determinar el plano y eje de ciertos movimientos, realizados desde el punto de vista de la gimnasia, se torna más complejo (cuando se pierde la posición anatómica o sea, la posición parado) influenciado por la participación de otra articulación que dispone del segmento corporal, ubicando este y la articulación correspondiente en un plano y eje diferente.

Anexo. 3

Acostado arqueado

Terminología Anatómica
Miembros inferiores en extensión de muslos con flexión plantar de los pies. Flexión dorsal del tronco. Miembros superiores en flexión de brazos con pronación de antebrazos.

Término de Gimnasia Rítmica
Balancín

Término alfabético
En “U”

Término médico
Decúbito prono con miembros superiores e inferiores arriba

Otros términos:
Callejero:
-Boca abajo subir brazos y pies
-Acostado con piernas y brazos arriba

Anexo. 4

- Posiciones de <u>piernas o brazos sin contacto</u> con el suelo u otro segmento corporal.

A estas posiciones se le asignan los términos:
- **Pierna o brazo libre, pierna en el aire…** (la descripción establecida para estas posiciones son específicamente las posiciones exactas según la orientación espacial de los segmentos involucrados)

- Posiciones de <u>piernas o brazos hacia los laterales</u> como pierna derecha lateral, pierna izquierda lateral arriba, brazo lateral abajo, brazo lateral arriba…

A estas posiciones se le asignan los términos:
- **Pierna o brazo de afuera** (la descripción establecida para cada una de las posiciones en las que una de las piernas o los brazos se colocan al lateral se asume señalando en la descripción el lado hacia el cual se realiza el movimiento)

- Posiciones de <u>piernas o brazos a un nivel superior en cuanto a la posición de parado.</u>

A estas posiciones se le asignan los términos:
- **Pierna o brazo elevado** (la descripción establecida para cada una de las posiciones en las que una de las piernas o los brazos e incluso, ambos demuestren un cambio de nivel en cuanto a la posición de parado asumen la descripción señalando la orientación del miembro involucrado en el movimiento o sea, arriba, al frente y arriba, al frente, lateral, lateral arriba…)

GONIOMEVAFLEX: MULTIMEDIA PARA LA CAPACITACIÓN SOBRE LA EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD

Autores: Ms.C. Ernesto Cossío García

Ms.C. Jussel Pérez Domínguez

Lic. Erick Núñez Mustelier

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Resumen

La medición de los ángulos de los movimientos en las articulaciones se denomina Goniometría (del griego “goni”, significa “ángulo” y “metría”, significa “medida”). Para la medición de la flexibilidad en la práctica deportiva generalmente se emplean las mediciones lineales y no las angulares. En tal caso sobre el resultado de las mediciones pueden influir las dimensiones del cuerpo. Por eso las mediciones lineales son menos exactas y al emplearlas hay que hacer las correspondientes correcciones con el fin de evitar la influencia, no deseada, de las dimensiones corporales. En la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD) durante una revisión del programa de la asignatura Preparación Física y una observación en el momento de evaluar la capacidad pudimos comprobar que se utiliza el Test de Flexión Ventral del Tronco para evaluar la flexibilidad a los estudiantes de Primer año. Como principales aspectos negativos en la evaluación pudimos señalar: que solo miden una articulación, solo realizan la medición de forma activa y no tienen en cuenta otras dimensiones corporales. A partir de una encuesta realizada a 50 profesores de la EIEFD se pudo constatar que los profesores tenían muy poco conocimiento sobre la capacidad flexibilidad y su evaluación a través de la Goniometría, debido a esto es que nos propusimos como objetivo de nuestra investigación diseñar una multimedia para contribuir a la capacitación de los profesores de la EIEFD sobre la evaluación de la flexibilidad a través de la Goniometría.

Msc. Ernesto Cossío García: email:ernestocg@eiefd.co.cu (Profesor Asistente, Departamento Ciencias Aplicadas, Disciplina Profiláctica y Terapéutica)

MSc. Jussel Pérez Domínguez: email:jusselpd@eiefd.co.cu (Profesor Asistente, Departamento Ciencias Aplicadas, Disciplina Profiláctica y Terapéutica)

Lic. Erick Núñez: email: ericknm@eiefd.co.cu (Diseñador gráfico)

Hay muchas formas de poder incorporar la computadora a la educación y es imprescindible que esta incorporación se haga de manera reflexiva y crítica.

Desde sus inicios, el uso de la computadora en la educación, se redujo al uso de los denominados pasapáginas. Los "pasapáginas" son programas de lectura lineal, muy populares durante los últimos diez años, en que la actividad del alumno se reduce a "pasar la página", es decir, ir de una pantalla de texto a la siguiente. Utilizando un programa tipo "Storyboard" llenan pantallas y pantallas de texto, a veces combinadas con algunas gráficas de baja resolución. Pero este procedimiento no utiliza globalmente las posibilidades de la multimedia

También se usó computadora mediante los practicadores. Los practicadores suelen ser programas para la mecanización de habilidades o para apoyar la memorización. La computadora presenta un problema, el alumno lo resuelve y la computadora lo califica.

Los programas de computadora, están destinados no solamente para que se acceda facilmente a cualquier punto de la información, sino que también veamos diferentes representaciones de los mismos datos o profundicemos en ellos. Estas facilidades transforman a la computadora en el recurso interactivo por definición. Por ello, no es la combinación de medios lo que es crucial para los multimedios, sino que esta combinación ocurra en la computadora, lo que permite el control interactivo de la presentación por parte del usuario.

Entonces una multimedia no es más que la combinación de varios "tipos de datos" (texto, audio e imágenes fijas y en movimiento) para control interactivo por parte del usuario, mediante una computadora. Donde en la definición anterior, lo crucial es la interactividad.

Según ***Dr. Pere Marquès Graells, 1999*** *(última revisión: 3/08/10* Se puede decir que Multimedia Educativa es:

- Dentro del grupo de los **materiales multimedia**, que integran diversos elementos textuales (secuenciales e hipertextuales) y audiovisuales (gráficos, sonido, vídeo,

animaciones...), están los **materiales multimedia educativos,** que son los materiales multimedia que se utilizan con una finalidad educativa.

- Objeto que usa simultáneamente combinación de texto, color, gráficas, animaciones, video, sonido, en un mismo entorno, donde el estudiante interactúa con los recursos para mejorar el proceso enseñanza – aprendizaje.

Atendiendo a su estructura, los materiales didácticos multimedia se pueden clasificar en programas tutoriales, de ejercitación, simuladores, bases de datos, constructores, programas herramienta..., presentando diversas concepciones sobre el aprendizaje y permitiendo en algunos casos (programas abiertos, lenguajes de autor) la modificación de sus contenidos y la creación de nuevas actividades de aprendizaje por parte de los profesores y los estudiantes.

Según ***Dr. Pere Marquès Graells, 1999*** *(última revisión: 3/08/10) l*a combinación varios medios y la interactividad brindan el mayor interés educativo por los multimedios, debido a que:

- No todos los aprendizajes son del mismo tipo. Existen varias tipologías del aprendizaje que precisamente capturan estas diferencias: del aprendizaje declarativo al procedimental, o del de aptitudes al de actitudes, etc.
- No todas las personas aprenden igual. Existe hoy día acuerdo en que hay diferentes estilos de aprendizaje, de nuevo reflejados en diferentes tipologías: de los estilos más visuales o auditivos a los más kinestésicos; de los más autónomos a los más dirigidos; de los conceptuales a los prácticos, etc.
- No todos llegan al aprendizaje con los mismos antecedentes, ni tienen los mismos intereses. Las biografías, los contextos y entornos propios, la época, los "horizontes" suelen ser diferentes. Y hay quienes, quizá además por un perfil de inteligencias diferentes, tienen intereses y habilidades distintas.
- Todas las personas aprenden mejor haciendo y divirtiéndonos. Se aprende mejor si la experiencia es placentera (lo cual no significa que sea fácil o trivial). En particular, la narrativa tiene un singular poder pedagógico.

- Los multimedios permiten una comunicación rica, al impactar varios canales perceptuales (incluyendo el kinestésico), lo que permite que, en principio, la presentación se adecue al estilo de aprendizaje del usuario y el aprendizaje ocurra en el canal perceptual relevante.
- Su naturaleza interactiva (combinada con la alta capacidad de los dispositivos de almacenamiento digital, como el CD-ROM), permite que pueda variarse el orden y profundidad de la presentación de la información (información jerarquizada), adecuándose así a las necesidades de estudiantes con diferentes niveles de familiarización con la información presentada. Esta última característica se logra mediante el hipertexto, esto es, el texto no-lineal, con varios niveles de profundidad. El hipertexto permite que, con tocar una palabra del texto, el usuario acceda a otro texto (que puede ser un glosario o un párrafo explicativo e incluso otro texto; o en el caso de los hipermedios, a otros ejemplos o ilustraciones que pueden ser sonoros, visuales o kinestésicos).
- Los multimedios permiten narrativas ricas, con elementos dramáticos y lúdicos permiten "aprender jugando": No solamente tocan el ámbito cognitivo, sino en el emocional.
- Finalmente, es la interactividad la que, mediante recursos como la simulación (la creación de modelos en la computadora que el usuario manipula y modifica), permite que el usuario aprenda haciendo.

Por lo anteriormente planteado y a partir de una revisión del programa de la asignatura Preparación Física y una observación en el momento de evaluar la capacidad en la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, se pudo comprobar que se utiliza el Test de Flexión Ventral del Tronco para evaluar la flexibilidad a los estudiantes de Primer año. Como principales aspectos negativos en la evaluación se pudo señalar: que solo miden una articulación, solo realizan la medición de forma activa y no tienen en cuenta otras dimensiones corporales. A partir de una encuesta realizada a 50 profesores de la EIEFD se pudo constatar que los profesores tenían muy poco conocimiento sobre la capacidad flexibilidad y su evaluación a través de la Goniometría, debido a esto es que se propone como objetivo de esta

investigación diseñar una multimedia para contribuir a la capacitación de los profesores de la EIEFD sobre la evaluación de la flexibilidad a través de la Goniometría.

La Multimedia fue diseñada teniendo en cuenta todas las facilidades que brinda el uso de las nuevas tecnologías de la información, con un contenido actualizado, además se tuvieron en cuenta las necesidades recogidas en las encuestas realizadas a los profesores y su diseño es de fácil comprensión e interacción por parte de los usuarios. Nos brinda la posibilidad de compensar la carencia de bibliografía sobre la temática. También ha sido una herramienta muy útil en dos conferencias especializadas que se le han impartido a las dos últimas generaciones de graduados de nuestro centro.

Bibliografía:

Básica:

1. Blanco, N. A (s.a) *1000 ejercicios de preparación física. Bases teóricas. La preparación física en la edad escolar inicial (Vol I).* 2da Edición. Barcelona. Editorial Paidotribo
2. Blanco, N. A (s.a) *1000 ejercicios de preparación física. La preparación física en la edad prepuberal, puberal y adulta (Vol II).* 2da Edición. Barcelona. Editorial Paidotribo
3. Colectivo de Autores (2006) *Ejercicios físicos y rehabilitación Tomo I.* Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
4. De la Reina, M.L. Martínez, de H. V (2003) *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico.* Madrid. CV Ciencias del Deporte
5. Genot C, et al (2002) *Kinesioterapia I,II*. Madrid. Editorial Médica Panamericana S.A
6. Genot C, et al (2002) *Kinesioterapia III,IV*. Madrid. Editorial Médica Panamericana S.A
7. Valdés, J.J.C et al (2005) *Kinesiología.* Ciudad de la Habana. Editorial Ciencias Médicas.

Auxiliar:

8. Ahonen, J. et al (s.a) *Kinesiología y Anatomía Aplicada a la Actividad Física.* Barcelona. Editorial Paidotribo
9. Enciclopedia de Kinesioterapia (Soporte Electrónico)
10. Fucci.S, M. Benigni, V. Fornasari (1998) *Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular.* 3ra Edición. Madrid. Harcourt Brace S.A
11. Manual de Cinesiología (Soporte Electrónico)
12. Miralles M. Rodrigo C., M. Puig C. (1998) *Biomecánica Clínica del aparato locomotor.* Barcelona. Masson S.A
13. Prentice, W. E (2001) *Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva.3ra Edición.* Barcelona. Editorial Paidotribo

Complementaria:

14. Donskoi. D, V.Zatsiorski (1988) *Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual.* Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
15. Hernández C.R (1987) *Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor.* Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.

HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA LA FORMACIÓN DE HABILIDADES PROFESIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA U.N.E.F.M - DURANTE LA PRÁCTICA DOCENTE

AUTORA: Lic. Dorialys José Rodríguez Acosta
CI: 18.769.496

INTRODUCCIÓN

Los múltiples análisis que se hacen sobre la formación práctica de los formadores Peñaloza (1995) destaca que “las prácticas de las asignaturas poseen un fin cognoscitivo, se efectúa para otorgar consistencia a los conocimientos, analíticamente se separa de un todo y se realizan de manera aislada; en cambio, las prácticas profesionales son acciones en la realidad de la profesión, destaca casos particulares y emplean el conocimiento universales para solucionarlos, son principalmente holísticas no sirven a una signatura, sino sirven de diversas asignaturas para resolver un caso concreto” (p237).

De manera que las prácticas profesionales constituyen una variable de carácter cualitativo trascendental para el logro de un perfil profesional con base en la adquisición y comprensión de competencias y desempeño (saber hacer con saber y conciencia el ejercicio profesional), tanto personales y profesionales, en atención al campo del SER, SABER y SABER HACER. En este sentido se bislumbra una trasformación radical en la manera de concebir la teoría y la praxis, la capacidad de desarrollar de forma idónea una actividad o tarea, es decir lo que el practicante- docente conozca sus obligaciones inherentes a una actividad durante el ejercicio docente.

En Venezuela la educación general y la Educación Física en particular esta experimentado una creciente profundización social, la cual se ha masificado y se trata de insertar en todas y cada una de la comunidades, ello demanda la urgencia de cambios que permitan altos niveles de calidad; en razón de ello la buena formación de los estudiantes es esencial en todos sus niveles educativos, especialmente en el contexto universitario, en lo que se refiere a la formación de individuos capaces de desenvolverse satisfactoriamente en la sociedad, basada en el principio de la formación integral, esto constituye un tema de mayor importancia y obligado tratamiento en las discusiones de la educación, por lo que pasa a ser entonces su objetivo principal.

En el contexto de las universidades públicas Gross (1999) señala que, la docencia se ha diversificado por el cumplimiento de tareas académicas cada vez más compleja que requieren de formación específica de quienes están de frente del proceso de construcción y formación de nuevos docentes, con el propósito de que apropien el dominio de nuevas estrategias que incentiven la actitud creativa de los sujetos en formación docente, para que también adquieran teorías y métodos de investigación que les permitan avanzar paralelamente en los aspectos pedagógicos y disciplinarios.

De manera que para Moreno (2006) llevo a cabo una investigación titulada; análisis del proceso enseñanza y aprendizaje desarrollado en la asignatura de prácticas profesionales en la carrera de Educación Física de la universidad de los andes; el resultado del diagnóstico permitió concluir que los docentes de la cátedra práctica profesional poseen una amplia experiencia profesional lo que permite visualizar con facilidad las dificultades de los estudiantes en relación al desempeño pedagógico en las prácticas profesionales, se pudo determinar que los pasantes presentan dificultad en el manejo de algunos recursos didácticos como; la planificación, organización y

evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje en el área de Educación Física.

En tal sentido, se acogen los criterios antes expuesto debido a que este estudio se relaciona con este trabajo, ya que se centra en la evaluación de las prácticas profesionales en el ámbito de la Educación Física, específicamente en los estudiantes que se les dificulta su desenvolvimiento en diferentes contextos, por lo que es importante agregar que en el campo de la formación docente se debe implementar herramientas para el desarrollo de habilidades que garanticen la articulación entre la teoría y la práctica en los campos de actuación de las prácticas docentes necesarios para abordar los procesos científicos y la transformación de la realidad social y educativa, necesarios para lograr el mejoramiento de la calidad de la Educación en el programa de formación de los estudiantes de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda" (UNEFM.).

Dentro de esta premisa, se justifica plenamente el hecho de estudiar e indagar una realidad contextual que se refiere a la forma de cómo se viene dando el conocimiento en la formación de nuevos docentes en la Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda" específicamente en el área de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo, asumiendo una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales en los estudiantes durante la práctica docente como punto de partida para la construcción del conocimiento dentro de los nuevos paradigmas.

Teniendo en cuenta 4 diagnóstico realizados a la muestra de estudiantes por un instrumento aplicado en el **(Anexo 1),** se pudo evidenciar que los estudiantes no aplican los conocimientos generales adquiridos, lo que dificulta desenvolverse durante su práctica docente de manera eficiente

en caso concretos de actividades o tareas, que son elementos esenciales para el desempeño óptimo debido a determinadas acciones, que no permiten los logros y objetivos planteados en las clases de Educación Física los practicantes docentes no profundizan aspectos como metodológicos no planificar, organizar la clase, dirigir el calentamiento, no manejan contenidos en distintos niveles de enseñanza, así como demostraciones y acciones motrices que ejecutan con errores que afectan esencialmente la estructura del movimiento en los estudiantes en efecto e imagen del profesional de la actividad física.

La importancia de la presente investigación, se centra básicamente en el impacto que representará el generar nuevos saberes a los estudiantes durante su práctica docente a conducir con eficiencia el proceso de enseñanza y aprendizaje con una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales con competencias claramente definidas que satisfagan las necesidades del entorno y del contexto laboral.

Se considera relevante esta investigación desde la perspectiva:

Educativo: podrá suministrar información valiosa para los actores del hecho educativo (estudiantes) posibilitándoles la adquisición de destrezas y habilidades, orientados a desarrollarlas para así poder afrontar su propio proceso de adquisición de aprendizaje.

Institucional: Erigiéndose a la universidad en un centro del quehacer profundizando lo teórico-práctico en los cuales los actores sociales, culturales y reales del entorno dialoguen, reflexionen y discutan sobre los saberes acumulados para construir nuevos conocimientos que den respuestas a una formación integral asumiendo una herramienta pedagógica para la formación

de habilidades profesionales, como parte de su desarrollo cognitivo y profesional a objeto de potenciar el proceso educativo.

Académico: Ya que los estudiantes del programa de educación física, recreación y entrenamiento deportivo de la U.N.E.F.M estarán debidamente orientados en su proceso de aprendizaje valorando la importancia de una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales para su desempeño durante la práctica docente.

Social: Porque lo percibe como un proceso social que se crea en colectivo, donde participen los estudiantes en la formación docente, como una orientación para asegurar su calidad educativa.

Investigativo: Así mismo la investigación servirá de base para futuras investigaciones relacionadas con el tema a objeto de concienciar a los estudiantes la importancia de la formación de habilidades pedagógicas durante su práctica docente como alineación de un profesional competente al área de Educación Física.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente con la revisión bibliográfica y a través de un diagnóstico inicial, realizado por la autor de la tesis se determinaron las siguientes insuficiencias y limitaciones:

- Falta de destrezas facilitativas no permiten los hábitos de trabajo, tomando en consideración las pautas para preparar la clase de Educación Física por parte de los estudiantes de práctica docente del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M.
- Falta de habilidades para la planificación de la clase de Educación Física que no permite clarificar los objetivos planteados.
- Falta de habilidades para insertar el trabajo educativo en la clase de Educación Física.

- Insuficiente manejo educativo del grupo clase que atenta contra el cumplimiento de los objetivos previstos, puesto que no se les estimula y orienta a los alumnos para lograr un aprendizaje significativo.

Surge una **situación Problemática** de las Insuficiencias o limitaciones

La insuficiencia en la formación de las habilidades pedagógicas profesionales limita el desempeño de los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

Tomando en consideración las insuficiencias del trabajo, se diseña su **problema científico** de la manera siguiente:

¿Cómo mejorar la formación de habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

En consecuencia, el presente trabajo tiene como **objeto de investigación**: la formación de los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M

Por las consideraciones anteriores se plantea el **objetivo de investigación** siguiente: Elaborar una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

A manera que el **campo de acción** queda delimitado de la forma siguiente: formación de habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

En este sentido, el problema objeto de estudio se formula en el contexto de las siguientes **preguntas científicas**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos – metodológicos existentes sobre la formación de habilidades pedagógicas profesionales?
2. ¿Cuál es el estado actual de la formación de habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.
3. ¿Cómo concebir una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.
4. ¿Cuál es la factibilidad y pertinencia de una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

Tareas de investigación

1. Determinación de los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan la formación de habilidades pedagógicas profesionales.

2. Precisión del estado actual que presenta la formación de habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes del programa de educación física, recreación y entrenamiento deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

3. Conformación de una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

4. Demostración de la factibilidad y pertinencia de una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

Población y Muestra

La totalidad de individuos que intervienen en esta investigación estará representada por 160 practicantes- docentes, de manera que a fin de obtener una muestra estadística, se aplicará un muestreo aleatorio simple o al azar, de carácter probabilístico, en esta caso la muestra quedara estructurada por criterio 3-1 como 53 estudiantes 26 mujeres y 27 hombres a los que se aplicar una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales perteneciente al Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo del 5to semestre de la U.N.E.F.M del Complejo Académico Los Perozos, ubicado en la Ciudad de Santa Ana de Coro, Municipio Miranda del Estado Falcón. Como muestra secundaria se proponen

53 representantes de los estudiantes, uno por cada uno.

03 profesores en el área de Educación Física.

06 asesores externos de la institución (profesores de educación física)

En el presente estudio se utilizarán **métodos teóricos** como son:

Análisis y síntesis: Se utilizará para la sistematización teórica aspectos esenciales como literatura, documentos del objeto de estudio y permitirá descubrir relaciones y características generales sobre la formación de habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes durante la práctica docente, este método permitirá además realizar los análisis e inferencias necesarias que se deriven del procesamiento de los datos que arrojen la aplicación de los métodos y técnicas del nivel empírico.

Análisis histórico lógico: Se empleará para determinar la evolución de la formación de habilidades pedagógicas profesionales lo que permitirá conocer las manifestaciones de este proceso determinando las regularidades y tendencias que lo caracterizan. En el mismo orden de ideas, permitirá conocer el tratamiento en el tiempo de la formación de habilidades a través de una herramienta pedagógica enmarcadas por diferentes autores, lo que va permitir dar conclusiones teóricas.

Enfoque sistémico y la modelación: Se emplearán en la determinación de los elementos estructurales que componen el modelo teórico, en relación a la ejecución de los estudiantes de su práctica docente para establecen entre en ellos la formación de habilidades pedagógicas.

De manera que para los **métodos empíricos** se utilizarán:

La observación: consiste en observar las clases de Educación Física impartidas por los estudiantes durante la práctica docente donde realizan sus actividades, tratando de captar los aspectos significativos de la realidad que se investiga.

Encuesta: Se utilizará para recabar información relacionada con el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre habilidades pedagógicas profesionales y su formación durante su práctica docente.

Entrevista: Permitirá obtener información sobre el nivel de conocimiento de los profesores sobre las deficiencias en la formación de habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes durante la práctica docente.

Revisión y análisis de documentos; con el fin de constatar la estructura de planificación utilizada por los estudiantes durante la práctica docente en las clases de educación física, se podrá usar para:

-Análisis de las últimas tendencias en los sistemas de formación docente.

-Determinar la planificación utilizada por los estudiantes durante la práctica docente en clase de Educación Física.

-Constatar los contenidos de la planificación están acorde a nivel de enseñanza que se imparte a los estudiantes (as) durante la práctica docente en la clase de Educación Física.

-Evaluar aspectos metodológicos en los en estudiantes durante la práctica docente en la clase de educación física.

-Comprobar aspectos relativos de la organización de la clase en estudiantes durante la práctica docente en la clase de educación física.

-Apreciar los métodos y medios empleados por los estudiantes durante la práctica docente en clase de educación física.

-Verificar las estrategias de enseñanza empleadas en la clase de educación física por los estudiantes durante la práctica docente.

-Confirmar el recurso de material es utilizado correctamente en la clase de educación física por los estudiantes durante la práctica docente.

-Observar la explicación y demostración de las técnicas – tácticas deportivas por los estudiantes en la práctica docente son eficientes en la clase de educación física.

Pre- experimento

Se empleará un instrumento de valoración cuali-cuantitativa sobre el desempeño del practicante-docente, para diagnosticar el estado actual que presenta la formación de habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

El método de criterios de expertos.- se utiliza con el propósito de obtener respuestas estadísticas por medio del consenso general o los motivos discrepantes entre los expertos sobre una herramienta pedagógica para la formación de habilidades profesionales en los estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente.

En tal sentido, mediante este estudio se describe **con el método estadístico cuantitativo**

Se utiliza la Estadística descriptiva e inferencial.

Dentro de la Estadística Descriptiva: Medidas de tendencia central y dispersión: Media y Porcientos

Dentro de la Inferencial: El T - student para comprobar si la herramienta pedagógica desarrolla las habilidades profesionales en los estudiantes durante la practica docente o continua normal el procedimiento.

Novedad científica

La investigación tiene como novedad científica los resultados de la sistematización teórica realizada cuyo principal producto fue la concepción del diagnóstico para la elaboración y funcionalidad de una herramienta pedagógica para la formación de los estudiantes al contexto profesional con el fin de que lo mismo mejora sus habilidades pedagógicas.

Desde el punto de vista práctico se puede notar que este estudio es una debilidad presentada en el contexto educativo, aportará el desarrollo de los estudiantes en el campo profesional desarrollando herramientas que les permitan mejorar sus habilidades pedagógicas, y por ende ejercer su labor profesional de manera efectiva.

Los posibles resultados a obtener

1. Que los estudiantes aumentan su caudal de conocimientos profesional.
2. Que la herramienta puede ser utilizada en las demás esferas de actuación del Programa de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo de la U.N.E.F.M durante la práctica docente, tanto Entrenamiento Deportivo como Recreación.
3. Que el estudiante durante su práctica docente tiene un valor indeterminable en la profundización de los conocimientos adquiridos de forma teórica y practica.

Bibliografía

ACHILLI, Elena (2001) Investigación y formación docente, Rosario, Argentina, Laborde.

A. N. Leontiev: La actividad en la Psicología. Editorial de libros para la Educación. La Habana.1979.

ALVAREZ DE ZAYAS, CARLOS. Hacia una escuela de excelencia. Carlos Álvarez de Zayas. La Habana: Editorial Academia, 1996.

Departamento de prácticas profesionales de la UNEFM, líneas generales de la profesión docente 1998.

Generalitat valenciana universidad de la ciencia. Planificación de actividades educativas 2005.

Gimeno Sacristán, J. (1990). Conciencia y acción sobre la práctica como liberación profesional de los profesores. Barcelona, W imeo. [Pres. en la Jornada sobre modelos y estrategias en la formación permanente del profesorado en los países de la CEE, Universitat de Barcelona, 1990].

MARQUEZ, A. Habilidades. Proposiciones para su evaluación. IPS. P. "Frank País". Santiago de Cuba, 1993. 14 p.

Talizina, N. (1988). *La formación de la actividad cognoscitiva de los escolares* Ministerio de Educación Superior, La Habana.

PEÑALOZA, WALTER. 1995. **Currículo integral**. La Universidad del Zulia. Maracaibo.

Universidad Central de Venezuela facultad de ingeniería escuela de ingeniería Mecánica Asignatura Práctica Profesional 2005.

VIGOTSKI SEMIONOVICH, L. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores.LVigotskiSemionovich – La Habana. Editorial Científico Técnica, 1987.

Referencias electrónicas

Copyright © 2008-2012 - Definicion.de

http://urdaneta.ikastetxea.net/files/concepform.pdf
http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2007_12_05.pdf
http://www.ecured.cu/index.php/Sistema_de_actividades.

http://www.monografias.com/trabajos37/habilidades-pedagogicas/habilidades-pedagogicas2.shtml
http://www.eumed.net/tesis/2011/eimm/habilidades%20logicas.htm
http://www.slideshare.net/virgirod/prctica-docente.

Anexos

TÍTULO: JUEGOS CON BAILES CUBANOS PARA EL DESARROLLO DEL RITMO EN LA UNIDAD DE ACTIVIDADES RÍTMICAS DEL TERCER GRADO.

Autores:

Lic. Nivia Sánchez Wint.
Lic. Araisa Doeste Albuerne
Ms.c Irina Méndez Noriega

Resumen

La educación artística, como medio esencial de la educación estética, es una vía para contribuir a la formación de una cultura general integral y de una personalidad estéticamente formada, esto se logra mediante la apreciación del lenguaje expresivo de las manifestaciones artísticas: música, danza, teatro, literatura, etc. La educación rítmica, como componente de la educación musical, es ampliamente utilizada tanto en la danza como en la Educación Física para desarrollar el sentido del ritmo. La riqueza rítmica de los bailes cubanos ratifica la propuesta de utilizarlos en juegos para desarrollar el ritmo, teniendo en cuenta que se presentan como una vía idónea para la promoción de elementos representativos de la cultura cubana que se expresan en los valores ideológicos, políticos y morales.

La presente investigación contiene una propuesta de 10 juegos con bailes cubanos para desarrollar el ritmo para la Unidad de Actividades Rítmicas del tercer grado. Para lo que se valoraron las indicaciones metodológicas de la Unidad de Actividades Rítmicas, se aplicó una encuesta con el fin de determinar la importancia de utilizar los bailes cubanos en juegos para desarrollar el ritmo y en su elaboración se asumió la metodología para la descripción y clasificación del Libro Teoría y Práctica de los Juegos. Se expone el resultado de análisis de la encuesta aplicada a profesoras del Departamento de Educación física de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, que permitió tener un referente sobre qué medios y cómo utilizarlos mediante los bailes cubanos en los juegos, además en su confección se consideró las características psicomotrices de los niños de 6 a 9 años.

INTRODUCCIÓN

Un desarrollo estético correctamente organizado está unido siempre al perfeccionamiento de muchas cualidades y particularidades físicas y psíquicas de los alumnos en todas las edades y tiene especial relevancia en la etapa preescolar y los

primeros grados escolares, pues es en estas, precisamente, donde se sientan las bases de la futura personalidad del individuo.

El hombre desde que nace, se relaciona con un ambiente estético determinado: en la familia recibe las primeras nociones sobre moral, ideología, folklore, tradiciones. En la escuela se continúa y se introducen nuevos elementos a través de los planes de estudios y de los diferentes programas, así como en las actividades extracurriculares.

Una de las vías fundamentales de la educación estética es la educación artística, a través de diversos lenguajes expresivos tales como: la educación musical, plástica, danzaria, teatral, literaria, cinematográfica, ya que ofrece múltiples posibilidades para dar cauce a la apreciación-creación de la realidad visual-gestual-sonora de los educandos, los ubica en el ámbito socio histórico-cultural y les permite asumirse como sujetos de cultura e identidad.

La educación rítmica es un componente de la educación musical, con un valor que se manifiesta expresivamente en la respuesta física al ritmo de múltiples formas: el ritmo del lenguaje, la percusión corporal, pregones, rimas, refranes, percusión de instrumentos musicales, que se representan fundamentalmente a partir del juego y el folklore.

La inclusión del folklore como medio para desarrollar el ritmo es una elección acertada, si tenemos en cuenta su riqueza rítmica y la posibilidad de trasmitir y perpetuar el patrimonio de nuestro pueblo.

Entre los objetivos de la Unidad de Actividades rítmicas, de los Programas y Orientaciones Metodológicas de la Educación Física del 1er ciclo, se encuentra: identificar los diferentes ritmos en los movimientos y desarrollar habilidades de responder con movimientos corporales coordinados a estímulos musicales o rítmicos, mediante juegos, pasos fundamentales, expresión corporal, pero no se evidencia la utilización de juegos con bailes cubanos en la clase de Educación Física para desarrollar el ritmo, por lo que podemos plantear el **siguiente problema científico**:¿Cómo contribuir al desarrollo del ritmo utilizando juegos con bailes cubanos para la Unidad de Actividades Rítmicas en el tercer grado?

OBJETIVO:

Elaborar juegos con bailes cubanos para el desarrollo del ritmo en la Unidad de Actividades Rítmicas en el tercer grado de la Enseñanza Primaria.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos - metodológicos para la elaboración de juegos para el tercer grado de la Enseñanza Primaria?

2.- ¿Qué importancia tiene la utilización de los bailes cubanos en juegos para el desarrollo del ritmo?

3.- ¿Qué juegos se pueden elaborar para desarrollar el ritmo utilizando bailes cubanos dirigidos a la Unidad de Actividades Rítmicas del tercer grado de la Enseñanza Primaria?

TAREAS

1.- Definición de los fundamentos teórico-metodológicos para la elaboración de los juegos del tercer grado de la Enseñanza Primaria.

2.- Determinación de la importancia de utilizar bailes cubanos en juegos para el desarrollo del ritmo.

3.- Elaboración de juegos con bailes cubanos para el desarrollo del ritmo dirigido a Unidad de Actividades Rítmicas del tercer grado de la Enseñanza Primaria.

CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO

1.1Los juegos y la cultura.

Partiendo del análisis de que se puede aprender la cultura mediante el juego ya que, la misma deriva de aspectos propiamente prácticos y de una imaginación incalculable. Esta relación se vivencia a través de la historia de los propios juegos que han sido creados por nuestros ancestros y han ido evolucionando de generación en generación sin perder la esencia por la cual fueron creados, pero a la vez se convierte en tradición

para las futuras civilizaciones y de esta manera el juego contribuye al desarrollo de la cultura en sus diferentes esferas. Además al formar parte de la historia ya reúne uno de los principales requisitos para formar parte de la cultura de algún lugar, porque tiene por demás antecedentes históricos en cuanto al lugar donde fue jugado por primera vez, por quienes y en qué condiciones se efectuó el mismo. Sin dejar de admitir que el juego es uno de los más efectivos accesorios para promover y establecer alguna relación con la cultura a través de las combinaciones realizadas con los juegos y los bailes cubanos.

Para el concepto de juego nos apoyamos en la referencia que realiza la Máster en Ciencias Herminia Watson Brown en su libro Teoría y Práctica de los Juegos, cuando hace mención al concepto que expone Huizinga J. “La característica principal del juego es que es libre, es libertad”,…” El juego oprime, libera, arrebata, electriza y hechiza”…y…”está lleno de las dos cualidades más nobles que el hombre pueda encontraren las cosas y expresarlas: ritmo y armonía”.[1]

Además, es conveniente referirnos al concepto del Dr. Cristóbal Martínez Gómez (2013) "El juego ofrece la oportunidad de desarrollar habilidades, implica acción y participación que favorecen el surgimiento de la conciencia, la autonomía, el pensamiento y la creatividad."[2]

1.2 Caracterización biológica de la etapa escolar de 6 a 9 años. [3]

En esta etapa los factores determinantes de desarrollo se han hecho más diversos e intrincados. La formación del movimiento se efectúa de forma cada vez más dirigida .A partir de los seis años y medio, se observa un cambio significativo en las proporciones del cuerpo infantil denominado como primer cambio de complexión. Se altera la relación de la masa del tronco y la cabeza en relación con las extremidades la caja torácica se aproxima más a la forma de los adultos.

La musculatura se observa más fuerte y las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral se han formado completamente y de manera permanente. Las extremidades adquieren mejores proporciones para su función de palanca, hay una mayor relación entre el peso y la fuerza y se reduce el tejido adiposo. Este cambio complexivo, hace

[1]Watson Brown, Ms.C Herminia (2008) Teoría y práctica de los Juegos, Editorial Deportes, La Habana, pág. 45.

[2]Martínez Gómez, Cristóbal (2013) *Jugando a vivir una guía para padres y educadores*, Ediciones Abril, La Habana, pág. 3

[3]Watson Brown, Ms.C Herminia (2008) Teoría y práctica de los Juegos, Editorial Deportes, La Habana, pág. 91

posible una dinámica más eficiente, creando las condiciones propias para el desarrollo de todas las formas básicas de movimiento. Este cambio de complexión en algunos niños comienza antes. En relación al género, las niñas se encuentran un poco más avanzadas que los niños, lo cual no es así en el desarrollo motor.

El inicio de la escuela también influye en el desarrollo motor de los niños, ya que comienza una etapa más sedentaria, donde el niño tiene que limitar sus movimientos y permanecer más tiempo sentado realizando una misma actividad.

Esta limitación transitoria de los movimientos produce una acumulación de excitaciones insatisfechas, lo que se explica fisiológicamente por una inhibición de los movimientos, que induce a un estado de excitación de la corteza cerebral. Esta limitación de la movilidad que está condicionada por la necesidad de someter al niño al proceso de enseñanza, va a influir negativamente en el desarrollo motor, por lo que se hace necesario que el maestro conozca el estado de desarrollo motor del niño, lo que permitirá comprender las formas de conducta a asumir en esta etapa.

Una enseñanza de la educación física bien orientada es un factor importante, que fomenta el desarrollo de movimientos y puede compensar los efectos negativos producidos porque prevalece la posición de sentado en el resto de las clases de Lengua Española, Matemática, Ciencias, etc.

El nivel de desarrollo motor en esta etapa permite la realización de tareas motrices concretas, la continuación del desarrollo de ciertas formas básicas de movimiento y la posibilidad de adquirir nuevas facultades.

1.3 Bailes populares tradicionales cubanos

Los bailes cubanos son el resultado de la paulatina integración y asimilación de disímilescomponentes étnicos, proceso de transculturación, que posibilitó el surgimiento de manifestaciones danzarias propiamente cubanas.

El folklore es la cultura de un pueblo transmitida generalmente por medio de la tradición oral; los usos y costumbres de un grupo humano en los que se reflejan sus vivencias, gustos aspiraciones, concepción de la vida y de la muerte, etcétera, las formas de construir y adornar sus vivencias, la prosa y la poesía orales, los remedios y comidas caseras, el arte popular, las creencias y supersticiones, las mitologías, las músicas, danzas, fiestas y trajes tradicionales…, en fin, lo que ha sido llamado por

algunos investigadores, “saber popular”, o por otros, “cultura popular tradicional”[4]. Por lo que se puede concretar que folklore no es más que la cultura popular tradicional de una comunidad étnica determinada.

Por tanto, danza o baile folklórico es lo mismo que danza o baile popular tradicional. Para esclarecer estos términos tomaremos como premisa que popular “es toda manifestación que pertenezca a una comunidad étnica dada, incluyendo lo que está de moda o una parte de la población conoce o le gusta, o ambos independientemente de su origen histórico-geográfico, características culturales o tiempo de aceptación”, y pasa a ser tradicional cuando “la comunidad lo selecciona como elemento que debe ser conservado por poseer valores que trascienden su uso o función primitiva”[5] *y* “se trasmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia”[6].

Los bailes populares tradicionales son el resultado de un proceso de transculturación que tiene su resultado en los complejos genéricos de la música cubana, compuestos por los diferentes ritmos.

Mediante la revisión bibliográfica de la literatura sobre la metodología para la enseñanza de los baile populares tradicionales cubanos, seleccionamos tres bailes para elaborar los juegos rítmicos: son, mambo y chachachá, teniendo en cuenta los siguientes aspectos.

1.4 EDUCACIÓN RÍTMICA

La educación rítmica es un componente de la educación musical que se expresa de diferentes formas; desde la rítmica se puede vivenciar la música o interiorizar el ritmo y expresarlo corporalmente, o sea, responder con movimientos del cuerpo cualquier ritmo.

Reafirmando lo antes expuesto, se evidencia en los Programas y Orientaciones metodológicas de la Educación Física de la Enseñanza Primaria donde la Unidad de Actividades Rítmicas, ocupa un lugar importante desde el primer grado hasta el tercero, se imparte en el tercer período del curso escolar junto a la Unidad de Juegos, destinándole 23 horas.

---

[4]Martínez Furé, Rogelio (1799) Diálogos Imaginarios, Editorial Arte y Literatura, La Habana, p. 258.
[5]Arjona Pérez, Marta: *Patrimonio Cultural e Identidad*. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana, 1986.
[6]Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Intangible. UNESCOSitio web oficial de la Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Intangible. (http://www.unesco.org/culture/ich/index.php)

Según Uribe (2009, p. 120) las actividades rítmicas son la coordinación de acciones motrices en un espacio y en un tiempo determinado, respondiendo a las condiciones y las características de la situación motriz que se realiza.

El surgimiento de los ritmos cubanos trae consigo el de los bailes o viceversa, la música y su respuesta física se hizo necesaria, influyendo en las composiciones los diferentes medios de expresión musical, sobre todo los referentes a las relaciones de duración.

La música como cualquier otra manifestación artística, posee sus medios expresivos, que en este caso (V.Eli y Z.Gómez, 1989) "son dimensiones sensoriales que influyen en la percepción por parte del receptor".

Según Emile Jacques Dalcroze (1909), la rítmica "es una educación del sentido rítmico-muscular del cuerpo para regular la coordinación del movimiento con el ritmo, trabajándolo simultáneamente".

Las combinaciones de diferentes duraciones de los sonidos conforma el ritmo, que se define como"cualquier movimiento regular y recurrente, puede definirse generalmente como un movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes".[7]

Los juegos rítmicos se definen como una actividad lúdica que responde, desde el punto de vista motriz, a ritmos variados y que se pueden acompañar con música o sonidos percutidos; estos juegos se pueden realizar de manera individual o colectiva y están sujetos a reglas.

Si tenemos en cuenta que los bailes cubanos son fuentes de una gran riqueza rítmica, que nos caracteriza como cubanos, es recomendable educar el ritmo mediante juegos con bailes cubanos en el primer ciclo de la Enseñanza Primaria, partiendo de que el juego trasmite, a través de la acción que ejerce sobre el niño, valores como: la identidad, el respeto, la responsabilidad, el compañerismo, la igualdad entre sus participantes.

En la presente investigación se consideró que los niños de tercer grado (8 a 9 años) "disponen de una mayor concentración al realizar las actividades, desaparecen los movimientos paralelos, en cambio ejecutan los movimientos de forma más armónica, equilibrados y definidos. Coordinan correctamente los movimientos al trepar, saltar y

[7]Sánchez Ortega, Paula y Mendoza Sánchez, Delia Ana (2003) Educación Musical Séptimo grado, Editorial Pueblo y Educación, La Habana. pág. 14

lanzar en sus formas más sencillas"[8]. Por lo que en estas edades se pueden desarrollar el ritmo, como capacidad coordinativa especial, siendo este el objetivo de la Unidad de Actividades Rítmicas que se imparten en el tercer período de la asignatura de Educación Física en el primero, segundo y tercer grado de la Enseñanza primaria. Esta unidad abarca los contenidos de: movimientos fundamentales, pasos fundamentales, expresión corporal y juegos, los cuales se realizan utilizando diferentes ritmos, niveles y direcciones.

CAPÍTULO 2 DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 TIPO DE ESTUDIO: Descriptivo.

2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA:

Para la presente investigación,todos los profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD), se seleccionó una muestra intencional de 14 profesoras, de ellas el 50% tienen más de 25 años de experiencia profesional.

2.2.1 Criterio de Selección de la Muestra

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta que impartieran asignaturas afines con el tema de investigación, estas son: Educación Rítmica,Teoría y Práctica de los Juegos, Gimnasia Rítmica y Aerobia.

2.3 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

2.3.1 MÉTODOS TEÓRICOS.

Abstracción y Concreción:

Su utilización permitió la descomposición del fenómeno que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la concreción se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales.

[8]Dirección Nacional de Educación Física, INDER (2001) Programas y Orientaciones Metodológicas de la Educación Física, Enseñanza Primaria (1er ciclo), Editorial Deportes, Ciudad de la Habana, pág. 92.

Análisis de documentos:

Se empleó para analizar la Unidad de Actividades Rítmicas del Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física del primer ciclo de la Enseñanza Primaria, con el fin de examinar las indicaciones metodológicas para desarrollar el ritmo y que medios se pueden utilizar con este fin.

2.3.2 MÉTODOS EMPÍRICOS:

Encuesta:

Se confeccionó una encuesta (ver Anexo 1) conformada por ocho preguntas, en su mayoría cerradas, con el objetivo de determinar si se pueden utilizar los bailes cubanos en juegos para el desarrollo del ritmo en la Unidad de Actividades Rítmicas para el tercer grado de la Enseñanza Primaria. Se aplicó a 14 profesoras del Departamento de Educación Física de la UCCFD “Manuel Fajardo”, que imparten las asignaturas de Educación Rítmica, Teoría y Práctica de los Juegos, Gimnasia Rítmica y Aerobia.

2.3.3 MATEMÁTICO–ESTADÍSTICOS

Análisis porcentual:

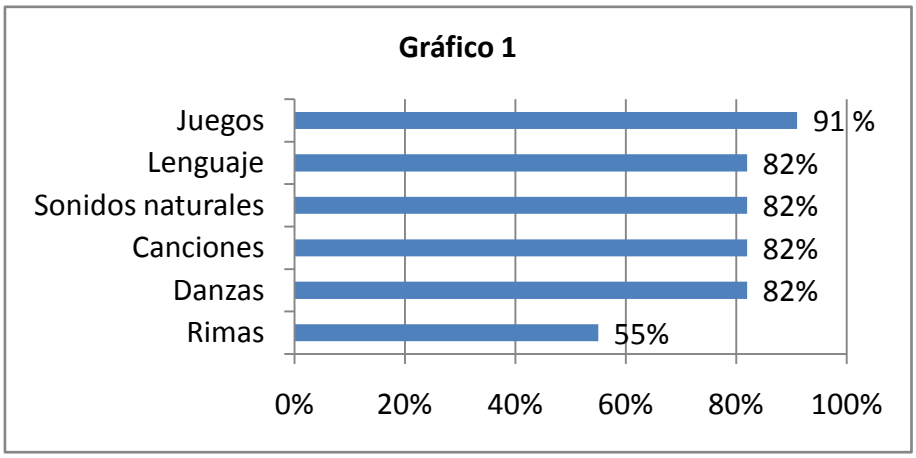
Se utilizó el cálculo porcentual como un procedimiento de inferencia estadística con el propósito de encontrar evidencias y analizar las diferencias y semejanzas entre los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta. Se cuantificó el puntaje total de cada indicador por preguntas, se calculó el porciento, teniendo en cuenta la cantidad de profesoras encuestadas (14). Se confecciono por cada pregunta un gráfico que contiene los porcientos obtenidos por cada indicador para facilitar el análisis de los resultados.

Para las preguntas abiertas se procedió a identificar con qué frecuencia aparece un mismo criterio en la respuesta, y elegir las respuestas que se presentan con mayor frecuencia y valorarlas teniendo en cuenta el tema de la pregunta.

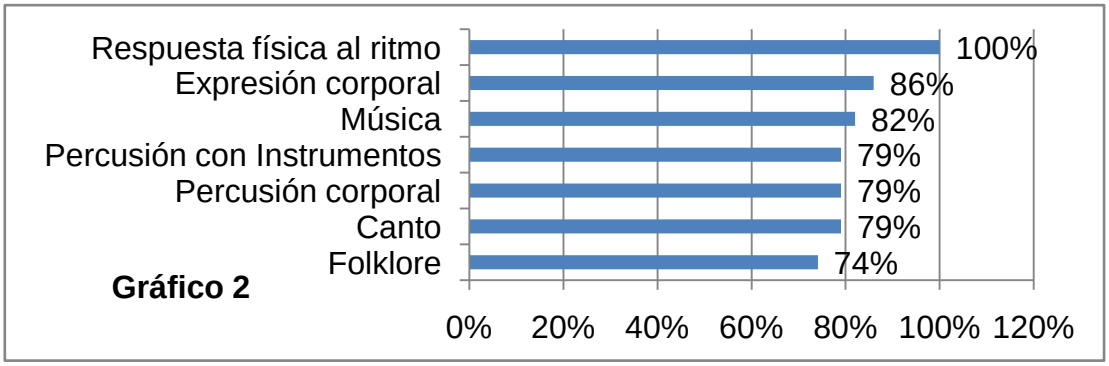
3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

3.1 Análisis de los resultados de la encuesta:

Con respecto a los medios que se pueden utilizar para el desarrollar el ritmo, en el gráfico #1 se refleja el análisis de la pregunta 1 de la encuesta. Se puede observar que el indicador de los Juegos fue seleccionado por la totalidad de las profesoras, sin embargo, también los indicadores de Danzas, Lenguaje, Sonidos naturales y Canciones alcanzaron un porcentaje que los reafirma como medios propicios para el desarrollo del ritmo. El indicador de Rimas tuvo una selección por encima de la media.

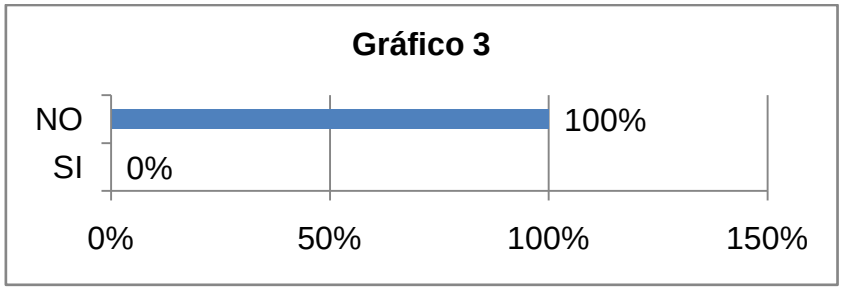


En la pregunta 2 se pedía seleccionar qué medios se pueden utilizar para desarrollar el ritmo mediante el juego. En el gráfico #2 se observa que la totalidad de las

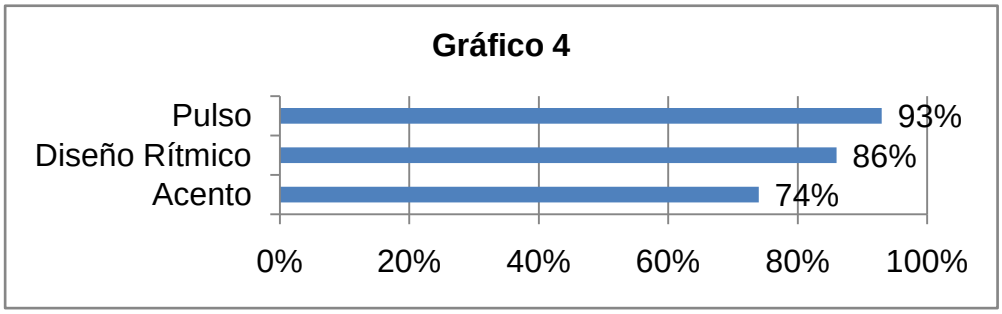


profesoras escogieron al indicador Respuesta física al ritmo como un medio idóneo, el segundo con mayor preferencia fue la Expresión corporal, seguido por la Música. Los indicadores Percusión corporal, Percusión con instrumentos, el Canto y el Folklore obtuvieron un valor significativo de selección.

En el gráfico # 3 se muestra el análisis de la pregunta 3. Se advierte que la totalidad de las profesoras reflejaron que no han tenido referencia anterior de la utilización de los bailes cubanos en juegos para desarrollar el ritmo.



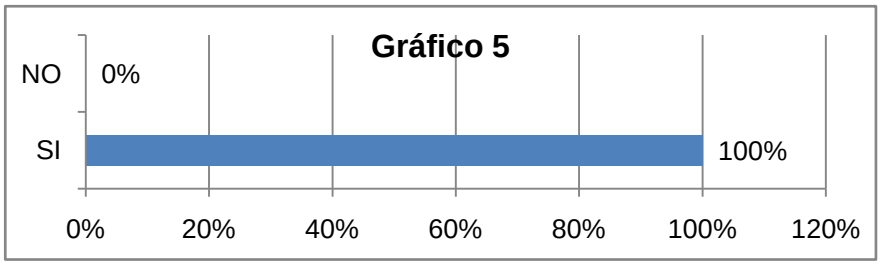
El gráfico # 4 refleja que para desarrollar el ritmo mediante los bailes cubanos se pueden utilizar los tres indicadores de la pregunta 4, aunque se destaca una mayor preferencia de las profesoras en usar el pulso.



La pregunta 5 nos permitió conocer el criterio de las profesoras encuestadas respecto a la importancia de crear juegos con bailes cubanos para desarrollar el ritmo. Como se observa en la gráfica # 5 la totalidad afirmaron que es conveniente crear los juegos con bailes cubanos y en la justificación de su decisión predominaron los siguientes criterios:

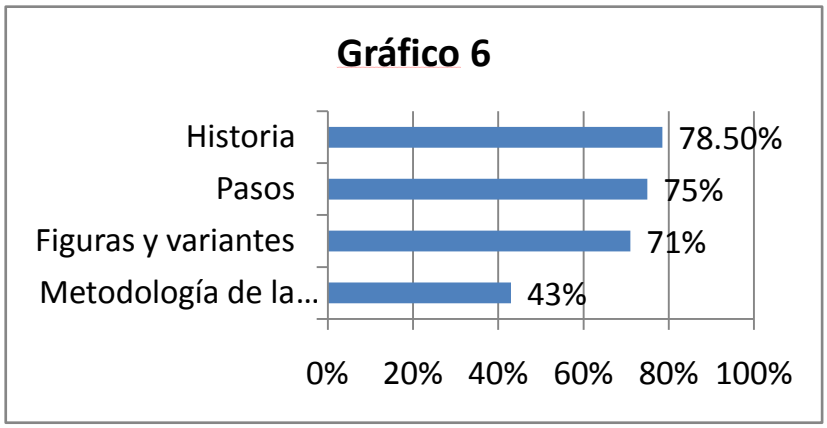
- Mediante los bailes cubanos se promueve la cultura nacional y nuestros valores contribuyendo al desarrollo de la Identidad nacional.

- Los bailes cubanos tienen una amplia base rítmica con géneros que identifican a nuestro país.

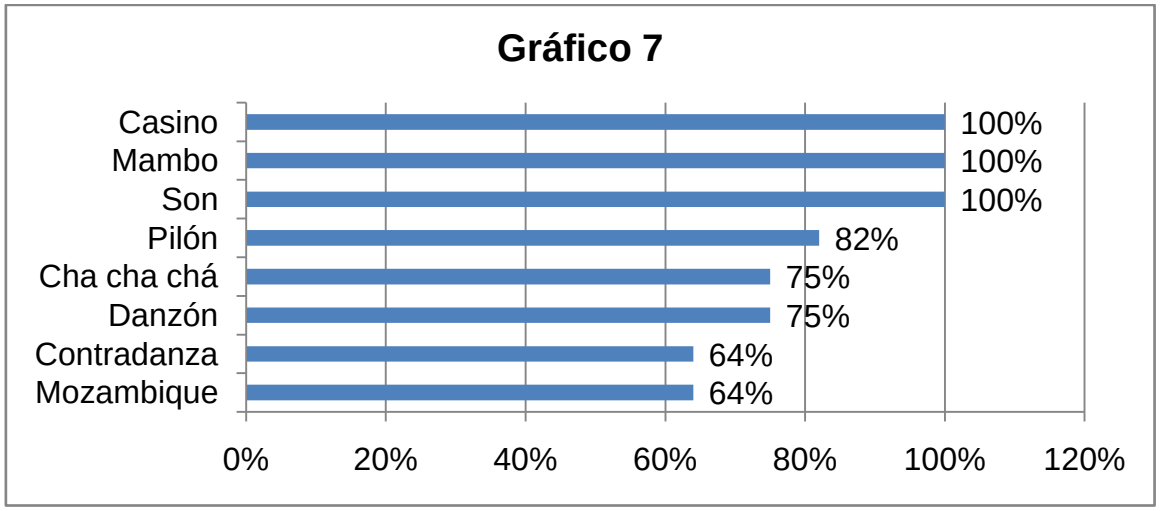


La pregunta # 6 está referida a comprobar los conocimientos que tienen las profesoras encuestadas sobre los bailes cubanos. En el gráfico 6 se evidencia que un porciento relevante de las profesoras tiene conocimientos sobre la Historia, los pasos, figuras y

variantes de los bailes cubanos, aunque un porciento poco significativo tiene dominio de la Metodología para la enseñanza de los bailes cubanos.



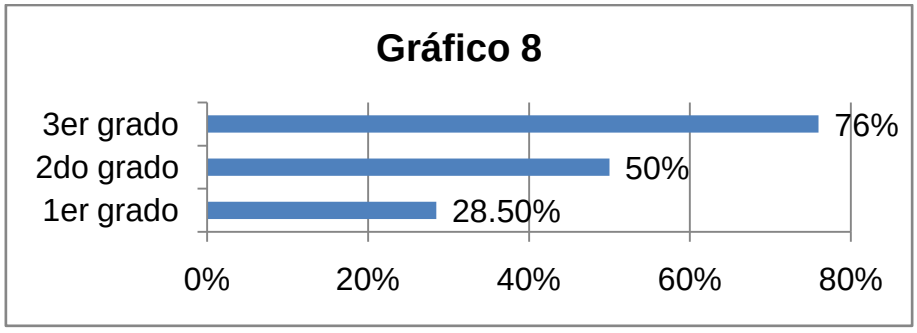
Teniendo en cuenta los resultados de la pregunta # 7 que se ven reflejados en el grafico 7, se evidencia una mayor preferencia por el Casino, el Mambo y el Son disminuyendo en los demás indicadores pero mantienen un porciento significativo.



La pregunta # 8 nos permite identificar cuál es el grado en el que se imparte la Unidad de Actividades rítmicas más idóneo para utilizar los juegos con bailes cubanos. En el gráfico 8 se observa que el porciento más relevante de selección lo obtuvo el indicador del tercer grado, para justificar esta preferencia las profesoras encuestas expresaron los siguientes criterios:

- En este grado ya se han creado las habilidades básicas para asimilar actividades de mayor coordinación.

- Es el último grado donde se imparte la Unidad de Actividades Rítmicas.



3.2 PROPUESTA DE JUEGOS CON BAILES CUBANOS PARA EL DESARROLLO DEL RITMO

Se elaboraron 10 juegosdonde se utiliza eldiseño rítmico de los bailes (son, mambo y chachachá), el pulso, acento, instrumentos musicales y percusión corporal.

Para su confección se tuvo en cuenta:

- Los pasos metodológicos para la descripción de los juegos y la metodología para su enseñanza (Watson, 2008).
- Características de la etapa escolar de 6 a 9 años.
- Indicaciones metodológicas de la Unidad de Actividades Rítmicas.
- Se realizó un análisis de los bailes cubanos para seleccionar los de más fácil reproducción del diseño rítmico.
- Los juegos se ordenaron de lo más sencillo a lo más completo, según la cantidad de habilidades que se combinaron en cada juego, este criterio también se tuvo en cuenta para elaborar las variantes.

La propuesta consta de un total de 10 juegos encaminados al desarrollo del ritmo utilizando el diseño rítmico de los bailes cubanos. A continuación se relacionan los juegos propuestos.

N	Nombre de los Juegos	N de Habilidades	Intensidad del Movimiento	Clasificación.
1	Muévete con Mambo.	-	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

2	Construye conmigo.	Caminar.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).
3	Desplázate con mi Chachachá	Caminar.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).
4	Lanza la pelota a mi Ritmo.	Caminar.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).
5	Desplázate con mi Chachachá.	Caminar.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).
6	Mambo con Pelota.	Caminar.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).
7	Corre y Adivina.	Correr.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).
8	Eco rítmico con movimiento.	Lanzar.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).
9	Palmea mi Ritmo.	Lanzar.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).
10	Rebote con Chachachá.	Caminar y saltar.	Activo de Baja Resistencia.	Pequeños (rítmicos y de habilidades motrices

				básicas).

CONCLUSIONES

- ✖ Mediante la revisión bibliográfica se definieron los fundamentos teóricos-metodológicos para la descripción y elaboración de los juegos para el tercer grado de la Enseñanza Primaria.
- ✖ Los resultados de la aplicación de la encuesta demostraron la importancia de utilizar bailes cubanos en los juegos para el desarrollo del ritmo dirigidos a la Unidad de Actividades Rítmicas del tercer grado y que no se evidencia la utilización de bailes cubanos en los juegos.
- ✖ Mediante la propuesta de juegos con bailes cubanos se pueden preservar los valores culturales y la identidad nacional.

RECOMENDACIONES

- ✖ Utilizar otros bailes cubanos en creación de juegos para desarrollar el ritmo.
- ✖ Aplicar la propuesta de juegos con bailes cubanos en la clase de Educación Física.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arjona Pérez, Marta (1986): *Patrimonio Cultural e Identidad*. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana.

2. Balbuena Gutiérrez, Bárbara y Chao Carbonero, Graciela (2006) Apuntes par a la enseñanza de las danzas cubanas Historia y metodología, Ediciones Cúpulas, Editorial Dagio, Ciudad de la Habana.

3. Dirección Nacional de Educación Física, INDER (2001) Programas y Orientaciones Metodológicas de la Educación Física, Enseñanza Primaria (1er ciclo), Editorial Deportes, Ciudad de la Habana.

4. Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Intangible. UNESCO Sitio web oficial de la Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Intangible. (http://www.unesco.org/culture/ich/index.php)

5. Castro Naranjo, Raúl (2011) Actividad física recreativa vinculadas a bailes tradicionales cubanos para las personas de la tercera edad, Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física, UCCFD "Manuel Fajardo", FCF Matanza.

6. Giro Radamés (2007) Música popular cubana, Colección Cinquillo, Editorial José Martí, La Habana Martínez Furé, Rogelio (1799) Diálogos Imaginarios, Editorial Arte y Literatura, La Habana.

7. Fernández Ramos, María Antonia (1976) Bailes populares cubanos, Editorial Pueblo y Educación, Cuba.

8. Fung, T. (1995) *El deporte danza*, Cuidad de la Habana, Ed. Científico – técnica.

9. López Hurtado, Josefina y otros Marco conceptual para la elaboración de una teoría pedagógica, en Compendio de pedagogía, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2002, pág.52.

10. Martínez Gómez, Cristóbal (2013) *Jugando a vivir una guía para padres y educadores*, Ediciones Abril, La Habana, pág. 3.

11. Mención Aranguren, Tanya y Mendoza Sánchez, Delia Ana () Educación Musical 7mo grado, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.

12. _____; Colectivo de autores (2003) La Gimnasia y la Educación Rítmica, Editorial Deportes, ISCF "Manuel Fajardo", Ciudad de la Habana.

13. Sánchez Ortega, Paula y Morales Hernández, Xiomara (2000) Educación musical y expresión corporal, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.

14. Watson Brown, Ms.C Herminia (2008) Teoría y práctica de los Juegos, Editorial Deportes, La Habana.

15. Vargas Morales, Osmany (2011) *Juegos para la ejercitación de los pasos fundamentales (skip y galop) en el primer grado de la educación primaria*. Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física, UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana.

ANEXOS:

JUEGO No.1

Nombre: Palmea mi ritmo

Objetivo: Palmear el pulso a partir del diseño rítmico del Son caminando en zigzag a una distancia de 20 metros.

Materiales: Bolos, claves y tizas.

Participantes: 20 (hembras y varones).

Organización: El grupo se divide en dos equipos en hilerascon un capitán en cada uno.

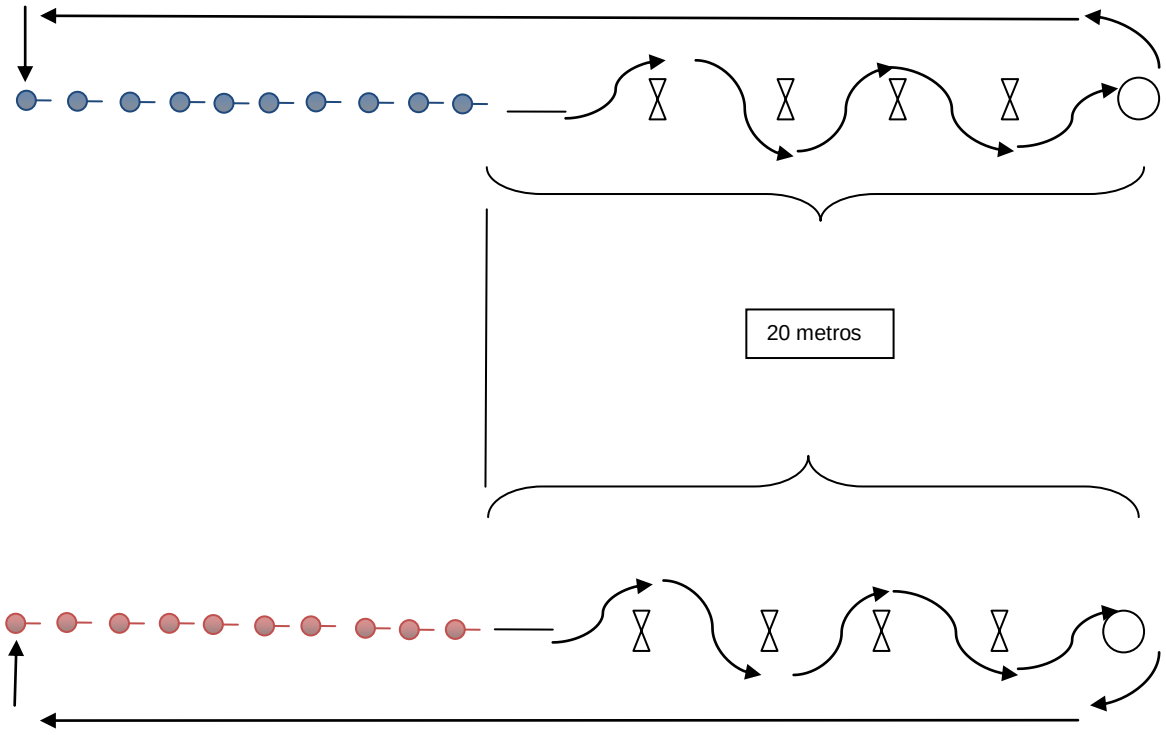
Desarrollo: El profesor realiza el diseño rítmico del Son con las claves, y a la voz de mando los alumnos, que se encuentran en las formaciones, comienzan a palmear el diseño rítmico y el primero de cada equipo sale caminando (en zigzag) palmeando el pulso y bordeando los obstáculos hasta llegar a un círculo que estará pintado con tiza

en el centro, hace dos cuclillas y regresa corriendo a tocar la mano del compañero que le sigue y así hasta llegar al último.

Reglas: Gana el equipo que realice con calidad el pulso y que terminen primero.

Los alumnos saldrán a la señal del profesor.

Diagrama:



Leyenda:

Equipo 1:

Equipo 2:

Desplazamientos.

Profesor.

Bolos.

Variantes: El profesor y los alumnos que están en las hileras palmean el diseño rítmico en dúo del Chachachá y el que sale palmea el acento.

Clasificación: Juegos pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por edades y por grados: Etapa escolar 6-10 años primer ciclo tercer grado.

Por sus características o tipo: Juegos pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por la intensidad del movimiento o la acción motriz: Activo de intensidad baja.

Por su ubicación: Exterior.

Por la forma de participación: Colectivo.

JUEGO No.5

Nombre: Lanza la pelota a mi ritmo.

Objetivo: Lanzar la pelota a ritmo del son a una distancia de 5 metros.

Materiales: Pelota.

Participantes: 20(H y V).

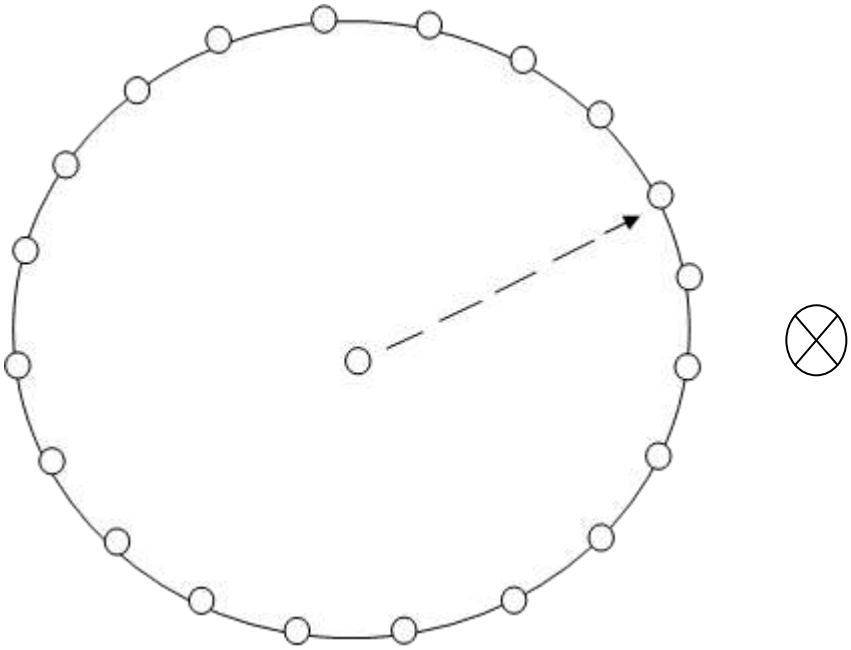
Organización: Un círculo (con un alumno en el centro)

Desarrollo: Un alumno está situado en el centro del círculo con la pelota en las manos. El profesor palmea el diseño rítmico del son, y el participante lanza la pelota a otro alumno en el momento de marcar el pulso y así hasta que se le caiga la pelota a uno de los participantes.

Reglas: El alumno tiene que realizar el ritmo con calidad, de caérsele la pelota el equipo es amonestado con un punto de menos y pasa al centro del círculo a realizar la misma función.

La pelota siempre pasa por el alumno del medio, sino se vuelve a empezar.

Diagrama:



Leyenda:

Alumnos. ○

Profesor. ⊗

Lanzamiento de la pelota. — — →

Variantes: Sentados de espalda al círculo reciban la pelota y la vuelvan a lanzarlo sentados de frente.

Clasificación: Juegos pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por edades y por grados: Etapa escolar 6-10 años primer ciclo tercer grado.

Por sus características o tipo: Juegos pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por la intensidad del movimiento o la acción motriz: Activo de intensidad baja.

Por su ubicación: Exterior.

Por la forma de participación: Colectivo

JUEGO No.6

Nombre: Mambo con pelota

Objetivo: Marcar el diseño rítmico del Mambo lanzando la pelota al compañero.

Materiales: Pelota y claves.

Participantes: 20 Hembras y varones.

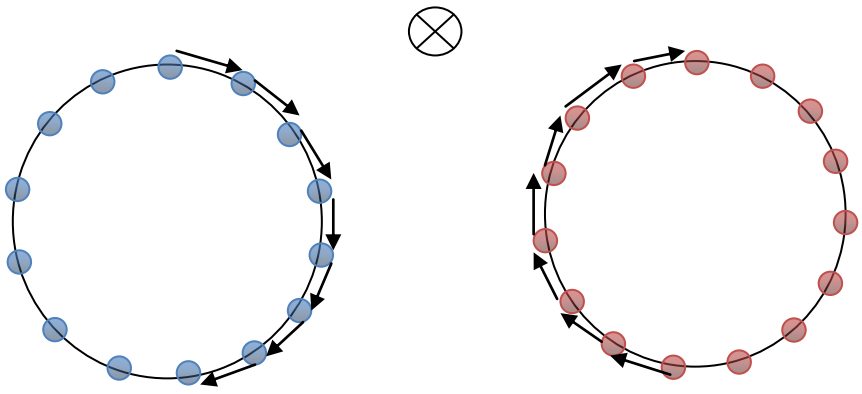
Organización: En dos círculos formados en hileras.

Desarrollo: Se formarán dos equipos en dos círculos y una pelota en cada uno, el profesor mantiene el ritmo del mambo con las claves y a su señal los participantes comienzan a marcar el diseño rítmico con los pies (planta contra el piso: un-dos) ypasan la pelota al compañero de atrás en el segundo tiempo, hasta que la pelota llegue de nuevo al capitán.

Reglas: Ganará el equipo que no pierda la calidad del ritmo y que menos se le caiga la pelota.

De caérsele la pelota a un alumno, los demás deben seguir marcando el ritmo.

Diagrama:



Leyenda:

Equipo: A.

Equipo: B.

Recorrido de la pelota.

Profesor.

Variantes: Pasarse la pelota en el acento o primer tiempo.

Clasificación: Juegos pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por edades y por grados: Etapa escolar 6-10 años primer ciclo tercer grado.

Por sus características o tipo: Pequeño (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por la intensidad del movimiento o la acción motriz: Activo de intensidad baja.

Por su ubicación: Externo

Por la forma de participación: Colectivo.

JUEGO No. 8

Nombre: Muévete con Mambo.

Objetivo: Responder al ritmo del Mambo con diferentes partes del cuerpo utilizando los niveles.

Materiales: Ninguno

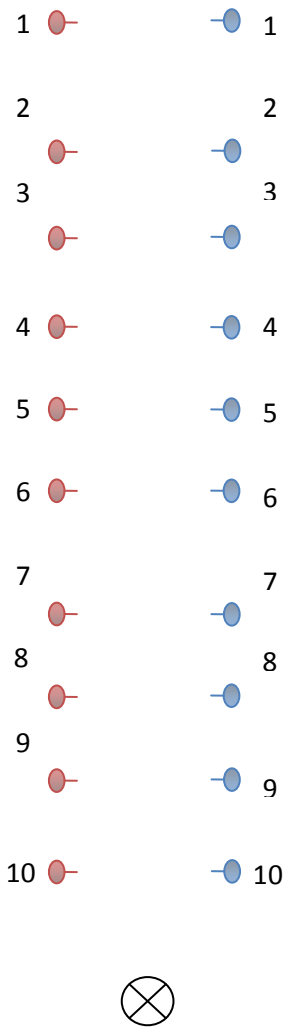
Participantes: 20(H y V)

Organización: El grupo se divide en dos equipos. Cada equipo formará filas una frente a la otra.

Desarrollo: El profesor palmea el diseño rítmico del Mambo y le indica a uno de los equipos con qué parte del cuerpo debe marcar el ritmo, el equipo contrario estará atento si un participante se equivoca, y después le toca marcar el ritmo con la parte del cuerpo que indique el profesor.

Reglas: Gana el equipo que marque el ritmo con calidad

Diagrama:



Leyenda:

Equipo: A.

Equipo: B.

Profesor.

Desplazamientos.

Variantes: Utilizando el diseño rítmico del son o del Chachachá.

Clasificación: Juegos pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por edades y por grados: Etapa escolar 6-10 años primer ciclo tercer grado.

Por sus características o tipo: Pequeño (rítmicos).

Por la intensidad del movimiento o la acción motriz: Activo de intensidad baja.

Por su ubicación: Externo

Por la forma de participación: Colectivo.

JUEGO No. 9

Nombre: Salta y camina con Chachachá

Objetivo: Saltar y caminar con el diseño rítmico del Chachachá a una distancia de 15 metros.

Materiales: Ninguno

Participantes: 20(H y V)

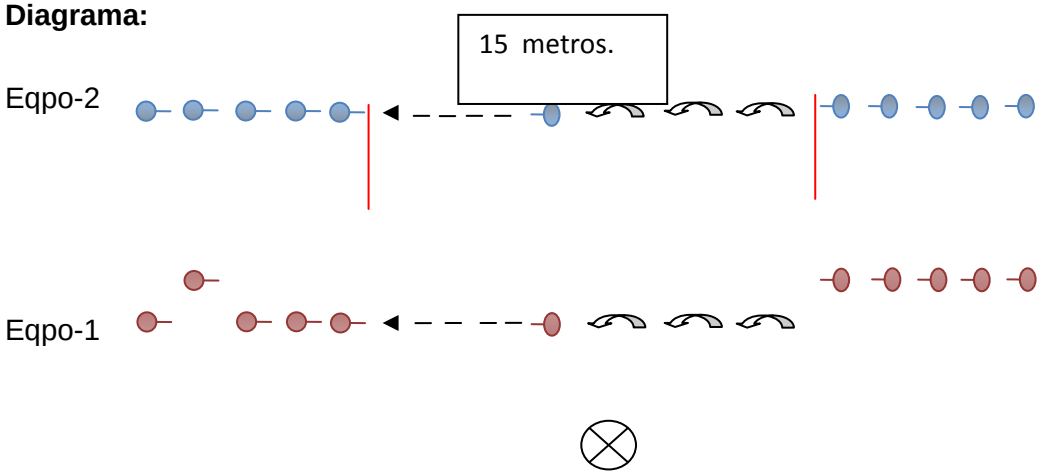
Organización: Dos equipos y cada uno divididos en dos hileras una frente a la otra.

Desarrollo: El profesor palmea el diseño rítmico de Chachachá. Todos los alumnos comienza a marcar el pulso y a la voz de mando del profesor se desplazan con 3 saltos alternos y los dos pasos siguientes se realizan caminando. Hasta llegar a tocar la mano del compañero que se encuentra en la hilera de en frente.

Reglas: Gana el equipo que menos veces se equivoque en el ritmo.

Si se equivocan se vuelve empezar por el participante que se equivocó.

Diagrama:



Leyenda:

Equipo: 1.

Equipo: 2.

Profesor

Saltos alternos

Desplazamiento caminando

Raya marcada con tiza en el piso.

Variantes: Ejecutaran el juego en parejas a una distancia de 20 metros.

Ejecutar el juego comenzando desde la posición de sentado.

Clasificación: Juegos pequeños (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por edades y por grados: Etapa escolar 6-10 años primer ciclo tercer grado.

Por sus características o tipo: Pequeño (rítmicos y de habilidades motrices básicas).

Por la intensidad del movimiento o la acción motriz: Activo de intensidad baja.

Por su ubicación: Externo

Por la forma de participación: Colectivo.

JUEGOS PARA LA FAMILIARIZACIÓN CON EL IDIOMA INGLÉS EN LA CLASE DE EDUCACION FÍSICA DE ENSEÑANZA PRIMARIA.

Autores: Lic. Eber Mata del Toro ebert@correosdecuba.cu,
MSc. Fermín Fidel Blanco Rodríguez. ffblanco@cuij.edu.cu,
MSc. Idania Domínguez Domínguez. idominguez@cuij.edu.cu

Isla de la Juventud

Resumen

El trabajo versa acerca de un tema tan controvertido como lo es el idioma inglés en la enseñanza primaria. Su objetivo es proponer un conjunto de juegos en la clase de Educación Física, para contribuir a la familiarización con el idioma inglés en escolares de tercer grado del S/I “Máximo Gómez”. Tras aplicar un diagnóstico, el maestro primario identifica las principales dificultades en la familiarización con tal idioma. Durante la elaboración de la propuesta se involucra un grupo de especialistas del idioma inglés y de la cultura física en la enseñanza primaria. De gran valor resultaron los métodos del nivel teórico, así como los empíricos representados por entrevistas y encuestas. Se realiza un breve acercamiento a las características de los programas de enseñanza existentes y la forma de impartir las clases de Educación Física y del idioma Inglés en el primer ciclo. La significación de este trabajo está dada, en gran medida, por ser la primera vez en que se proponen juegos utilizando el idioma Inglés en la clase Educación Física en el territorio, resultando ser una eficaz herramienta pedagógica.

Abstract

The work turns about such a controversial topic as it is it the English language in the primary teaching. Their objective is to propose a group of games in the class of Physical Education, to contribute to the familiarización with the English language in school of third grade of the S/I "Maximum Gómez". After applying a diagnosis, the primary teacher identifies the main difficulties in the familiarización with such a language. During the elaboration of the proposal a group of specialists of the English language is involved and of the physical culture in the primary teaching. Of great value they were the methods of the

theoretical level, as well as the empiric ones represented by interviews and surveys. He/she is carried out a brief approach to the characteristics of the existent teaching programs and the form of imparting the classes of Physical Education and of the English language in the first cycle. The significance of this work is given, in great measure, to be the first time in that you/they intend games using the English language in the class Physical Education in the territory, turning out to be an effective pedagogic tool.

Introducción

La enseñanza del idioma inglés en primaria tiene como objetivo desarrollar en los niños hábitos y habilidades comunicativas para expresarse de forma sencilla acerca de sí mismos, de sus familiares más cercanos y de las actividades cotidianas en la casa, la escuela y la comunidad. Tiene que articular con la concepción de proceso de enseñanza – aprendizaje desarrollador asumido en la escuela primaria cubana que ha sido presentado en el proyecto de investigación "El proceso de enseñanza aprendizaje bajo las condiciones de la escuela cubana actual", de Pilar Rico y otros. En estas obras se precisan las variables, dimensiones e indicadores de un proceso enseñanza aprendizaje desarrollador como un proceso de producción y reproducción del conocimiento bajo condiciones de orientación e interacción social, en el que los niños y las niñas se apropian de la cultura.

Tras este análisis relacionado con el proceso de enseñanza aprendizaje especialmente, debemos poner nuestra atención en el tercer grado. Desde nuestra manera de ver el fenómeno en cuestión, pensamos que un abordaje dirigido desde la clase de Educación Física pudiera ser de alto valor para familiarizar a estos escolares con el idioma. Los fundamentos de nuestra expresión nos conducen a un acercamiento justamente a la clase de Educación Física, de modo que nos referimos a algunos detalles a continuación.

Es imprescindible apuntar, que el doctor Ariel Ruiz (1985) hace referencia al artículo del doctor Alejandro López Rodríguez, quien plantea que en Cuba se han realizado un grupo de investigaciones relacionadas con el tema de los conocimientos teóricos, la transmisión de estos en la clase de Educación Física y la relación inter-materia, las que sirven de antecedentes para el presente

trabajo. En estas investigaciones se constató: que existían problemas con la adquisición de conocimientos teóricos en la Educación Física, con base en la Cultura Física y la aplicación del principio de la relación inter- materia.

Se requiere, entonces recurrir a alternativas que puedan ayudar a que, aún cuando los maestros no estén altamente capacitados, se pueda lograr este objetivo.

La Isla de la Juventud se suma hoy a la revolución educacional. A pesar de haber sufrido los embates del huracán Gustav - hace apenas tres años- y enfrentar las carencias materiales y financieras, hoy abren sus puertas un total de 27 escuelas primarias y en ellas 54 aulas pertenecen a estudiantes de tercer grado. Cotidianamente directivos, maestros y personal de apoyo a la docencia realizan inminentes esfuerzos por mantener el más alto nivel del aprendizaje en estos estudiantes, sin embargo, hemos podido observar la siguiente **situación problémica:** A pesar de existir un programa metodológicamente concebido y científicamente comprobado, contando para ello con libros de texto y técnicas audiovisuales para la familiarización con el idioma Inglés; se pudo constatar que existen dificultades en este proceso en escolares del tercer grado del S/I "Máximo Gómez" de la Isla de la Juventud". Por lo antes expuesto se pudo identificar el siguiente **problema científico** ¿Cómo contribuir a la familiarización con el idioma Inglés en escolares del tercer grado del S/I "Máximo Gómez" de la Isla de la Juventud?

Para dar solución a esta interrogante nos trazamos como **objetivo general:**

Elaborar un conjunto de juegos en la clase de Educación Física, que contribuya a la familiarización con el idioma inglés en escolares de tercer grado del S/I "Máximo Gómez de la Isla de la Juventud."

Para cumplimentar dicho objetivo nos planteamos los siguientes **objetivos específicos:**

- Valorar antecedentes en el tratamiento de los juegos para la familiarización con el idioma Inglés en escolares de la enseñanza primaria.
- Indagar acerca del diagnóstico de las principales dificultades en la familiarización con el idioma Inglés en el tercer grado.
- Diseñar juegos que contribuyan a la familiarización con el idioma inglés a través de la clase de Educación Física en escolares del S/I "Máximo Gómez" de la Isla de la Juventud"

- Validar la propuesta de juegos a través de la aplicación de un pilotaje en la clase de Educación Física.

Desarrollo

Metodología

Durante la investigación se utilizaron diferentes métodos. Se tomó como punto de partida, al dialéctico-materialista de la Filosofía Marxista, que constituye un método universal que permite estudiar los fenómenos con objetividad, en movimiento, desarrollo y concatenación, además de ofrecer las leyes más generales, principios y categorías para estudiar los fenómenos.

Métodos teóricos:

- Histórico-Lógico
- Análisis y síntesis:
- Inducción-deducción:

Métodos empíricos:

- **Entrevista:** Realizada a la maestra de tercer grado con el objetivo de conocer las principales dificultades que presentan los escolares en el aprendizaje del idioma inglés, así como las características personológicas de estos.
- **Encuesta:** Aplicada a los estudiantes de tercer grado con el objetivo de conocer las opiniones referentes a la manera de familiarizarse con el idioma inglés.

Observación: Una primera **r**ealizada por 5 especialistas a la clase de Educación Física con el objetivo de validar la utilización de los juegos relacionados con el idioma inglés. Una segunda, realizada por 2 de estos especialistas a una clase de inglés en el aula para evaluar la participación de los escolares.

Estadística Descriptiva: Para el procesamiento de los resultados obtenidos al analizar las encuestas y las entrevistas**.**

Población y muestra.

El S/I “Máximo Gómez”, se encuentra ubicado en la calle 37 % 6 y 18 s/n, en el Reparto Industrial perteneciente a la ciudad de Nueva Gerona, cabecera del

municipio especial Isla de la Juventud. Este barrio se encuentra en la periferia de la ciudad y en el habitan personas que realizan labores manuales fundamentalmente, es común observar jóvenes y hasta adultos bebiendo en la calle.

La institución presenta dos aulas de tercer grado. Para el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta una muestra de 16 alumnos pertenecientes al grupo 3ro B, que significa el 44,44 % de la población (36 alumnos) del tercer grado. La muestra tuvo carácter intencional por presentar mayores dificultades en la familiarización con el idioma inglés. Se tomó como muestra además a la maestra de tal grupo que representa el 50 % de las que laboran con este grado.

Con el propósito de validar la propuesta de juegos se tuvo en cuenta la opinión de 5 especialistas, 3 de ellos en la esfera de la Educación Física y los 2 restantes en la enseñanza del idioma inglés.

Análisis de los resultados

A continuación reflejamos algunas regularidades relacionadas con la entrevista realizada a la maestra de 3er grado.

Los datos generales nos permitieron conocer lo siguiente.

- Posee 4 años de experiencia como maestra de 3er grado y 3 como bibliotecaria, todos en el propio centro escolar.
- Nunca ha recibido cursos de superación relacionados con el idioma inglés, ni está incluido en el currículo de la carrera que estudia actualmente.

La pregunta # 1 relacionada con la conducta de los estudiantes durante la clase de inglés nos permitió conocer que estos suelen disociarse y se le hace muy difícil motivarlos al aprendizaje del idioma.

La pregunta # 2 nos permitió conocer que las lecciones en que los estudiantes presentan mayores dificultades son las siguientes:

1- The greetings (Los saludos)
2- A, B, C. The alphabet (El abecedario)
3- My schools objects (Mis objetos escolares)
4- I like colors (Me gustan los colores)
5- Lets count I (Vamos a contar I)

En la pregunta # 3 pudimos comprobar que la maestra no recibe apoyo metodológico alguno relacionado con la impartición de la asignatura de inglés, de modo que debe estudiar las lecciones para hacérselas conocer a sus estudiantes.

En la pregunta # 4, la maestra manifestó un marcado interés en recibir apoyo desde la clase de Educación Física para la familiarización con el idioma inglés.

En lo referente a la encuesta aplicada a los estudiantes del 3er grado arrojó los resultados que siguen:

En la pregunta # 1 relacionada con la preferencia por el idioma inglés, un total de 14 estudiantes respondieron afirmativamente lo que significa el 87,5 %.

La pregunta # 2 nos hizo ver que 6 estudiantes (37,5 %) opinan que a veces no entienden la clase, y otros 3 (18,75 %) no la entienden nunca. De todos estos estudiantes, 5 (55,5 %) respondieron que se debe a que no escuchan bien las videoclases y 4 (44,5 %) que no se pueden divertir durante las clases.

En la pregunta # 3 en la que se hace alusión al deseo de realizar juegos con temas de inglés en la clase de Educación Física, un total de 14 estudiantes (87,5) respondieron afirmativamente. Plantearon que les gustaba porque allí se divierten más y salen del aula y se sienten más libres.

Juegos de mayor preferencia de los estudiantes.

No	Juegos	Estudiantes					
		Hembras	%	Varones	%	Total	%
1	Juegos combinados	7	77,8	4	57,2	11	**68,8**
2	Juegos de saltar	3	33,3	2	28,6	5	31,3
3	Juegos de correr	8	88,8	5	71,4	13	**81,3**
4	Juegos de lanzar y atrapar	2	22,2	2	28,6	4	25

Fuente: Datos estadísticos de los resultados de la encuesta a los estudiantes.

Propuesta de juegos para la familiarización con el idioma Inglés en la clase de Educación Física en escolares del S/I "Máximo Gómez" de la Isla de la Juventud.

Juego # 1

Nombre: Doing like animals. (Haz como los animales)

Objetivos: Mejorar la coordinación y la fuerza de piernas, así como pronunciar el nombre de los animales en idioma inglés.

Materiales: Tizas, cono plástico u otro obstáculo.

Organización: Se forman dos o más equipos en hileras uno al lado del otro.

Desarrollo: A la voz del profesor los jugadores saldrán corriendo hasta cada marca en el suelo, las cuales tendrán el nombre de animales en inglés, este debe imitar el desplazamiento del animal y pronunciar el nombre hasta la próxima marca. Al llegar al final, bordeará el obstáculo y regresará corriendo en línea recta hasta la línea de salida. Entre cada obstáculo habrá una distancia de 3 metros. Ejemplos: 1- frog (frág) , 2- crab (créb) , 3- horse (jórs)

Reglas: Cada jugador debe esperar en la línea de salida a que llegue el que está ejecutando los movimientos y gana el equipo que primero termine.

Juego # 2

Nombre: Missing Words. (Palabras perdidas)

Objetivos: Desarrollar el pensamiento lógico.

Organización: Se crean dos equipos y se sientan dispersos.(Figura 2)

Desarrollo: El primer equipo escribe un saludo formal en el suelo omitiendo letras que deberá adivinar el segundo equipo. Ejemplos. 1. G - - - m - - n - -g! (Good morning!) 2. Go - d a – t - - noon! (Good afternoon!)

Cada equipo tendrá el número de letras perdidas más cinco oportunidades para adivinar; después será el turno para el otro equipo. Al descubrir las letras, entonces deben pronunciar el saludo ambos equipos.

Materiales: Tizas.

Reglas: Gana el equipo que menos errores cometa**.**

Juego # 3

Nombre: Use the correct picture. (Usa la imagen correcta)

Objetivo: Mejorar la rapidez y la coordinación, así como pronunciar el nombre de objetos.

Materiales: Fichas escritas y láminas de objetos.

Organización: Se forman dos equipos en hileras. A una distancia de 5 metros, se colocarán unas fichas dentro de un círculo y 10 metros más adelante se colocarán unas láminas que representan objetos. (Figura 3)

Desarrollo: Al sonido del silbato saldrán los primeros integrantes de cada equipo, tomarán una ficha y la harán coincidir con la lámina correspondiente.

Las fichas tendrán escrito los nombres en inglés y entre paréntesis la pronunciación aproximada en español. Los jugadores deben tomar una de ellas y pronunciar antes de correr y hacerlas coincidir con la imagen. Algunos ejemplos son:

1- La ficha “House” (jáus) Debe coincidir con la imagen de la casa.

2- La ficha Table (téibol) Debe coincidir con la imagen de la mesa. Se usarán tantas fichas e imágenes como alumnos tenga cada equipo. Al equipo que termine primero se le otorgará un punto, al igual que por cada lámina correctamente ubicada.

Reglas: Gana el equipo que mayor cantidad de puntos acumule.

Juego # 4

Nombre: Colecting objects. (Coleccionando objetos)

Objetivos: Ejercitar la rapidez de reacción y pronunciar los colores en inglés.

Materiales: Objetos de diferentes colores.

Organización: Se crean dos equipos con el mismo número de jugadores, se situarán en filas, una frente a la otra a una distancia de 15 metros. (Figura 4)

Desarrollo: En el centro se marcará un círculo y se colocará un objeto coloreado. Se enumeran los jugadores en idioma español. Cada vez que el profesor llame un número deben venir ambos jugadores al centro. Al llegar al círculo cada jugador debe pronunciar el color del objeto e intentar llevarlo hasta la línea de su equipo sin ser tocado por el otro jugador.

Reglas: Si un jugador traslada el objeto sin ser tocado por el contrario, obtiene un punto; y si lo tocan el punto es para el otro equipo. Gana el equipo que mayor cantidad de objetos reúna.

Variante: El profesor podrá llamar varios números a la vez.

Juego # 5

Nombre: "Making my team". (Formando mi equipo)

Objetivos: Correr hacia diferentes direcciones y deletrear los nombres de los jugadores que sean atrapados.

Materiales: Mural con el alfabeto inglés y su pronunciación aproximada en español

Organización: Dispersos dentro de un área previamente delimitada.

Desarrollo: El profesor designará un jugador que deberá atrapar a algún otro. Después los dos sujetos de la mano tratarán de ir atrapando a los demás hasta que todos pertenezcan a la cadeneta o equipo.

Reglas: Si los perseguidos salen de los límites del área, quedarán atrapados inmediatamente. Al atrapar a un jugador dentro del área, para tratar de liberarse preguntará: “How do you spell my name?” (“¿Cómo deletreas mi nombre?”) Si el último en haber formado la cadeneta (equipo) no logra deletrear correctamente el nombre, entonces el jugador quedará libre.

Evaluación de la viabilidad de la propuesta.

Se seleccionaron 3 licenciados en Cultura Física y 2 licenciados en lengua inglesa que laboraran en la educación primaria, todos con vasta experiencia.

Para probar la pertinencia o no de los juegos con componentes del idioma inglés en la clase de Educación Física realizamos una adaptación a la Guía de observación cualitativa para la evaluación de la calidad de la clase de Educación Física de los doctores A López Rodríguez y Viviana González Maura, de tal documento hemos tomado en consideración 5 ítems. Se realizó una observación a una clase de Educación Física por parte del equipo, donde se incluyó el juego denominado "Making my team" (Formando mi equipo) en la parte inicial y en la parte final se desarrolló el juego "Missing Words" (Palabras perdidas)

Conclusiones.

1- La sistematización realizada acerca de la clase de Educación Física y sus múltiples dimensiones, así como las características del proceso de enseñanza aprendizaje del inglés en la educación primaria, permitieron identificar y revelar los referentes teóricos que justifican la propuesta asumida en el tratamiento a la problemática existente en los escolares del tercer grado del S/I “Máximo Gómez" de la Isla de la Juventud.

2- El diagnóstico y caracterización de la situación de la familiarización con el idioma inglés permitió corroborar la existencia de dificultades en tal proceso.

3- Se elaboró un conjunto de juegos en la clase de Educación Física, que caracterizado por ser sencillo, flexible, dinámico y, estrechamente vinculado con el programa de inglés, contribuye a la familiarización con ese idioma en escolares de tercer grado del S/I “Máximo Gómez" de la Isla de la Juventud.

4- La aplicación del pilotaje en la clase de Educación Física permitió constatar su viabilidad al incrementar la familiarización con el idioma inglés.

Bibliografía

1. Aisenstein, A. La Educación Física en el nuevo contexto educativo. Disponible en www.universidadabierta.edu.mx/AldamaGalindo- Vigotsky.htm
2. Dirección del proceso de enseñanza aprendizaje en la clase de Educación Física. Disponible en: http:// www.efdeportes.com
3. Döbler Erika , Hugo Döbler (1980) Juegos menores. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba. Echevarría León, J.A y Morfi Beladarraín Alfredo.(2002)
4. Echevarría León, J.A y Morfi Beladarraín Alfredo.(2002) Dirección del proceso de enseñanza aprendizaje en la clase de Educación Física. Disponible en: http:// www.efdeportes.com
5. English, Come! Cuaderno de trabajo para las videoclases de inglés. Editorial Pueblo y Educación.C. Habana
6. Enríquez O'Farrill, Isora y Pulido Díaz Arturo (2006). Un acercamiento a la enseñanza del inglés en la Educación Primaria. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
7. López, A. (2003) El proceso enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia las clases de Educación Física. Disponible en:http:// www.efdeportes.com/efd72/futbol.htm.

JUEGOS PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR EN EL CÍRCULO DE ABUELOS "ALEGRÍAS DE VIVIR" DEL MUNICIPIO HABANA DEL ESTE.

Autor: Raylle Patterson Cuellar

Tutoras: Mavis Standard García.
Yoany Navaro Andrew.

RESUMEN

Esta investigación surge como un punto de partida importante en la búsqueda por darle una mayor atención a la población anciana de nuestro país la que crece incesantemente debido al interés y la preocupación que muestra el estado revolucionario cubano en las personas de la tercera edad.

"Lo que más aprecia un jubilado o pensionado es ser escuchado, sentirse útil, jamás olvidado". Fidel Castro

Para realizar este empeño se efectuó una valoración de las indicaciones metodológicas que se orientan para la actividad física del el Adulto Mayor en los círculos de abuelos, destacándose que es insuficiente el número de juegos que se recomiendan para este fin, de ahí la significación de esta investigación, la utilización del juegos en el contexto de la clase de educación física en los círculos de abuelos, a partir de lo cual se proponen 10 juegos que ayudarían a estimular el pensamiento cognitivo en las clases de Educación Física del Adulto Mayor y a los profesores de cultura física en su quehacer diario integrándose en los mismos un grupo de habilidades motrices necesarias para estas personas lo que contribuiría a mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor y motivar las clases de educación física de los ancianos.

Introducción

La tercera edad está creciendo aceleradamente en la pirámide de población o distribución por edades en la estructura de la población, la baja tasa de natalidad y la mejora de la calidad de vida y la esperanza de vida son las causas principales que producen este hecho.

La nueva Sociología de la tercera edad partiendo del gran numero de nuevos ingresos en el grupo de los adultos mayores tiene nuevas dimensiones: considerar a estas personas como un grupo cultural en una estratificación de la población por grupos de edad, Igualdad de trato. Igualdad de Derechos, pues asume homogeneidad, con enfoque comunitario, asociacionista y participativo como persona y ciudadano con perspectiva funcionalista, para ser útil y más feliz.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La dimensión alcanzada en este orden y la premura con que se ha transformado nuestra población constituyen una preocupación en los años futuros.

Por lo que esta investigación constituye un valioso material de consulta para todos aquellos profesores y especialistas que trabajan con el adulto mayor ,al poder disponer de este documento que ilustra y describe un grupo de juegos que contribuyen a estimular el pensamiento cognitivo y las habilidades motrices y manuales, además de las capacidades físicas en clases de Educación Física del Adulto Mayor ya que durante el tiempo que realizase mis Practicas Laborales Investigativas observe que se utilizan escasos juegos como parte del contenido de las clases de educación física del circulo de abuelos “Alegrías de vivir” por lo que nuestro problema científico lo constituye la siguiente interrogante:

Problema Científico

¿Qué juegos pueden ser utilizados para el adulto mayor en sus clases de educación física del círculo de abuelos “Alegrías de vivir” en el municipio Habana del este?

Objetivo General

- Elaborar un grupo de juegos para las clases de educación física del Adulto Mayor en el circulo “Alegrías de vivir” en el municipio Habana del este

Objetivos Específicos

- Analizar los referentes teóricos que existen sobre la aplicación de los juegos en las clases de Educación Física en el adulto mayor.

- Elaborar un grupo de 10 juegos para ser utilizados en las clases de educación física del Adulto Mayor en el círculo de abuelos "Alegrías de vivir" del Municipio Habana del Este.

Marco Teórico Conceptual

El juego ha sido estudiado científicamente por muchos investigadores filósofos, psicólogos, pedagogos y pensadores de la talla de Huizinga, Cagigal, Elkonin, etc. Ellos desarrollaron profundas teorías sobre el juego y coinciden en destacar el valor educativo de este.

El juego es importante pues mediante él se exteriorizan sentimientos como el placer, la satisfacción al realizar algo deseado lo que posibilita el intercambio de las personas con objetos, con el medio y consigo mismo, pues mediante el juego se desbordan energías. Como otras funciones tenemos que, se mejora la calidad de vida de ellos pueden auto reafirmarse y mejorar las capacidades físicas coordinativas como el equilibrio y las capacidades físicas condicionales como la fuerza y la resistencia adaptándose mejor a la realidad que los rodea.

Para el anciano el juego puede convertirse en una acción sagrada que los integra a la sociedad y los motiva hacia la práctica deportiva de manera sistemática.

Lo antes expuesto ratifica la importancia y necesidad de utilizar el juego para la propuesta que ofrecemos en esta investigación y más aun si tenemos en cuenta las consideraciones sobre los beneficios que ejercen los ejercicios en la población anciana:

- Evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana.
- Retrasar los síntomas del envejecimiento.
- Evitar enfermedades.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiacas.
- Mejora el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón.

En cuanto a los Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades se destacan los siguientes:

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante que valore y exprese cuales tareas son las que prefiere
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia del cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar sus actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo de clase,
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Métodos y procedimientos empleados

- Método de análisis documental.

Se efectuó una valoración del documento que norma la actividad física en los círculos de abuelos de nuestro país orientadas por la Dirección Nacional de Educación Física con el objetivo de precisar las recomendaciones y descripciones de juegos que se recomiendan para las personas de la tercera edad.

- Método Histórico Lógico

Se realizo un estudio cronológico profundo sobre las principales características de la tercera edad partiendo la evolución histórica de esta etapa de la vida haciendo énfasis particular en nuestro país y el apoyo del estado revolucionario cubano desde el triunfo revolucionario en 1959.

- Método de Análisis y Síntesis

Se organizo la información obtenida analizando y sintetizando la información a partir de los objetivos propuestos con vistas a elaborar el informe final de esta investigación.

Propuesta de Juegos para las Clases de Educación Física

Los juegos que a continuación se describen no solo contribuyen mejorar habilidades motrices y las capacidades físicas en los ancianos, buscando la integralidad de los juegos incluimos en los mismos un grupo de tareas que contribuyen estimular el pensamiento cognitivo en los mismos, ya que muchos de estos aspectos se van perdiendo con los procesos degenerativos que la edad provoca, por lo que consideramos los mismos muy importantes y novedosos los que al ser utilizados fortalecerían el trabajo de los profesores de cultura física en los círculos de abuelos.

JUEGO 1

Nombre: Cazando ingredientes

.**Objetivos**: Ejercitar el lanzamiento.

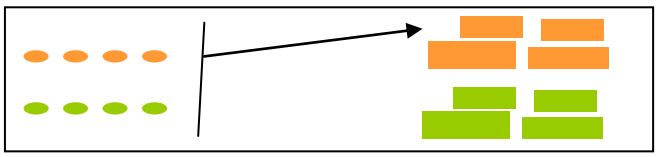
Estimular la esfera cognitiva.

Materiales: Tizas, carteles de cartón o papel con nombres de ingredientes, pelotas pequeñas de tela.

Participantes: Mixto

Organización: Los abuelos formarán 2 hileras detrás de la línea de lanzamiento.

Diagrama:



Desarrollo: El profesor nombrará un plato de cocina y los abuelos deben ir lanzando de manera individual hacia un cartel con un ingrediente de los que conforman la receta de dicho plato.

Reglas: Gana el equipo que logre primero lanzar hacia todos los ingredientes de cocina, de no ser así gana el que más ingredientes logre alcanzar.

Variantes: Pueden sustituirse los carteles por contenidos que conozcan los abuelos que realicen la actividad.

JUEGO 3

Nombre: Caminemos por cuba

Objetivos: Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar

Estimular la esfera cognitiva

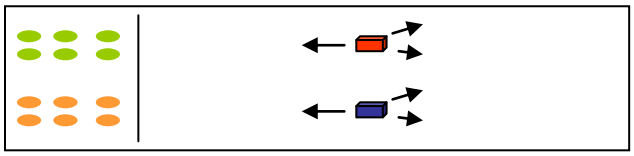
Mejorar la circulación venosa o de retorno

Materiales: Tizas, 2 cajas de cartón, tarjetas de cartón o pedazos de papel con lugares reconocidos de cuba escrito.

Participantes: Mixto

Organización: Los abuelos formarán 2 Hileras que se nombrarán con un color y se identificaran colocándose en la muñeca una tira o pedazo de tela del color que representen y se ubicarán en hilera tomadas de las manos frente de la caja que represente su color.

Diagrama:



Desarrollo: A la señal del profesor los abuelos saldrán caminado hasta llegar a la caja al llegar allí deben tomar una tarjeta y tomados de las manos en punta de pies o con la planta del pie dirigirse al lugar de Cuba donde pertenece (Centro, Oriente u Occidente) para decirla en alta voz y si está correcta acumulan un punto así continua el juego hasta que identifiquen los lugares de todos las regiones del país.

Reglas: Solo pueden dirigirse a la región de Cuba correspondiente a las tarjetas caminando en punta o planta del pie

Gana el equipo que logre identificar los lugares primero y correctamente

Variantes: Pueden sustituirse los lugares por otros contenidos que conozcan las abuelas o cambiar la forma de desplazamiento.

JUEGO 7

Nombre: Canta y baila conmigo

Objetivos: Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar

Ejercitar pasos de bailes

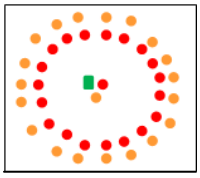
Estimular la esfera cognitivo

Materiales: tizas, tarjetas con varios ritmos y estilos de bailes.

Participantes: Mixto

Organización: Se formarán parejas en un círculo.

Diagrama:



Desarrollo: A la señal del profesor las parejas comienzan a caminar en circulo sin parar y cuando el profesor diga un numero la pareja que represente dicho número debe salir caminando rápidamente tomar una tarjeta, colocarse en el centro del círculo ambos miembros bailar y cantar el ritmo correspondiente, el resto de las parejas deben imitar los movimientos de la pareja que se encuentra en el centro del círculo.

Reglas: Gana la pareja que mejor baile y cante una canción acorde con el ritmo seleccionado

Acumula puntos la pareja que realice movimientos originales

Variantes: Puede cantar un miembro de la pareja y el otro bailar

Conclusiones

- Las indicaciones metodológicas que se orientan para la actividad física del el Adulto Mayor en los círculos de abuelos incluyen un grupo de aspectos de gran utilidad entre los que se destacan: objetivos, contenidos, métodos, formas y procedimientos organizativos pero incluyen descripciones de pocos ejercicios y juegos los que son de gran utilidad para los profesores.
- Fueron elaborados 10 juegos que además de trabajar algunas habilidades motrices y capacidades físicas estimulan la esfera cognitivo.

Recomendaciones

- Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos.

- Las actividades lúdricas proporcionan un buen estado de ánimo y combaten el estrés. Es un medio de motivación en las clases y por ello, debe ser utilizado por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los Adultos y los objetivos de la Actividad.

Bibliografía

- Colectivo de autores. La dignidad del anciano y su misión en la iglesia y el mundo. Tipografía Vaticana. Ciudad del Vaticano 1998.
- Dobler, Erika; Dobler, Hugo. 1977. Juegos menores un manual para escuelas y asociaciones deportivas C. Habana: ED. Pueblo y Educación.
- Elkonin, D.B. 1984 Psicología del juego. C. Habana: ED. Pueblo y Educación.
- Freisjo Morales, Manuel J. PARTICULARIDADES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR, Santa Clara, Villa Clara: Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- González Millán, Cristina. 1987 Juegos y Educación Física Madrid. Editorial Alambra.
- Martínez Arronte Felipe (1998) Presentación tópicos de gerontología México. Universidad Autónoma.

LA DISCIPLINA EDUCACIÓN FÍSICA COMO VÍA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE DIRECCIÓN EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES DE LA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA PSICOLOGÍA

Autores: Dr.C. Mailet Perera Lavandero
UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad Villa Clara
M. Sc. Ramón López Torres
UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad Villa Clara
M. Sc. Antonio Díaz Torriente
UCP “Félix Varela” Villa Clara

Resumen

La disciplina Educación Física tiene diversas interpretaciones a partir del marco estrecho o amplio con que se interprete su alcance, el trabajo presenta un análisis de su connotación en la formación de los profesionales de la educación. Propone una alternativa metodológica para el desarrollo de las habilidades de dirección de los estudiantes de la carrera Pedagogía Psicología a través de la Disciplina Educación Física, de manera que se facilite para ellos la dirección de diferentes tipos de actividades relacionadas con la actividad física como los festivales deportivos, Juegos menores, Acampadas y otras relacionadas con el accionar de la escuela en la comunidad. Esta alternativa contiene en sus objetivos más específicos acciones de preparación dirigidas tanto a los docentes como a los estudiantes a partir de la determinación de sus necesidades luego de la aplicación de diversos instrumentos del nivel teórico, empírico, estadísticos y matemáticos. Aporta la propia alternativa, y se sustenta en un sistema de principios, categorías y conceptos desde las Ciencias de la Educación. En el plan de estudios de las carreras pedagógicas se imparte la disciplina Educación Física, sin embargo no siempre se establece la relación de esta con el resto de las disciplinas, ni se contextualiza al modelo del profesional que aspira graduar esta carrera.

Objetivo: Diseñar una alternativa metodológica que contribuya a la preparación de los pedagogos psicólogos para la dirección de la Educación Física.

Metodología empleada:

Para la realización de la investigación se utilizaron varios métodos y técnicas, entre los que se pueden mencionar: Analítico- sintético, Inductivo- deductivo, Histórico- lógico, De ascensión de lo abstracto a lo concreto, Enfoque de sistema, además de la observación entrevistas a la coordinadora de año, jefa de carrera y jefe de departamento y docentes

de la Disciplina Educación Física, también la encuestaaplicada a los estudiantes; además la estadística descriptiva: tablas y gráficos y el análisis empírico de frecuencia.

En la investigación se trabajó una muestra intencional, de 13 estudiantes de 1er. año. Se escoge esta muestra por ser los estudiantes que comienzan el plan de estudio D, según el modelo del profesional y el perfil de la carrera estos estudiantes deben estar preparados para la dirección de actividades relacionadas con el trabajo extensionista, además, el grupo posee, según su diagnóstico, características que posibilitan la puesta en práctica de la alternativa propuesta.Además, de lo anterior la dinámica de grupo en la muestra seleccionada es muy buena, su funcionamiento grupal también lo que resulta positivo para la aplicación de los instrumentos.

Resultados alcanzados

La formación del profesional de la educación tiene como objetivo esencial el desarrollo de las habilidades para la dirección del proceso pedagógico, en el caso de los profesionales de la carrera Pedagogía Psicología, se concreta en la necesidad de que este pueda cumplir con su objeto de trabajo: el proceso educativo que se materializa en la orientación educativa de estudiantes, familiares y vecinos de la comunidad, en la asesoría psicopedagógica a directivos y profesores, la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje de las disciplinas pedagógicas y psicológicas, y en la investigación educativa en los contextos donde desarrolla su labor profesional.[1]

Al pensar en el objeto de esta profesión y la diversidad de posibilidades para el desempeño, se hace necesario revertir las insuficiencias que se manifiestan en el currículo, aspecto que más allá del propio plan del proceso docente. Estos pueden serlos diferentes tipos de instituciones de las Educaciones Preescolar, Primaria, Especial, Secundaria Básica, Preuniversitaria, Técnica y Profesional y en los Centros de Diagnóstico y Orientación, así como en las Escuelas Formadoras de Maestros Primarios y Universidades de Ciencias Pedagógicas en las que además de orientar y asesorar,dirige el proceso de enseñanza aprendizaje. También constituyen esferas de actuación el trabajo en las modalidades educativas no institucionales, la familia y, la comunidad y la promoción y gestión del conocimiento de las ciencias pedagógicas y de

[1] Modelo del profesional Plan D. Documentos Normativos de la Carrera Pedagogía Psicología. Junio 2010

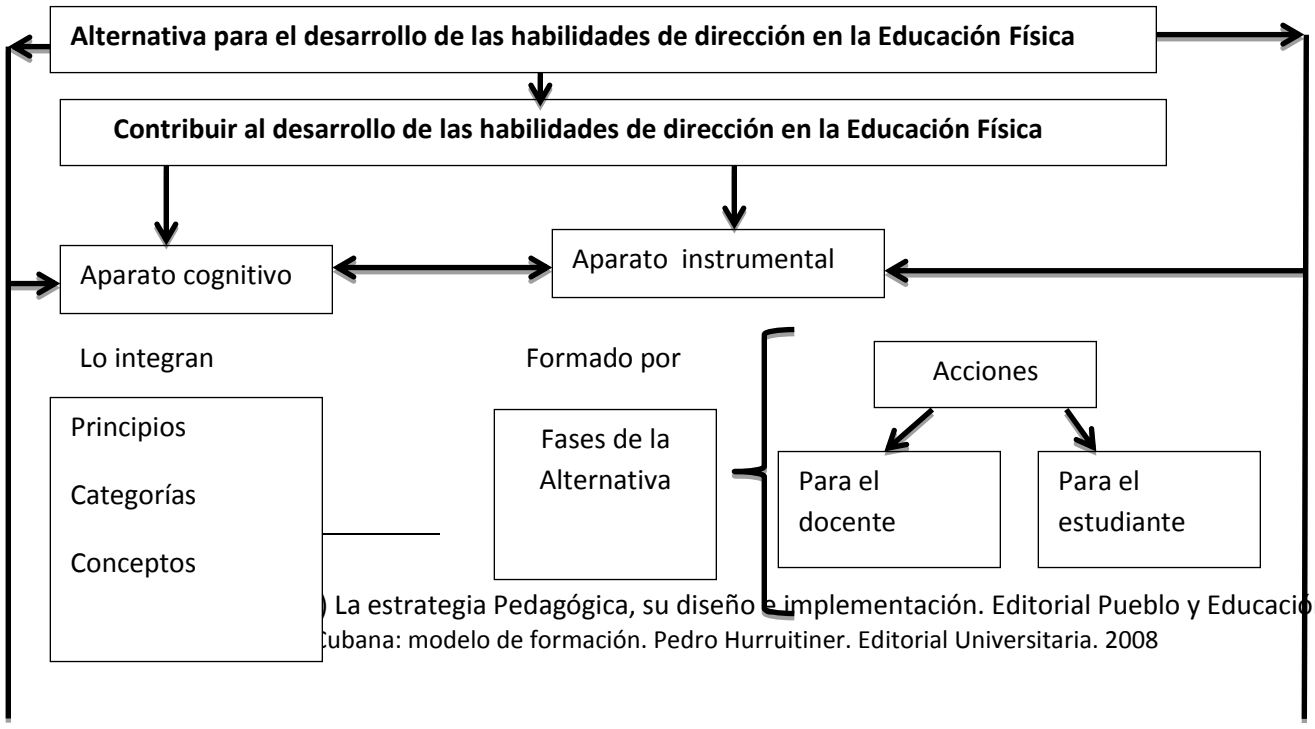
la educación en centros de investigación educativa y en otras instituciones sociales donde se concretan su campo de acción.[2]

Esta alternativa propone un sistema de métodos, procedimientos y técnicas que responden a la ciencia pedagógica en relación con su objeto de estudio y que permitan elegir "entre dos o más variantes con que cuenta el profesor para dirigir la formación y desarrollo de la personalidad de los sujetos de la educación, a partir de las características, posibilidades y el contexto de actuación pedagógica."[3]

La alternativa propuesta se caracteriza por:

- Ser un resultado con estabilidad.
- Responde a un problema de la práctica educativa.
- Se sustenta en las leyes, principios y categorías de las Ciencias Pedagógicas y en aquellas que le sirven de sustento metodológico a partir de la propia relación que se establece dentro de las Ciencias de la Educación.
- Requiere del trabajo integrado desde el Colectivo de Carrera hasta el Colectivo de año.
- Considera la importancia de la creación de un clima profesional efectivo de manera que se contribuya al desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física en cada uno de los procesos sustantivos de la formación universitaria.[4]

La estructura metodológica de la alternativa propuesta aparece a continuación:



) La estrategia Pedagógica, su diseño e implementación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
Cubana: modelo de formación. Pedro Hurruitiner. Editorial Universitaria. 2008

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DE DIRECCIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Como parte de su aparato cognitivo la alternativa se sustenta en los siguientes principios, categorías y conceptos:

Principios	**Categorías y Conceptos**
- Del humanismo - Del vínculo de la teoría con la práctica - De la unidad del carácter científico e ideológico del proceso pedagógico - De la vinculación de la educación con la vida, el medio social y el trabajo, en el proceso de educación de la personalidad - De la unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador, en el proceso de la educación de la personalidad - De la unidad entre la	- Formación - Instrucción - Desarrollo - Educación - Formación profesional - Habilidades pedagógicas - Dirección - Educación Física

actividad, la comunicación y la personalidad - La aspiración a la independencia del futuro profesional a la vez que dependencia en la formación profesional[5].	

Alternativa metodológica para el desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física en los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología. (3 fases)

FASE PREVIA: 1. Diseño del trabajo con la carrera en función del desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física en los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología. 2. Propuesta y concepción de las acciones para el desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física en los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología.

Para la ejecución de esta fase es necesario tener en cuenta los siguientes procedimientos:

1- Diagnóstico y caracterización del desarrollo de habilidades de dirección en cuanto a: implicación, responsabilidad, independencia y toma de decisiones para la planificación, ejecución y control de las acciones relativas al cumplimiento de sus funciones profesionales**:** Para la concreción de este procedimiento se hace necesario la aplicación de los instrumentos o la adecuación de los mismos en función del contexto o

[5]Aparece como algo aparentemente contradictorio pero ayuda a establecer la interrelación subjetiva profesor-alumno y al afianzamiento, de su condición de sujeto de aprendizaje, al crear un compromiso acerca de lo que aprende y sus consecuencias en el desempeño profesional.(Martha Martínez LLantada)

de las características de la carrera en la que se quiera aplicar la alternativa que se propone.

2- Proyección del sistema de trabajo para el trabajo para el desarrollo de las habilidades dirección de la Educación Física a partir de la estrategia educativa para la carrera y los proyectos educativos de los años, teniendo presente cada uno de los procesos sustantivos universitarios**:**Este procedimiento puede funcionar teniendo en cuenta el sistema previsto por la Resolución Ministerial 210/07[6], de manera que las acciones de la alternativa no se conviertan en "algo más" y se aprovechen los espacios ya establecidos para la puesta en práctica de sus acciones.

FASE DE EJECUCIÓN: Esta fase es el momento para la interacción de las formas de trabajo metodológico, que sirven de preparación al docente para el desarrollo de las habilidades de dirección, el despliegue de las acciones relacionadas con el sistema de trabajo de la carrera y las correspondientes a la Disciplina Educación Física y la Laboral Investigativa.

FASE DE EVALUACIÓN: Aquí se efectúa el control y evaluación del desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física, teniendo en cuenta los cortes que se hacen en cada uno de los colectivos de años acerca del cumplimiento del proyecto educativo en cada grupo y de la estrategia educativa de la carrera, lo cual se controla en los colectivos de carrera.

<u>Diseño de las acciones de la alternativa metodológica el desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física.</u>

Diagnóstico y caracterización del desarrollo de habilidades de dirección**:**Se fijarán los elementos a diagnosticar, precisando claramente las fortalezas, debilidades y necesidades así como los intereses de los estudiantes en correspondencia con los indicadores y niveles presentados. Determinación de los métodos y técnicas a utilizar para realizar la caracterización individual y grupal (observación, entrevistas, encuestas, análisis del producto de la actividad). Elaboración de los instrumentos para la actualización de la caracterización individual y grupal. Aplicación, tabulación y procesamiento de los datos.

[6] Reglamento de trabajo docente-metodológico.

Clasificación de los estudiantes por niveles de desarrollo de las habilidades de dirección. Remodelación y/o rediseño del proceso. Concepción de las caracterizaciones individuales y colectivas. Acciones a desarrollar para contribuir al desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física. Seguimiento al desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje teniendo en cuenta los resultados obtenidos de la caracterización. Concreción de acciones para dar respuesta efectiva. Presentación de la caracterización en el colectivo de carrera y año. Análisis reflexivo para el accionar en el proceso de formación del profesional.

Proyección de la estrategia educativa de la carrera y el sistema de trabajo para el desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física, que provoquen el cumplimiento eficiente de sus funciones profesionales en los diferentes contextos de su actuación**.**Estudio de los documentos normativos para la proyección y planificación del trabajo en la carrera. Determinación de los objetivos de aprendizaje y formativos de cada una de las disciplinas detallando en el mismo las acciones a ejecutar por el colectivo de docentes y por los estudiantes a favor del desarrollo de sus habilidades de dirección para la Educación Física. Aprovechar las potencialidades de la Disciplina Práctica Laboral Investigativa para lograr la implicación de los estudiantes en su propio desarrollo como futuros profesionales. Determinación de métodos, medios, formas de organización de las actividades, nivel de relación que se establecerán para el desarrollo de las actividades y las diferentes formas de evaluación, teniendo en cuenta potenciar la independencia y la toma de decisiones de los estudiantes de la carrera Pedagogía Psicología.

Se proponen como **condiciones metodológicas** a tener en cuenta al concebir y diseñar las actividades para el desarrollo de las habilidades de dirección para la Educación Física las siguientes:

El sistema de las actividades planificadas exige tener en cuenta las características psico-pedagógicas, y del desarrollo de los estudiantes, así como los motivos e intereses de los mismos de manera que estas sean el punto de partida para concebir cada acción y lograr una participación de carácter implicativo, de forma independiente emitiendo sus juicios y valoraciones. El estudiante como centro de la actividad. Las actividades que se proponen debe activar la reflexión de los estudiantes, ellos deben participar en su

planificación, emitir criterios acerca de su desarrollo y valorar el resultado de su ejecución. Cada una de las actividades debe guardar relación entre sí y con los principios educativos y éticos que caracteriza la formación del profesional de la carrera Pedagogía Psicología.En la planificación de las actividades no se puede perder de vista que la Disciplina Educación Física va más allá de la clase de esta materia, por lo que el trabajo en el colectivo de docentes y con los estudiantes debe mostrar las posibilidades de dar cumplimiento a los objetivos de la formación del profesional y la solución a problemas de la práctica a partir de esta concepción.

Sistema de acciones: Las acciones que se diseñan tienen en cuenta las que se conciben para la preparación metodológica de los docentes y las que preparan al estudiante para el desarrollo de sus habilidades de dirección en la Educación Física.

Acciones para la preparación metodológica de los docentes:

1- **Reunión metodológica**: La disciplina Educación Física: sus potencialidades para el cumplimiento de las funciones del profesional de la carrera Pedagogía Psicología en los diferentes contextos de su actuación profesional.

Objetivo: Determinar las potencialidades de la Disciplina Educación Física para el cumplimiento de las funciones del profesional de la carrera Pedagogía Psicología en los diferentes contextos de su actuación profesional. **Participantes**: Docentes que le imparten clases a los estudiantes de la carrera Pedagogía Psicología.

2- **Taller metodológico**: El trabajo interdisciplinario en la Carrera Pedagogía Psicología para el desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física de los estudiantes de esa carrera.

Objetivo: Determinación de los nexos interdisciplinarios de cada una de las disciplinas que tributan al desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física de los estudiantes de la carrera Pedagogía Psicología. **Participantes**: Docentes que le imparten clases a los estudiantes de la carrera Pedagogía Psicología.

3- **Colectivo de Carrera**.

Objetivo: Determinar las acciones en la estrategia educativa de la carrera que contribuyan al desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física. **Participantes**: Jefes de disciplinas, Jefes de Colectivos de años, representante de la FEU.

4- Colectivos de años.

Objetivo: Socializar los objetivos y acciones que debe contener el proyecto educativo del año para desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física. **Participantes**: docentes de cada año y jefe de brigada de la FEU

Acciones para la preparación de los estudiantes:

1- Conferencia: ¿Qué es la Educación Física?

Objetivo:Analizar las concepciones acerca de la Educación Física y su importancia en la formación del profesional de la carrera Pedagogía Psicología.**Tiempo**: 45 minutos, **Espacio**: Clase de Educación Física.

2- Conferencia: El psicopedagogo como dirigente de los procesos en el cumplimiento de sus funciones investigativas, de dirección del proceso de enseñanza aprendizaje, de asesoría y orientación.

Objetivo: Caracterizar las habilidades de dirección en la Educación Física en el desempeño profesional de los futuros psicopedagogos. **Tiempo**: 45 minutos, **Espacio**: Clase de Educación Física.

3- Seminario: La concepción de la Educación Física y sus potencialidades para el cumplimiento de las funciones del psicopedagogo.

Objetivo: Valorar las diferentes concepciones en el tratamiento de la educación física y sus potencialidades para el cumplimiento de las funciones del psicopedagogo. **Tiempo**: 45 minutos, **Espacio**: Clase de Educación Física.

Propuesta de acciones a tener en cuenta en el desarrollo del componente laboral y la práctica laboral de los estudiantes de la carrera pedagogía psicología.

Observar el desarrollo de las actividades físico-recreativas que se realizan en la institución escolar u otras instituciones con el objetivo de orientar y asesorar a los docentes en el tratamiento de las necesidades de sus escolares. Proponer actividades físico recreativas para la atención de los escolares que lo requieran a partir de las conclusiones diagnósticas. Realizar pulsometría a los escolares, pesaje u otras acciones derivadas tanto para el cumplimiento de la asignatura Educación Física como para Fisiología del desarrollo humano.Velar por las condiciones higiénicas que intervienen en la realización de actividades físicas. Planificación, ejecución y control de actividades relacionadas con las características de cada una de las organizaciones estudiantiles en

las que se desempeña: Organización de campamentos y acampadas, programación de actividades físicas y recreativas en el campamento. Juegos tradicionales. Actividades comunitarias. Técnicas de primeros auxilios.

Control y evaluación del desarrollo de las habilidades de dirección en la Educación Física de los estudiantes de la Carrera psicología Pedagogía

La evaluación del desarrollo alcanzado por los estudiantes estará presente en todo momento, debe medirse el resultado como rendimiento terminal de la ejecución y el resultado como rendimiento procesal de ejecución. Este proceso debe conducir al rediseño continuo de las actividades.

Conclusiones

1- Los referentes teóricos y metodológicos relacionados con el tema de la dirección de la educación Física indican la necesidad de continuar profundizando en el tema de cómo se define esta disciplina y las posibilidades que tiene para realizar el trabajo interdisciplinario.

2- En formación de los psicopedagogos resulta insuficiente el enfoque que se le da a la disciplina Educación Física para el desarrollo de las habilidades de dirección de este especialista, a pesar de que en los documentos normativos se declaran objetivos que pueden utilizarse en este sentido.

3- La alternativa metodológica que se propone tiene en cuenta los principios, categorías y conceptos en consonancia con las Ciencias Pedagógicas, se desarrolla a partir de fases que propone acciones para su ejecución.

4- Los resultados alcanzados demuestran la importancia que tiene para el psicopedagogo el desarrollo de sus habilidades de dirección, lo que contribuye notablemente al desempeño de sus funciones profesionales.

Bibliografía

Addine, Fátima. (2002)Principios para la dirección del proceso pedagógico. En Compendio de Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Deler Sarmiento, P. (2007) Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo y la Educación física. En CD Maestría Actividad Física en la Comunidad.

Horruitinier Silva, Pedro. (2006) La Universidad Cubana: El modelo de formación. Editorial Félix Varela. Ciudad de la Habana. Cuba.

López Rodríguez, Alejandro. (2006) La Educación Física: más Educación que física. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Martínez Llantada, Martha. s/f. La formación de losprofesionales: tarea básica de lasuniversidades. Organización cientifica de laEducación superiorenpregrado. Material digital.

Perera Lavandero, Mailet. (2006). Algunas reflexiones acerca del desarrollo de las habilidades profesionales. Ponencia para ejercicio de cambio de categoría docente. CEDIP UCP Félix Varela.

Reglamento de trabajo docente-metodológico.

Sierra, Regla A. (2008) La estrategia Pedagógica, su diseño e implementación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

LA EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN MEDIA

Autor: Denis Adolfo Ibañez Aleaga. Estudiante 5to año

UCCFD “Manuel Fajardo”. CES Rector. La Habana. Cuba

RESUMEN

Los cambios producidos en el Sistema Nacional de Educación están dirigidos a lograr una formación multilateral y armonía de nuestros niños y jóvenes, conjugando de manera integral el desarrollo intelectual, político-ideológico, físico, politécnico-laboral, moral, estético y patriótico militar, que constituye un salto cualitativo dentro del sistema, por tanto, en la concepción general y en los componentes principales de la formación de la personalidad está implícita la Educación Física.

En la asignatura Educación Física, la evaluación abarca los componentes instructivos y educativos del proceso docente educativo desde el inicio hasta el cierre del curso escolar. En el caso de Secundaria Básica este proceso de evaluación se aplica diferente a Educación Primaria ya que en enseñanza superior su utilizan otras vías de evaluación, es decir se evalúacualitativo. Este modelo de evaluación en la Secundaria Básica integra los contenidos de las asignaturas del grado en un contexto único posibilitando el enriquecimiento cultural de nuestros jóvenes a partir del conocimiento teórico de varias ciencias y su aplicación práctica en la Educación Física.

Sistema de evaluación en la Enseñanza Medio Superior (Secundaria Básica)

7mo y 8vo Grado:

1-De 3-5 evaluaciones sistemáticas en base a 20 puntos.

2-La resistencia de larga duración en base a 20 puntos.

3-Las pruebas de eficiencia fisica en base a 30 puntos.

4-Los trabajo de control parcial (3) en base a 30 puntos.

9no Grado:

Este grado realiza las mismas evaluaciones que en 7mo y 8vo grado, pero en el caso de los TCP se realizaran:

1-) 2TCP, ya que según el programa de E. Física este grado en el plan anual tiene dos etapas, es decir que se imparten dos deportes como motivo de estudio.

LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD DEPORTIVA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA BÁSICA DESDE EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Autores: MS.c Jorge Nestor Silva Pintado

Dr. C Antonio Sáez Palmero

Dr. C Ermis González Pérez

Dirección Provincial de Deportes. Las Tunas

Introducción

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física se destaca por la interacción pedagógica de sus componentes personales profesor-adolescente, y los no personales, objetivos, contenidos, métodos, medios y evaluación. Este proceso está caracterizado por dos concepciones, una centrada al movimiento y otra al ser que se mueve, hasta llegar al enfoque integral físico-educativo.

Un enfoque integral físico-educativo supone ver en los objetivos, contenidos y evaluación, no sólo el desarrollo de capacidades y habilidades, como ha sido la tendencia tradicional, sino asegurar además el aprendizaje desarrollador unido a la formación de valores y actitudes e integrarlo al nuevo conocimiento, a las vivencias y experiencias previas o antecedentes de los adolescentes, para imprimirle un significado y sentido personal al proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, el cual está marcado por una intencionalidad educativa que favorece al tratamiento de la identidad deportiva.

El tema de contribuir a la formación de la identidad deportiva que ocupa esta investigación, se promueve como justa preocupación por lo que acontece en el mundo de hoy, unipolar, de la postmodernidad y la globalización, cuyas consecuencias se aprecian en una marcada tendencia a la pérdida de la identidad, el desarraigo a las costumbres, a la cultura nacional, regional y hasta local.

En investigaciones relacionadas con la formación de la identidad deportiva se observa que estas centran su esencia en valorar el hecho histórico desde las diferentes disciplinas deportivas, los textos básicos del deporte y la historia local, alejados del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, aunque es necesario significar que en los documentos estatales de tipo docente metodológico no aparecen orientaciones para su tratamiento de forma intencional desde los programas oficiales de la asignatura, ni en los normativos referentes a la formación de valores en los adolescentes de la Educación Secundaria Básica.

Estas razones conducen a la necesidad de buscar una vía para la formación de la identidad deportiva en los adolescentes, lo cual, permite considerar que aunque los adolescentes mantienen un nivel de socialización adecuado, el comportamiento con sus compañeros es aceptable y muestran conocimientos sobre hechos y personalidades del deporte cubano, aún no se arraigan sentimientos de identidad deportiva, por lo que se plantea como **objetivo**: fundamentar la necesidad de potenciar la formación de la identidad deportiva en adolescentes de Secundaria Básica desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

Desarrollo

Al reafirmar los valores culturales, la identidad, crea el espacio necesario que permite insertarnos en ese conjunto de valores denominados postmodernos, proceso que no hay que forzar sino que se produce espontáneamente por la propia dialéctica de lo universal y lo particular, y por la obvia necesidad de interactuar en este mundo unipolar y globalizado, con el fin expreso de contribuir a actuar sobre él.

C. de la Torre (1995) desde una perspectiva psicológica señala que: “se habla y se escribe de la identidad con la misma seguridad con que hablamos de nuestra personalidad, por el simple derecho que nos confiere el vivenciarla” (C. de la Torre, 1995, p. 11)

Para la propia autora la identidad, es una necesidad cognitiva, práctica y existencial, en lo relacionado con la interpretación, conocimiento y construcción del mundo que nos rodea, que no es más que el poder participar con otros en la asimilación creativa, de desarrollo y construcción de una cultura y una nación.

Por su parte M. Acebo (2005), organiza cinco ideas como puntos de partida para el análisis de la identidad, las cuales son consideradas de favorables para el tratamiento a la identidad deportiva desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, estas son:

1. Mismidad y otredad (parte intrínseca de la identidad individual y colectiva).

Se asegura que la identidad está conformada por elementos en tensión, en la que al mismo tiempo cada uno de ellos son mismidad y otredad. De lo que se desprende que mismidad y otredad constituyen un par dialéctico no sólo en la interrelación dimensional individual-colectiva sino también en la intrarrelación del sujeto individual.

De esta manera en la identidad individual y colectiva también se comienza a perfilar, la identidad deportiva, a partir de la identificación con personalidades destacadas de deporte en lo personal y/o grupal. Esta idea representa el núcleo básico de la identidad deportiva como valor. Por esta razón desde que el adolescente comienza

a conocer, su yo, necesita de la interrelación que establece con los otros, primeramente con sus familiares; más tarde se amplía con los amigos, vecinos, profesores, compañeros de clase y otros conocidos tales como: atletas destacados, glorias deportiva y personalidades.

2. La identidad como totalidad (proceso y sistema dinámico complejo).

La identidad como totalidad favorece el conocimiento de hechos y personalidades destacas del deporte, lo que propicia que los profesores desde la clase de Educación Física contribuyan a la formación de la identidad deportiva.

3. Las identidades como proyectos de vida.

Las identidades son proyectos de vida, no cuelgan del aire. La persona constituye identidades, vive identidades, produce y reproduce identidades porque mediante la construcción de identidades el adolescente adquiere una guía, una orientación en la vida y para la vida en sus interrelaciones individuales y grupales en el marco de su actividad biopsicosocial, histórico-cultural, deportiva y pedagógica.

4. Las identidades como conjunto de condiciones subjetivas (significaciones, necesidades, autoconocimiento, representaciones, cualidades, vivencias y sentimientos de pertenencia).

La idea de la subjetividad representa al hombre mismo como sujeto psicológico e individuo social único e irrepetible, por eso se comparte el criterio de J. R. Fabelo (2003) cuando expresa que las identidades presuponen una actitud subjetiva compartida, o sea, la mismidad compartida con la otredad en unidad indisoluble. De ahí la importancia que reviste la presencia de personalidades, atletas o glorias del deporte en las clases de Educación Física para que manifiesten sus vivencias, sentimientos, significaciones y experiencias en la esfera deportiva, lo cual favorece a la formación de la identidad deportiva en el adolescente.

5. Necesidad de elaborar modelos para acceder al conocimiento científico de la identidad como totalidad orgánica compleja.

La identidad como un todo es un sistema complejo, las múltiples identidades que incluye son identidades específicas que como partes también constituyen, en sí, sistemas, por lo que los términos más pertinentes para representarlos sería el de identidad acompañada por su vocablo específico, por ejemplo: identidad deportiva

En consonancia con lo expresado anteriormente, se entiende la identidad deportiva como un proceso histórico-cultural, regido por una imagen propia del deporte, que a partir de hechos y personalidades que se distinguen a escala internacional, nacional y local, conducen a una transformación en el modo de actuación del individuo en la sociedad.

De tal forma, el sentido formativo de la identidad deportiva implica que ella no es dada de una vez y para siempre, tiene un origen y desarrollo sujeto a condiciones históricas concretas, no existe una identidad estática como producto acabado del devenir precedente; esta se enriquece, se tornan nuevos matices en la medida que el adolescente se desarrolla y adquiere nuevos conocimientos.

Los procesos identitarios, en particular los referentes a la identidad deportiva que se materializan desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, son representaciones compartidas en torno a las tradiciones, historia, raíces comunes, formas de vida, motivaciones, valores, costumbres, actitudes y rasgos característicos del deporte, que son precisamente las que permiten que el adolescente a través de la clase logre identificarse con los principales hechos deportivos.

Los hechos son acontecimientos, situaciones reales que se producen constantemente en la vida de los seres humanos. La clasificación de hechos se fundamenta en el principio de la vinculación de la teoría con la práctica, que se manifiesta en la clase de Educación Física, en tal sentido se concuerda con L. Vygotski (1982) al plantear que “El momento más significativo en el curso del desarrollo intelectual que da nacimiento a las formas humanas más puras de la inteligencia abstracta y práctica ocurre cuando el discurso y la actividad práctica dos líneas de desarrollo completamente independientes convergen” (L. Vygotski, 1982, p. 112).

En la Educación Física estos hechos se relacionan con la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas, se manifiestan a través de dicha práctica en forma de acciones, de vivencias y experiencias individuales y colectivas.

Los hechos por su carácter objetivo, vivencial, son la base para un proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador desde la Educación Física. A partir de la vivencia del hecho surge el interés por profundizar en los vínculos causales que produzcan en el adolescente motivaciones por descubrir nuevos conocimientos que los conlleven por la elección de personajes heroicos, cuyas cualidades sirvan al adolescente de patrón de valoración de su propia conducta y la formación de la identidad deportiva.

Los hechos en la Educación Física se clasifican en tres grupos: cotidianos, físico-motrices e histórico-sociales.

Cotidianos. Se agrupan un conjunto de hechos de la vida diaria que guardan una relación con la actividad física de los adolescentes en la escuela, la comunidad o el hogar y que sirven de ejemplos para potenciar la formación de la identidad deportiva, al lograr una interacción con atletas activos y retirados, funcionarios

deportivos o simplemente con personas que participaron en construcciones de instalaciones deportivas.

Físico-motrices. Se agrupan todos aquellos hechos que se asocian al proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y que al valorarlos desde la clase contribuyen a la formación de la identidad deportiva en los adolescentes.

Histórico-sociales. Están todos aquellos acontecimientos físico-deportivos y recreativos que se desarrollan a nivel local, nacional e internacional y que tienen una gran significación para la formación de la identidad deportiva en los adolescentes.

Para que haya identidad deportiva en los adolescentes ha de constarse con elementos comunes concientizados, conciencia en sí misma y su continuidad estará dada a partir de la preparación y el tratamiento sistemático que le brinde el profesor de Educación Física en sus clases. En tal sentido F. Castro (2003) al referirse a la identidad recoge la dimensión del concepto y su valor en el sentido de pertenencia, identificación que el adolescente como ser social manifiesta en el contexto donde se desarrolla y puntualiza que "sin identidad no es posible la supervivencia" (F. Castro 2003, p. 4); motivo por el cual se hace necesario abordar la identidad deportiva desde el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física.

A tono con la identidad deportiva, valorar la cultura deportiva desde la Educación Física, es otro soporte necesario a tener en cuenta para el proceso de enseñanza-aprendizaje o el diseño de cualquier acción en la escuela, sitúa al adolescente como sujeto de un proceso de acentuación y transformación de valores que hereda y le permite proyectar conscientemente el futuro, al crear una constante interacción con el medio deportivo. Por lo tanto hablar de la cultura deportiva, es preservar los elementos fundamentales de una nación ya sea en lo social, cultural, deportivo o político, que hace que la Educación Física cubana se distingan de otras.

La identidad deportiva, forma parte del campo relacional de la fase de identificación del sistema identitario, pero cada uno tiene la peculiaridad de constituir en sí totalidades orgánicas complejas, estos cimientos se adhieren a través de la sistematicidad en las clases, basadas en los conocimientos históricos-deportivos que adquiere el adolescente durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física.

Uno de los retos que tiene la Educación Física para contribuir a la formación de la identidad deportiva en los adolescentes está, precisamente, en lograr un equilibrio dinámico entre lo que se proyecta y lo que se hace, a través de una toma de conciencia de los propios profesores, con sano orgullo de pertenencia, entre lo que significa su preservación para las nuevas generaciones.

Desde este punto de vista, es necesario tener una enseñanza de carácter formativo, tal como demanda la sociedad, facilitar el tratamiento de la identidad deportiva desde la Educación Física a través del conocimiento de hechos y personalidades del deporte, tanto del presente como del pasado, mediante el cual el adolescente construye y asimila nuevas ideas.

Esto depende de un proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador donde se tenga en cuenta las individualidades de los adolescentes y exista una permanente interrelación profesor-adolescente, adolescente-grupo, adolescente-adolescente y profesor-grupo. En este sentido, representa la posibilidad de valorar críticamente lo realizado y promover lo adecuado para la clase, a partir del estricto respeto de los valores deportivos.

El autor comparte el criterio de D. Castellanos (2002) cuando refiere que el aprendizaje es considerado como una actividad social y no únicamente como proceso de realización individual. Así es entendido como actividad de reproducción y producción del conocimiento mediante la cual el adolescente asimila los modos sociales de actividad y de interacción, primeramente, y luego en la escuela, las bases del conocimiento científico en condiciones de orientación e interacción social. (D. Castellanos, 2003, p. 106)

De igual modo se asume que la enseñanza desarrolladora es: "...el proceso sistémico de transmisión de la cultura en la institución escolar en función del encargo social, que se organiza a partir de los niveles de desarrollo actual y potencial de los y las estudiantes, y conduce el tránsito continuo hacia niveles superiores de desarrollo, con la finalidad de formar una personalidad integral y autodeterminada, capaz de transformarse y de transformar su realidad en un contexto histórico concreto" (D. Castellanos, 2001, p. 148).

En correspondencia con lo expresado el autor para lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador desde la Educación Física que contribuya a la formación de la identidad deportiva en los adolescentes a de atenderse las dimensiones activación-regulación, que incluye el aprendizaje productivo-creativo, la significatividad, que comprende las relaciones significativas y la formación de valores, además de la dimensión motivación por aprender, que tiene la autovaloración y expectativas positivas hacia el aprendizaje. Estas dimensiones le proporcionan al profesor las herramientas necesarias para emplear al deporte como un medio formativo en la clase.

El deporte, como medio fundamental en los Programas de Educación Física en las secundarias básicas, cohesiona la identidad deportiva, es formador de valores educativos y conforma una imagen propia del adolescente cubano basada en la cultura de la resistencia, el valor, la tolerancia, la solidaridad humana y potencia la identidad nacional. Por su parte J. R. Balaguer (1998) expresó." La práctica del

deporte forma parte esencial de nuestra concepción del hombre, con toda la capacidad intelectual necesaria en base a principios patrióticos, además de una conducta consecuente con las necesidades de nuestra sociedad". (J. R. Balaguer, 1998, p. 16)

Al reflexionar y asumir la anterior cita, puede confirmarse que en la medida que el profesor utilice al deporte en las clases de la Educación Física como medio formativo, los adolescentes alcanzarán conocimientos acerca de la historia deportiva a escala local, nacional e internacional, así como determinados modos de comportamiento, expresiones, actitudes y hábitos, lo que propicia con el tiempo el fortalecimiento de los valores, en particular de la identidad deportiva.

Desde esta perspectiva se puede considerar que la identidad deportiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física como fenómeno social logra tejer toda una trama cultural, en perfecta simbiosis con la cultura dominante en cada territorio, pero con suficientes rasgos propios que la identifican. Por lo que se puede hablar de la existencia de una cultura deportiva, la cual consiste en un variado y complejo programa de comportamiento que responde a estructuras de significación socialmente establecidas, en virtud de las cuales los adolescentes llevan a cabo determinados actos, responden a determinadas situaciones y mantiene expectativas de incertidumbre emocional respecto del desarrollo de los diferentes hechos deportivos.

G. M. Quesada (2007), define el hecho deportivo como: "Fenómeno social, producto de la acción de los antepasados y contemporáneas, derivado de la actividad física o vinculado a la actividad deportiva; surgido a partir del sistema de relaciones sociales concretas, contextos y circunstancias que genera una situación competitiva o no competitiva que deviene por su propia naturaleza en una historia singularizada y estructurada desde la temporal y espacial, por sujetos del complejo entramado social participante, que establece vínculos sucesivos y tendenciales en los que intervienen componentes biopsicosociales y culturales de cualquier tipo, en los límites mentales en que se concreta la actividad deportiva". (G. M. Quesada 2007, p. 36),

La anterior definición se complementa en el deporte tradicional que es otro componente de la identidad deportiva, los cuales han perdido espacio en la Educación Física, y que hoy, es necesario rescatar sus raíces históricas, que los profesores se concienticen en el por qué deben ser tratados desde los contenidos en las clases como un proceso desarrollador y transformador, que incorpora nuevas tradiciones al patrimonio cultural de la nación y favorece a la formación de valores de los adolescentes. En cuanto a lo planteado el compañero F. Castro (1999) expresó: "Conocer esas tradiciones es un deber histórico y trabajar por estar a la altura de ellas, un compromiso moral." (F. Castro, 1999, p. 5)

Sobre este aspecto resulta innegable la extraordinaria influencia que ejerce el deporte tradicional en la formación de los sentimientos patrióticos. En tal sentido la historia de la localidad, como parte indispensable para el conocimiento de la historia nacional, es particularmente sensible. El estudio de la historia local adquiere una importancia vital en los momentos actuales como medio eficaz de educación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La historia de la localidad, sus tradiciones, hechos y personajes constituyen ejemplos para los adolescentes y se convierten en contenidos a tratar desde la Educación Física, como componentes axiológicos en la clase, lo que ayudará a efectuar un trabajo más directo hacia la identidad deportiva.

En la problemática que se aborda, resulta imprescindible la comprensión y precisión de los objetivos educativos de la Educación Física para el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta asignatura, como principal sendero para la formación de la identidad deportiva en los adolescentes, lo cual presupone: mantener el deporte en función de los intereses educativos, fomentar el desarrollo de las cualidades físicas y morales, educar desde un espíritu de comprensión reciproca y de amistad, impulsar la educación en valores, elevar el humanismo, la sensibilidad y el perfeccionamiento humano.

Para corroborar desde la práctica lo expuesto anteriormente se evaluaron los indicadores referidos al conocimiento sobre la historia del deporte y los sentimientos de compromiso y de amor hacia el deporte que tienen 20 adolescentes de la ESBU “Fabricio Ojeda” del municipio Colombia, provincia Las Tunas en su estado actual, por otra parte se valoró la opinión de tres jefes de grado y cinco profesores de Educación Física con la finalidad de conocer el tratamiento que le brindan a la identidad deportiva desde la Educación Física, arrojando los siguientes **resultados**:

Al triangular los instrumentos realizados, arrojó un limitado conocimiento sobre la historia deportiva a escala internacional, nacional y local, en esta última aunque fue insuficiente se apreció cierta noción sobre algunas de las personalidades del deporte, no así de acontecimientos históricos que ocurrieron en el territorio. Además se observaron escasos sentimientos de compromiso y amor hacia el deporte, es decir que el contenido implícito en las actividades se cumple como componente del proceso de enseñanza – aprendizaje pero carecen de intencionalidad, insuficiencias que corroboran el pobre tratamiento que se le brinda a la identidad deportiva desde la clase de Educación Física, aspecto que influye en la educación en valores de los adolescentes, que luego repercute en el modo de actuación de estos y en su formación identitaria.

Al entrevistar a los tres jefes de grado de la ESBU “Fabricio Ojeda” todos con un nivel de escolaridad universitario y con un promedio de 10 años de permanencia en el centro escolar, se pudo conocer que dos de estos definen la identidad como una característica que los hace semejantes a todos por igual, para un 66 % y uno la

describen como particularidades propias de las personal, lo que representa un 44 %.

Con respecto a la identidad deportiva uno de los jefes de grado la define como rasgos distintivos del deporte, para un 44 % y dos la refieren como el conjunto de acciones conformes al deporte que contribuyen a la formación del individuo, lo que representa un 66 %. Al responder si los adolescentes se sienten identificados con hechos o personalidades del deporte, dos respondieron negativamente, para un 66 % y uno de forma positiva, lo cual representa un 44 %, donde se puede apreciar un predominio de las respuestas negativas. Al referirse a las razones que influyen en este proceso, los tres jefes de grado coinciden en que los profesores en sus actividades no tienen en cuenta la historia deportiva, y son insuficientes las actividades dirigidas a las tradiciones y costumbre deportivas, para un 100 %.

Al preguntar si la dirección de la escuela por coordinación de los profesores de Educación Física realizan actividades identitaria, tales como visitas a museo, bibliotecas o a la sala de historia del deporte, el 100 % respondió negativamente, lo que refleja que los docentes no han participado en ninguna de estas. En resumen se manifiesta la poca importancia que le atribuyen a estos tipos de actividades. También el 100 % coincide que es necesario e importante conocer la historia del deporte a escala internacional, nacional y local, además realizar actividades que contribuyan a la formación identitaria de los adolescentes, porque de una forma u otra se rescatan tradiciones y costumbres que en el de cursar del tiempo se han deteriorado y se logra un intercambio entre los adolescentes y personalidades del deporte.

En la entrevista, a los profesores de Educación Física, el 100 % de estos coinciden que la identidad es lo que distingue o diferencia a cada individuo. Al definir la identidad en el hombre, tres profesores la catalogan como un valor, lo que representa el 60 % y dos la clasifican como un rasgo de la personalidad, para un 40 %.En cuanto a las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física para contribuir a la formación de la identidad, los cinco profesores (100%), sólo mencionaron dos, una referidas a las efemérides de forma general y la salida al sistema de valores a través de las clases.

Por otra parte los cinco profesores (100%), refieren que no tienen conocimiento sobre otras investigaciones relacionadas con la formación de la identidad deportiva en los adolescentes. Al seleccionar el acontecimiento deportivo de mayor relevancia, que puede contribuir a la formación de la identidad deportiva en los adolescentes, dos profesores respondieron, poder contar con la figura de Félix Núñez González, jugador de béisbol integrante del equipo nacional cubano, lo que representa el 40 % y tres se refirieron a la presencia del campeón olímpico y

mundial de boxeo José Gómez Mustelier, para un 60 %, es decir que solo se refirieron a glorias deportivas de la localidad.

En la última pregunta, el 100 % de los profesores hicieron mención a otras actividades deportivas que para sus juicios tienen potencialidades para la formación de la identidad deportiva, tales como: vistas a los hogares de las glorias deportivas, atletas retirados o activos, depositar ofrendas florales en el panteón del deporte, torneos deportivos enmarcados en efemérides deportivas nacional o de la localidad y conversatorios con figuras o personalidades del deporte.

Conclusiones

La formación de la identidad deportiva desde una concepción desarrolladora constituye, un valor indispensable en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, que se dirige al adolescentes con la guía del profesor, para que estos a través de la clase alcancen conocimientos acerca de la historia deportiva, reconozcan los hechos y personalidades a nivel local, nacional e internacional, mejoraren los modos de comportamiento, expresiones, actitudes y hábitos, eduquen un espíritu de comprensión reciproca, de amistad, eleven el humanismo y la sensibilidad. La identidad deportiva permite integrar conocimientos y experiencias a partir de su contexto histórico deportivo y trasciende a la educación en valores.

En el diagnóstico, se corroboró un limitado conocimiento sobre la historia deportiva y escaso sentimientos de compromiso y amor hacia el deporte; insuficiencias que arrojan un pobre tratamiento de la identidad deportiva desde la clase de Educación Física, lo que influyó en el modo de actuación de los adolescentes al no saber valorar el significado que tiene el deporte en su formación social.

Bibliografía

1. ACEBO RIVERA, MAIRA. La formación del valor identidad latinoamericana en los adolescentes de la Educación Secundaria Básica desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Historia de América. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. __ Las Tunas, 2005.
2. CASTELLANOS SIMONS, DORIS Y COL. Aprender y enseñar en la escuela. La Habana- Ed. Pueblo y Educación. 2001.
3. BÁXTER PÉREZ, ESTHER. Educar en valores tarea y reto de la sociedad. __ Ciudad de la Habana; Ed. Pueblo y Educación, 2007.
4. BLANCO PÉREZ, ANTONIO. Introducción a la sociología de la Educación. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.

5. CAMPDESUNER SARQUÉZ, LEILA. Aproximación al estudio de la noción de Identidad Nacional en una muestra de escolares cubanos. Tesis de Maestría. __ La Habana, 1997.
6. CASTRO RUZ, FIDEL: Discurso en la clausura del Primer Congreso Internacional de Cultura y Desarrollo el 11 de junio de 1999. __ La Habana: Ed. Oficina de Publicaciones del Consejo de Estado, 1999.
7. DE LA TORRE, CAROLINA. “Conciencia de mismidad: alma de la cultura cubana”. __ La Habana. En Rev. Temas. No. 2: 111-115, 1995.
8. FABELO CORZO, JOSÉ RAMÓN. Formación de valores en las nuevas generaciones en la Cuba actual. __ La Habana. En Rev. Bimestre cubana. No. 3:37-46, julio-diciembre, 1995.
9. HERNÁNDEZ LÓPEZ, ARMANDO S. Deporte cubano por un camino de victoria. __ La Habana: Ed. Deportes, 2006.
10. LEONTIEV ALEXIE, N.: Actividad conciencia y personalidad. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 1981.
11. LÓPEZ ALGONSO, JULIO E. Sociología del deporte. __ Ciudad de la Habana: Ed. Deportes, 2004.
12. MONTERO QUESADA, JOSÉ GUILLERMO. (2007) Propuesta de enfoque teórico metodológico para el estudio del hecho histórico deportivo”. En CD-ROOM del VI Taller Internacional sobre desarrollo comunitario y rural. ISBN 978-959-16-0574-0 y CD-ROOM denominado Desarrollo de la Universidad Nueva, ISBN 978-959-16-0575-7
13. VIGOTSKY, L. S. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. __ La Habana: Ed. Científico-Técnica, 1987.

LA PÉRDIDA DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y SU IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

Autor: Dr. C. René Perera Díaz, Profesor titular, Facultad de Cultura Física de Matanzas, rene.perera@umcc.cu.

Introducción

Están enmarcadas en la tercera edad aproximadamente aquel grupo de personas mayores de 60 años, el cual en nuestros días representa según United Nations, World Population Prospects (17), un 10.70% de la población mundial. Esta realidad esta dada por las mejoras de la calidad de vida, la baja natalidad infantil, así como el aumento de la esperanza de vida en las sociedades avanzadas como consecuencia de la estabilidad y el bienestar alcanzado.

El proceso de envejecimiento esta condicionado por cambios a tres niveles, somáticos, sociológicos y psicológicos, todos interconectados.

La vida exige medidas de protección para la salud y de ese modo poder llegar a tener una vejez sana, para lograr el retardo del envejecimiento es necesario tener un estilo de vida saludable.

Un estilo de vida adecuado puede mantener joven a las personas de 60 años o más, asistiendo a consultas de prevención de la salud, realizando ejercicios físicos regulados, con una dieta balanceada y realizando un trabajo moderado.

En nuestro país, el estado socialista ha creado y desarrollado programas de atención a estas edades, que comienzan con los programas de promoción, prevención y asistencia del médico de la familia, la creación de los asilos y casas de abuelos, la universidad del adulto mayor, actividades que organizan y dirigen las casas de cultura. Por otra parte también existen programas que desarrollan los Licenciados de Cultura Física como son, los círculos de abuelos, programas para hipertensos, el nuevo proyecto de rehabilitación ambulatoria a las casas, entre otros. Los Licenciados en Cultura Física trabajan en combinación con el médico de la familia y los especialistas que radican en las clínicas de rehabilitación, otro de los proyectos de la Revolución. Todos estos programas ayudan a que las personas de la tercera edad no se sientan rechazadas, por el contrario sientan que son parte de la sociedad y que esta se preocupa por su bienestar.

La coordinación motriz objeto de estudio del presente trabajo, es una capacidad, que depende de los sistemas de alimentación y transporte (sistema cardiovascular,

respiratorio y digestivo) así como de los sistemas de movimiento (huesos, articulaciones, músculos, nervios).

Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación externa.

En la familia existe la tendencia a la sobreprotección del adulto mayor, generalmente para evitar accidentes, se le prohíben algunas actividades que con anterioridad realizaba. Esta conducta hacia las personas de edad avanzada provoca una reducción de movimientos, invalidándole de esta forma, sin pensar que la vejez no es una enfermedad, sino un proceso fisiológico que corresponde a una etapa de la vida.

Para que las personas de la tercera edad mantengan un alto grado de independencia social y en particular familiar, es necesario promover más el estudio de los efectos del envejecimiento en la motricidad. Para crear nuevos programas profilácticos que disminuyan las disfunciones que provocan en el organismo el paso de los años, más aún con las aspiraciones del ser humano de prolongar su vida.

En el análisis de la información obtenida durante el proceso de investigación queda determinado que la perdida de la coordinación motriz con el transcurso de los años afecta el desempeño motor cotidiano de las personas de la tercera edad y resulta aun un asunto no lo suficientemente estudiado.

El **Problema de Investigación** se define en la interrogante siguiente. ¿Cual es el nivel de coordinación motriz en personas de la tercera edad de la localidad de Santa Marta, Varadero y que actividades físicas pueden ser recomendadas?

El **objetivo General** consiste en proponer ejercicios físicos que se correspondan con el nivel de coordinación motriz en personas de la tercera edad en la localidad de Santa Marta, Varadero.

Metodología.

Selección de sujetos.

Fueron estudiados 22 individuos del sexo femenino, residentes en la localidad de Santa Marta, Varadero. Este grupo se encuentra en los rangos de edades de 51 a 75 años, estando todos en condiciones físicas y mentales saludables.

Métodos y procedimientos.

Los métodos teóricos empleados en la investigación fueron el histórico lógico especialmente en el epígrafe de aspectos históricos y sociales, el inductivo deductivo y el analítico- sintético en los epígrafes restantes del resumen bibliográfico y en el análisis de los resultados y las conclusiones.

En método empírico empleado fue el método de observación, consistente en un test validado po el autor en su tesis doctoral en el año 2000.

Se efectuaron las observaciones del test en un local con condiciones favorables de temperatura e iluminación, se dividió el grupo en dos sub grupos de a 10 por rangos de edades, a los que se le aplico la prueba por separado.

Para el momento de aplicación de los test se tuvo en cuenta el uso de ropa apropiada para el ejercicio, se tomó el pulso inicial y después se realizó el calentamiento de todos los planos en los que se realizaría el movimiento y se tomó el pulso final.

Se realizaron 7 observaciones:

Impulso del balón con el pie. Lanzamiento de pelota. Mantención del equilibrio. Desplazamiento en equilibrio. Orientación en círculo. Distribución de pasos. Pasos y palmadas. Cada observación se evalúa de 5 puntos y se suma para obtener el nivel.

Se empleó el criterio de 11 expertos para demostrar la pertinencia de la propuesta de de indicaciones, ejercicios y actividades

Análisis de los resultados.

Para el análisis de los resultados se tomaran los datos aportados por los diferentes test aplicados. Esto nos permite establecer cual es la tendencia que se produce con el paso de los años y también posibilita determinar las estructuras que sufren un mayor deterioro.

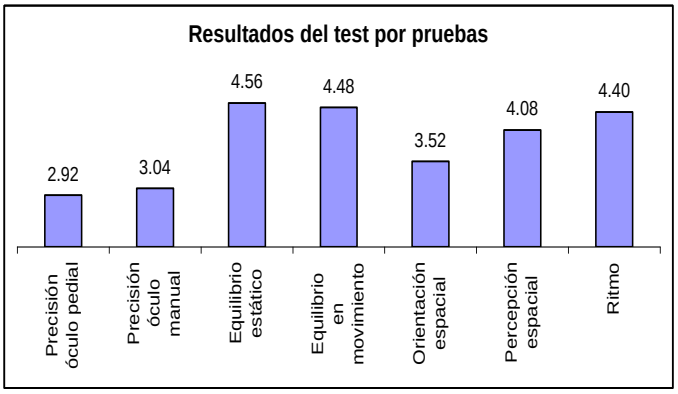
En cada caso se explica cuales pueden ser las causas fundamentales que provocan la perdida de la coordinación motriz de acuerdo a lo que se ha sido posible establecer a partir del estudio de la bibliografía especializada.

Se tomó como referencia para valorar el nivel de coordinación la escala conformada por el autor en tesis doctoral del año 2000, la que estipula un valor sumatoria por encima de 33 para considerar al menos con el IV nivel a la persona.

Para aplicar la escala se debe, primero observar y evaluar cada variable determinada para las alteraciones de la coordinación motriz según la metodología propuesta, segundo proceder a sumar la puntuación total lograda y tercero se coteja esa puntuación con la escala y de acuerdo al rango que corresponda se determina el nivel.

De acuerdo con la escala el nivel de coordinación motriz del grupo estudiado está por debajo del IV nivel, lo que demuestra de forma general una reducida capacidad de coordinación motriz.

El resultado se expresa en el gráfico a continuación, donde se puede apreciar el nivel promedio del grupo en cada una de las pruebas.



Los valores mas bajos corresponden a la precisión óculo pedial y óculo manual y la orientación espacial. Este resultado aunque resulta lógico por el deterioro que generalmente se presenta en las personas de la tercera edad en la visión y el sistema nervioso, está sin embargo por debajo de los resultados que se han obtenido en otros grupos homogéneos investigados por el autor en otros municipios de la Provincia de Matanzas.

A partir del estudio bibliográfico se conformó un conjunto de indicaciones, ejercicios y actividades que fueron sometidas a criterio de los expertos, cuyas sugerencias fueron consideradas quedando como sigue la propuesta:

Indicaciones metodológicas para la aplicación de ejercicios de coordinación motriz en mujeres de la tercera edad.

Estado de salud.

Conocer el diagnóstico médico actualizado de cada integrante del grupo.

Atender de forma intencionada cada una de las enfermedades o limitaciones.

Mantener durante las actividades y ejercicios una observación permanente de los signos vitales.

Sobre los objetivos.

El objetivo para todo adulto mayor que realiza ejercicios físicos debe ser la conservación de la independencia, la cual les permite vivir sus postrimerías con dignidad y alegría de vivir.

La capacidad corporal de rendir se logra con un entrenamiento equilibrado en cuanto a su contenido, y en el cual la mente y el alma están incluidos.

No siempre se pueden evitar las decepciones, pero el objetivo del trabajo es evitar que no pierdan la motivación para practicar.

Mantener como lemas: Vivir es moverse, moverse concientemente. Ser independiente a través del movimiento. Ser feliz a través del movimiento.

Principios específicos para aplicar ejercicios.

Principio de seguridad: El entrenamiento no debe exponer a riesgos de lesiones, eso hace referencia a los materiales, a la correcta enseñanza de los ejercicios, a la presencia de ayudantes.

Principio de estructuración: priorizando determinados grupos musculares, determinado método, etc, en función de la etapa y lo objetivos propuestos.

Principio de prioridad: darle prioridad a los grupos musculares más débiles primero.

Principio de selección: elegir los ejercicios que realmente provoquen adaptaciones específicas.

Principio de variabilidad: el entrenamiento deber ser constantemente modificado, con el objetivo de renovar los estímulos y también evitar la monotonía y por lo tanto la saturación sicológica del alumno.

Puntos a evitar.

La inclinación de la cabeza hacia atrás, debido al peligro de la compresión de los nervios y vasos sanguíneos en la zona de las vértebras cervicales. Se habrá de evitar giros con la cabeza.

Movimientos bruscos como saltar y brincar por respeto hacia la columna vertebral, a las articulaciones de las caderas y rodillas.

Estar arrodillado durante largo tiempo, inclinar mucho el tronco, sobreesfuerzos puntuales y esfuerzos duraderos inadecuadamente.

Contener o comprimir la respiración de forma prolongada.

Recomendaciones al participante de ejercicios físicos para la tercera edad.

Iniciar cuanto antes y no lo abandone.

Muévase en todo lo que pueda.

Manténgase alegre.

Sociabilice con todos.

Asocie el ejercicio a su salud.

Acciones previas a la sesión de ejercicios.

Disponer de un local ventilado y con visibilidad, si el tiempo lo permite al aire libre es lo ideal.

Que las superficies sean llanas y sin obstáculos peligrosos.

Los medios que se empleen deben ser nobles para su manejo.

Crear un ambiente socio afectivo adecuado.

Las ropas de los participantes deben ser ligeras y cómodas.

El calzado debe ser tenis y que ajuste correctamente.

Realizar antes de iniciar la sesión un calentamiento en correspondencia a los ejercicios previstos.

A la aparición de algún signo de evidente inadaptación detener el ejercicio.

Conjunto de ejercicios propuestos.

Ejercicios de coordinación.
Denominación del ejercicio: **Mover el pié.** Objetivo: Coordinar el movimiento oculo pedial. Metodología de ejecución: Despegar un pie y mover con el pie diferentes objetos, pomo de plástico, tapa, hoja, bola de papel.
Denominación del ejercicio: **Pasos diversos.** Objetivo: Coordinar el movimiento oculo pedial. Metodología de ejecución: Marcha normal con pasos cortos y largos, apoyando en marcas en el piso, pasos hacia los lados, delate y detrás.
Denominación del ejercicio: **Golpes al balón.** Objetivo: Coordinar el movimiento oculo pedial. Metodología de ejecución: En círculo pasar el balón con los pies.
Denominación del ejercicio: **Mirando – tocando.** Objetivo: Coordinar el movimiento oculo manual. *Metodología de ejecución: Caminando al frente tocando objetos que se encuentren a su alrededor.*

Denominación del ejercicio: **Tomando la puntería.** Objetivo: Coordinar el movimiento oculo manual. Metodología de ejecución: Lanzar con una o dos manos objetos de diferentes tamaños hasta el lugar donde indique el profesor. Lanzar objetos y pelotas hacia señales sonoras.
Denominación del ejercicio: **Lanzar el balón.** Objetivo: Coordinar el movimiento oculo manual. Metodología de ejecución: Lanzar con una o dos manos un balón a un compañero o a derribar objetos.
Denominación del ejercicio: **El pelicano.** Objetivo: Mantener el equilibrio estático. Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y llevar el pie de péndulo delante, detrás, balancearlo, detrás apoyo en la punta y en talón y cambio de pie, auxiliarse con apoyo en una pared.
Denominación del ejercicio: **El balance.** Objetivo: Mantener el equilibrio estático. Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y realizar desplazamientos del tronco, en todas las direcciones llevando los brazos en diferentes en diferentes posiciones.
Denominación del ejercicio: **Todo en la cabeza.** Objetivo: Mantener el equilibrio estático. Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y realizar desplazamientos del tronco, en todas las direcciones, colocando objetos ligeros sobre la cabeza.
Denominación del ejercicio: **Andar por la raya.** Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico. Metodología de ejecución: Caminar sobre una línea cambiando de posición los brazos.
Denominación del ejercicio: **El transporte.** Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico. Metodología de ejecución: Caminar con objetos sobre la cabeza, hacia delante y detrás.

Denominación del ejercicio: **El pomo que no cae.** Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico. Metodología de ejecución: Caminar con un frasco plástico pequeño con agua en la palma de la mano.
Denominación del ejercicio: **Pasos al conteo.** Objetivo: Ejecutar movimientos de orientación y percepción espacial. Metodología de ejecución: Al conteo paso delante al lado y detrás, por ejemplo, 1, 1, 2, 1. Cada vez que se diga uno cambia.
Denominación del ejercicio: **Pies en círculos.** Objetivo: Ejecutar movimientos de orientación y percepción espacial. Metodología de ejecución: Trazar pequeños círculos para y que al caminar se ubique a cada paso el pie en un círculo.
Denominación del ejercicio: **Pies en círculos.** Objetivo: Ejecutar movimiento de orientación y percepción espacial. Metodología de ejecución: Ubicar marcas en rectángulos y desplazarse a colocarse en diferentes puntos.
Denominación del ejercicio: **Pasos con clavas.** Objetivo: Realizar movimientos siguiendo el ritmo. Metodología de ejecución: Al ritmo de unas clavas en círculo caminar con cambios de direcciones a la señal.
Denominación del ejercicio: **Bailes tradicionales.** Objetivo: Realizar movimientos siguiendo ritmos. Metodología de ejecución: Seleccionar ritmos musicales cubanos**,** individual y en parejas.
Denominación del ejercicio: **Tararear todo.** Objetivo: Realizar movimientos siguiendo el ritmo. Metodología de ejecución: Selecciona cada participante un ritmo, lo tararea y se desplaza a ese ritmo.
Denominación del ejercicio: **Agrupa el papel.** Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina. Metodología de ejecución: Tomar una hoja de papel de desecho y agruparla con la mano como una pelota.

Denominación del ejercicio: **Malabares con el lápiz.** Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina. Metodología de ejecución: Tomar un lápiz y juguetear con el entre los dedos.
Denominación del ejercicio: **Choque de dedos.** Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina. Metodología de ejecución: Con las palmas unidas, de acuerdo a la voz del profesor u otro participante, tocar un dedo con otro, ejemplo, índices con índices, pulgares con índices.
Denominación del ejercicio: **Juego. Lanza la pelota**. Objetivo: Coordinar movimientos dinámico generales. Metodología de ejecución: El profesor o monitor lanzará pelota en distintas direcciones, los participantes se desplazaran a cogerla y se lanzarán al profesor o monitor, las pelotas serán de diferentes tamaños. Se puede utilizar pelotas hechas por los participantes.
Denominación del ejercicio: **Juego. ¿Quién me quiere a mí?.** Objetivo: Coordinar movimientos dinámicos generales. Metodología de ejecución: ¿Quién me quiere a mí? Dirá el profesor o monitor y abrirá sus brazos. Los participantes parados en el anterior del pie con los brazos abiertos dirán yo y se desplazaran hacia el.
Denominación del ejercicio: **Juego. Un día de Paseo.** Objetivo: Coordinar movimientos dinámicos generales. Metodología de ejecución: Caminando por el área a la voz del profesor o monitor realizan la acción, las voces pueden ser diversas, ejemplo, pasando sobre piedras, pasando de lado en un borde, subiendo una loma, bajando la loma, etc.

Conclusiones.

El diagnóstico aplicado demostró la necesidad de introducir nuevas propuestas de ejercicios dirigidos para preservar la coordinación de movimientos en el grupo estudiado.

Los expertos consultados consideran la propuesta de jercicios y actividades de muy adecuada.

Bibliografía.

1- Brikina A.T. (1991). *Gimnasia*, /s.l. /: Pueblo y educación.

2-Cajal Santiago, Ramón (1970). *El mundo visto a los ochenta años: Impresiones de un arteriosclerótico* /s.l. /:/s.n/

3-Díaz Fleitas, Isabel…/et al. / (1990). *Teoría y práctica general de la gimnasia*, /La Habana/: ENPES.

4-*Educación Física y Deportes* /en línea/ Consultado: 02-11-2010. Disponible en: http://www.efdeportes.com/

5-Encarta Microsoft Corporation /s.a/ *Gerontología* ("…") [DVD] /s.l/: (2007)

7-Esperanza de vida en Cuba pronto será de 80 años [en línea] /s.l/:/s.n/: 2006/mayo/vier19 [Consultado: 21-11-2010] Disponible en: http://www.granma.cu/espanol/2006/mayo/vier19/22longevidad.html

9-Hernández Corvo, Roberto (1987). *Morfología Funcional Deportiva: Sistema locomotor* / La Habana/:Científico-Técnica.

11-Martínez Almanza, Leocadio. (1999) *Las personas de edad en Cuba: Principales tendencias demográficas y morbimortalidad* [en línea] /s.l/ / s.n/. [Consultado: 20-01-2011] Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/res/vol12_2_99/res05299.htm

12-Mazorra Zamora, Raúl (1988). *Actividad Física y Salud* / La Habana /:/Científico Técnica/.

13- MINSAP. (2004) Fisioterapia: Manual de ejercicios -1 [CD-ROM] / La Habana/:/s.n/

14- MINSAP. (2004) Fisioterapia: Manual de ejercicios -2 [CD-ROM] / La Habana/:/s.n/

15-Ramírez Bautista, Miquel. /s. a. / *El deporte en la tercera edad: El nuevo rostro de la vejez* /s.l. /:/s.n/

16-Perera, R. Envejecimiento y motricidad en mujeres de la tercera edad. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana año 2000.

17-*Tercera _ edad* [en línea] /s.l/:/s.n/ "Fecha desconocida" [Consultado: 20-01-2011] Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Tercera_edad/

LOS JUEGOS COOPERATIVOS UN MEDIO DE SOCIALIZACIÓN EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 6 – 9 AÑOS DE EDAD EN EL "SECTOR PALMA SOLA" DEL MUNICIPIO JUAN JOSÉ MORA.

Autor: Lic. Ernesto Pacheco Rodríguez

Elizaberth Dubé Camacho.

República Bolivariana de Venezuela Misión Deportiva Cubana. Estado Carabobo Municipio Juan José Mora.

RESUMEN.

Temática. Actividad física y salud.

Autor. Lic. Ernesto Pacheco Rodríguez y Lic. Elizaberth Dubé Camacho.

Email. **epachecorodriguez@yahoo.com**

Institución. Barrio Adentro Deportivo.

Estado. Carabobo.

País. Cuba.

Los juegos cooperativos promueven la solidaridad, cooperación, pacifismo, comunicación, empatía, igualdad, respeto, ayuda mutua; son una alternativa a otra clase de juegos que inculcan un modelo de conducta basado en la competitividad y el individualismo. Estos juegos, cada vez más en boga entre los educadores, disminuyen las manifestaciones de agresividad de los juegos competitivos y facilitan el encuentro con los demás en un clima distendido, sin la presión que implica la competencia. En este tipo de juegos lo importante es participar, no promueven la eliminación de los participantes, sino que buscan incluir, no excluir. En el trabajo se diseñan y aplican los juegos cooperativos como medio de socialización de las niñas y niños de 6 – 9 años de edad en el Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora. Los métodos utilizados fueron: análisis documental, observación, entrevista, el experimento formativo en condiciones naturales y del nivel matemático - estadístico, la distribución empírico de frecuencia. Los juegos de cooperación deben ser parte de la vida, ya que son juegos sencillos, baratos –muchos de ellos pueden llevarse a cabo con materiales reciclados, elementos de juegos antiguos o diseñados para la ocasión

por los participantes y pueden practicarse tanto en espacios abiertos –promueven el contacto con la naturaleza–como cerrados. Sus reglas son flexibles y los participantes pueden contribuir a reformularlas; los juegos se adaptan al grupo, a los recursos y al objetivo de la actividad.

SÍNTESIS.

Los juegos, son un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad, su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conoce las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión, a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información, ya que es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral de las niñas y niños como elemento formador y desarrollador.

Terry Orlick (1995) señala "...cuando participamos de un determinado juego, somos parte de una mini sociedad, que nos puede formar en direcciones diferentes"[1].

Pensemos entonces ¿Hacia qué dirección se quiere ir?; ¿Será que en la dirección que se está llevará a una construcción de un mundo mejor para todos? ¿Cooperar o competir? Esa es la cuestión.

Brotto (1999) plantea "…los juegos cooperativos son un abordaje filosófico y pedagógico creados para promover la ética de la cooperación y la mejoría de la calidad de vida para todos sin excepción"[2].

Muchas veces se estimula la competición sin límites, en todos los ámbitos en los que sólo participan algunos, los elegidos. ¿Será que sólo existe esa alternativa?Por este motivo es importante comenzar a cambiar las reglas del juego para tornarlas menos discriminatorias.

Por ello, la **situación problémica** se caracteriza por la existencia de las limitaciones actuales para la utilización de juegos cooperativos en las actividades extraescolares, que impide el mejoramiento de la socialización de las niñas y niños en este proceso.

Se entenderá por actividades extraescolares aquellas quetienen lugar o suceso fuera de la escuela o del marco de un programa escolar estricto.

Se entenderá por **socialización**el proceso por medio del cual la persona adquiere la facultad de actuar de manera congruente dentro del medio social al que pertenece.

Se asume como **juegos cooperativos**aquellos en los que los participantes tienen una meta común que lograr, para lo cual se deben ayudar unos a otros, el hecho que tengan una meta común, necesariamente implica intereses comunes y se trata que no haya competencia, individualismo ni exclusión entre los participantes, sino, más bien, cooperación y participación.

En procesos interactivos de observación y comunicación el autor pudo apreciar, como regularidad, la poca utilización de juegos que contribuyan al mejoramiento de la socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años de edad, en las actividades extraescolares del Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora, así como la presencia de las limitaciones teóricas en documentos de carácter rector, orientaciones metodológicas e indicaciones vigentes, hace que incidan en su función interpretativa del proceso de desarrollo de los juegos cooperativos.

Ello permite comprender que dentro de la complejidad de la situación problemática, se distingue a la socializacion de las niñas y niños en el área que requiere ser estudiada y

---

[1] Orlick, T., (1995). Libres para cooperar, libres para crear. Barcelona: Paidotribo, 2da. Edición.

[2] Brotto, F. O, (1999). Juegos Cooperativos: un juego o deporte como ejercicio de convivencia. Disertación de Maestría. UNICAMP: Campinas.

lograr en ella, la necesaria sistematización de una propuesta de solución a introducir en la práctica, pudiendo definir como **problema científico:**¿Cómo mejorar la socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años a través del juego en el ámbito extraescolar del Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora?

La solución de este problema científico permitió definir como **objeto de estudio**, el proceso de socializacion de las niñas y niños de 6 – 9 años. Como **campo de acción** resultan pertinentes, losjuegos cooperativos.

De ahí que se formule como **objetivo general:** Diseñar juegos cooperativos para el ámbito extraescolar, que permitan mejorar el proceso de socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años en el Sector Palma Sola del municipio Juan José Mora.

Este objetivo general derivó en los **objetivos específicos** siguientes:

1. Diagnosticar si los juegos que se utilizan contribuyen a la socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años en el ámbito extraescolar del Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora.
2. Elaborar juegos cooperativos que faciliten la socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años en el ámbito extraescolar del Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora.
3. Aplicar los juegos cooperativos diseñados que faciliten la socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años en el ámbito extraescolar del Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora.
4. Valorar la efectividad de los juegos diseñados como medio de socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años en el ámbito extraescolar del Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora.

Para cumplir con los objetivos de la investigación se aplicaron diferentes **métodos** del nivel teórico (el análisis y la síntesis, inducción y deducción), y del nivel empírico (entrevistas, el análisis documental; el experimento realizado en condiciones naturales y formativas a través de la observación).

Su diseño es de tipo pre experimental, este último posibilitó una valoración de la implementación en la práctica de los juegos cooperativos diseñados que permitan mejorar el proceso de socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años.

Se utilizan procedimientos estadísticos como distribuciones empíricas de frecuencias, las medidas descriptivas para caracterizar los resultados (moda); así como, las pruebas de hipótesis (pruebas no paramétricas de McNemar),que determina si existen o no cambios significativos antes y después de aplicados los juegos; en todos los casos en que se utiliza la significación del test (p), si es menor que 0,05, entonces existen cambios significativos. Los datos susceptibles de medición fueron procesados por el software SPSS para Windows versión 17.0.

Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación.

El Sector Palma Sola agrupa 7 sub sectores, simoncitos, una escuela especial, varios centros escolares de nivel primario, una escuela técnica y una escuela universitaria. La investigación se realiza con estudiantes de la escuela Creación Palma Sola, en ella se ha desarrollado desde enero del 2012 hasta la fecha.Este sector está a la entrada del municipio y es uno de los más grandes de la zona, con más de 5000 habitantes y un alto índice de delincuencia.

Población # 1:

21 niñas y niños, pertenecientes a la etapa escolar de 6 - 9 años, 12 son del sexo femenino y 9 del masculino, de ellos, 4 de 6 años; 6 de 7; 6 de 8 años y 5 de 9 años. La selección se

realizó de forma intencional, para ello se tuvo en cuenta que los sujetos investigados estudian en la escuela antes mencionada, los mismos residen en el sector objeto de investigación y frecuentan el parque de Santa Ana a realizar sus actividades de juegos.

Población # 2:

2 profesoras de Educación Física de la Escuela Primaria Creación Palma Sola, del sexo femenino con edades comprendidas entre los 30 - 47 años, en cuanto a su formación profesional las 2 son licenciadas, con una experiencia laboral de más de 10 años y siempre en esta enseñanza.

2 profesores de la Aldea Universitaria Simón Bolívar, del sexo masculino, con edades entre los 25 – 32 años, los 2 licenciados.

El aporte de **significación práctica** son los juegos cooperativos diseñados que permitan mejorar el proceso de socializaciónen las niñas y niños de 6 – 9 años del Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora.

La **novedad científica** de la investigación radica en la utilización de los juegos cooperativos como medio de socialización en las niñas y niños de etapa escolar de 6 – 9 años, en el Sector Palma Sola, fundamentado en la necesidad de variar las actividades de juego, enfatizando en la expansión de la solidaridad, el reconocimiento a la diversidad y patrones de relación interpersonal que contribuyan a la socialización y al trabajo grupal cooperativo.

1. Los Juegos Cooperativos.

Dos autores de referencia, los hermanos David y Roger Jonhson, ambos psicólogos sociales, lo han definido como aquella situación de aprendizaje en las que los objetivos de los participantes se hallan estrechamente vinculados, de tal manera que cada uno de ellos "sólo puede alcanzar sus objetivos si y sólo si los demás consiguen alcanzar los suyos".

¿Qué son los juegos cooperativos?

Los juegos cooperativos son aquellos juegos en los que los participantes tienen una meta común que lograr, para lo cual se deben ayudar unos a otros, el hecho que tengan una meta común, necesariamente implica intereses comunes y se trata que no haya competencia, individualismo ni exclusión entre los participantes, sino, más bien, cooperación y participación.

Los juegos cooperativos son un espacio vivencial, lúdico y de aprendizaje que ofrecen un espacio para experimentar, fracasar sin riesgo realy adquirir todo tipo de habilidades, sobre todo cuando se trata de herramientas sociales (la comunicación afectiva, la toma colectiva y consensuada de decisiones, etc.).

Es importante mencionar que los juegos cooperativos no son neutrales, sino que tienen propósitos y valores para mejorar las relaciones humanas y sociales, transformando actitudes y buscando el cambio. Una fortaleza de los juegos cooperativos es que permite ejercer “varias libertades que ayudan al desarrollo de la cooperación, de los buenos sentimientos y del apoyo mutuo” (Orlick, 1986). Esto es lo que diferencia a los juegos cooperativos de los juegos tradicionales, es su estructura interna lo que promueve y genera el cambio.

Por ejemplo, el juego de las sillas donde tradicionalmente los participantes son excluidos hasta quedar un ganador, genera un sentido de exclusión, rechazo y de competitividad, por el contrario en el juego cooperativo no hay perdedores ni exclusión, todos son ganadores y hay participación. Esto de acuerdo con Orlick (1986) significa que “es mejor jugar con otros que contra otros”, el juego cooperativo es “con” todos, con respeto, con solidaridad, con

aprecio, con afecto, con cooperación, y no para promover el individualismo y el egoísmo "contra" los otros.

En este sentido, **Terry Orlick** (1990) primero, y otros autores después (**Brown**, 1994; **Raúl Omeñaca** y**VicenteRuiz**, 1999), consideran al juego cooperativo una actividad liberadora, ya quepueden liberar a los participantes de:l**a competencia**, l**a eliminación y la agresión física.**

Rosa María Guitart (1985) señala:

El jugador jugará por el placer de jugar, no por conseguir necesariamente un premio, se divertirá sin la amenaza de no conseguir el objetivo marcado, favorecen la participación de todos, los participantes se ven como compañeros de juego, con relaciones de igualdad, el jugador intentará superarse a sí mismo y no superar a los otros, el juego se ve como una actividad conjunta, no individualizada y todos los jugadores tendrán un papel destacado, todos serán protagonistas.

2.Análisis de los Resultados.

Resultado de la observación a los juegos utilizados (diagnóstico).

La observación dirigida a determinar si los juegos que se utilizaban por las niñas y niños de 6 – 9 años del Sector Palma Sola, contribuían a la socialización arrojó lo siguiente:

Los juegos utilizados en el primer momento se corresponden en su totalidad con los propuestos en los programas de la Educación Física y los que se promueven en las Canaimas, en algunos casos con variantes, la forma de organización generaba discusión y agresiones verbales entre los jugadores, la implementación de las reglas eran impuestas por los capitanes o guías, aunque en algunos casos eran flexibles, los juegos se ejecutaban en equipos y con carácter competitivo provocando en los más débiles la exclusión, el rechazo y muchos eran etiquetados.

No siempre existió diversidad entre los participantes dentro de los juegos, no había una correcta distribución de los equipos, al no propiciarse un juego abierto a la búsqueda de nuevas variantes, donde primara la creatividad y generara intercambios entre los jugadores generalizándose entre ellos, sobre todo para favorecer la comunicación activa y participativa de todas las niñas y niños.

Una de las mayores dificultades que existía era la de compartir una misma situación de juego, los que sabían mucho o tenían mejores habilidades imponían sus condiciones. Este fue uno de los mayores retos a solucionar para que existiera la cooperación.

Resultado de las entrevistas.

La **entrevista** realizada a las profesoras de Educación Física, arrojó la situación real sobre los conocimientos que poseen con relación a los Juegos Cooperativos y los objetivos que persiguen los mismos, ya que las respuestas no fueron muy acertadas, sobre la superación que han recibido las profesoras relacionados con los juegos cooperativos, permiten afirmar que no ha sido suficiente la preparación recibida en pregrado y ha sido nula en postgrado para enfrentar el tratamiento metodológico de la Unidad de Juegos y a su vez aplicarlos en clases, señalan que al no poseer materiales que contengan juegos cooperativos para su autosuperación y desconocer las potencialidades de estos juegos, no se sienten incentivadas a emplearlos en las actividades escolares y extraescolares.

Con relación a las actividades que realizan con sus alumnos en correspondencia con los objetivos de la unidad de juegos antes expuesto, se inclinaron a aquellas encaminadas al dominio de habilidades motrices básicas, desarrollo de capacidades físicas, dirigidas a la confrontación y competición provocando la exclusión de los jugadores al perder, sin

embargo, no reconocen realizar actividades dirigidas a la modificación de puntos de vista, coordinación de intereses, ayuda mutua, actuación recíproca, organización, comunicación, creatividad y búsqueda de solución de problemas por medio de variantes, tareas de decisión colectiva y de superación de conflicto mediante diálogo, tan importantes para favorecer en las niñas y niños la socialización, a través del juego.

Lo antes expuesto es corroborado a través de la**entrevista** efectuada a los profesores que tienen bajo su cargo la formación de los futuros profesores de Educación Física en la Aldea Universitaria,que reconocen que durante el estudio, no se abordan los juegos cooperativos como contenido de enseñanza en el pre grado, lo que trae consigo que en las clases prácticas los juegos más utilizados son los pequeños, tradicionales y pre deportivos.

En cuanto a la superación pos gradual su contenido no ha sido incluido, por tal motivo los profesores emiten como parte de sus opiniones que la temática de los juegos puede formar parte de un diplomado de superación para los graduados de Educación Física.

Resultados obtenidos de la aplicación de los juegos cooperativos.

Para la valoración de los juegos en sus resultados, se realizó un experimento natural y formativo. Por tanto, se comparan los resultados antes de la intervención, con los obtenidos luego que esta finaliza y se muestran las transformaciones logradas.

Se aplican los mismos métodos y técnicas en un primer y segundo momento de la implementación de los juegos cooperativos, siendo esos los resultados que se comparan estadísticamente.

Como se puede apreciar en los anexos se confeccionan tablas que recogen los datos correspondientes a los que realizaron aceptable y no aceptable los diferentes indicadores, en un primer momento donde se pudo constatar que las niñas y niños no se organizaban debidamente durante la ejecución de los juegos, prevalecía la incomunicación, los más fuerte eran los que se imponían, cuando culminaba un juego se pasaba a otro sin tratar de buscarle a ese nuevas variantes, además la mayor parte del tiempo los más débiles no deseaban continuar pues eran eliminados constantemente, ya que el resto siempre buscaba la vía para imponer como regla la competición, al desconocer la esencia de los juegos cooperativos y sus potencialidades, no existe el comprometimiento por ayudar a sus compañeros o explicar y demostrar a los que no entendían como se realizaba el juego; su único fin era manifestar quienes tenían las mejores habilidades y capacidades físicas.

En general se pudo apreciar que las niñas y niños fueron aceptables entre un 28,6 – 46,7 %, de los indicadores observados, lo que demuestra que existe dificultad en la socialización, prevaleciendo la competencia entre ellos.

Al aplicar los juegos en un segundo momento, se puede apreciar que las niñas y niños actúan en reciprocidad entre ellos, se logra la ayuda mutua y el colectivismo, existe comunicación entre estos, pues se escucha y respeta los criterios e ideas de todos, para el diseño y montaje de las diferentes variantes en el juego, ya no les interesa la rivalidad, sino la cooperación, los más débiles no se sienten rechazados, ni marginados al contrario son integrados al grupo y apoyados, son capaces de organizar el juego y explicar las reglas sin llegar a la discusión, se crea un clima favorable, dado por el respeto a las diferencias individuales, la confianza, buena conducta, disposición y receptividad de los jugadores; esto proporciona un gran atractivo durante la actividad, al aumentar la participación, motivación e interés, por los juegos cooperativos.

Después de aplicado los juegos cooperativos diseñados, las observaciones realizadas, constataron que las niñas y niños organizaron sus juegos permitiendo elevar la comunicación

entre la mayoría, lo que posibilitó una mejor socialización, estimulando la participación de muchos en las diferentes variantes de los juegos, realizando toma de decisiones adaptadas a las necesidades e intereses de todos los participantes.
Se logró que algunos de los sujetos investigados con niveles de habilidades muy bajos se sintieran útiles y reconocidos en la realización de los juegos, lo que les posibilitó tomar decisiones, creando un intercambio entre iguales.
En análisis realizado se constata que se aumentó a más del 95,2 % de aceptación de los indicadores observados por parte de los participantes, además de efectuarse cambios significativos (p=0,000), por obtenerse un valor menor a 0,005 de un momento a otro, lo antes expuesto demuestra que los juegos cooperativos diseñados y aplicados, influyen en la socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años.
3. Presentación del proceso de elaboración y valoración de la aplicación de los juegos cooperativos como medio de socialización en las niñas y niños de 6 – 9 años.

3.1 Juegos cooperativos:

1- Nombre: Salvar al desmayado.
2- Nombre: Expreso sin palabras.
3- Nombre: El asiento giratorio.
4- Nombre: Que no caigan los globos.
5- Nombre: Buscando los aros.
6- Nombre: Zorro, gallina y víbora.
7- Nombre: Simón manda.
8-Nombre:Adivina quién es.
9- Nombre: Todos cojos.
10- Nombre: Cazadores y presas.
11- Nombre: Macedonia de pases.
12- Nombre: Gallina y gavilán.
13- Nombre: A ver si podemos.
14- Nombre: Lanza, agáchate y párate.
15-Nombre: El artista y su espejo.
16-Nombre: De compra en el mercado.

Observaciones:

- ❖ Los juegos presentados pueden ser jugados a cualquier hora y lugar.
- ❖ No se mide en los participantes edad, sexo, nivel, ni preparación física, solo el deseo de jugar.
- ❖ Si alguna niña o niño en los juegos por dúo, queda sin parejas se une a otra y formará un trío.
- ❖ No se requiere de materiales de producción industrial, solo medios alternativos.

Indicaciones Metodológicas:

1. Todos los participantes que quieran jugar lo harán de forma libre, espontánea y sin rigor.
2. Respetar en los niños y niñas sus habilidades motrices, capacidades físicas, necesidades fisiológicas, afectivas, de expresión corporal, comunicación, descubrimiento y creación, con el fin de propiciar un mayor interés por la actividad.
3. Tener en cuenta las fases de iniciación, enseñanza y ejecución para la enseñanza de los juegos.
4. Los juegos tienen que posibilitar la socialización e interacción en los participantes.
5. Todos los participantes pueden proponer variantes en los juegos, para estimular la creatividad y el entusiasmo, aunque se debe velar por el objetivo propuesto.
6. Se aplicarán las reglas que determine el profesor/a con la colaboración de los participantes, evitando la competición entre las niñas y niños.
7. El profesor/a puede proponer a los alumnos que pongan a prueba su ingenio e inventen sus propios juegos, propiciando la cooperación.

4. Valoración de los juegos cooperativos.

La valoración de los juegos en su proceso de implementación y desarrollo, así como la realidad llevada a cabo, se realiza en este caso mediante la evaluación de ellos en su aplicación.

Los resultados obtenidos permiten plantear que: la aplicación de los juegos cooperativos en las niñas y niños de 6 – 9 años en el Sector Palma Sola en el municipio Juan José Mora, es beneficioso porque permite una mejor comunicación, relaciones interpersonales, cooperación y respeto durante la realización de los juegos.

Se pudo constatar que la aplicación de los juegos cooperativos puede influir en el proceso de formación de la personalidad de las niñas y niños en esta etapa escolar.

El currículo de la carrera para la formación de profesores de Educación Física no tiene incluido, en sus contenidos orientaciones relacionadas con los juegos cooperativos, tema este que puede ser tratado mediante cursos de posgrados.

Los juegos cooperativos diseñados pueden ser ejecutados en las actividades extraescolares con un marcado interés, propio de las edades que se investigan.

Los juegos diseñados pueden ser aplicados en otras zonas o escenarios donde existan niñas y niños con deficiencias similares a los investigados.

Al aplicar los juegos cooperativos se debe tener en cuenta las posibilidades de las niñas y niños, para desarrollar la capacidad de empatía, respetando las condiciones físicas de cada uno.

La correcta aplicación de estos juegos en la socialización permite la creación de un clima permisivo, para establecer una situación de confianza y respeto entre todos los participantes.

Cuando las niñas y niños que participan en el juego empiezan a tener cierto dominio sobre sí mismo y, por tanto, un cierto desarrollo madurativo (de los 6 años aproximadamente en lo adelante), se les puede empezar a consultar a través de puestas en común, de forma básica y elemental a través del intercambio de ideas y actividades.

A través de los juegos se respetan las necesidades fisiológicas, afectivas, de expresión corporal, de relajación, creación, de socialización de las niñas y niños.

Los juegos para su aplicación deben ser lo más atractivo posible y, a su vez, adecuado a la edad del participante, cuando éste no motive lo suficiente se renovará por otro que lo consiga.

Los juegos deben ser de movilidad, con el fin de mejorar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas.

Consideramos que se debe solicitar la opinión de las niñas y niños sobre otras variantes o formas de realizar los juegos, manteniendo de esta forma el interés hacia la actividad lúdica a ejecutar.

Es conveniente realizar las explicaciones del contenido de los juegos de forma clara, sencillas y con un tono de voz adecuado, así como las demostraciones las cuales deben llegar a todos por igual.

Se debe estimular, de forma prioritaria, a las niñas y niños más tímidos, los que se inhiben fácilmente, por ser menos coordinados y poco diestros.

El juego cooperado, sin competición y confrontación de unos hacia otros, será la norma moral y de justicia que debe prevalecer por parte de los participantes en los juegos.

Los juegos cooperativos cambian las actitudes de las niñas y niños hacia el juego y sus compañeros.

5. CONCLUSIONES:

1. El diagnóstico realizado corroboró que los juegos desarrollados durante las actividades extraescolares por las niñas y niños de 6 – 9 años de edad del Sector Palma Sola,eran ejecutados con fines competitivos, provocando discusión y exclusión de los más débiles sin que mediara la cooperación.
2. Los juegos cooperativos fueron elaboradosa partir de las características esenciales que deben tener los mismos como son: **la cooperación, la aceptación, la participación y la diversión**, y teniendo en cuenta las particularidades propias de las niñas y niños de la etapa escolar investigada.
3. La aplicación de los juegos cooperativos, sícontribuyó a mejorar en la socialización de las niñas y niños al producirse cambios significativos, de un momento a otro, con valores menores a 0,005, favoreciendo en el desarrollo de la cooperación, colectivismo, actuación recíproca, además de brindar un espacio para la creación, organización y lacomunicación mediante las situaciones de juegos presentadas.
4. Los juegos cooperativos diseñados y aplicados permiten un espacio vivencial donde existe una mayor participación por parte de las niñas y niños, los cuales pueden expresar sus criterios y alternativas durante la realización de los juegos, donde existeun intercambio de ideas e información, toma de decisiones, escucha de alternativas, así como la formulación de propuestas y soluciones, posibilitando una mejor socializacióny evitando la competición – confrontación entre los/asparticipantes.

6. RECOMENDACIÓN:

1. Incentivar a los docentes relacionados con la Educación Física en el ámbito escolar y extraescolar, para que profundicen en el análisis de la concepción teórica de la socialización a través de juegos y el diseño de nuevos juegos de acuerdo a las edades y el contexto de cada comunidad en aras de su continuo perfeccionamiento.

7. BIBLIOGRAFÍA.

1. Agüero Hernández, V. Utilización de métodos activos en la enseñanza y su tratamiento metodológico. - - (En soporte digital).
2. Arrojo Hernández, A. (2009) Propuesta de juegos cooperativos y situaciones lúdicas que favorezcan la interacción y socialización en el Primer Ciclo escolar. Trabajo de Diploma; Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo” Villa Clara.
3. Alonso Freyre, J. /ET. AL/. (2004): El autodesarrollo comunitario. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana, Santa Clara. Editorial Feijoó.
4. Álvarez Cruz, C. y L. Fabá (2006) El diagnóstico psicopedagógico. Tendencias y perspectivas actuales. Material Impreso del Congreso de Educación y Pedagogía Especial. Villa Clara, ISP Félix Varela”.
5. Antón, J. (1998) Fundamentos y Etapas de Aprendizaje. Madrid, España. Editorial Himnos. Colectivo de autores. Guía Metodología. Sección de Juegos.
6. Barahona, M. (1977) La recreación como fenómeno sociocultural. La Habana. Editorial José Antonio Huelga
7. Bell, R. y Col. (2001) Educación y Diversidad: Aristas e Implicaciones. C. Habana, Editora Abril.
8. Bell, R. y I. Musibay (2001) Pedagogía y Diversidad. C. Habana, Editorial Abril.
9. Bell Rodríguez, R. y Col. (2002) Diagnóstico y Diversidad. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

MEDIO DE ENSEÑANZA PARA LA EDUCACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS EN LA ESCUELA RAMÓN PADRÓN RAMOS MUNICIPIO COTORRO.

Autores: Arnold Ruudy Joseph. Correo: arnoldj@eiefd.co.cu

Ngoc Nguyen Thi Bich. Correo: ngocnt@eiefd.co.cu

Países: Islas Seychelles y Viet Nam.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Resumen

La educación física es importante el proceso de enseñanza- aprendizaje ya que promueve el desarrollo corporal y el bienestar de las personas. Se comienza en las escuelas con la gimnasia, la danza y los deportes organizados. Ya que el objetivo de toda sociedad es formar un pueblo fuerte y sano un joven debe ser capaz de conducirse activamente y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad socialista y formación holística, su influencia va dirigida a todas las dimensiones que conforman al ser humano. Una problemática que se presenta en las diversas escuelas es la dificultad en el aprendizaje de determinados movimientos y prolongación del ritmo de asimilación, limitación en la amplitud de algunos movimientos y deficiencia técnica en determinadas ejecuciones, debido a un incorrecto trabajo y mejoramiento de la flexibilidad ya que las escuelas carecen de métodos y programas de ejercicios correctos y adecuados de la misma. Como tema de la presente investigación proponemos medio de enseñanza para la educación de la flexibilidad de los miembros inferiores en niños de 9 a 10 años de la escuela Ramón Padrón Ramos. Es importante determinar que la flexibilidad es una capacidad de devolución, lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran elasticidad que paulatinamente va perdiendo. La ejercitación en consecuencia, se dirige a mejorar esta capacidad y mantener niveles óptimos, retrasando su pérdida. Para fortalecer esta capacidad son convenientes los ejercicios que lleven a músculos y articulaciones a sus máximos recorridos, ampliando lógicamente, una adecuada metodología.

Introducción

La educación física es importante el proceso de enseñanza- aprendizaje dentro de ella podemos definirla como la instrucción en diferentes campos de la actividad física para promover el desarrollo corporal y el bienestar de las personas. Se comienza en las escuelas desde las primeras edades. Está en relación con la gimnasia, la danza

y los deportes organizados. Teniendo como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños adolescentes y jóvenes mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas y coadyuvar de esta manera a la introducción y la educación de un joven capaz de conducirse activo y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad socialista formación holística de los estudiantes (niños y jóvenes), su influencia va dirigida a todas las dimensiones que conforman al ser humano.

Entre las causas fundamentales que inciden en lo antes planteado, están los cambios morfológicos y fisiológicos que ocurren en las diferentes edades, en este caso edad escolar (9 a 10 años), existen otras causas, entre las cuales se pueden plantear: la falta de ejercitación y el inadecuado proceder metodológico, el tipo de trabajo, la sentada y prolongada de los niños en el colegio, que obliga a trabajar en flexión casi permanente tendiendo a la fijación de postura, llegando además a convertir actividades normales en deformaciones.

Hoy día en la escuela internacional de Educación Física y Deportes, los estudiantes de 3er año se encuentran realizando la práctica laboral investigativa en educación física, siendo de gran utilidad para la realización de este trabajo, debido a que en el transcurso de esta actividad se realizó esta investigación, siendo en la escuela que lleva por nombre Ramón Padrón Ramos. Ya una vez realizando la práctica en la escuela y teniendo en cuenta la importancia de la flexibilidad, surgió la idea de fabricar un medio el cual mezcle el trabajo activo del estudiante junto con el mejoramiento de la flexibilidad, fue donde surgió el **"Hala y estira"**, el cual es un medio educativo en pos de la educación de la flexibilidad de los miembros inferiores. Una vez fabricado este medio (del cual se darán más datos en el desarrollo de este trabajo), se aplicó un diagnóstico en los niños de 9-10 años, buscando la comprobación de la utilidad del mismo. Dicho diagnostico reflejó los siguientes resultados.

Prueba eficiencia física en los niños.

Nombre	Lazara	Melisa	Wendy	Racheli	Liannа	Yanaiza	Jennifer	Daniela	Daniel	Ronni
F. pierna	05 cm	-11 cm	11cm	15cm	14cm	14cm	07cm	15cm	10cm	04cm

s unidas										
Split frontal	05cm	35 cm	31cm	05cm	06cm	18cm	20cm	08cm	30cm	42cm

- **Resultados promedio de la muestra (10 niños) de la escuela a partir de los indicadores.**

Segmentos	**Promedio**
Flexión del tronco	7,6 cm
Extremidades inferiores	20 cm

Los anteriores resultados del diagnóstico reflejan el estado inicial de los niños 9-10 años de la escuela “Ramón Padrón Ramos”, los cuales mediante diferentes análisis podrían arrojar diferentes resultados y/o problemáticas, las cuales no asumiremos en esta ocasión. Sin embargo ayudándonos a coincidir en la necesidad del mejoramiento de la flexibilidad de los miembros inferiores en estos niños, naciendo de esta forma el objetivo de:

Objetivo.

Demostrar la utilidad del “**Hala y estira”** como medio de enseñanza para la educación de la flexibilidad de los miembros inferiores en los niños de 9 a 10 años de la escuela “Ramón Padrón Ramos” del municipio Cotorro.

Desarrollo

- **¿Qué es la gimnasia?**

La gimnasia se define como el arte de ejercitar, fortificar y desarrollar el cuerpo por medio de ejercicios físicos, que se manifiesta con las acciones individuales descoordinación compleja tipo estándar, los ejercicios de las pruebas múltiples que comprende toda clase de ejercicios atléticos como son las carreras saltos y los lanzamientos; ejercicios que se practican en aparatos: caballo, anillas, barras para lelas y asimétricas, viga de equilibrio, barra fija, caballo con arzones, ejercicios de piso (manos libres) etc. Se realiza en las condiciones estables donde la maestría de los gimnastas se valora por un grupo de jueces conforme a los criterios de dificultad del programa, la composición y calidad de

¿Qué es la flexibilidad?

- Según Van Gyn, 1986; Einsingbach, 1989 y Andujar y Cols, 1996. La flexibilidad es la capacidad de los cuerpos de adaptar una determinada forma, sin romperse, y en el sistema músculo esquelético suele atribuirse al complejo articular. La elasticidad es la capacidad de deformarse y recuperar la forma original y suele atribuirse genéricamente a los músculos.
- Según Para Hahn (1988), la flexibilidad (o movilidad) es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo óptimamente posible.

Clasificación y tipos de flexibilidad

La flexibilidad puede ser (Dick, 1993):

• **Activa**: Es la capacidad de ejecutar movimientos con gran amplitud mediante la acción de los músculos que rodean la articulación correspondiente.

• **Pasiva**: Es la capacidad de lograr la mayor movilidad posible en las articulaciones mediante la acción de fuerzas externas.

• **Cinética**: es el movimiento que se efectúa debido al impulso de una u otra de las palancas que intervienen.

Los factores que intervienen en la flexibilidad (Einsingbach y Cols, 1989)

-Aspectos anatómicos y biomecánicos: los que describen el tipo de articulación, la condición de las estructuras de sostén del tejido conjuntivo, la ordenación y el sentido de tracción de las estructuras de sostén pasivas y activas del movimiento, así como la elasticidad y fuerza de los músculos y los tendones.

-Factores neurofisiológicos: incluyen el tono muscular y la capacidad de relajación de la musculatura.

-Edad: a menor edad más flexibilidad.

-Estado psíquico: el nerviosismo o la excitación influyen negativamente

-Ambiente: temperatura ambiental.

-Hora del día.

-Sexo: las mujeres tienen más flexibilidad (o movilidad).

Características de las edades.

• **<u>Las características generales de los niños de 9 a 10 años.</u>**

Ya los niños en estas edades han dejado de ser, en gran medida, los pequeñines de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

Al observar el desenvolvimiento del niño en la casa, inmediatamente se constata que, por lo común, ellos tienen mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas.

Estos niños tienen, por lo común, una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores y otras actividades de la escuela; ya salen solos con otros compañeros y comienzan a participar en actividades de grupo organizadas por los propios niños. Los niños son pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia. A esta edad comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones. Experimentan un aumento notable en las posibilidades cognoscitivas, en las funciones y procesos psíquicos; lo cual sirve de base para que se hagan altas exigencias a su intelecto. Los caracteres sexuales secundarios comienzan a hacer su aparición.

Las características morfo funcionales de los niños de 9 a 10 años.

Entre los 9 a 10 años de edad el ritmo del crecimiento es notable, mientras aumenta el peso corporal, el esqueleto sigue siendo poco resistente a los esfuerzos excesivos, especialmente a nivel de los cartílagos articulares, los músculos adquieren vigor y fuerza contráctil del miocardio. El aparato circulatorio se va potenciando por la inclinación y movilidad de las costillas, junto con la forma elíptica del tórax, permitiendo un mejor funcionamiento general. Aumenta notablemente la circunferencia de la caja torácica, la función respiratoria mejora potencialmente. El pulso sigue siendo acelerado hasta 84-90 pulsaciones por minutos. La sangre de los niños en esta etapa contiene menor cantidad de hemoglobina en comparación con la del adulto, sus músculos aún son débiles sobre todo los de la espalda y no son capaces de mantener el cuerpo en posición correcta durante largo tiempo. Los huesos del esqueleto, sobre todo los de la columna también se distinguen por ser débiles, provocando así malas posturas.

Métodos de entrenamiento de la flexibilidad: Método mixto.Streching.

Se emplean ejercicios activos y pasivos. Según las siguientes normas:

a. Extensión máxima en la relajación.

b. Tensión isométrica del grupo muscular de 10 a 30 seg.

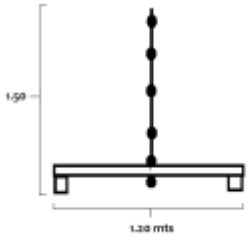
c. Relajación de 2 a 3 seg.

d. Obtener la máxima extensión sin que se produzca dolor.

e. Adquirir de forma lenta la posición de partida.

Repitiéndose el ejercicio de 2 a 3 veces.

- El medio de enseñanza **Hala y estira** nos ayudan a contribuir al mejoramiento de los miembros inferiores de los niños de 9 a 10 años en la escuela Ramón Padrón Ramos.



Materiales:- Tela (3 mts), Madera (1,50 mts), Clavos (2 a 4), cinta métrica.

Datos ofrecidos mediante el uso del **"Hala y estira"**, por los niños de 9 a 10 años de la escuela primaria "Ramón Padrón Ramos".

Pre-test de Flexibilidad:

Nombre	Lazara	Melisa	Wendy	Racheli	Liannа	Yanaiza	Jennifer	Daniela	Daniel	Ronni
Piernas unidas	5 cm	-11 cm	11 cm	15 cm	14 cm	5 cm	8 cm	15 cm	10 cm	4 cm
Split Frontal	5 cm	-11 cm	11 cm	15 cm	14 cm	5 cm	20cm	15 cm	10 cm	4 cm

Piernas Unidas:

Promedio: 7,6 cm Min.: -11 cm Máx.:15 cm.

Split Frontal:

Promedio: 20 cm Min.: 42 cm Máx.: 5 cm

Pos test de flexibilidad

Nombre	Lazara	Melisa	Wendy	Racheli	Liannа	Yanaiza	Jennifer	Daniela	Daniel	Ronni
Piernas unidas	9cm	-6 cm	16 cm	19cm	17 cm	10cm	17 cm	18 cm	12 cm	10 cm
Split Front	1cm	20cm	15 cm	1cm	1 cm	10cm	11cm	3 cm	18 cm	35cm

al										

Piernas Unidas:

Promedio: 12,2 cm Min.: -6 cm Máx.: 19 cm

Split Frontal:

Promedio: 11,5 cm Min.: 35 cm Máx.: 1 cm.

- **Su actualidad.**

Actualmente solo se ha fabricado un solo ejemplar, el cual ha servido y se encuentra en funcionamiento o aplicación en la escuela primaria Ramón Padrón Ramos, dos veces por semana, siendo aplicado estudiantes de la E.I.E.F.D. los cuales se encuentran impartiendo la práctica laboral investigativa en dicha escuela.

- **Novedad científica**

En La escuela “Ramón Padrón Ramos”, podemos decir con total seguridad que somos pioneros en la investigación científica en base a la aplicación de medios alternativos para la contribución al mejoramiento de laflexibilidad, teniendo como tema la flexibilidad de los miembros inferiores en los niños de 9-10 años, buscando lograr un aporte con nuestra investigación, tanto a la escuela como a la educación física en general.

Conclusiones

1) Es factible implementar el medio de esnseñanza como medio auxiliar para contribuir al mejoramiento de la flexibilidad en los niños de 9 a 10 años que puede ser utilizado de diferentes formas, permitiendo realizar varios tipos de ejercicios.
2) El trabajo de los miembros inferiores es de gran ayuda para el mejoramiento de la flexibilidad de los niños de 9 a 10 años de la escuela “Ramón Padrón Ramos”.
3) Se puedo constatar mediante la sistematización del trabajo de la flexibilidad a través del medio de enseñanza los estudiantes de 9 a 10 años presentaron un mejoramiento de los miembros inferiores.

Bibliografía

1. Ascensión, Ibáñez y Javier, Torrebodella. 1999. 1004 ejercicios de flexibilidad. (5 ED.) Editorial creación deporte. España.
2. Colectivo de autores. 2002. Folleto de Gimnasia Básica. EIEFD.

3. Colectivo de autores. Coordinadora general: Tanya Menció Aranguren.Editorial Deporte, 2005, p.6.
4. De la Reina Montero, Leopoldo y Martínez de Haro, Vicente. 2003 Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. Editorial Ciencias del Deporte. Madrid, p. 128.
5. Educación Física Historia 2001 Edgar Lopategui Corsino.html
6. Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation.
7. Sánchez, Maria Elisa y Gonzalez, Matilde. 2004. Psicología General y del desarrollo. Editorial Deportes. Cuba.
8. http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 62 - Julio de 2003.

ANEXOS

METODOLOGÍA DE ORIENTACIÓN FLEXIBLE PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: PROPUESTA DESDE EL ENFOQUE PROBLEMATIZADOR

Autora: MSc. Cecilia González Terry

Correo electrónico: maguin@uccfd.cu, cegonte@inder.cu

RESUMEN

La presente investigación propone una Metodología de Orientación Flexible (MOFLEX) que les permitirá a niños y niñas crear juegos para las clases de Educación Física, con el propósito de favorecer en estos un aprendizaje significativo, además de brindarles a los profesores una opción didáctico-metodológica que propicie una clase con un sentido crítico y reflexivo sobre su propia actuación, con un pensamiento creativo y capaz de elegir opciones más adecuadas a la realidad de los alumnos y al contexto sociocultural en el que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje Para ello nos propusimos, en un primer momento de la investigación conocer las manifestaciones generales y particulares del proceso de enseñanza-aprendizaje en el primer ciclo de primaria durante las clases de educación física, así como, identificar las prioridades y tendencias de los profesores en el propio contexto de las clases; por lo que se realizaron observaciones, encuestas y entrevistas a niños y profesores de siete escuelas primarias de la capital cubana. En un segundo momento, a partir de diferentes posiciones teóricas, el criterio de especialistas y las propias reflexiones del equipo de investigación se aplicó la metodología que aquí propone su autora. Los resultados obtenidos condujeron a la aceptación de la hipótesis ya que la metodología posibilitó la elaboración de juegos por parte de los niños, favoreciendo un aprendizaje significativo, utilizando estos, todos los recursos personológicos de los cuales disponían tanto cognitivos, afectivos como motivacionales.

SUMMARY

The present investigation proposes a Methodology of Flexible Orientation (MOFLEX) that will allow children and girls to create games for the classes of Physical Education, with the purpose of favoring in these a significant learning, besides offering the professors a didactic option - methodological that propitiates a class with a critical and reflexive sense on its own performance, with a creative and able thought of choosing more appropriate options to the reality of the students and the sociocultural context in which the teaching-learning process is developed For we intended it, in a first moment of the investigation to know the general manifestations and peculiar of the teaching-learning process in the first cycle of primary during the classes of physical education, as well as, to identify the priorities and the professors' tendencies in the own context of the classes; for what you/they were carried out observations, surveys and interviews to children and professors of seven primary schools of the Cuban Capital. In a second moment, starting from

different theoretical positions, the approach of specialists and the own reflections of the investigation team the methodology was applied that here its author proposes The obtained results they drove to the acceptance of the hypothesis, since, the methodology facilitated the elaboration of games on the part of the children, favoring a significant learning, using these, all the resources personológicos of which prepared, so much cognitive, affective and motivational.

INTRODUCCIÓN

En Cuba las transformaciones que se vienen realizando en los últimos años privilegian la creciente descentralización de muchas de las decisiones de la gestión educacional, con vista a fortalecer el papel de la escuela, los educadores, los estudiantes, la comunidad y la familia en el mejoramiento educativo.

Al respecto, D. Castellanos y colaboradores (2005) aseveran: " la actual postura activa y transformadora del aprendizaje, solo puede desarrollarse en íntima conexión con procesos que garanticen una intención y posibilidad de aprender de manera profunda, con el apoyo de procesos que estimulen estas acciones, las sostengan, les den una dirección adecuada.."(9:108)

Por consiguiente, para aprender de este modo, se debe propiciar que los estudiantes interactúen con el contenido de manera que puedan establecer relaciones entre los conocimientos previamente asimilados y la nueva materia (significatividad conceptual), relaciones entre los nuevos contenidos y la experiencia cotidiana (significatividad experiencial), lográndose el vínculo entre el conocimiento y la vida, entre la teoría y la práctica, y por último relaciones entre la materia que se aprende y el mundo personal, afectivo, motivacional de los sujetos (significatividad afectiva).

De Allí pues, que para que estos procesos resulten determinantes, se debe promover la actividad científica en el aula y la escuela estimulando al educador en su desempeño como "práctico reflexivo", en el rol de maestro investigador; es decir, buscar explicaciones por vías científicas a sus problemas; hacer innovaciones pedagógicas que respondan realmente a sus posibilidades y a su realidad; trazar estrategias educativas a partir de esa realidad y de su nivel de realización; y sobre lo que significa investigar en el aula o área de prácticas, primero responderse la pregunta de si es necesario investigar en su área o aula, lo

cual para responderla bastaría saber si tiene resuelto todos los problemas en el orden de la instrucción y la formación integral de los alumnos; si ya dominan todos los recursos pedagógicos y didácticos sobre cómo aprender y cómo enseñar y si han podido ponerlos en práctica con éxito en sus alumnos, en contextos de falta de equidad, con diferencias significativas de personalidad y condiciones de vida y de características de su medio familiar.

DESARROLLO

DESCUBRIMIENTO DEL PROBLEMA.

A partir del reconocimiento, por medio de observaciones y reflexiones de muy variadas naturaleza durante la fase de diagnóstico, se pudo realizar una primera aproximación a las manifestaciones generales y particulares que posee el proceso de enseñanza-aprendizaje de las clases de Educación Física, detectándose que en este no se llevan a cabo acciones que favorezcan un aprendizaje significativo en los niños del primer ciclo; por lo que toda la información recogida en el marco contextual y en el marco teórico posibilitó identificar la problemática en función de precisar el **problema** a partir de:

¿Cómo estimular y favorecer el aprendizaje significativo durante las clases de Educación Física en niños y niñas del primer ciclo de la enseñanza primaria?

Objetivos

1) Implementar una metodología de orientación flexible para la creación de juegos durante las clases de educación física y favorecer un aprendizaje significativo en los niños del primer ciclo de primaria.
2) Valorar la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje a partir de la aplicación de la metodología propuesta

Partiendo hipotéticamente de que:

“La implementación de una metodología de orientación flexible para la creación de juegos a partir de la resolución de problemas, favorecerá un aprendizaje significativo durante las clases de educación física en niños y niñas del primer ciclo de la enseñanza primaria.”

DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS, PROCEDIMIENTOS Y MECANISMOS DEL DISEÑO UTILIZADO EN EL ESTUDIO.

Diseño muestral

Para la implementación de la Metodología, se seleccionaron nueve profesores de educación física, los cuales fueron seminariados para su utilización.

La puesta en práctica de nuestra propuesta se llevó a cabo con 10 niños de cada grado (desde segundo hasta cuarto) en cuatro de las siete escuelas de Ciudad de la Habana para un total de 120 participantes.

Métodos y procedimientos

Métodos teóricos:

Método Histórico

Método de modelación

Método sistémico estructural

Método inductivo-deductivo

Métodos Empíricos

Encuestas: a niños y profesores

Observación participante: De forma persistente al proceso durante la utilización de la metodología

Entrevista cualitativa: a todos los profesores, se realizó de forma grupal

Medios/ instrumentos

Tarjetas de Muestra: Se utilizó una por cada niño, para registrar las impresiones sobre:

- la calidad de los juegos
- comportamiento ante la tarea
- niveles de ayuda recibidos tanto por el profesor como por otros niños
- tiempo de ejecución de los juegos en cada fase.

Diario de los profesores: por los profesores implicados, con el objetivo de recoger la información de todo lo que ocurrió en clases a partir de la aplicación de cada una de las fases de la metodología propuesta. En este caso observamos que

estos cumplieran como exigencias metodológicas, las cuatro condiciones propuestas por Zabalza (1991) en cuanto a la utilización del Diario como herramienta de trabajo del profesor:

- **Representatividad**
- **Adecuación**.
- **Fiabilidad**
- **Validez**

Para el análisis del contenido de los diarios se conformó un **sistema categorial** que reflejó directamente el propósito del investigador. Estas categorías se establecieron a partir de la revisión teórica y conceptual del objeto de estudio, así como de opiniones de los especialistas consultados, quedando constituidas por las siguientes:

- Calidad de la enseñanza a partir del uso de la metodología.
- Estado de conservación de la instalación donde los niños reciben las clases (parques, calles, áreas de educación física, aulas, etc.)
- Volumen y calidad de los medios de que se dispone para ejercer la actividad.(los elaborados por los niños y los que llevó el profesor)
- Valoración general de la actividad realizada por el profesor durante las clases.
- Nivel de actuación personal de los niños y profesores durante las clases.
- Dificultades para la aplicación de la metodología.

Recogida del material referencial: Consideramos como material referencial todos los juegos elaborados por los niños, con el objetivo de analizar detalladamente la situación creada por cada uno y completar el registro de impresiones en las tarjetas de muestra.

CONCEPCIÓN TEÓRICO-METODOLÓGICA ASUMIDA PARA LA ELABORACIÓN DE LA METODOLOGÍA PROPUESTA.

Uno de los presupuestos que ha considerado, la autora para la creación de esta metodología de orientación flexible es, la experiencia de avanzada dentro de la práctica educativa y de las ciencias de la educación referida a: “la dinamización y orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje por el docente”.

Por consiguiente la dirección de este proceso se ha caracterizado por estructurar situaciones de enseñanza-aprendizaje con un carácter contextualizado, comunicativo, multifactorial, formativo, intencional y planificado, considerando el problema como punto de partida, ya que permite poner en evidencia qué es lo que los alumnos deben lograr en el proceso. Esta consideración le abre múltiples interrogantes a la didáctica en general y al profesor implicado en el proceso en particular.

Aplicando las reflexiones anteriores a la MOFLEX, se ha relacionado el problema docente con las finalidades educativas como objetivo de mayor grado de generalidad y con el objetivo a nivel más concreto según las relaciones que establecen los autores cubanos C. Argelia y col (2004)

Fig. 1

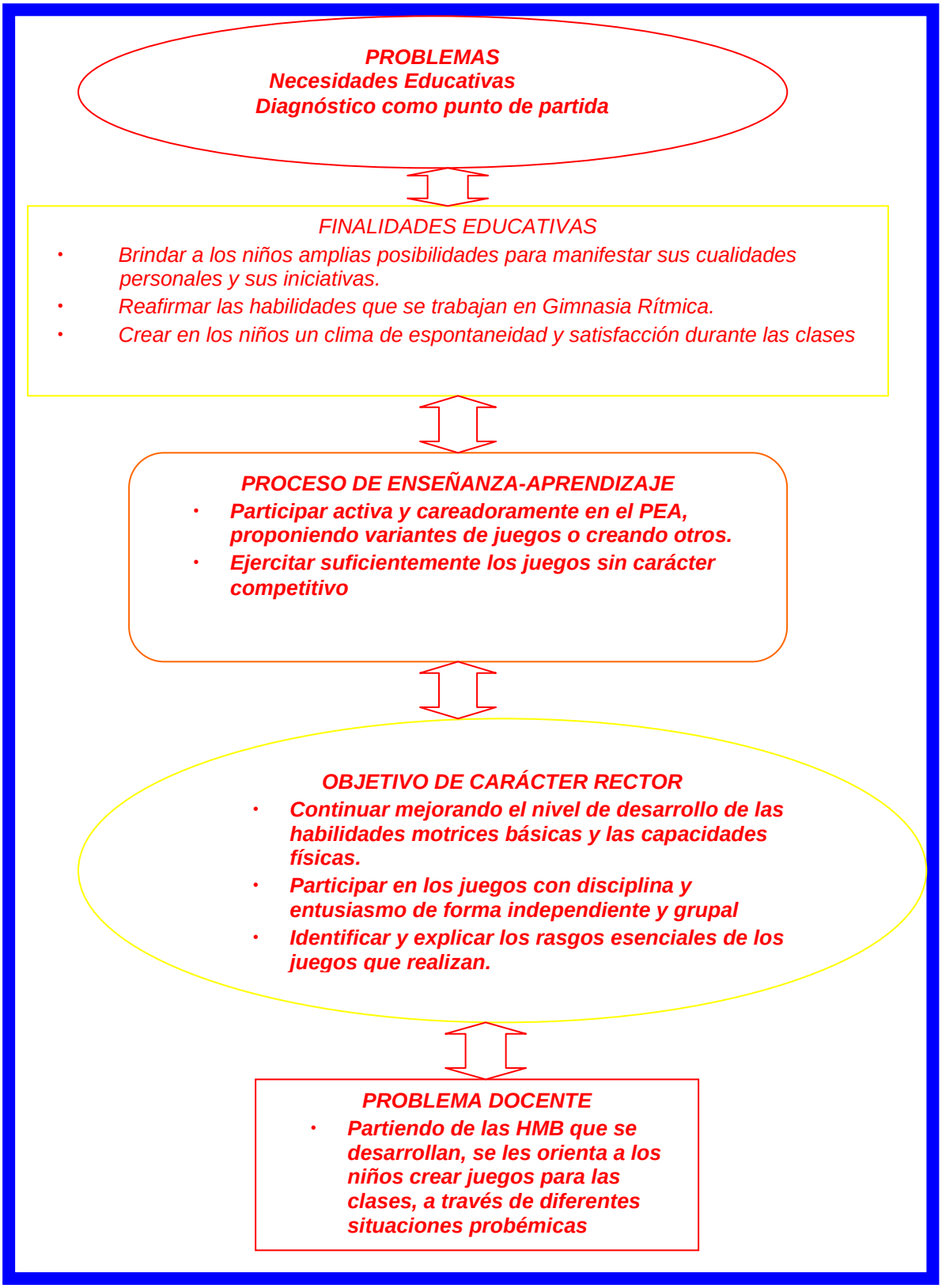

PROBLEMAS
Necesidades Educativas
Diagnóstico como punto de partida
FINALIDADES EDUCATIVAS
Brindar a los niños amplias posibilidades para manifestar sus cualidades personales y sus iniciativas.
Reafirmar las habilidades que se trabajan en Gimnasia Rítmica.
Crear en los niños un clima de espontaneidad y satisfacción durante las clases
PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
Participar activa y careadoramente en el PEA, proponiendo variantes de juegos o creando otros.
Ejercitar suficientemente los juegos sin carácter competitivo
OBJETIVO DE CARÁCTER RECTOR
Continuar mejorando el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas.
Participar en los juegos con disciplina y entusiasmo de forma independiente y grupal
Identificar y explicar los rasgos esenciales de los juegos que realizan.
PROBLEMA DOCENTE
Partiendo de las HMB que se desarrollan, se les orienta a los niños crear juegos para las clases, a través de diferentes situaciones probémicas

Fig. 1

METODOLOGÍA DE ORIENTACIÓN FLEXIBLE (MOFLEX) PARA LA CREACIÓN DE JUEGOS POR NIÑOS DEL I CICLO DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA.

Una vez asegurado el nivel de partida, para la misma, en la descripción del proceso seguido, nos apoyamos en las leyes del aprendizaje, ya que se pretende que los profesores puedan hacer la transferencia a sus propios contextos. De tal modo que el grado de generalización o transferencia no se estableciera en función de la representatividad de la muestra (o casos en estudio), sino de la utilidad que para otros profesores pudiera tener la metodología. Por lo que el nivel de generalización de la misma no la determina el científico sino el usuario que aplica el proceso formativo.

NIVEL DE PARTIDA

Crear un clima de compatibilidad psicológica entre niños-niños y niños-profesor en lo referente a la comunicación para compartir información en el análisis de varias propuestas que responden a una misma situación.

Consiste en proponer una tarea en un momento dado de la clase (cualquiera de sus partes) como modelo de partida, donde el profesor de Educación Física interactúa con los niños con el objetivo de que cada uno sea capaz de enunciar:

- ¿Qué juegos conocen?
- Explicar ese juego
- Explicar cómo se organiza
- ¿Cuáles son sus reglas?
- Si conocen los elementos que deben estar presentes en un juego(de no conocerlo, el profesor debe facilitarlo a través del descubrimiento guiado o enunciarlos)
- ¿Qué características posee ese juego?

En este modelo de partida el profesor debe limitarse a acompañar la tarea solamente, rastrear las faltas, observar cuantos niveles de ayuda requiere cada niño, aportar ideas, prestar atención a cuanto vea de positivo en las respuestas de los niños, animar, estimular la participación, crear un clima de confianza y un ambiente distendido y alegre. (Durante la investigación los profesores debían tener

estos elementos como guía para las anotaciones en sus diarios, dirigido fundamentalmente a los casos en estudio.)

PRIMERA FASE

Una vez creadas las condiciones durante el modelo de partida (que puede extenderse a varias clases, para asegurar que todos los niños participen y se adapten a enfrentar este tipo de situaciones), se pasa a la base orientadora que va a condicionar un tipo determinado de esfuerzo por parte de los niños.

El profesor presenta la tarea con un fin significativo:

"DE LOS JUEGOS QUE ENSEÑAMOS EN CLASES, TODOS DEBEN TRAER POR ESCRITO"

- Nombre del juego(en este caso se les da el nombre de un juego para todos)
- ¿Cuántos jugadores participan?
- Materiales que lleva o implementos.
- ¿Cuáles son las reglas?
- ¿Dónde se puede realizar?
- Descripción del juego
- Dibujo del juego
- Característica de ese juego.

Esta fase, igualmente puede tener el tiempo de duración que fije el profesor, ya que se trata de comprobar si logran realizar la tarea, y si ya están identificados con los elementos que deben estar presentes en un juego, así como sus características. El nivel de independencia del niño durante la ejecución de la tarea, se controla a través de la explicación y demostración que estos realicen, una vez seleccionados por el profesor; observándose que al menos todos los niños transiten por la exposición oral de sus juegos, analizando junto con ellos si les resultó fácil o difícil realizar la actividad y dónde tuvieron mayor dificultad.

SEGUNDA FASE

"DE UN JUEGO QUE CONOZCAN Y QUE NO SEA DE LOS QUE HACEN EN CLASES"

- Nombre del juego (el que quieran ponerle)
- Materiales que lleva

- ¿Dónde se puede realizar?
- ¿Cómo se desarrolla?
- ¿Cuáles son las reglas de ese juego?
- Cantidad de jugadores
- Dibujo del juego.

Al igual que la fase anterior se les debe dar tiempo a los niños para que realicen la tarea, por lo que el profesor fijará este en dependencia de las características de los mismos, ya que todos los niños deberán explicar sus juegos en las clases según vayan entregándolos. El profesor deberá en todo momento llevar el registro en su diario para analizar el contenido de las respuestas emitidas por los casos en estudio y evaluar la evolución de cada uno

TERCERA FASE

El profesor partiendo de los elementos que deben estar presentes en los juegos, propone situaciones para que los niños creen sus juegos; de ahí que el propósito sea precisamente este, que ellos sean capaces, partiendo de una serie de problemas, de llegar por si mismos a dar soluciones, incorporar y producir el conocimiento de forma personalizada, activa y creativa durante las clases.

PROBLEMA I ¿Puedes crear un juego que no requiera de implementos y donde todos los jugadores se estén moviendo?

- Nombre del juego
- ¿Cuántos niños participan en tu juego?
- Describe el juego
- Reglas del juego
- ¿Cómo se organiza?
- Haz un dibujo del juego

PROBLEMA 2-¿Pudieras crear un juego para 10 jugadores, con pelotas y que incluya lanzamientos?

PROBLEMA 3-Crea un juego para todo el grupo, que no requiera implementos y que incluya saltos con una y dos piernas.

PROBLEMA 4- Crea un juego donde tengas dos equipos, utilices algún implemento y todos tengan que correr en tres direcciones.

PROBLEMA 5-Crea un juego donde los niños participen en dúos y haya que saltar algún obstáculo.

PROBLEMA 6-Crea un juego donde participen tres equipos, utilices implementos y todos tengan que lanzar hacia un objetivo determinado.

PROBLEMA 7-Crea un juego donde utilices algún implemento y todos los participantes se tengan que desplazar con la espalda recta y la vista al frente.

En todos los casos se les pedirá a los niños los mismos elementos que aparecen en el problema 1)

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Partiendo del sistema categorial que establecimos para el análisis del contenido reflejado en el diario de los profesores, constatamos que:

La calidad de la enseñanza en los cuatro; la de dos grupos fue buena, independientemente de que estas se impartieron en parques aledaños a la escuela y el hecho de ver a un niño pequeño explicando y organizando sus juegos atrajo la atención de los transeúntes, lo cual no afectó la satisfacción personal y muestras de alegría de los niños y la organización del proceso

Los medios de que dispusieron los profesores, según se describe eran adecuados y con la calidad requerida, permitiendo su fácil manipulación por parte de los niños que solicitaban su uso de acuerdo con el juego creado; en otros casos los niños llevaban sus medios, los cuales eran revisados por los profesores (banderitas, pelotas, aritos de alambre eléctrico, bastones, etc.)

Valoración del desempeño de los profesores. Durante el nivel de partida de la metodología y la primera fase, se observó una adecuada comunicación entre niños y maestros reflejados en los constantes niveles de ayuda que estos les brindaban a los niños. Igualmente los profesores participaban junto con estos en la elaboración de juegos llevando sus propuestas. Es significativo destacar que los docentes manifiestan sus impresiones acerca de los juegos que elaboraron los alumnos y cómo ellos, inmediatamente que uno entregaba, en el momento oportuno, lo instaban a explicar sus juegos a los demás.

Uno de los profesores (3er grado) refleja en su diario, refiriéndose a uno de los alumnos “El alumno no me da tiempo a prestarle ayuda, parece que hace tiempo

tenía deseos de hacer esto él solo; hace los juegos más rápido que los demás; pero me ha servido como ejemplo para el resto, que ya empiezan a emular con él"

Más adelante en su diario refleja "Estoy en la unidad de Actividades Rítmicas y sigo recogiendo juegos, pero ahora tengo que hacer sorteos para que puedan presentarlos porque todos quieren hacer sus juegos y debo priorizar los objetivos y las habilidades a desarrollar, es una locura que te emociona"

Se observó un mejor desempeño de los profesores al orientar las diferentes partes de la metodología, más motivación, entusiasmo y disposición para llevar a cabo la clase, elevándose el nivel de expectativas por el resultado.

La evaluación se tornó más integral para el niño, ya que se observó cómo los profesores no mencionaban el Bien, Regular o Mal, sino términos tales como: "Tu juego esta incompleto; debes terminarlo; hoy no tienes aplausos; al final del curso tu juego no aparecerá en el mural; cómo crees que quedó tu juego; si no lo demuestras y lo explicas vamos a pensar que tus padres te lo hicieron"

Estas situaciones fueron igualmente observadas por los investigadores, donde en una frecuencia los profesores orientaban y en las siguientes se atendían las inquietudes de los niños en todas las partes de la clase, realizaban tachaduras, corregían ortografía, realizaban preguntas, etc. .

Al realizar la comprobación con los participantes para reflexionar y compartir los descubrimientos e interpretaciones realizadas por ellos, junto con el grupo de los restantes 5 profesores que formaron parte de la muestra, se pudo constatar el clima de entusiasmo y deseo de hacer extensiva la metodología al resto de sus escuelas, un profesor (2do grado) alegaba que de esta forma ellos "trabajan menos y los niños hacen más".

Otro profesor como contrapartida le refería que con esta, al contrario, nos preparamos más, ya que, llegado el momento y los niños no hayan terminado sus juegos, los profesores deberán realizar el suyo teniendo en cuenta las mismas indicaciones que se dieron a los niños, y no improvisar, sino, crear como lo pide el programa.

Igualmente los profesores planteaban que llevar el diario les facilitó tener un mejor control del proceso, porque les permitió analizar con más detenimiento sus

aciertos, desaciertos, miedos, a cada niño, y los puntos que se siguen (categorías) pudieran ser muchos más.

Todos coinciden en que los niños llegan a crear sus juegos, aunque el contenido que se refleja en los mismos, coincide con los ya aprendidos por ellos, sin embargo, comentaba un profesor, “la alegría que reflejan en clases es diferente”.

En este orden de ideas, se realizó una triangulación de perspectivas, donde se constató que los profesores se ajustaron al seguimiento de los fenómenos que se pusieron de manifiesto en el objeto de estudio, al interactuar con la metodología, las observaciones realizadas para comprobar la veracidad de los sucesos recogidos se correspondieron con la realidad, reflejándose, además, en la comprobación con los participantes(grupo de discusión.), el diario de los profesores constituyó un instrumento que les permitió explorar por sí mismos su actuación profesional, desarrollándose una conciencia individual de su propia experiencia personal.

En el caso de los niños, se pudo evidenciar que:

- **Lo que más les gustó de las clases:** Pudimos inventar juegos, nos divertimos, el profesor no llevó los juegos.
- **Su visión de las clases** es que: Son buenas, aprendimos cómo son los juegos, jugamos con los profesores, los profesores nos ayudaron, pudimos jugar solos.
- **Dificultades que se presentaron al crear sus juegos:** Mis padres no me dejan porque tengo que hacer las tareas de la escuela, habían palabras que no sabíamos escribir bien, no sabíamos dibujar bien

- **Qué aprendieron de los juegos:** Se juega para divertirse, se juega para aprender y conocer más, se juega para hacer más amigos (4to grado) **s**e juega para hacer ejercicios y competir (4to grado), hay distintos tipos de juegos.

CONCLUSIONES

1) Se acepta la hipótesis de la cual partimos en nuestra investigación, ya que**:** La implementación de la metodología de orientación flexible para la creación de juegos a partir de la resolución de problemas, favoreció un aprendizaje

significativo durante las clases de educación física en los niños del primer ciclo de la enseñanza primaria.

2) Se observó un mejor desempeño de los profesores y alumnos durante el proceso de enseñanza- aprendizaje, logrando estos últimos un mayor protagonismo en las clases de educación física.
3) Se propició que los niños se sintieran como sujetos de su propio aprendizaje, comprendiendo estos el valor formativo de los juegos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.
4) La activación del aprendizaje se facilitó por medio de la iniciativa, autonomía de criterios y/o creatividad del niño. Estos se mostraron más independientes, cooperativos y comunicativos entre ellos, compartiendo en todo momento sus logros y dificultades.
5) Los juegos elaborados por los niños reflejaron sus tendencias motivacionales esenciales.

REFERENCIAS

1- Aebli. H. (1972) Una Didáctica fundada en la Psicología de Jean Piaget. Buenos Aires, Ed: Kapeluz.

2- Álvarez del Palacio, Eduardo (1995) Principios reguladores de la actividad físico-lúdica. Apunts (Barcelona) # 42: 21-24

3- Barrera, M. Marta. (1995) Pedagogía Activa. Actualidad educativa (Colombia) # 7

4- Bermúdez. Rogelio y Marisela Rodríguez (1996) Teoría y Metodología del aprendizaje. La Habana, Pueblo y Educación.

5- Boshovich, L. I (1976) La personalidad y su formación en la edad infantil. La Habana, editorial Pueblo y Educación.

6- Brites de Villa. G. y Marina Müller (1989) 101 Juegos para padres y educadores. Argentina, Editorial Bonun.

7- Cabero, Almenara. Julio. (2002) Elaboración de un sistema categorial de análisis de contenido para analizar la imagen del profesor y la enseñanza en la prensa. Disponible en: http://tecnologiaedu.us.es/revistaslibros/ANÁLISIS.htm. Consultado el 4 de Abril del 2003.

8- Call, S. C (1991) Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento. Barcelona, Ed: Paidos.

9- Castellanos Simons, Doris y Col. (2005) Aprender y enseñar en la escuela. La Habana. Editorial: Pueblo y Educación

10- Cordero, T y O. Olacencia (1992) creatividad y Autodeterminación. Trabajo de Curso. (Psicología) Universidad de la Habana.

11- INDER. Departamento de Educación Física. (1996) Manual del profesor de Educación Física. La Escuela Cubana. La habana

12- INDER. Dirección Nacional de Educación Física. (2001) Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria (Primer ciclo) La Habana, Editorial Deportes.

13- Davis, G.A y J. A. Scott (1980) Estrategias para la creatividad. Buenos Aires. Ed: Piados.

14- De Bono, E. (1970) El Pensamiento lateral. Barcelona, Paidos.

15- Del Villar, Fernando (1994) El diario del profesor de Educación Física: Un instrumento de investigación. Educación Física y Deportes. (España) #3: 20-24.

16- Devis, Devis. J y Carmen. P (1992) Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: Los juegos modificados. España, Ed: INDE.

17- Döbler, E y Hugo Döbler. (1975) Juegos Menores. L a Habana, Ed: Pueblo y Educación.

18- Fernández Días, Argelia y Col (2004) El proceso de enseñanza aprendizaje. En Reflexiones teórico-prácticas desde las ciencias de la Educación. La Habana: Ed: Pueblo y educación. P. 192-230

19- Galperin, P. Ya (1981) Ensayo sobre la formación por etapas de las acciones y de los conceptos. Moscú, MIR.

20- Galperin, P. Ya (1982) La actividad orientadora como objeto de la Psicología. En su Introducción a la Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. p 36-40

21- Gamboa, Susana (1991) Aprender jugando con la naturaleza. Argentina, Editorial Bonum.

22- Huizinga, J. (1998) Homo Ludens. Madrid, Alianza EMECE.

23- López, A y César Vega (2000) Tendencias contemporáneas de la clase de Educación Física. Cuadernos IMCED, Serie Pedagógica #19. Morelia, Michoacán México.

24- López, A (2003) El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física: Hacia un enfoque integral físico educativo. La Habana: editorial Deportes

25- Lowenfeld, Lambert (1980) Desarrollo de la capacidad creadora. Buenos Aires, Kopeluz.

26- Luzuringa, L. (1960) La Pedagogía contemporánea. Buenos Aires, Biblioteca del Maestro.

27- Martínez, Llantada. Marta (1990) La creatividad en la escuela. La Habana,

28- Martínez, Y. (1991) Relación entre personalidad, motivación y creatividad en ajedrecistas juveniles. Trabajo de Diploma. Facultad de Psicología, Universidad de la Habana.

29- Martínez. Graciela (1987) Formación de las propiedades secundarias de la acción. Material mimeografiado.

30- Mitjans, Albertina (1991) La relación entre personalidad, motivación y creatividad: implicaciones en la práctica educativa. Revista Cubana de Psicología (La Habana) Volumen VII.

31- Mitjans, M. Albertina. (1995) Creatividad, personalidad y educación.

32- Mongeotti, P (1987) Relación entre personalidad y creatividad en estudiantes de Diseño Industrial. Trabajo de Diploma. Facultad de Psicología, Universidad de la Habana.

METODOLOGÍA PARA EL TRABAJO DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA CON LA MOTRICIDAD FINA EN LAS CLASES DE VOLEIBOL DE NOVENO GRADO.

Autor: MSc. Belkis Hortensia Pentón Hernández.
Categoría Docente: Profesor Auxiliar.
Grado Científico: Máster en Ciencia y Juegos deportivos.
Correo electrónico belkis.penton@umcc.cu
Institución a que pertenece: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Matanzas.
País: Cuba.

RESUMEN.

Esta investigación es el proceso de apoyo a la motricidad fina en alumnos de secundaria básica de Educación Física, siendo un eslabón para el éxito de futuros resultados pero sin embargo en la actualidad los profesores de Educación Física de Matanzas que laboran en el noveno grado no trabajan de forma planificada la motricidad fina con sus alumnos, lo que afecta la apropiación de habilidades motrices, especialmente las vinculadas con el aprendizaje de fundamentos del Voleibol, por ello el autor se ha propuesto elaborar una metodología para el trabajo de los profesores de Educación Física con la motricidad fina en las clases de Voleibol de noveno grado. Para el logro de este objetivo fue seleccionada una muestra de 400 sujetos alumnos de noveno grado de la Secundaria Básica, 20 profesores de Educación Física y 21 expertos, utilizándose los métodos teóricos: histórico- lógico, analítico- sintético, inductivo- deductivo, hipotético- deductivo y sistémico-estructural-funcional y los métodos empíricos: análisis de documentos, observación, encuesta, experimento y criterio de expertos; procesándose estadísticamente los datos alcanzados a través de la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon incluida en el paquete estadístico SPSS Release 12.0.0 del 2003. La investigación realizada como elemento novedoso; se crea una metodología que orienta a los profesores de Educación Física cómo trabajar la motricidad fina de las manos, a partir de la activación de los procesos lógicos del pensamiento, con un orden metodológico en atención a los niveles de exigencias, así como la consideración del desarrollo psicomotor del alumno de noveno grado, ofreciendo orientaciones para su uso que propicia el aprendizaje.

ABSTRACT:

This research is the process of support to fine motricity in students of secondary school of Physical Education, and this is a lirk for success in future results, however,

nowadays, the professors of Physical Education of Matanzas, who work in the 9th degree, do not work with their students in a planned way, with fine motricity. This has a negative influence in the adquisition of motrix habilities, specially those linked with the learning of technical foundations of volleyball. That is why the author has intended to elaborate a methodology for the work of professors of Physical Education with fine motricity in volleyball classes in 9th grade. To achieve this objective a sampling of 400 students of 9th grade was selected, 20 professors of Physical Education and 21 experts. The theoretical methods used were the historical- logical, analytic- synthetic, inductive-deductive, hypothetical- deductive and systemic- structural- functional ones. On the other hand, the empiric methods used were the analysis of documents, observation, survey, experiment and experts criteria and statistically, the ranges test with Wilcoxon signs was used. As the novel element of this research a methodology was created that gives instructions to professors of Physical Education about how to work the fine motricity in hands from the activation of logical processes in trounht with a methodological oder according to the demanding levels as well as the psycho-motor development of the student, giving proper instructions for its use so that learning is promoted.

INTRODUCCIÓN

En atención a la importancia que se le concede a la motricidad en la educación y formación de los niños cubanos, el autor, inspirado en la creciente necesidad que existe de propiciar un adecuado desarrollo de la motricidad fina durante la formación del adolescente en la escuela y como resultado de la experiencia acumulada por varios años como metodóloga y profesora de Educación Física.

El estudio de la motricidad humana dentro de la Educación Física ha establecido una clasificación de orden metodológico para facilitar su trabajo, la cual se expresa en la división en dos áreas: motricidad gruesa y motricidad fina. El área motora gruesa concierne a los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio, la motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos-manos y ojos- pies.

La motricidad fina juega un papel importante en diferentes deportes, entre los que destacan los denominados Juegos con Pelotas y dentro de estos**,** el Voleibol. En esta disciplina deportiva se pone de manifiesto en algunos de sus elementos técnicos, como son los casos del saque, el remate y el voleo por arriba. El desarrollo de la motricidad fina es significativo y sus bondades son palpables en diversas esferas como son, entre otras, en el fortalecimiento de la osificación de las falanges de los dedos, el control muscular en la escritura, en la preparación del adolescente para la vida profesional, etc. Es una muestra del ajuste armonioso y equilibrado que necesita el hombre para realizar una acción motriz depurada; además para su correcta ejecución deben coincidir con movimientos finos de los dedos de las manos.

La determinación de realizar esta investigación en el programa Voleibol del nivel medio básico obedece a que el mismo se imparte por primera vez como deporte motivo de clase de Educación Física en octavo grado, aunque algunos estudiantes pueden tener conocimientos del mismo por haberlo practicado en la enseñanza primaria en el horario del deporte participativo.

Después de analizar el programa de Educación Física de séptimo, octavo y noveno grado, consultar otras fuentes bibliográficas afines y valorar las experiencias emanadas del trabajo como jurado en concursos de clases a nivel de base, municipal y provincial, se puede apreciar que los programas de octavo y noveno grado de Voleibol reflejan la necesidad de realizar la ejecución concreta de algunos fundamentos técnicos (saque, voleo por arriba y remate) sin particularizar en un factor de suma importancia para el logro de la motricidad fina, ni los programas**,** ni las orientaciones metodológicas conciben tipos de ejercicios que puedan condicionar el trabajo manual adecuado para los elementos técnicos antes mencionados. El autor ha podido reafirmar su opinión, referente a que el programa Educación Física se aprecia una ruptura en la continuación de estudio el paso del ciclo de la primaria a la secundaria básica, reflejado en el hecho de que el programa de ,séptimo grado no contempla ejercicios de motricidad fina y en el octavo grado se inicia la enseñanza del Voleibol como motivo de clase, sin que a ello le preceda la formación de movimientos finos que sirvan como fundamento para una fácil asimilación de los elementos técnicos de esta disciplina deportiva.

A partir de los elementos que han sido planteados se puede delimitar la presencia de una **situación problémica:** Los profesores de Educación Física de Matanzas que laboran en el noveno grado de la enseñanza secundaria, no trabajan de forma

planificada la motricidad fina con sus alumnos, lo que afecta la apropiación de habilidades motrices, especialmente las vinculadas con el aprendizaje de fundamentos del Voleibol, modalidad deportiva incluida en el programa.

Estos razonamientos condicionaron el **problema científico,** ¿Cómo propiciar el trabajo de los profesores de Educación Física del noveno grado de la enseñanza secundaria con la motricidad fina en función de una mejor apropiación de los fundamentos técnicos del Voleibol?

Concretado en la siguiente interrogante: Por esta razón se profundiza en el **objeto de estudio** como el proceso de apoyo a la motricidad fina en alumnos de la enseñanza secundaria en la Educación Física.

Al delimitar el alcance de la presente investigación como **objetivo general** elaborar una metodología para el trabajo de los profesores de Educación Física con la motricidad fina en función de la ejecución de fundamentos técnicos del Voleibol en noveno grado.

El **campo de acción** se enmarca en una metodología para el trabajo de los profesores de Educación Física con la motricidad fina en función de la ejecución de fundamentos técnicos del Voleibol en noveno grado.

Como posible solución al problema científico de la presente investigación se parte de la **hipótesis** siguiente: Una metodología, que permita llevar a cabo acciones de capacitación, caracterización, selección y aplicación de las tareas adecuadas, propiciará el trabajo de los profesores de Educación Física del noveno grado de la enseñanza secundaria con la motricidad fina en función de una mejor apropiación de los fundamentos técnicos del Voleibol.

Al delimitar el alcance del presente trabajo como **objetivos específicos** de la investigación se precisan los siguientes:

1. Fundamentar teóricamente la importancia del trabajo de los profesores de Educación Física con la motricidad fina en función de una mejor apropiación de fundamentos técnicos del Voleibol en noveno grado.
2. Precisar el tratamiento que se le brinda a la motricidad fina en el programa de Educación Física de noveno grado y en el Plan de Estudio de la carrera de Licenciatura en Cultura Física.
3. Seleccionar los contenidos más adecuados para la capacitación de los profesores de Educación Física sobre la motricidad fina y su importancia en el grado secundario elegido.

4. Seleccionar los instrumentos de diagnóstico para la motricidad fina y el desempeño de los alumnos en los fundamentos de Voleibol escogidos, así como los ejercicios y las orientaciones metodológicas, que permitan apoyar una mejor labor de los profesores en esta esfera, atendiendo a las características de la muestra investigada.
5. Comprobar la validez y factibilidad de la metodología elaborada.

DESARROLLO

Selección de los sujetos.

Para dar cumplimiento a los objetivos trazados en la presente investigación la muestra está dirigido a la población de adolescentes comprendidos entre los 13 y 14 años de ambos sexos para un total de 400 alumnos, de los cuales 200 varones y 200 hembras de los municipios Colón, Varadero, Jagüey Grande, Jovellanos y Matanzas. También se encuentran dentro de los sujetos pertenecientes a la muestra 20 profesores de Educación Física y 21 expertos.

Para dar cumplimiento a la presente investigación fueron empleados los métodos científicos siguientes:

Métodos teóricos:

El Histórico – lógico para llevar a cabo el estudio de la motricidad fina y sus antecedentes en el devenir histórico, el analítico – sintético se utilizado en el estudio de las temáticas abordadas en el marco teórico, para determinar sus particularidades y descubrir sus relaciones y características generales, así como en el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de investigación, el inductivo – deductivo para el estudio de los elementos relacionados a la temática abordada en la investigación, permitiendo combinar el movimiento de lo particular a lo general y de lo general a lo particular, el sistémico – estructural – funcional permitió orientar el estudio de la temática de manera integrada, estableciendo la relación entre los distintos elementos de la misma. Asimismo fue imprescindible su utilización para establecer los vínculos entre las características de las motricidad fina, los ejercicios para propiciar el trabajo acertado de éstas, así como entre los componentes de la propia metodología y el hipotético – deductivo utilizado a partir de que se toma como premisa una hipótesis de

la cual se siguen reglas lógicas de la deducción para llegar a conclusiones y predicciones empíricas que son sometidas a verificación.

Métodos empíricos:

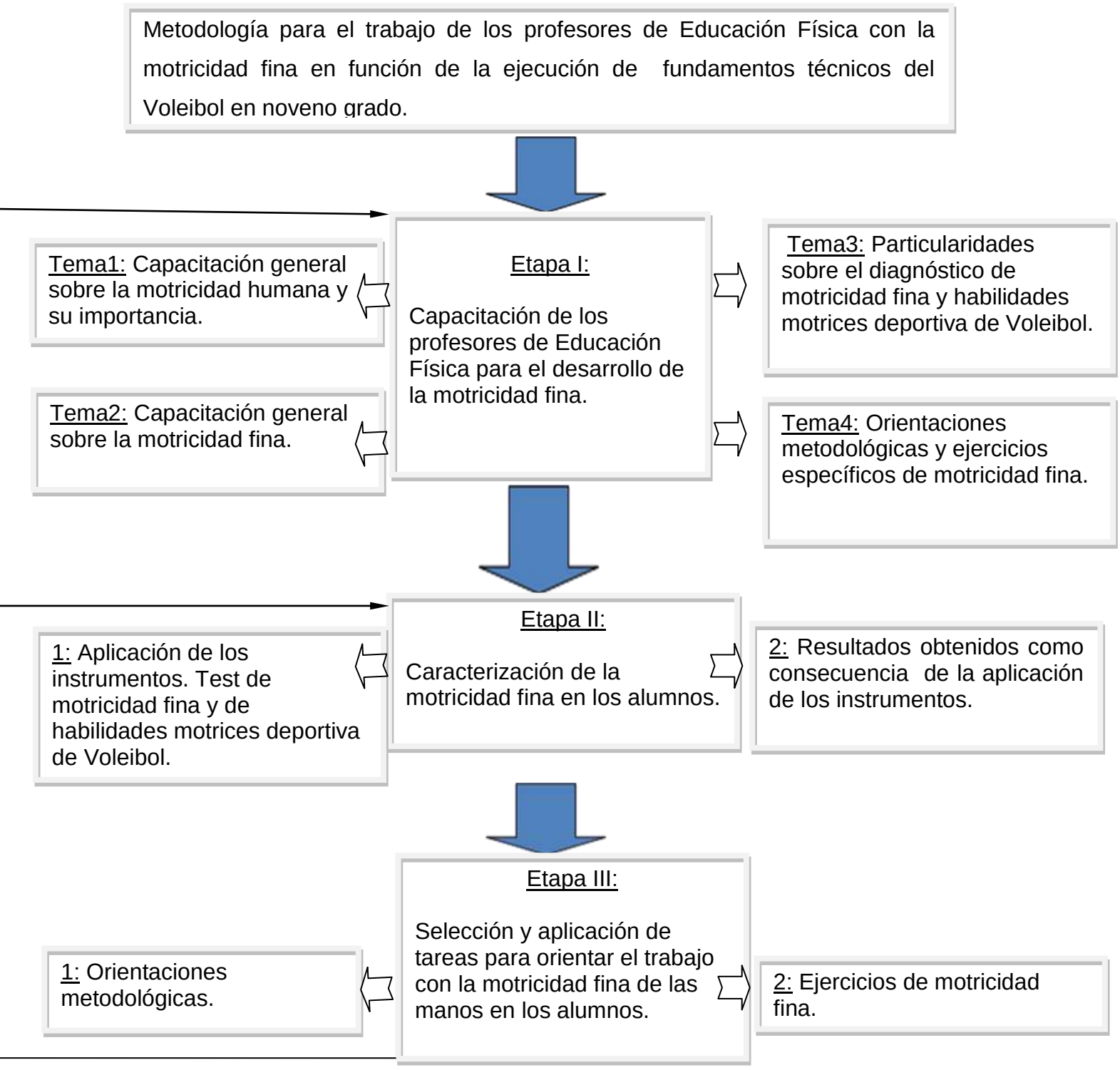
Como acciones previas a la confección de la metodología se llevó a cabo un proceso de diagnóstico, seleccionándose para ello el análisis de documentos a programas de Educación Física de quinto, sexto, séptimo, octavo y noveno grado, bibliografías referentes a los elementos relacionados con de la motricidad fina, la encuesta a los profesores de Educación Física para constatar el nivel de conocimiento que poseen, la observación abierta, directa no incluida y estructurada a los sujetos que conforman la muestra, el experimento se utilizó para determinar las variaciones provocadas por la variable independiente sobre las variaciones que se observan en la dependiente, todo ello bajo condiciones de control parcial, siendo un experimento pedagógico en condiciones naturales, así como el criterio de experto se utilizó para dar validez a elementos que forman parte de la metodología, así como para la validación definitiva de la misma.

Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos:

Los datos obtenidos producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente, siendo obtenido el rango, el valor promedio, el valor porcentual del programa computarizado Excel, la Tabla de significación para la proporción de Folgueira, R. (2003). Los resultados obtenidos se les aplicó la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon significativa al 0.05 incluida en el paquete estadístico SPSS Release 12.0.0 del 2003, todo ello montado sobre plataforma de Windows.

Se asume para la descripción de la metodología propuesta los parámetros establecidos por el centro de centro de estudio en Ciencias Pedagógicas (CECIP) de la Universidad de las Ciencias Pedagógicas “Félix Varela” de Villa Clara en el año 2003, en el cual aparece por su orden el objetivo, la fundamentación que la sustenta, las etapas que la componen, la representación gráfica, los procedimientos de las etapas, la evaluación y las recomendaciones para su instrumentación.

Representación gráfica de la metodología



CONCLUSIONES PARCIALES

1. El estudio realizado de la literatura especializada permitió establecer el marco teórico que sustenta la metodología, profundizando en la motricidad fina y su importancia en la Educación Física, surgiendo la necesidad de crear una metodología para su atención en este nivel de enseñanza con lineamientos teóricos como resultado científico.

2. La metodología elaborada propicia el trabajo de los profesores de Educación Física con la motricidad fina de las manos en función de la ejecución de fundamentos técnicos del Voleibol en noveno grado, lo que se constata en la valoración de los expertos y en la aplicación correcta de los profesores, lo que confirma la hipótesis de trabajo.

3. Se constata que en el programa de Educación Física de noveno grado y en el Plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Cultura Física de Voleibol el tratamiento que se le brinda a la motricidad fina es insuficiente.

BIBLIOGRAFÍA

1. ANDUX, C. La forma deportiva de los juegos. Editorial Deportes, 1998.

2. AQUINO, F. Y. O. A. Z. La educación del movimiento. México, Editorial Lithomex. S. A., 1979.

3. ASHMAIN, A. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Cuba, INDER, Sa.

4. AUTORES, C. D. Pedagogía. La Habana, Pueblo y Educación, 1981.

5. AUTORES, C. D. Programa y Orientación metodológica de Educación Física de Octavo grado. Ciudad Habana, Editorial Deportes, 2001.

6. BERRUEZO Y ADELANTADO, P. P. El cuerpo, el desarrollo y la Psicomotricidad., Revista Digital Terra.es, 1995. [2004]. Disponible en: http://www.Terra.es/person/psicomot.htm

7. BORROTO, E. Y. C. Voleibol I. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1992.

8. DA FONSECA, V. Filogénesis de la motricidad. Madrid, Editorial Paido, 1984.

9. DURIVAGE, J. Educación y Psicomotricidad. México, Editorial Trillad., 1987.

10. FLEITAS, I. Teoría y Práctica General de la Gimnasia. La Habana, Pueblo y Educación, 1990.

11. GESELL, A. Diagnóstico del desarrollo normal y anormal del niño. Madrid, Editorial Paido. Ef, 1981.

12. GONZÁLEZ, C. Compendios de Temas. La Habana, Editorial Deportes, Sa.

13. GUYTON, A. Tratado de Fisiología medica. Nueva Editorial Internacional, 1987.

14. Ivoliov, A. V Voleibol ensayos biomecánicos y metodología del entrenamiento. Pueblo y Educación, 1990.

15. JEAN, L. B. La educación por el movimiento. España, Editorial Paidotribo, 1981.

16. LE BOULCH, J. El movimiento en el desarrollo de la personalidad. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1997.

17. LORA RISCO, J. Educación Corporal, Barcelona, Editorial Paidotribo, 1991.

18. LOSADA., S. A. Psicomotricidad I. La coordinación visomotora y dinámica. Madrid, Editorial Paido.EF, 2000.

19. M., M. La enseñanza de la Educación Física. España, Editorial Paido. EF, 1988.

20. OJEDA DEL VALLE, M. Infancia y Salud. Centro de referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar., 2004. [Disponible en: http://wwwoei.org.co/celop4htm#aa/

21. PENTÓN, HERNÁNDEZ, B. La motricidad fina de las manos en la etapa de la adolescencia, Revista digital " portal deportivo" 2008[Disponible en: http:// www.portaldeportivo.cl/contenido.html

22. PENTÓN, HERNÁNDEZ, B. Ejercicio para el desarrollo del voleo por arriba y el remate sustentado en la motricidad fina de las manos. CD-ROM III Convención Científica Internacional UMCC. Matanzas. Cuba, 2007.

23. PENTÓN, HERNÁNDEZ, B. Ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina de las manos en función del voleo por arriba en estudiantes de Educación Física de octavo grado. CD-ROM Cumbre Latinoamericana y caribeña de la Educación Física. Ciudad Habana. Cuba, 2006.

24. PENTÓN, HERNÁNDEZ, B. Ejercicios de motricidad fina de las manos para el mejoramiento del voleo por arriba. Tesis para optar por el título de Master en Ciencias y Juegos deportivos, Matanzas, Cuba. 2006.

25. PIAGET, J. La Psicología Evolutiva. Madrid, Editorial Paidos, 1986.

26. RODRIGUEZ, C. Motricidad, Revista digital "Motricidad", 2004. [Disponible en: http://deporte.urg.es/motricidad

27. RUIZ, A. Y. O. Metodología de la enseñanza de la educación física. Ciudad de la Habana., Editorial Pueblo y Educación, 1986.

28. SANTANA I, N. R., PERDOMO A . Programa de Preparación del deportista Voleibol. Ciudad de la Habana, 2002.

29. SANTOS DÍAZ NORMA, N. G. D., JOSEFINA CALCAGINO, SANTA CRUZ DE OVIEDO. Metodología del desarrollo del lenguaje. La Habana, Pueblo y Educación, 2001.

30. VELÁZQUEZ, R. Psicomotricidad patrones de movimiento. México D. F, Editora S. A. De C. V., 2003.

PERFIL DE *FITNESS* DE LA COMUNIDAD DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS.

Autores: Alberto Velásquez Arjona -Licenciado en Educación Física – Magister en Educación -Docente de Planta - Universidad de los Llanos -Villavicencio- Meta- Colombia. E-mail: betova62@hotmail.com
Oscar Mauricio Santamaría Niño- Licenciado en cultura Física – Magister en Cultura Física Terapéutica - Docente ocasional de Tiempo completo – Universidad de los Llanos- Villavicencio- Meta-Colombia- Mail:oscarsantamaria8@hotmail.com

RESUMEN

Perfil fitness Con la intención de identificar *¿Cuál es el perfil de fitness de la comunidad de la Universidad de los Llanos?,* esta investigación pudo definir cuál es el estado actual de sus integrantes en: fuerza muscular abdominal y prensión manual, flexibilidad muscular dorsal e isquiotibial, resistencia aeróbica, porcentaje graso, índice de masa corporal (IMC) y perímetro de cintura y la actividad física habitual. Se espera en otra etapa investigativa poder confrontarlo (Investigación comparada), frente a diferentes parámetros y estudios que se hayan realizado en otras instituciones de nivel universitario o similar. El estudio logró también configurar el nivel y la calidad de las prácticas de los estudiantes, profesores, directivos y administrativos de la comunidad universitaria a nivel de sus prácticas de actividad física, ejercicio, educación física y las diversas formas del movimiento que han desarrollado. Es importante aclarar que el fitness presenta una fuerte tendencia en el mundo de la actividad física, un concepto y práctica que es ampliamente comentada y poco analizada y que este estudio pretendió abordar con relativo éxito. El fitness es un conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana. Las exigencias físicas pueden ser impuestas por el trabajo, la rutina cotidiana, el ejercicio y por situaciones de emergencia. Con frecuencia, el fitness es considerado como un continuo. El extremo superior del espectro abarca a los individuos que pueden realizar las tareas cotidianas con dedicación y atención, con energía sobrada para disfrutar de las actividades recreativas y hacer frente a emergencias imprevistas. En el extremo inferior del espectro se hallan los individuos que tienen una capacidad disminuida para satisfacer incluso las menores exigencias físicas y que pueden ser completamente dependientes de otras personas para sobrevivir. (Test y pruebas físicas, James D. George, A, Garth, Fisher, 1999.)

Palabras claves: Fitness, actividad física, comunidad universitaria.

FITNESS PROFILE COMMUNITY UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS.

Fitness Profile In order to identify what is the fitness profile community of the Universidad de los Llanos? , This research could define what the current status of its members is in: abdominal muscle strength and hand grip dorsal muscle flexibility and hamstring, endurance, fat percentage, body mass index (BMI) and waist circumference and habitual physical activity. Another stage that this research is expected to confront is (Comparative Research), against different parameters and studies that have been performed in other institutions of higher learning or similar.

The study was also able to set the level and quality of the placement of students, teachers, administrators and practices level of physical activity, exercise, physical education and various forms of motion that have been developed by the community college administrative. It is important to note that fitness has a strong tendency in the world of physical activity, a concept and practice that is widely discussed and little analyzed and this study sought to address with relative success.

Fitness is a set of capabilities that allow a person to successfully meet the physical demands and the potential of everyday life. Physical demands can be given by work, daily routine, exercise and emergency situations. With frequency, fitness is regarded as a continuum. The upper end of the spectrum is covered by individuals who can perform everyday tasks with dedication and care with ample energy to enjoy recreational activities and deal with unforeseen emergencies. At the lower end of the spectrum there are those individuals who have a decreased ability to meet even the lower physical demands and can be completely dependent on others to survive. (Test and physical evidence, James D. George, A, Garth Fisher, 1999.)

Keywords: Fitness, physical activity, campus community.

INTRODUCCION

Diariamente el ser humano esta expuesto, por vía de contacto con la modernidad, a una familiarización obligada con la tecnología, la cual lo conlleva por el camino del sedentarismo hacia una serie de hábitos no deseables. A pesar de ello, el hombre moderno, sometido a un sinnúmero de elementos de bienestar y confort, se ubica muy cómodamente sobre la tecnificación, muchas veces cambiado su modalidad de trabajo, al pasar la mayor parte de su tiempo inactivo, sentado, asumiendo malas posturas, alimentándose con alimentos poco nutritivos y, en otros casos, encerrado durante largas horas en ambientes insanos. Es contradictorio que a pesar de todos los avances tecnológicos, el hombre contrariamente a lo ideal, va cambiando su estilo y calidad de vida, hacia un envejecimiento prematuro, ganando con ello nuevas enfermedades y conduciendo su organismo hacia un empobrecimiento altamente contraproducente.

La disminución del tiempo dedicado a la actividad física, es una realidad de las más crudas en la sociedad moderna. Dadas estas condiciones, se hace apremiante el retorno al contacto con la naturaleza y, sobre todo, reorientar el rumbo hacia la medicina natural, hacia la no dependencia de la farmacología, llenarse de una enorme dosis de voluntad para poder llevar a cabo programas basados en la dieta y el ejercicio, elementos clave de la medicina moderna y por ende, hacia la mejoría de la calidad de vida.

El perfil de fitness de una comunidad refleja sus hábitos de vida en cuanto a actividad física, alimentación y en alguna medida de los cuidados generales en salud y permite predecir algunos factores de riesgo cardiovascular y de padecer de enfermedades crónicas degenerativas. Por tanto, conocer el perfil de una comunidad permite establecer programas de promoción de la salud y prevención de dichas enfermedades a través de la adquisición de hábitos de vida saludable.

Determinar el perfil de fitness de la comunidad de la Universidad de los Llanos permitirá la aplicación de sus resultados para la formulación de programas en materia de: salud ocupacional, bienestar universitario, practicas de curso para estudiantes de licenciatura en Educación Física y enfermería, investigación de docentes de pre y posgrado. Se espera que los resultados se empleen como referente para investigaciones similares en otras universidades de la ciudad, la región, el país o internacionalmente.

Al comparar el perfil encontrado con los criterios de normalidad para grupos de sexo y edad, se pueden establecer diferencias entre lo encontrado y lo ideal, como

insumo para proponer e implementar programas agresivos tendientes a modificar los hábitos de las personas en riesgo.

Es claro que al ser humano le importa el efecto de ¨sentirse bien¨ haciendo ejercicio aunque en la actualidad este efecto se ha establecido científicamente y medido sus propiedades. Naturalmente que hoy se habla de los importante y benéficos efectos sobre la salud mental que incluye características tales como elevada autoestima y buen humor como también reducidos niveles de pensamientos negativos como cuando coexisten ansiedad y depresión, enfermedades más prevalentes de la sociedad actual. Basta ver esta y otras consecuencias adicionales como insomnio, acidez, alergias, etc., las cuales constituyen una situación altamente desafiante a la que también, un programa saludable, recreativo y supervisado de ejercicios físicos puede hacer frente con comprobada eficacia. Dos importantes estudios adelantados en EEUU y Alemania advierten que el ejercicio físico es responsable, en parte, de un efecto positivo en el humor sobre todo en el área del pos ejercicio inmediato.

En el mundo entero ya se conocen experiencias que demuestran que la práctica de un programa de ejercicios, planificado con base en las necesidades de cada individuo, no sólo permite una mejoría de la patología que lo origina sino que produce un incremento de la calidad de vida. Estos efectos aparecen casi instantáneamente, bien es sabido que deben respetarse las leyes o principios del entrenamiento deportivo. En este sentido debe tenderse a lograr que un sujeto sea capaz de caminar libremente, correr a distintas velocidades, transportar cargas ligeras y tener energía extra para afrontar cualquier emergencia para ser catalogado como apto físicamente. En la actualidad, desafortunadamente, un gran porcentaje de la población del mundo entero está por debajo del promedio de actividades que aseguraría esta aptitud.

Cada día cobra mayor sentido el hecho de mantenerse inactivo, cabe resaltar que un fisiólogo sueco acuñó una frase célebre por su mensaje y significado: "Cualquier persona que pretenda ser sedentaria deberá someterse a un examen médico exhaustivo a fin de conocer si su estado de salud es lo suficientemente bueno como para resistir o tolerar la inactividad".

Antecedentes

En la Universidad de Thessaloniki, Grecia realizaron una investigación sobre las relaciones entre la actividad física habitual, los modelos alimenticios y la composición de la dieta. El propósito de este estudio era investigar posibles relaciones entre el nivel de actividad física habitual, los modelos alimenticios y la

composición de dieta en adultos aparentemente saludables que se ejercitan regularmente. Los encuestados contestaron las preguntas según consideraban su nivel de actividad física, aptitud y nutrición. Quienes gastaban menos energía en actividad física tenían altas ingestas de colesterol mientras que el tiempo gastado en caminar a paso lento y realizar actividades domésticas diarias estaba asociado con consumo de grasa más bajo. El consumo de grasa también era más alto y el consumo de hidratos de carbono eran más bajos que los niveles óptimos. No había ninguna otra correlación entre la actividad física y la ingesta de cualquier otro nutriente. La investigación recomendó que se necesite realizar estudios similares en poblaciones sedentarias para comparar estos hallazgos.

Buring, Cocinero, et. al. (2005) realizaron en la Universidad de Pittsburg un estudio denominado “Relaciones Entre el pasado de la actividad física, la actividad física actual, y el riesgo de enfermedades coronarias”. Este estudio, realizado en 39.876 mujeres americanas saludables, mayores de 45 años físicamente activas, quienes habían disminuido el riesgo de enfermedad del corazón (CHD), tenía como propósito saber cómo la actividad física durante la madurez temprana influye en la actividad durante la edad madura y a su vez sobre el riesgo de CHD. Los investigadores examinaron la relación entre 1) la actividad física durante la edad joven y edad madura, y 2) la actividad física durante cada periodo de tiempo y CHD que ocurre en edad madura o la vejez. Los resultados muestran que la actividad física durante la adultez temprana no esta asociada con el riesgo de CHD típica de la edad adulta y la vejez y que las mujeres que son físicamente activas durante la madurez temprana son probablemente más activas a la edad mediana edad y durante la adultez mayor.

En Londres, Brunner E. J., Guralnik J. M., Et. Al. (2005) realizaron un estudio sobre la relación probable entre la actividad física y la función física en la vejez temprana. Este estudio sustenta sus teorías en que en el anciano, los niveles más altos de función física han sido de forma consistente asociados con niveles más altos de actividad física en la juventud. En este estudio, se prueba la hipótesis que la actividad física más temprano en el curso de la vida conserva la función física elevada inclusive por un periodo extendido de tiempo, y previene los declives relacionados con la edad mayor. Los resultados de este estudio se relacionan con envejecimiento y salud, se predijo que el trabajar principalmente en los hombres de mediana edad y mujeres que estaban físicamente activos en los niveles recomendados, más probablemente estaban en un nivel de funcionamiento físico más alto que la personas de su promedio de edad. A su vez este estudio concluyó que la participación en un estilo de vida físicamente activo durante la vida media parece ser crítico para el mantenimiento de una capacidad funcional alta en aquéllos que han siso trabajadores.

Otro hallazgo teórico que permite definir un estado del arte, al buscar los principios teórico - metodológicos del *fitness* planteado desde la salud, se referencia en lo hallado en una propuesta de educación en salud que es definida por su autor (Cruz Molina 1997) como:

> *Un proceso de formación, de responsabilizacion del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud".* (Adaptado de *Orientaciones y Programas. Educación para la Salud en la Escuela*. (Generalitat de Cataluña, 1984).

Ésta misma propuesta, contiene en su versión sobre el método, algunos pasos que dan luces acerca de una posible estructura didáctica y metódica hacia los procesos de educación en salud. Las características que se mencionan son:

- Métodos de aprendizaje activos.
- Métodos dirigidos hacia las influencias sociales y la de los medios de comunicación de masas.
- Métodos que refuercen los valores individuales y las normas grupales.
- Métodos que promuevan el desarrollo de habilidades, (sociales fundamentalmente). .

Como se observa, ésta propuesta educativa para la salud, es una visión general para desarrollar aprendizajes significativos que lleven a los estudiantes a responsabilizarse y orientarse hacia una cultura de vida saludable, en el medio colombiano estos conceptos son vagamente trabajados en algunas propuestas y programas del *fitness* (Mateus y Ayala, 2003).

De otro lado, en la búsqueda teórica (a nivel mundial) sobre los estudios en el área de la actividad física denominada *fitness*, se observa una teoría general enfocada a la importancia de la salud, sustentada en los logros fisiológicos, que a su vez, tiene como eje de desarrollo, la ejecución de procesos de actividad física, programados y ejecutados bajo criterios científicos (Brown; Colado, 1996; Devis, 2003; Dieguez, 1997; Leighton; Marín, 2002; Mateus y Ayala 2003; Sherkey 1997).

Prosiguiendo con el rastreo teórico, en el ámbito nacional, al revisar, las propuestas y desarrollos investigativos de los programas de educación física y otros programas afines a la temática, de las universidades Surcolombiana,

Pedagógica Nacional, Antioquia, Atlántico, Cauca y Caldas, es poca la producción que se encuentra al respecto; sólo, se hallaron algunas investigaciones (Arias et. al.; Castro 2002; Jaramillo et. al. 2001; Suárez et. al 1998) que utilizan de forma aislada algunos programas *fitness* (aeróbicos y tonificación) para lograr algún objetivo físico y de forma indirecta, algún logro a nivel volitivo o cognitivo, en éste sentido, las propuestas no presentan claridad para determinar cuáles son las implicaciones y formas de obtener dichos logros, en las diversas investigaciones se mencionan de forma tangencial. En ésta perspectiva, es notable la ausencia de la reflexión (desde la academia y otros espacios) en el cómo, el para qué y el por qué de el desarrollo de los procesos *fitness* en Colombia.

Antecedentes Locales

En el año 2005, los autores adelantaron un estudio denominado *FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS "UNILLANOS",* el cual se constituyó en un prediagnóstico y una promoción inicial para planear el trabajo en materia de Salud Ocupacional entre los docentes de la Universidad de los Llanos UNILLANOS, en cuanto a gestión, educación e investigación y, entre un sector que puede considerarse como prioritario por su importancia social y por las evidentes desarmonías en la relación salud-trabajo.

En términos generales el Nivel de Riesgo Global de los docentes de la UNILLANOS en ese momento se consideró como "Nivel Medio 53,32%", como se muestra a continuación:

- Nivel Muy Bajo 0.46%
- Nivel Bajo 38.95%
- Nivel Medio 53.32%
- Nivel Alto 7.33%

A la fecha las autoridades de la Universidad no han considerado el estudio, como tampoco se han tenido en cuenta sus recomendaciones.

Para el caso del personal administrativo de la Universidad, nada se ha hecho en materia de investigación de los factores de riesgo que los puedan estar afectando, y consecuentemente con ello, los programas que se han implementado dirigidos a su mejoría y bienestar, son arbitrarios.

De otra manera, desde el año 1994, el programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación viene aplicando a los aspirantes una Prueba de Ingreso, la cual consta de una batería de pruebas que pretenden medir la agilidad, habilidad, aptitud y condición física. También se aplica una valoración médica y se exige un electrocardiograma, estos últimos exámenes también se solicitan al conjunto de los aspirantes de pregrado

de todas las carreras de la Universidad. Puede afirmarse que de los estudiantes de pregrado sólo se conoce la anamnesis de ingreso y, a lo largo de toda su estadía en la Universidad, en esta materia no se conoce más de ellos.

Formulación del Problema.

¿Cuál es el perfil de *fitness* de la comunidad de la Universidad de los Llanos?
Este problema se inscribe en las preocupaciones modernas sobre el riesgo que para la calidad de vida de las personas, de su productividad, de la capacidad de compartir actividades físicas de carácter recreativo y social tienen el sedentarismo y el exceso de peso.
El problema es de tal magnitud que ha sido declarado pandemia por la Organización Mundial de la Salud, y llama la atención a personas y organizaciones sobre la importancia de atender su nivel de aptitud física general.

Objetivos:

General
Identificar el perfil de *fitness* de la comunidad de la Universidad de los Llanos.

Específicos

- Caracterizar la fuerza muscular abdominal y de brazos.
- Identificar la flexibilidad dorsal e isquiotibial.
- Determinar la resistencia aeróbica.
- Establecer la composición corporal, masa magra, masa grasa, masa ósea y masa residual.
- Establecer correlaciones entre las diferentes variables: capacidades motrices condicionales del *fitness* entre si y con la composición corporal.

METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación es de tipo cuantitativo, alcance descriptivo y correlacional de corte transversal, ya que se harán las diferentes evaluaciones en un momento determinado.

RESULTADOS DIRECTOS E INDIRECTOS

OBJETIVOS	RESULTADOS ESPERADOS	RESULTADO / LOGRO OBTENIDO	ANEXO SOPORTES
1. Identificar el perfil de *fitness* de la comunidad de la Universidad de de los Llanos.	-Determinación del perfil de fitness. -Caracterización de cada una de las variables que determinan el perfil de fitness. Cinco componentes del fitness relacionados con la salud: a. Fuerza muscular. b. Resistencia muscular. c. Capacidad aeróbica. d. Amplitud de recorrido articular – Flexibilidad. e. Composición corporal (proporción entre masa grasa y magra).	-En términos generales, la condición física de la población de la Universidad de los Llanos es “*Buena*”. -La caracterización de las variables se muestra en cuadros, tablas y gráficas respectivamente.	Los resultados se compilan para su presentación en un libro, el cual es producto de la investigación. (El libro está en proceso de elaboración para su posterior evaluación por “pares”.)
2. Caracterizar la fuerza muscular abdominal y de brazos.	-Abdominales en 1 minuto. -Dinamometría Manual. -Índice de Deficiencia Bilateral (De manos)	-En términos generales el porcentaje total de caracterización de la Fuerza Abdominal de la población de la comunidad de la Universidad de los Llanos es “Muy baja”. -Sin embargo el porcentaje de fuerza	Los resultados se compilan para su presentación en un libro, el cual es producto de la investigación. (El libro está en proceso de elaboración para su posterior evaluación por

		es más alto en mujeres que en hombres. -En cuanto al IDB los hombres presentan un porcentaje superior al promedio general, dejando de lejos a las mujeres, a quienes debe prestárseles inmediatamente la atención debida.	"pares".)
1. Identificar la flexibilidad dorsal e isquiotibial.	- Wells y Dillon	-La flexibilidad de la población de la comunidad de la Universidad de los Llanos es "promedio" y "buena". -Para ambos casos es evidente que la mujer posee una mejor flexibilidad.	Los resultados se compilan para su presentación en un libro, el cual es producto de la investigación. (El libro está en proceso de elaboración para su posterior evaluación por "pares".)
2. Determinar la resistencia aeróbica.	- Queen´s Collage Step Test	-La mayor tendencia de la muestra, con respecto al consumo de oxigeno (VO_2Max.), registra el 57%, denotando que más de la mitad de los evaluados se ubica en el rango "insuficiente".	Los resultados se compilan para su presentación en un libro, el cual es producto de la investigación. (El libro está en proceso de elaboración para su posterior evaluación por "pares".)
5. Establecer la composición corporal, masa magra, masa grasa, masa ósea y masa residual.	-IMC -% Grasa-Faulkner -Perímetro de cintura	-Es alentador encontrar que el 67% de la muestra (277 Sujetos de 438) se encuentra ubicada en el rango "normal",	Los resultados se compilan para su presentación en un libro, el cual es producto de la investigación. (El

		demostrando que el IMC es bueno. -Debe preocupar que el 19% tiene problemas de sobrepeso. -Y que el 12% presenta una obesidad tipo 1. -Se destaca que los hombres presentan mejor valoración promedio del IMC.	libro está en proceso de elaboración para su posterior evaluación por "pares".)
6. Establecer correlaciones entre las diferentes variables: capacidades motrices condicionales del *fitness* entre si y con la composición corporal.	**VARIABLES** ➢ **DEMOGRÁFICAS** • Edad • Genero • Escolaridad • Estrato Socio-económico ➢ **FITNESS** • Flexibilidad • Resistencia • Fuerza ➢ **COMPOSICIÓN CORPORAL** • Masa magra • Masa grasa • Masa ósea • Masa residual ➢ **ESTAMENTO** • Estudiantes • Profesores • Empleados • Trabajadores oficiales	Se determinó promedialmente a partir de la aplicación de los protocolos empleados que : -La edad decimal es de 24,17 años. -La masa es de 70,35 kilogramos. -La talla es 172,14 centímetros. -El "riesgo alto" de enfermedad cardiovascular afecta al 10,5% de la población y el 1,8% de la población presenta "riesgo muy alto".	Los resultados se compilan para su presentación en un libro, el cual es producto de la investigación. (El libro está en proceso de elaboración para su posterior evaluación por "pares".)

CONCLUSIONES

Con el propósito de evidenciar algunos hallazgos efectuados con este estudio, se muestran a continuación los aspectos más relevantes del mismo, los cuales llaman la atención por su valor y significado para procesos de "planeación institucional", constituyéndose en un diagnóstico y una oportunidad de promoción

inicial para planear el trabajo de la Actividad Física y Salud Ocupacional entre los miembros de la Comunidad de la Universidad de los Llanos “UNILLANOS”. Los resultados pueden ser agrupados para su intervención en tres campos: gestión, educación e investigación y entre un sector que puede considerarse como prioritario por su importancia social y por las evidentes desarmonías en la relación salud-trabajo presentadas al interior de la comunidad y cuyas causas darían lugar a otro estudio.

Con los resultados del presente trabajo se evidencia la poca continuidad y en algunas ocasiones la ausencia de programas, los cuales deberían ser liderados o implementados por las dependencias de Bienestar Universitario, Salud Ocupacional y los programas de pregrado en Enfermería y Educación Física, además de algunos programas de posgrado como las especializaciones en Administración en Salud y Salud Ocupacional mismos, y, más aún, proponer un mayor reto al trabajo prospectivo.
A continuación se recomendaran algunas acciones en el campo investigativo, educativo y de gestión, las cuales se presentan como producto de este trabajo:

Campo Investigativo.

- Dar continuidad al proceso iniciado con la actual investigación.
- Valorar con precisión los riesgos predominantes, mediante evaluaciones que determinen las situaciones socio-económica, de seguridad social; los factores de riesgo y la morbilidad sentida por los integrantes de la comunidad en general, el perfil clínico patológico con métodos que permitan su medición cuantitativa y cualitativa.
- Determinar los riesgos observados en la presente investigación, teniendo en cuenta las actividades dentro del aula, oficinas, talleres, laboratorios, campos de práctica y escenarios deportivos en general y, sobre todo, aquellas que necesita hacer por fuera de la universidad.

Campo Educativo.

- Realizar eventos de capacitación técnica-científica a todos los integrantes de la Comunidad de la Universidad sobre la importancia de la preservación de su salud y las prácticas de estilos de vida saludable.
- Involucrar al programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes y al a Facultad de Ciencias de la Salud con sus programas de pregrado y posgrado en acciones de capacitación, promoción y prevención en aspectos relacionados con la relación salud-trabajo, en conceptos básicos para la salud.

Campo de Gestión.

- Implementar sistemas de vigilancia epidemiológica de los factores de riesgo de mayor incidencia como son el manejo de la carga mental, factores de riesgo ergonómico, etc.
- Implementar y apoyar el funcionamiento de los programas de Actividad Física dirigida en cumplimiento de los decretos y leyes reglamentarios.
- Establecer Actividades de Medicina Preventiva y del Trabajo que disminuyan la morbi-mortalidad de los integrantes de la comunidad. Esta labor debe concentrarse con las instancias correspondientes.

BIBLIOGRAFÍA

- ACERO, José. Cineantropometría, fundamentos y procesos. Escuela Nacional del Deporte: Cali. p 56. 2002
- ÁGUILA, Cornelio; ANDÚJAR, Casimiro. Entrenamiento deportivo en la infancia. En revista digital Efdeportes.com, Buenos Aires; año 5 Nº 21. 2001. ISSN
- ALBA, Antonio. Prueba de evaluación funcional en el deporte y la educación física. Armenia: Kinesis 1996. ISBN: 958-9401-08-2.
- AMIGO, H.; ERAZO, M; BUSTOS, P. Estatura de padres e hijos chilenos de diferente etnia y vulnerabilidad social. En: Salud Pública de México. Vol. 42. N° 6. Nov-dic. 2000. pp. 504-510.
- ASMUSSEN, E. *Apparent efficiency and storage of elastic energy in human muscles during exercise. Acta Physiology*, 92:537-545. 1974. Citado por García, 1996, 133.
- ASTRAND, Per-Olof y RODAHL, Kaare. *Precis De Physiologie De L'exercise Musculaire*. París :Masson. 1994.
- AUSTE Norbet. Como Entrenar la Resistencia. Hispano Europea. Barcelona. Pág. 12, 1993.
- AYALA, Jose Enver Et al. La creatividad motriz una necesidad en el *Fitness* colombiano. Memorias primer congreso nacional de *Fitness*. Manizales mayo 2001..
- _____ y MATEUS, Pilar. Análisis cualitativo de la incidencia de un programa de bicicleta bajo techo en personas de 16 a 60 años de la caja de compensación familiar de Caldas "Confamiliares". Investigación. Manizales 2003..
- COLADO, Sánchez Juan Carlos. El *fitness* en el medio acuático. www.oei.org.2006.
- BURGOS, Germán. Una aproximación al trabajo en gimnasios. 1997.
- COOPER, K. el entrenamiento del *fitness* aeróbico. 1995.
- Diccionario Básico de la educación física la recreación y el deporte. Pág. 28. ed. Kinésis.

- GEORGE D. James; FISHER, Garth; VEHRS, Pat. Test y Pruebas Físicas. Paidotribo: Barcelona. p. 66. 2005
- MAHLER, Donald A. y Otros. Manual ACSM par la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo. Barcelona. P 104, 2000
- MORENO Sandra Et al. Lenguaje significativo. Ed. Libros & libros S.A. Bogotá 1999.
- MURCIA Y ÁNGEL. *Fitness* salud y ejercicio. Revista Educación Física y Recreación de la Universidad de Caldas, No 8. 1999.
- OSORIO, Carlos A. Recreación y deportes. Medellín: Fundación Universidad Luis Amigó. 1987.
- PERALTA, Héctor. Como trabajan los gimnasios en Colombia. 1998.
- PÉREZ, M. J., ALONSO, J., GARCÍA, J., y otros. La Educación Física en el marco de la evaluación del Sistema Educativo Español. *Revista de Educación, 311*, 279-313. 1996.
- POZZOBON, M. E. y TREVISAN S. *Crescimento, composição corporal e aptidão física de meninas maturadas e não maturadas sexualmente*. En: http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 64 - Septiembre de 2003.
- PRIETO Eduardo. Capacitación básica para profesores de aeróbicos. Medellín 1994.
- RAMOS, Santiago; VALENCIA, Sandra; JIMÉNEZ, John B. y otros. Caracterización constitucional, funcional, psicológica y motriz condicional de los escolares de Manzanares y Marquetalia. Trabajo de grado. Licenciatura en educación física y recreación. Universidad de Caldas. 2001.

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LA POBLACIÓN ADULTA JOVEN QUE PRÁCTICA EN GIMNASIOS NO ESTATALES

EXERCISE PROGRAM FOR THE YOUNG ADULT POPULATION THAT WORKS OUT IN NON STATE GYMS

Autoras: MsC Kenia González Acosta. Licenciada en Cultura Física y Deportes. Prof: Auxiliar. Profesora Metodología de la Investigación, Taller de Tesis y TMED. Facultad Cultura Física. Matanzas. Telf. 52-13-65. Móvil: +5352816477 keniaga2@yahoo.eskeniaga@inder.cu

DraC María Elena Guardo García. Licenciada en Cultura Física y Deportes. Prof:Titular. Profesora Metodología de la Investigación, Taller de Tesis. Facultad Cultura Física. Matanzas. Telf. 52-41-44. guardome16@yahoo.esmeguardo@inder.cu

Resumen

El proceso de desarrollo del ejercicio físico en la población adulta joven es fundamental para potenciar su calidad de vida; sin embargo en la actualidad no se propicia la ejecución planificada de las diferentes modalidades de la Gimnasia Aeróbica y la musculación en esta población que asiste de forma sistemática a los gimnasios no estatales; por lo que las autoras se propusieron elaborar un programa de ejercicios dirigido a la población adulta joven que practica en gimnasios no estatales. Se utilizan los métodos de investigación teóricos: analítico-sintético, hipotético-deductivo, inductivo-deductivo, histórico lógico y, en el nivel empírico: la observación, entrevista, encuesta, además del criterio de especialistas, para demostrar su aplicabilidad y el criterio de los usuarios lo cual nos indica el grado de aceptación por parte de la población. Lo novedoso de esta investigación es que aporta un programa de ejercicios dirigido a la población adulta joven que practica en gimnasios no estatales, facilitando desde una concepción integradora, la planificación y orientación de la actividad física. Los resultados obtenidos posibilitan aportar cambios sustanciales y modificaciones para el sistema de conocimientos y habilidades deportivas que enriquecen la actividad física comunitaria.

Palabras clave: Programa de entrenamiento, Gimnasia Aeróbica, musculación, población adulta joven, gimnasios no estatales.

Summary

The process of development of the physical exercise in the population mature youth is fundamental to potentate its quality of life; however at the present time the planned execution of the different modalities of the Gymnastics is not propitiated Aerobics and

the musculation in this population that you attended from a systematic way to the non-state gyms; for what the author intended to elaborate a program of exercises to the young mature population that practices in non-state gyms. The theoretical investigation methods are used: analytic-synthetic, hypothetical-deductive, inductive-deductive, and historical logical and in the empiric level: the observation, interviews, it interviews besides the approach of specialists to demonstrate its applicability and that of users that indicates us the grade of acceptance on the part of the population. The novel of this investigation is that it contributes, a program of exercises to the young mature population that practices in non-state gyms, facilitating from an integrative conception the planning and orientation of the physical activity. The obtained results facilitate to contribute substantial changes and modifications for the system of knowledge and sport abilities that enrich the community physical activity.
Keywords: Program of training, Gymnastics Aerobics, musculation, young mature population, non state gyms.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la práctica de la actividad física con fines no competitivos ha tomado auge dentro de la población adulta joven a nivel mundial; Cuba no está exenta de dicha expansión deportiva; sin embargo para preservar y potenciar la salud con el ejercicio físico se debe orientar y planificar a partir de una perspectiva científica.

En Cuba, se impone trabajar y perseverar con orden, disciplina y exigencia los proyectos locales, en la política de ciencia, tecnología, innovación y medio ambiente, en la educación y el deporte, entre otras esferas importantes, en las que se deben acometer acciones específicas que aporten soluciones encaminadas al bienestar físico y satisfacción personal de la población. Es un compromiso consolidar proyectos deportivos locales y llevar a cabo investigaciones dirigidas a solucionar las dificultades existentes en el deporte para todos y la cultura física, así como aplicar dentro del territorio todas aquellas investigaciones que por su interés económico y social aporten soluciones y ahorro en divisas al estado cubano desde el punto de vista de la salud física y mental de la comunidad.

El Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER), creado en el año 1961, tiene dentro de su encargo social la tarea de masificar la práctica de actividades deportivas físicas y de recreación para promover una ciudadanía sana,

vigorosa y de carácter firme, preparada para la defensa y el progreso de la patria y con un profundo sentido de sus deberes cívicos.

Para hacer valer lo anterior, se asumió como uno de los lineamientos de la política económica y social del PCC el objetivo 161, que expresa "*priorizar el fomento y promoción de la cultura física y el deporte como medios para elevar la calidad de vida, la educación y la formación integral de los ciudadanos, para ello concentrar la práctica masiva del deporte y la actividad física a partir del reordenamiento del sistema deportivo y la reestructuración de su red de centros*". La realidad actual demuestra una serie de insuficiencias en las instalaciones deportivas que hace que el sistema no consiga llegar a todos y todas por igual, para ello el Ministerio del Trabajo aprobó el trabajo no estatal, surgiendo los gimnasios no estatales que ofertan diferentes servicios a la población en su comunidad.

Se han realizado diferentes estudios, como son: Albaladejo,L (2000) , Navarro, D (2006) ,García, D (2011) González,k (2006), quienes destacan las características y beneficios de la actividad física aeróbica para el organismo humano en las diferentes etapas de la vida, mientras que Román,I (1999), afirma por su parte, la importancia que tiene el desarrollo de la fuerza muscular y su aportación a la salud.

A pesar de las investigaciones realizadas, existen deficiencias en la planificación y orientación de ejercicios físicos para la población adulta joven, -- hasta donde se realizó la revisión bibliográfica para este artículo--, en el mundo hay una fuerte tendencia a la venta comercial de la imagen con una planificación y ejecución de esos ejercicios acorde con este sistema, cada vez más mercantilista. En Cuba, la influencia foránea influye, pero el estado insiste en la práctica de actividad física para mantener estilos de vida saludables.

Indiscutiblemente la importancia de desarrollar entrenamientos que incluyan los dos sustratos energéticos aeróbicos y anaeróbicos, es hoy una prioridad para los profesionales que imparten o dirigen la actividad física del adulto joven en los gimnasios no estatales.

En consecuencia, se presenta la contradicción que origina la situación problémica esta investigación: *en la actualidad no se propicia en la actividad física en los gimnasios no estatales una organización, planificación o método para la impartición de ejercicios físicos por un personal con distintos niveles, para el bienestar físico y la satisfacción de la población adulta joven*.

Problema Científico: ¿Cómo propiciar mayor bienestar físico y satisfacción personal con la práctica de la actividad física para la población adulta joven que asiste a los gimnasios no estatales en la ciudad de Cárdenas?

Objetivo general: Elaborar un programa de ejercicios para potenciar los beneficios físicos y satisfacción personal de la población adulta joven que practica en gimnasios no estatales en la ciudad de Cárdenas.

La selección de métodos científicos para desarrollar la investigación estuvo determinada por los objetivos a lograr. Del nivel teórico se emplearon: analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo, histórico lógico, sistémico estructural- funcional. Para las indagaciones del nivel empírico se utilizó la observación, la encuesta, la entrevista, la medición, el experimento, el criterio de especialistas y de usuario.

DESARROLLO

El programa de ejercicios está dirigido a la población adulta joven, cuyas edades oscilan entre los 17- 45 años, definidas por la OMS, que realizan la actividad física en los gimnasios de Cultura Física no estatales, con finalidad de mejorar su bienestar físico y satisfacción personal; surge como respuesta a la necesidad existente en la nueva realidad cubana, justificado por el diagnóstico realizado en esta investigación. Ofrece, además, una planificación de las diferentes modalidades aeróbicas y la musculación con la finalidad de reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles en la comunidad. No representa una estructura rígida, puede ser enriquecido según sea el grado de creatividad y profesionalidad pedagógica del entrenador.

Fundamentación

El programa de ejercicios físicos se elabora con el propósito de crear un instrumento útil como material de consulta para todos aquellos profesionales que, de una forma u otra, tienen que ver con la actividad física comunitaria. Transita por etapas que se identifican por el grado de asimilación que presenta el practicante. Para cada una de esas etapas se trazan objetivos específicos, pero están estrechamente relacionadas entre sí, pues el proceso de ejercitación física es continuo. El comienzo de una etapa no niega continuar trabajando con actividades que responden a la etapa anterior. El contenido del programa son los ejercicios físicos seleccionados para

mejorar el bienestar físico y la satisfacción personal de los practicantes, considerados por algunos programas de ejercicios físicos ya existentes en el INDER.
Los ejercicios se ubican, en cada una de las etapas, atendiendo a su complejidad (de menor a mayor) y a los objetivos de las etapas del programa que coinciden con los niveles de cada practicante.
El programa posee un sistema de control y evaluación. Ofrece orientaciones metodológicas que facilitan su aplicación.
Objetivo general**:** Mejorar las capacidades del rendimiento físico del practicante a través de la organización y planificación de la actividad física mediante ejercicios aeróbicos y de musculación, propiciando el bienestar físico y mental en la población adulta joven que practica en gimnasios no estatales, marcando diferencias en cuanto a intensidad, duración y sobrecarga, según el nivel.
Contenido del programa.
El contenido del programa está enfocado en las diferentes modalidades aeróbicas (aeróbicos, step, sanabanda, tae-bo), incluyendo los aparatos cardiovasculares (elíptica, remo, bicicleta estática, órbita, esteras rodantes, escaladoras), que desarrollan directamente el aparato cardiorespiratorio, así como también ejercicios de musculación con localizados en sus primeras semanas, pesas libres y máquinas (banco de prom, banco bíceps femoral, soportes para cuclillas, pantorrilleros, prensa**,** jaca**,** hércules**,** predicador**,** Smith), que enfatizan sus resultados directamente en los diferentes planos musculares, siendo estos los contenidos distribuidos en las tres etapas (familiarización, desarrollo, mantenimiento).
Una vez establecida la estructura del programa, se valoran los niveles de asimilación dados por las categorías de principiante (intermedio y avanzado), los cuales se van a diferenciar entre ellos, únicamente por la duración del entrenamiento, la cantidad de sesiones semanales y el desarrollo de la habilidad motora que presente cada practicante.
Al iniciar el programa de ejercicios dirigido a la población adulta joven, el entrenador debe considerar para determinar los niveles de los practicantes, si existe alguna experiencia deportiva anterior que les haya dado la posibilidad de adquirir una capacidad de trabajo y desarrollo físico superior al resto del grupo. Para el primer nivel, se establece una frecuencia de tres sesiones semanales y se tiene en cuenta la habilidad motora del participante, la cual se refleja en la capacidad de

coordinación y asimilación de la actividad planificada, apoyándose en la metodología necesaria a aplicar, según lo requiera el practicante.

Control: será mediante la toma del pulso en cuatro momentos, al inicio del entrenamiento aeróbico, al comienzo de la musculación, al terminar la sesión de entrenamiento y cinco minutos después de recuperarse.

Evaluación: Los practicantes serán evaluados al inicio y final del programa con las siguientes pruebas: medidas antropométricas de edad, peso, talla, circunferencia de brazo, cintura, cadera, muslo y muñeca , para calcular el IMC, Kg grasa, % de grasa, Kg de MCA y % de MCA, se les aplica el test de Cooper que nos permite calcular el VO_2, el test de fuerza máxima, que permite saber el estado de la fuerza muscular en las dos extremidades seleccionadas (extremidad superior, pectoral; extremidad inferior cuclillas), además de test de satisfacción personal para conocer el grado de aceptación del programa. Estas pruebas se realizan al finalizar cada etapa.

Indicaciones metodológicas

1. Se realizarán cinco frecuencias semanales de ejercicios aeróbicos para aquellos practicantes cuyo objetivo sea reducir el peso corporal, dos frecuencias de localizados y tres frecuencias de musculación a la semana, las que deben ser realizadas en este orden.
2. Se realizarán tres frecuencias semanales de ejercicios de musculación para aquellos practicantes cuyo objetivo sea tonificar, definir y abultar sus músculos, dos de localizados y de tres a cinco frecuencias de aeróbicos a la semana, en este orden.
3. La intensidad debe ser de baja a moderada, para mantener el umbral aeróbico por un período relativamente largo, durante las sesiones aeróbicas, y de baja a mediana y alta en la musculación, donde se incrementa durante las etapas al vencer sus objetivos.
4. La actividad aeróbica se realiza utilizando una modalidad diferente cada día de la semana, y variando la música en cada una de ellas.
5. Se comienza la actividad aeróbica con el aprendizaje de los pasos básicos y auxiliares de la Gimnasia Aeróbica, hasta ir incorporando las coreografías, inicialmente simples y luego, aumentando su grado de dificultad.
6. La actividad de musculación comenzará por ejercicios localizados que se realizarán en las primeras semanas, incorporando la musculación con pesos

mínimos y varias repeticiones, cambiando su dosificación al transitar por las diferentes etapas.

7. Se debe conceder especial atención a los ejercicios de estiramiento al finalizar la práctica, para acondicionar los músculos después de recibir una carga determinada.
8. La hidratación se hace necesaria en el transcurso de la actividad física para recuperar el líquido eliminado, al menos dos litros de agua diarios.
9. Se debe orientar una adecuada nutrición que contenga seis comidas al día, siendo estas no abundantes y variadas, haciéndose énfasis en las verduras, frutas, lácteos y carne blanca.
10. Es necesario realizar charlas sobre los beneficios del masaje corporal y los baños de saunas, disfrutar de estos complementos al menos una vez a la semana, con el objetivo de purificar la piel, estimular el sistema circulatorio y recuperar al músculo de la fatiga que puede ocasionar la actividad física sistemática.

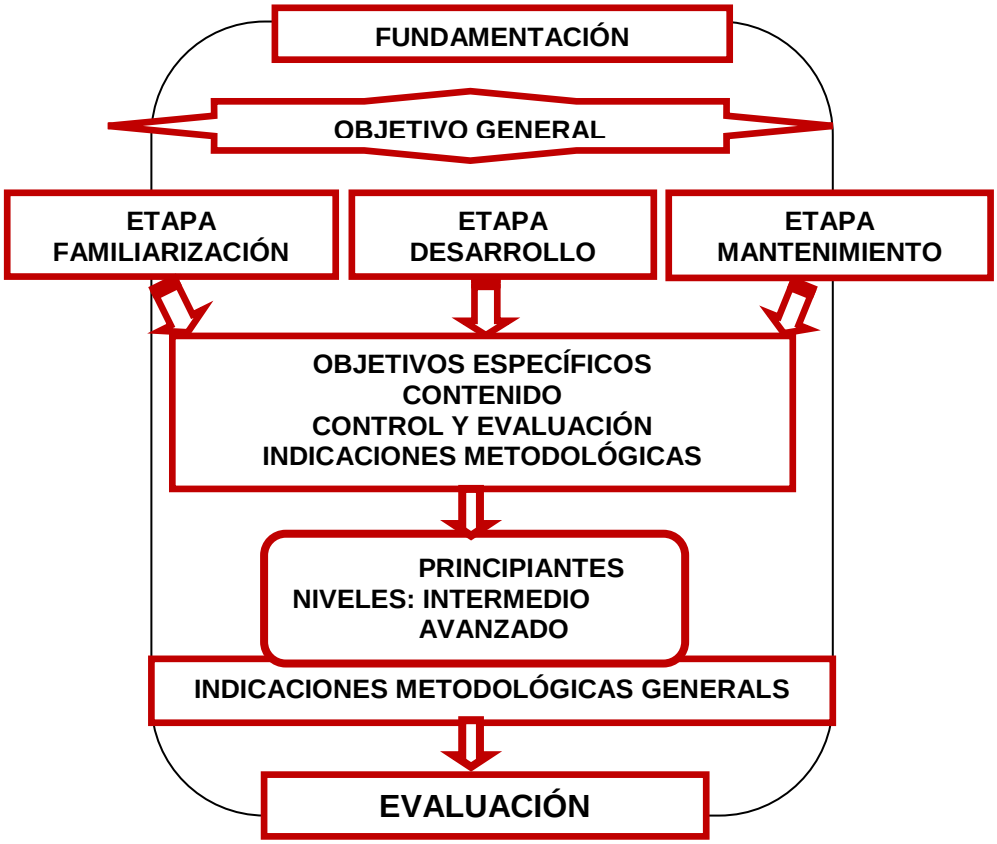


Figura 1 Representación gráfica del programa.

Distribución del programa de entrenamiento dirigido a la población adulta joven que practica en gimnasios no estatales.

ASPECTOS	NIVELES	I ETAPA FAMILIARIZACIÓN	II ETAPA DESARROLLO	III ETAPA MANTENIMIENTO
Aeróbicos	Principiante	30 min	40 min	35 min
	Intermedio	40 min	45 min	40 min
	Avanzado	45 min	50 min	45 min
Localizados	Principiante	15 min (8 rep)	20 min (20 rep)	15 min (15 rep)
	Intermedio	15 min (15 rep)	25 min (30 rep)	20 min (20 rep)
	Avanzado	15 min (20 rep)	30 min (40 rep)	25 min (30 rep)
Musculación	Principiante	--	30 min	35 min
	Intermedio	--	35 min	40 min
	Avanzado	--	40 min	45 min
Duración de la sesión	Principiante	45 min	60-70 min	50-60 min
	Intermedio	55 min	70-80 min	60-70 min
	Avanzado	60 min	80-90 min	70-90 min
Frecuencia	Principiante	3	2-Loc y 3-Musc	2-Loc y 3-Musc
	Intermedio	5	2-Loc y 3-Musc	2-Loc y 3-Musc
	Avanzado	5	2-Loc y 3 Musc	2-Loc y 3 Musc
Control pulso	Principiante	100-140 ppm	110-165 ppm	120-160 ppm
	Intermedio	110- 140 ppm	120-175 ppm	130-165 ppm
	Avanzado	120-150 ppm	130-175 ppm	140-175 ppm
Intensidad	Principiante	(sem 1-8) B-M 55% - 70%	(sem 9-38) M-A 60%-85%	(sem 39-52) M-A 65%-80%
	Intermedio	(sem 1-8) B-M 60% -70%	(sem 9-38) M-MA65%-90%	(sem 39-52) M-MA 70%-85%
	Avanzado	(sem 1-8) B-M 65% - 75%	(sem 9-38) M-MA-A 70%-90%	(sem 39-52) MA-A 75%-90%
	Principiante	Resistencia aeróbica Habilidad	Habilidad motora Resistencia aeróbica y	Resistencia aeróbica y anaeróbica

Capacidad predominante		**motora**	**anaeróbica**	
	Intermedio	**Habilidad motora Resistencia aeróbica**	**Habilidad motora Resistencia aeróbica y anaeróbica**	**Resistencia aeróbica y anaeróbica**
	Avanzado	**Habilidad motora Resistencia aeróbica**	**Resistencia aeróbica y anaeróbica**	**Resistencia aeróbica y anaeróbica**
DURACIÓN ETAPAS	**3 NIVELES**	**8 SEMANAS**	**30 SEMANAS**	**14 SEMANAS**

De acuerdo con los resultados obtenidos en este estudio, se determinó que el programa de ejercicios para la población adulta joven que práctica en gimnasios no estatales, aplicado de manera experimental, ha tenido resultados favorables en cuanto a las variables evaluadas: en el IMC se logran cambios significativos de categorías de sobrepeso a peso adecuado, los índices de % de grasa, kg de grasa, % de MCA y kg de MCA, también fueron potenciados con el programa al disminuir significativamente los porcientos de grasa y aumentando los de MCA, además de un aumento de la capacidad respiratoria, consumo máximo de oxígeno por encima de los resultados obtenidos en los grupos que no simultanearon la actividad física aeróbica y la musculación. La fuerza máxima fue otra variable que tuvo beneficios superiores al lograrse una mayor capacidad de trabajo para su desarrollo. Es preciso señalar que cuando una persona baja de peso corporal con trabajo aeróbico no genera una hipertrofia localizada en los planos musculares ejercitados, mientras que con el entrenamiento de musculación se previene la pérdida de masa muscular que genera el trabajo de tipo aeróbico.

La aplicación del programa de ejercicios potenció los beneficios físicos y la satisfacción personal de las practicantes que asisten a los gimnasios no estatales. Con este programa se facilita la impartición de los ejercicios aeróbicos y la musculación para la población adulta joven a través de los entrenadores que laboran en el sector no estatal de la Cultura Física, no se pretende que se considere de manera rígida ya que el mismo puede ser enriquecido por la experiencia del profesional y las características del practicante.

Conclusiones

1. El proceso de desarrollo de la actividad física no estatal puede mejorarse desde la perspectiva de la teoría del entrenamiento deportivo.
2. La estructura del programa de entrenamiento propuesto, su contenido y metodología, se determinan por la concepción teórica y metodológica que lo sustenta se ajustan a los objetivos de la actividad física para mantener la salud.
3. La integración armónica de los métodos y programas más utilizados en la cultura física, la descripción e ilustración de un cronograma de entrenamiento que permiten enriquecer el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, la orientación metodológica al entrenador para una correcta planificación y dosificación de los ejercicios, así como el desarrollo de acciones con los practicantes , integran el programa de actividad física para la población adulta joven que asiste a los gimnasios no estatales de la Ciudad de Cárdenas.
4. La concepción teórica del programa y sus posibilidades de aplicación y éxito en la práctica fueron valoradas favorablemente por especialistas, usuarios y el experimento.
5. El programa diseñado mostró superioridad en los resultados obtenidos en la fase experimental al compararlos con el entrenamiento convencional

Bibliografía

1. Albaladejo, L. (2000). *Aeróbic para todos*. Madrid. Editorial Gymnos

2. Carreño, J.E. (2000). *Características generales de la fuerza muscular*. Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba..

3. Charola, A. (1996) *Manual práctico de Aeróbic*. *Las claves para un cuerpo vivo*..Editorial Deportiva Gymnos, S.L. Madrid. ISBN 9788480130080

4. Correa, F. (2008) *Interpretaciones y reflexiones en torno al ideal estético del cuerpo y su relación con la práctica del ejercicio físico, a partir de la interacción entre profesores y usuarios del gimnasio de empresas públicas de Medellín*. Seminario Investigativo X asesor Víctor Hugo Arboleda. Instituto Universitario de Educación Física. Universidad de Antioquia. Medellín.

5. Delgado, H. & Acuñ, E. (2007). *Efecto de un programa de ejercicios aeróbicos y un programa de circuito con pesas sobre la calidad de vida, disnea y resistencia cardiorrespiratoria en sujetos con enfermedad pulmonar crónica*. Revista MH Salud

ISBN 1659-097X. Vol.4. No.1. Julio. Forteza A., Ranzola A. 1988. *Bases Metodológicas del EntrenamientoDeportivo.* /. Ciudad de La Habana: Editorial Científico – Técnica.

6. García, D. (2011).*Proyecto comunitario de ejercicios con pasos de baile para la incorporación femenina a la práctica de actividad física. Consejo Popular Canal, municipal de Cerro.* Tesis presentada en Opción al Título de Máster en Actividad Física en la Comunidad. La Habana. UCCFD "Manuel Fajardo".

7. González, K. (2008) *Metodología integradora de los sistemas de trabajo aeróbico y anaeróbico para elevar la calidad de vida y optar por la excelencia al aplicarla en los Talleres de Arte Competitivo en la Licenciatura en Cultura Física*". CD-ROM Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos" ISBN 978-959-16-0632-7..

8. INDER. (2000-2005) *Orientaciones Metodológicas*. Departamento de Cultura Física (Cuba

9. _____ Dimensión medioambiental en la Gimnasia Aeróbica de Salón.http://www.monografias.com/trabajos65/dimensión-medioambiental-aerobismo/dimensión-medioambiental-aerobismo.shtml. Diciembre.2008.

10. _____Metodología de capacitación para la preparación de los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón en la comunidad. CD-ROM Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos" ISBN 978-959-16-1148-2,2008.

11. Harre, D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: EditorialCientífico-Técnica.1983.

12. _____Programa de ejercicios físicos aeróbicos y anaeróbicos dirigido a lapoblación adulta joven como un problema de la ciencia y la tecnología.Lecturas: Educación Física y Deportes www.efdeportes.com/revista digital http://www.efdeportes.com/ Año 18. Nº 183. Buenos Aires, Agosto.2013.

13. Navarro, D. (2006).*Gimnasia Aeróbia*. La Habana. Editorial Deportes.115 p. ISBN: 959-7133-54-7.

14. Ramón, J. y Ramón, M. (2004) *¿Cómo programar y variar la intensidad de entrenamiento de fitness muscular?* Revista Digital www.efdeportes.com - Buenos Aires- Años 10 - N° 74 - julio. (Consulta: 14/05/2012).

15. Román, I. (1999). *Preparación de fuerza. Belleza femenina*. Editorial Deportes. La Habana..

16. Román, I (2010) *Fuerza Total*. Editorial Deportes. La Habana.

PROGRAMA INTEGRAL DE ACTIVIDAD FÍSICA, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA, DE LOS ADULTOS MAYORES DEL INSTITUTO DEL ADULTO MAYOR DEL ESTADO DE COAHUILA

Autor: Dr. C. Nelson Nicanor Piña Tovar

Mail: pineapple180205@gmail.com

Institución: Secretaria de Educación y Cultura, Coahuila.

País: México

Resumen:

De acuerdo con estudios demográficos actuales, la población de adultos mayores se encuentra en ascenso en todo el mundo.En México se ha propiciado un incremento en la esperanza de vida al nacer, la cual actualmente es de 75 años, este crecimiento trae consigo una serie de consecuencias partiendo de una importante carga económica para las naciones, ya que al aumentar en la población la esperanza de vida, es mayor la demanda en los servicios sanitarios y de salud, lo cual da lugar a la necesidad de la creación y formulación de políticas y programas en los cuales no se puede dejar de lado la actividad física, ya que es esencial para el mantenimiento, mejora de la salud y prevención de enfermedades.

Introducción

De acuerdo con estudios demográficos actuales, la población de adultos mayores se encuentra en ascenso en todo el mundo, así nos encontramos en presencia con países y continentes que envejecen gradualmente.

El envejecimiento de la población es un fenómeno por el que tarde o temprano atravesarán todas las naciones. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) los ancianos representaban aproximadamente 10 % de la población

mundial en 1999, para 2050 ésta cifra se duplicará hasta un 20 % de la población mundial total, (García Martínez A., 2011).

Siendo Europa el continente más envejecido con un 20.6 % de su población con 60 años o más de edad, seguida de Norteamérica y Oceanía, con 16.6 y 13.7 % respectivamente, en cuanto a los países con mayor porcentaje de adultos mayores son Japón (25.5%), Italia (24.5%), Alemania (24.3%), Grecia (23.7%), Suecia (23.7%), Canadá (17.7%), Uruguay (17.6%), Australia (17.2%), Nueva Zelanda (16.4 %) y Cuba (15.3%), (ONS, citado por Moncada, C. 2011).

A partir del año 2000 se elevó los años de la población mundial a un promedio de 65 años, de acuerdo con estudios de la Organización de Naciones Unidas para la salud (ONS) para el 2025, uno de cada cinco personas estará en la tercera edad, además según datos de este mismo organismo, para el 2050 el número de personas de la tercera edad aumentará de 600 millones a 2 mil millones, por lo que en menos de 50 años habrá por primera vez más personas con 60 años que jóvenes con 15 años, añadiendo que en los países en vías de desarrollo se cuadriplicara la población de las personas de la tercera edad, para la mitad de este siglo más de 2 millones tendrá 100 años o más, (Granma Digital, Pág.3, 22 de Julio 2006, citado por Llanes M. 2010).

Se espera que para el 2025 la esperanza de vida llegue a los 79.2 años, mientras que en el 2050 será de 81.3 años. (Bernal-Orozco et al., 2008.Antropo 2,3, citado por García Martínez A. 2011).

Este fenómeno no es un problema exclusivo de los países desarrollados, desde la década de los 90 se ha convertido en una realidad para el Tercer Mundo. En 1950 existía igual proporción de personas de edad viviendo en países desarrollados que en países en desarrollo y ya en el año 2000, 2 de cada 3 adultos mayores vivían en las zonas menos favorecidas económicamente, (García Rizo J., Castañeda López J., 2009).

De acuerdo con Novelo López H. (2003), el futuro es incierto para estos países con menores niveles de desarrollo, ya que conforman gran parte de la población

mundial 80% en el 2000, y es que en los pasados cincuenta años no se resolvieron en su totalidad las carencias básicas de las generaciones que se han integrando de acuerdo a las diferentes etapas de su vida bajo regímenes sociodemográficos y políticos cambiantes, lo cual tiene como resultado que esta numerosa población se enfrente actualmente al proceso de envejecimiento que modificará la oferta de recursos humanos y la demanda de bienes y servicios.

En México el proceso de envejecimiento despunta a partir de la década de los 70's del pasado siglo, esto se da debido al desarrollo de los avances técnico científicos, utilizados en el diagnóstico y tratamiento de múltiples enfermedades, así como la ejecución de programas dirigidos a reducir las tasas de mortalidad infantil y las acciones encaminadas a la planificación familiar, que actualmente han disminuido los índices de natalidad.

Esto ha propiciado un incremento en la esperanza de vida al nacer en México, la cual a principios del siglo XX era de solamente 36 años, en la actualidad es de 75 años en promedio, (73.1 para el hombre y 77.6 para la mujer) (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, 2006)

Otro dato que nos parece importante mencionar es el de las condiciones de mortalidad prevaleciente en 1930, donde solo el 30.1 % de los recién nacidos tenía esperanzas de llegar a la vejez, se estima que en 1990 el 48.2 % llego a la tercera edad, y entre los nacidos en el año 2008, se espera que el 87.7 % rebase la línea de los 60 años durante el 2050, (Ley del Adulto Mayor del Estado de México, 2008).

En los próximos 26 años prácticamente se triplicará la población de adultos mayores en nuestro país, de acuerdo a la visión del Consejo Nacional de Población (CONAPO), se estima que en 2004 había cerca de 7.9 millones de adultos mayores (personas de 60 años y más), los cuales representaron el 7.5 % del total de la población, en 2010 contábamos con 9.9 millones (8.9%), para 2020 se prevén 15 millones (12.5 %) y poco más de 22 millones para 2030 (17.5 %); dentro de este grupo, los mayores de 70 años suman ya 3.5 millones y se

contempla que alcanzarán 4.4 millones en 2010, 6.5 millones en 2020 y 10.2 millones en 2030, (Moncada C. 2011).

En cuanto a la evolución de la edad media de la población, esta pasó de 21.8 años en 1970 a casi 27 años en 2000, se prevé que en el 2030 México tendrá una edad media de 37 años y de poco menos de 43 en 2050, en relación con la esperanza de vida esta seguirá en aumento, pasando de 75.2 años en 2004 a 76.6 en 2010, 78.5 años en 2020 y 79.8 en 2030, (Moncada C. 2011).

Actualmente en México aproximadamente en uno de cada seis hogares (17.8%) tiene personas de la tercera edad, del total de hogares donde se encuentran adultos mayores, en uno de cada cuatro (1.1 millones) todos los miembros sonmayores de 65 años, (INEGI, citado por Ávila, Funes José A. y Cols., 2006).

Una de las problemáticas actuales que se presentan en los adultos mayores de nuestro país, es la percepción de un salario, que refleje la recompensa de los años trabajados. De acuerdo con una investigación de la Universidad Iberoamérica (UIA) sobre envejecimiento y derechos humanos, hasta el año 2000 solo 18 % de la población mayor de 60 años tenía una pensión o jubilación, de estos entre los hombres de 60 a 64 años, 13 % contaba con esta, porcentaje que subía a 19,2 % en el grupo de 65 a 74 años, disminuyendo a 18,3 % a partir de los 85 años, en cuanto a las mujeres que percibían una pensión o jubilación era mucho menor, en las edades de 60 a 64 años era de 3,1 %; en el grupo de 65 a 74 años de 4,3 %; en el de 75 a 85 años 5,2 %, y en la edad de 85 y más bajaba a 4,9 %, (García, Martínez A., 2011). Además a esto hay que añadirle que en el mercado laboral actual existe una gran discriminación por edad, ya que a después de los 35 años es muy difícil conseguir empleo.

Los datos anteriores reflejan como en nuestro país una gran cantidad deadultos mayores viven con alguna carencia económica y social, que les impide disfrutar a plenitud de una vida digna y decorosa.

En cuanto al acceso a los servicios de salud, el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval) dio a conocer que hasta 2010 un 60

% de la población no contaba con seguridad social, (García, Martínez A., 2011). Aunado a esto actualmente, hay tan sólo 350 geriatras para la atención de este sector de la población en todo el territorio nacional y existe poca profesionalización en el personal que los atiende, (Rodríguez, C., 2010).

En relación al perfil de morbilidad y mortalidad en los adultos mayores, diferentes estudios han señalado que estos plantean una situación compleja; ya que además de la enfermedad y muerte atribuidas a causas infecciosas, los trastornos crónico-degenerativos se han ubicado en pocos años dentro de los primeros lugares.

Las principales causas de muerte entre los adultos mayores son, para el caso de los varones, las cardiovasculares (28.6%), las de tipo crónico degenerativas (15.5%) y la diabetes mellitus (11.6%) y entre las mujeres, las enfermedades cardiovasculares ocupan el primer lugar (28.6%), seguidas de las crónico-degenerativas (16.5%) y la diabetes mellitus (15.7%), además aproximadamente 11 % de la población de 60 años o más sufre alguna discapacidad, principalmente de tipo motriz (55.1 %), visual (30.5 %) o auditiva (21.0 %), en este sentido, un adulto mayor en buenas condiciones de salud a los 60 años pasará 13 % del resto de su vida con alguna discapacidad, en tanto que uno de 70 años lo hará 18 %, (Secretaria de Salud, México, 2005) .

Además no menos de 2 millones de mexicanos adultos mayores sufren un estado de dependencia funcional y que afecciones como la demencia, son al menos igualmente prevalentes en nuestro país que en otros más avanzados en la transición epidemiológica, (Novelo de López H., 2003).

Consideramosque es fundamentalla necesidad de anticiparnos al futuro, ya que visionando que tendremos una sociedad envejecida, hay que darles a los adultos mayores una buena calidad de vida, y para esto no podemos dejar de lado, los proyectos en donde la actividad física sea pieza fundamental para lograrlo, por lo cual los gobiernos del mundo del cual México no puede ser excluido.

Por todo esto se hace necesario tomar cartas en el asunto, a través de la creación de acciones derivadas de la prevención, las cuales a partir de sólidos fundamentos

científicos contribuyan a promover una nueva cultura de salud, es por esto que hemos enfocado nuestro **problema científico** a:

¿Qué contenidos Físicas deben conformar un Programa Integral de Actividad Física que contribuya a mejorar la calidad de vida de los Alumnos del Instituto del Adulto Mayor del Estado de Coahuila?

Preguntas Científicas:

¿Cuáles son los fundamentos teóricos que justifican la elaboración de un Programa Integral de Actividad Física, dirigido a los Adultos Mayores?

¿Cuál es el estado físico actual de los alumnos del Instituto de Adultos Mayores del Estado de Coahuila?

¿Qué componentes deben integrar un Programa de Actividad Física Integral, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores?

¿Cuáles son los beneficios alcanzados por el Programa diseñado?

Teniendo como **Objetivo General** el de:

Elaborar un Programa de Integral, con enfoques hacia la Actividad Física dosificada y sistemática, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los Alumnos del Instituto del Adulto Mayor del Estado de Coahuila.

Objetivos específicos

Evaluar el estado físico actual de los alumnos del Instituto del Adulto Mayor del Estado de Coahuila.

Determinar la estructura, contenido y metodología de un programa integral con enfoques hacia la Actividad Física, que contribuya a mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor.

Valorar el programa en su diseño, implementación, práctica y resultados.

Y nuestro **objeto de Estudio**

Actividad Física en las personas de la tercera a edad.

Enfocando el **campo de acción** a:

Condición física de las personas de la tercera edad.

Muestra

Integrada por 40 alumnos del Instituto de Desarrollo Integral del Adulto Mayor, ubicado en la ciudad de Saltillo Coahuila.

Métodos

Los métodos utilizados en nuestro trabajo de investigación son:

Analítico sintéticos, inducción y generalización.

Los cuales se utilizaron para la fundamentación teórica, y el diseño y fundamentación del Programa.

Encuesta aplicada a los profesores del Instituto de Adultos Mayores del Estado de Coahuila.

Se aplicara antes de implementar el programa con el propósito de verificar el como ellos valoran, la importancia de una correcta evaluación, y dosificación adecuada además de sistemática de la actividad física en los adultos mayores.

Encuesta aplicada a los alumnos participantes de la aplicación del programa.

Se aplicara al finalizar la aplicación del programa para obtener información y valorar el cómo los adultos mayores percibieron los beneficios de la actividad física, para mejorar en su estado de salud y por ende, en el mejoramiento de su calidad de vida.

Entrevista a directivos del Instituto del Adulto Mayor del Estado de Coahuila.

Para verificar el cómo aprecian la importancia del diseño y aplicación del programa.

Medición:

El cual aplicaremos a los alumnos del Instituto de Adultos Mayores por medio de la batería SeniorFitness Test (SFT), elaborada por Rikli y Jones (2001), para valorar el estado inicial y final y de esta manera corroborar los beneficios que se pueden obtener después de la puesta en práctica del programa.

Validación

Para validar los resultados como respuesta anticipada al problema científico y evaluar los cambios provocados por la aplicación del programa en nuestro objeto de estudio.

Delphi

Al momento de validar la factibilidad del Programa diseñado recurriremos al método de consulta a expertos “Delphi”, ya que a partir de la experiencia y conocimientos de un grupo de personas considerados “expertos” en la temática que abordaremos, nos puedan exponer sus criterios subjetivos sobre el diseño de nuestro programa.

Según Oñate Martínez, citado por Fiallo, Rodríguez, (2005), el método Delphi, se considera como uno de los métodos subjetivos más confiables, ya que constituye un procedimiento para confeccionar un cuadro de la evolución de situaciones complejas, a través de la elaboración estadística de las opiniones de expertos en el tema tratado.

Resultados a Alcanzar

Programa de Integral con enfoques hacia la Actividad Física sistemática, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los Alumnos del Instituto del Adulto Mayor del Estado de Coahuila.

Mejora de la Cultura de Salud, en los adultos mayores de Coahuila.

Bibliografía

Ávila-Funes José Alberto, Gray-Donald Katherine, PayetteHélène (2006), Medición de las capacidades físicas de adultos mayores de Quebec: un análisis secundario del estudio NuAge, Salud pública Méxv.48 n.6 Cuernavaca nov./dic.

Fiallo, Rodríguez, Jorge, (2005), Como investigar en Pedagogía, Ciudad de la Habana, Cuba

García Martínez A. (2011), Adultas mayores en México, el peor de los mundos posibles, Artículo publicado por la agencia mexicana Comunicación e Información de la Mujer AC (Cimac)

García Rizo J., Castañeda López J. (2009), Sistema de acciones para la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos Popular del Consejo Popular Este, Municipio Morón. Primera parte, http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 128 - Enero de 2009

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) (2006). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de la tercera edad. Disponible en: http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/temp/prensa/contenidos/estadísticas/personas.pdf. Acceso el 9 de marzo de 2006. [Links]

Ley del Adulto Mayor del Estado de México (2008)

Llanes M. (2010), El trabajo con el adulto mayor en Sector Los Olivos de la Soublette, Parroquia Catia la Mar, Estado Vargas, atendiendo a las particularidades psicológicas, http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 145 - Junio de 2010

Moncada C. (2011), La vida después de los 60, Articulo disponible en, http://www.vanguardia.com.mx, publicado el 29 de Agosto

Novelo de López H., (2003), Situación Epidemiológica y Demográfica del Adulto Mayor en la última década, XVIII Congreso Nacional de AMMFEN, Querétaro, México

Rodríguez C. (2010), Padecen maltrato gran parte de los ancianos en México, Periódico la Jornada Lunes 27 de Septiembre de 2010, p. 43

Secretaria de Salud (2005), Programa Blanco, Dirección General de Promoción de la Salud, Secretaria de Salud.

PROPUESTA DE GIMNASIA LABORAL PARA DISMINUIR LOS PROBLEMAS DE SALUD DE LOS TRABAJADORES DE OFICINA

Autor: MSc. Rafael Ernesto Licea

Facultad de Cultura Física Isla de la Juventud

Resumen

En el ambiente de trabajo, donde el empleado interactúa con múltiples situaciones que le producen fatiga y que esta puede verse reflejada en un deterioro de la salud y consecuente aparición de la enfermedad, se ve afectada la calidad de vida del trabajador como individuo y por ende al colectivo que le rodea. La investigación se desarrolló para ofrecer solución a la problemática existente en el territorio, donde los trabajadores de oficina presentan elevados índices de ausentismo asociado a problemas de salud, provocados en gran medida por la falta de compensación durante la jornada laboral. Se relacionan una serie de ejercicios con las debidas sugerencias metodológicas. El objetivo de la investigación es disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Para la realización de esta investigación se utilizaron conocimientos teóricos y métodos científicos, los que permitieron llegar a la formación del concepto con un carácter diferenciado dialéctico, integrado, ordenado y orientado hacia un fin preconcebido.

Palabras Claves: Gimnasia Laboral, Trabajadores de Oficina, Enfermedades asociadas al trabajo.

Introducción y Fundamentación Teórica.

En su desempeño laboral, el hombre ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por cargas laborales altas, permitiéndole además conservar su trabajo. Tal es el caso de la implementación de las pausas laborales activas, que si bien por un lado trae beneficios para las empresas a nivel productivo, desde el punto de vista humanitario, es la mejor alternativa para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar y el mejoramiento de su calidad de vida.

Vivimos en un mundo de transformaciones activas y frecuentes donde la información, los conocimientos y la ciencia avanzan y cada día somos sorprendidos por una nueva tecnología. Las nuevas tecnologías, las nuevas formas de trabajo (teletrabajo etc.), los cambios en las jornadas, las relaciones sociales de trabajo, entre otros, propician en los individuos constantes cambios relacionados con las condiciones de su trabajo que pueden repercutir en su calidad de vida. Basado en el principio de que la salud es calidad de vida, condición o estado de bienestar que presenta un componente biológico y uno de comportamiento, que son alterados de acuerdo con el individuo y su entorno, proponemos la gimnasia laboral como herramienta de la prevención, la cual va a colaborar con el crecimiento de la productividad de la Empresa, sin deteriorar la fuerza del trabajo humano.

Actualmente se hace cada vez más énfasis en la medicina preventiva en donde la prevención primaria juega un papel esencial y se traduce en, mejoría de la calidad de vida y disminución de los costos en salud. El trabajador se encuentra sometido a una serie de riesgos como el estrés, fatiga, desmotivación, patologías derivadas de las lesiones músculos esqueléticos provocados por los esfuerzos repetitivos, aumentos de la carga de trabajo, repercutiendo en la empresa, ausentismo, bajas por enfermedad y disminución de la productividad.

Situación Problémica:

En la actualidad existen múltiples problemas de salud asociados con el sedentarismo, en extremo, y con el exceso de carga física laboral, en el otro, que propenden por disminución de la inversión en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral, no se adoptan medidas de promoción de salud y prevención de las enfermedades, que permitan implementar una serie de actividades relacionadas con el ejercicio, para elevar la productividad de los trabajadores de oficina de la Universidad “Jesús Montané Oropeza”.

Problema Científico:

¿Cómo disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina de la Universidad “Jesús Montané Oropeza de la Isla de la Juventud”?

Objetivo General:

Diseñar un programa de Gimnasia Laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina de la Universidad “Jesús Montané Oropeza” de la Isla de la Juventud.

Objetivos Específicos:

1. Recopilar los escritos existentes y los antecedentes legales en nuestro medio, en torno al tema de la Gimnasia Laboral.
2. Caracterizar el tipo de trabajo de los profesionales, en cada una de sus zonas de desempeño.
3. Diagnosticar el estado físico y de salud de los trabajadores de oficina de la Universidad “Jesús Montané Oropeza” de la Isla de la Juventud.
4. Seleccionar los ejercicios para diseñar el Programa de Gimnasia Laboral para los trabajadores de oficina de la Universidad “Jesús Montané Oropeza” de la Isla de la Juventud.

Antecedentes

En la ponencia presentada en el III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales realizado en Colombia entre el 12 y 14 de septiembre de 2001, se afirma que “ en Colombia, las lesiones músculo- esqueléticas relacionadas con el trabajo constituyeron el 44.6% de los días de trabajo perdidos en 1999”[14]. En este mismo trabajo se sostiene “que las principales causas de estas lesiones músculo- esqueléticas son por mantener el cuerpo por mucho tiempo en la misma postura, por ejecución repetitiva de movimientos y por el incorrecto levantamiento de pesos.

De acuerdo con la revista especializada C&D (Conocimiento & Dirección), que cita informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el estrés, la ansiedad y la depresión serán las principales causas de discapacidades laborales en los próximos veinte años. Lo paradójico del asunto es que esta situación está costando grandes sumas de dinero a las organizaciones, y lo seguirá haciendo a menos que se tomen las precauciones para revertir esta tendencia.

Gimnasia Laboral

Se refiere a la adecuación físico-sicológica de un individuo que realiza al inicio de sus actividades labores o cotidianas, sean dinámicas o estáticas; dinámicas

en el sentido que realice actividades de desplazamiento, manipulación de cargas, operación de equipos, etc. y estática a las actividades de oficina y las que solo se encuentran en un lugar desde donde ejecutan sus actividades.

Su gran objetivo es ofrecer al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional, etc. Es de reconocer que aporta grandes niveles de tranquilidad y adecuación al desarrollo de las labores.

Objetivos de la Gimnasia Laboral

La aplicación del ejercicio físico en el lugar de trabajo tiene básicamente los siguientes objetivos:

- Orientar y corregir los vicios posturales que se adoptan durante las tareas laborales.
- Prevenir enfermedades derivadas de hábitos laborales.
- Reducir las tensiones y el dolor muscular.
- Aumentar la predisposición para el trabajo.

Beneficios de la Gimnasia Laboral

Los aportes de esta modalidad de gimnasia en el mismo lugar de trabajo están direccionados hacia tres aspectos: el fisiológico, el psicológico y el social.

Fisiológicos

_ Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.

_ Mejora la movilidad y flexibilidad músculo articular.

_ Disminuye las inflamaciones y traumas.

_ Mejora la postura.

_ Disminuye la tensión muscular innecesaria.

_ Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.

_ Facilita la adaptación al puesto de trabajo.

Psicológicos

_ Favorece el cambio de la rutina.

_ Refuerza la auto-estima.

_ Muestra la preocupación de la empresa con sus funcionarios.

_ Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.

Sociales

_ Despierta el surgimiento de nuevos líderes.

_ Favorece el contacto personal.

_ Promueve la integración social.

_ Favorece el sentido de grupo - se sienten parte de un todo.

_ Mejora las relaciones interpersonales.

Etapa 1: Diagnóstico y control. Obtención de información sobre población laboral y factores de riesgo.

Etapa 2: De clasificación. Se clasifica al personal en diferentes grupos de acuerdo al estado de salud y condición física actual: Grupo con patología osteo muscular, Grupo con patología cardiaca, Grupo especial (diabetes, obeso, dislipidemias, embarazo, adulto mayor.) así como el tipo de trabajo que realiza.

Etapa 3: Diseño del Programa. Se planifican programas de ejercicios y recomendaciones con resultados que satisfagan las necesidades del individuo y las empresas y dichos resultados ser consignados en la historia laboral y / o de salud ocupacional del empleado.

Clasificación del personal en diferentes grupos de acuerdo al estado de salud y condición física actual así como el tipo de trabajo que realiza.

Seria muy complicado realizar una gimnasia laboral adecuada a cada trabajador de forma individual por lo tanto debemos englobar el trabajo en tres grupos diferenciados cada uno de ellos según el tipo de trabajo a desempeñar:

- **Grupo A:** Trabajadores que ejecutan tareas con un manejo de carga elevado.
- **Grupo B:** Aquellos que permanezcan sentados la mayor parte de su jornada laboral.
- **Grupo C:** Trabajadores que permanecen de pie y de forma estática.
- **Grupo D:** Trabajadores con patología osteo muscular.
- **Grupo E:** Trabajadores con patología cardiaca.
- **Grupo especial** (diabetes, obeso, dislipidemias, embarazo, adulto mayor.)

Caracterización de la Propuesta

La estrategia es trabajar aquellos músculos que menos participación tienen en la jornada laboral para acelerar la recuperación en aquellos que son fundamentales en el trabajo, para que así de esta forma se produzca una recuperación de la capacidad de trabajo de estos músculos, lo que provoca una forma óptima en el desarrollo del trabajo, aumentando su productividad. Los ejercicios iniciales tienen una duración entre 5 y 9 minutos antes de comenzar el trabajo, incluyen un conjunto de actividades elaboradas considerando las especificaciones de la actividad laboral. Después de varios ejercicios de estimulación general, se ejecutan otros que inician el funcionamiento de los grupos musculares que no participan de modo activo en el proceso laboral, y seguidamente, se hacen ejercicios, de imitación, los cuales aseguran el ajuste del organismo al trabajo que se va desarrollar.

La propuesta se aplicará al **Grupo B** clasificado anteriormente, aquellos que permanezcan sentados la mayor parte de su jornada laboral o los denominados trabajadores de oficina. Estas personas tenderán a padecer problemas circulatorios ya que la demanda de sangre no es igual a la sangre que los músculos están recibiendo, la fatiga muscular por tanto es mayor y puede provocar rigidez y también frecuentemente dolores de espalda.

Los ejercicios por tanto tenderán a ser dinámicos con el fin de llevar más flujo sanguíneo a los músculos, implementándose 3 veces por semana con una duración máxima de 15 minutos, comenzando con ejercicios dinámicos desde el cuello a la zona lumbar, posteriormente realizando ejercicios para el tronco, culminando con actividades para las piernas y los pies.

Propuesta de Ejercicios.

Grupo 1

Ejercicios dinámicos desde el cuello a la zona lumbar, extensión completa del tronco y ejercicios específicos para las piernas (parte superior o muslo).

Grupo 2

En los ejercicios del grupo 2 trabajaremos la parte superior del tronco y cuello, los extensores y flexores del antebrazo, piernas y estiramientos de la columna pero siempre sin producir rigidez en la parte posterior del muslo - isquiotibiales.

Grupo 3

Caminatas

El modo más fácil para comenzar con un programa de ejercicios es hacer una caminata. Cuando uno camina transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada. Se convierte en un ejercicio de entrenamiento cuando se hace a suficiente velocidad y fuerza como para llevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo.

CONCLUSIONES:

1. La bibliografía consultada permitió sustentar la necesidad de la Gimnasia Laboral en los centros de trabajo.
2. La caracterización del tipo de trabajo de los profesionales de los CAPF, en cada una de sus zonas de desempeño y el diagnostico de las enfermedades osteomusculares de los trabajadores de oficina de las Empresas del territorio especificar mas el trabajo de la Gimnasia Laboral seleccionando los ejercicios correctos.
3. La Implementación de un Programa de Gimnasia Laboral Preventivo dentro de la empresa ayuda a mejorar las posturas en el trabajo y reducir los índices de ausentismo asociados a problemas de salud.

RECOMENDACIONES

A los directivos de la Empresas del territorio sistematizar la Gimnasia Laboral para los trabajadores de oficina y hacerla extensiva a otras áreas de trabajo.

Al departamento de Cultura Física Terapéutica del INDER, prestarle mayor atención a esta actividad tan importante y útil en la prevención de enfermedades asociadas al trabajo.

Bibliografía.

1. ALONSO, R. Desarrollo tecnológico, dolencias y ejercicios físicos. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 8 (50), Julio de 2002.
2. ALONSO, R. Ejercicio físico, salud y economía. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 7 (36), Mayo de 2001.
3. BRIOUDE, Raúl. Medicina Laboral. Actividad Física = Calidad de vida = Salud Ocupacional. Consulta: 30 mayo de 2007, en: www.estrucplan.com.ar.
4. CINFORO. Ministerio de Trabajo y Seguridad social. Propuesta pedagógica para el estudio de la salud en el trabajo. Pereira. 2001.
5. COLSEGUROS, ARP. III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales. Consulta: 24mayo de 2007, en: ttp://www.fondoriesgosprofesionales.gov.co
6. CONDE, J.V. Ambiente, Trabajo y Salud en Colombia. En: FRANCO, S. a. La Salud Pública Hoy. Enfoques y dilemas Contemporáneos en la Salud Pública. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, 2003. p. 521 – 537.
7. DE LA LUZ, M. Haga una Pausa. Consulta: 17 Junio de 2007, en: http://www.paritarios.cl/actualidad_haga_una_pausa.htm
8. DE PAULA, CLÉBER. Lesiones por Esfuerzos Repetitivos. Consulta: 30 mayo de 2007, en: http://www.rel-uita.org/salud/ler/gimnasia-laboral.htm.
9. TECHINT S.A. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 10- 77), octubre de 2004.ECO, Humberto. ¿Qué es una monografía?

PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA "POR LA VIDA" METODOLOGIA PARA LA DETERMINACIÓN Y CÁLCULO DE INDICADORES PARA LA EVALUACION DE SU IMPACTO SOCIAL.

Autores: ***MSc. Jesús Fernández González; MSc. Tania L. García Jiménez; MSc. Marta Carreño Figueroa***

Dirección Nacional de Educación Física y Promoción de Salud. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, Cuba

RESUMEN

El Proyecto de Actividad Física Comunitaria "Por la Vida" se basa en la experiencia cubana de aplicación de programas de actividad física en la comunidad, durante más de 25 años, caracterizados por un empleo mínimo de recursos y el logro de un elevado impacto social, determinado de forma vivencial.

El presente trabajo tiene por objetivo determinar los indicadores para la medición del impacto social de los programas de actividad física que son impartidos sistemáticamente, para su validación y aplicación en todo el país.

Es importante señalar que aunque el concepto de impacto no está homologado internacionalmente, a los efectos de nuestra propuesta asumimos el definido por los investigadores Quevedo, Chia y Rodríguez del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente de Cuba que lo define como: *"el cambio o conjunto de cambios duraderos que se producen en la sociedad, la economía, la ciencia, la tecnología y el medio ambiente, mejorando sus indicadores, como resultado de la ejecución de acciones de Investigación + Desarrollo + Innovación (I+D+I) que introducen valor agregado a los productos, servicios, procesos y tecnologías."*

El análisis de los indicadores de impacto constituye un estadio superior en la evaluación de la efectividad de nuestros programas en la población de los diferentes grupos etáreos y sexos a los cuales se dirige, constituyendo un paso importante para su evaluación y continúo perfeccionamiento para el disfrute de una vida con calidad y alcanzar una longevidad satisfactoria, todo ello también con un importante impacto económico, aspecto que será tema de otra de nuestras investigaciones.

Palabras claves: Actividad física - Impacto social- calidad de vida

PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA "POR LA VIDA" METODOLOGIA PARA LA DETERMINACIÓN Y CÁLCULO DE INDICADORES PARA LA EVALUACION DE SU IMPACTO SOCIAL.

Autores: ***MSc. Jesús Fernández González; MSc. Tania L. García Jiménez; MSc. Marta Carreño Figueroa***

Dirección Nacional de Educación Física y Promoción de Salud. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, Cuba

Introducción

La inactividad física ha sido identificada como uno de los factores de riesgo conductuales para padecer enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que estimular la práctica sistemática de actividad física repercute en una mejor salud y calidad de vida al reducir el riesgo de padecer estas enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S) en su Asamblea Mundial celebrada en mayo de 2004 enfatizó que la inactividad física es un problema de salud tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo. Estimaciones de varios países sugieren que esta es responsable del 2 al 6 % de los gastos totales en cuidado de la salud.

Considerando la importancia de la evaluación de la practica sistemática a la población cubana sobre la Actividad física se hace necesario definir Indicadores que nos permitan medir su nivel de participación y eficiencia , lo cual constituirá una valiosa fuente de información permitiéndonos diseñar e implementar nuevas acciones e intervenciones en nuestros programas comunitarios.

Nuestro país con una experiencia de más de 25 años de aplicación de programas de actividad física en las comunidades, resumidos en el Proyecto de Actividad Física Comunitaria "Por la Vida", no cuenta con indicadores para la medición de su impacto social, valorando su repercusión por las vivencias de sus practicantes y profesores, lo cual aunque permite mostrar la importancia de la labor cotidiana que se realiza en materia de Deporte para Todos y su efecto positivo, pero carece de un respaldo científico para evidenciar su repercusión y resultados y limita la corrección de tendencias sin la efectividad esperada.

"Lo que no se puede medir no se puede controlar, lo que no se puede controlar no se puede administrar ni mejorar".

Las estadísticas actuales no permiten determinar con certeza la efectividad de los programas aplicados, por lo que se hacen necesarios métodos de evaluación que permitan la captura de información tanto cuantitativa como cualitativa para potenciar las competencias y habilidades de profesores y Combinados deportivos para el mejoramiento continuo e innovación y desarrollo.

BREVE RESEÑA SOBRE EL PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA "POR LA VIDA"

El Proyecto de Actividad Física Comunitaria "Por la Vida" se basa en la experiencia cubana de aplicación de programas de actividad física en la comunidad, durante más de 25 años, caracterizados por un empleo mínimo de recursos y el logro de un elevado impacto social.

El proyecto consiste en un paquete de Programas de actividades físico-recreativas, inclusivo, dirigido a la población de todas las edades, con énfasis en los segmentos más vulnerables: niños, niñas, adolescentes, mujeres y adultos mayores, estimulando y promoviendo la participación de las familias y las comunidades.

El proyecto incluye los siguientes programas:

- Gimnasia con el niño (lactantes y preescolares)
- Gimnasia, juegos y actividades recreativas con niños y niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, incluyendo aquellos con necesidades educativas especiales y discapacitados.
- Musculación en la comunidad.
- Gimnasia para el adulto mayor
- Gimnasia para la mujer
- Gimnasia para Embarazadas
- Aerobios
- Gimnasia de mantenimiento
- Gimnasia laboral y profesional aplicada
- Prácticas deportivas
- Ajedrez
- Ejercicios profilácticos y terapéuticos comunitarios (incluso a domicilio, para personas con discapacidad o limitaciones motoras)

Los programas y actividades se realizan en locales, instalaciones deportivas existentes, parques, plazas u otras áreas comunitarias, por lo que no se requiere de cuantiosas inversiones para su aplicación.

SOBRE LOS INDICADORES PROPUESTOS

Los Indicadores propuestos permiten evaluar:

El desempeño y resultado en cada proceso pedagógico.

Cómo la infraestructura, recursos materiales y humanos contribuyen al resultado alcanzado.

Estos indicadores han de permitir utilizar la información resultante de manera oportuna para la toma de decisiones.

Características de los Indicadores de impacto

- Deben relacionarse con la misión, visión y objetivos de la Organización.
- Deben ser significativos y enfocados en la acción, de tal manera que los profesores y organizaciones puedan mejorar el resultado de los indicadores mediante su trabajo.
- Deben ser de fácil medición, repetibles en diversas etapas con las mismas condiciones, coherentes y comparables, para permitir evaluaciones comparativas entre los diversos niveles del Sistema y su verificación.

Propuesta de Indicadores para medir el Impacto de los Programas de actividad física comunitaria.

Para su aplicación proponemos determinar tres tipos de Indicadores: generales, logísticos y de impacto.

I.- Indicadores generales:

1. Practicantes sistemáticos por cada 1000 habitantes
2. Participación en megaeventos y actividades de alto impacto. (%)

II. Indicadores logísticos

3. Profesores de actividad física comunitaria por cada 1000 habitantes.
4. Sobre la infraestructura y medios. Evaluación cualitativa

III.- Indicadores de impacto

5. Grado de permanencia
6. Personas con sobrepeso corporal y obesidad
7. Personas con riesgo cardiovascular
8. Consumo de medicamentos por prescripción facultativa
9. Adicciones perjudiciales para la salud
10. Grado de independencia
11. Grado de socialización
12. Grado de satisfacción

Metodología para el procesamiento de la información de los indicadores propuestos para las actividades físicas comunitarias..

I.- **Indicadores Generales**

Practicantes sistemáticos por cada 1000 hab.

Es un indicador que nos permite comparar diferentes comunidades.

Resulta de dividir la cantidad de practicantes sistemáticos entre la población total de la unidad territorial expresada en miles.

$$\textbf{Indicador (I)} = \frac{\textbf{No. Practicantes sistemáticos (PS)}}{\textbf{No. Habitantes /1000}}$$

Ejemplo:

Provincia	**Población General**	**No. PS**	**Indicador (I)**
Sancti Spiritus	464 491 hab.	180 795	389
Las Tunas	538 062 hab.	188 322	. 350

Participación en megaeventos y actividades de alto impacto.

Se expresa en porcentaje. Relación entre la población participante y la población total de la unidad territorial que se trate.

Es importante señalar que aunque en la terminología internacional la palabra **megaeventos** se refiere a los grandes eventos deportivos en los cuales participan cientos de miles de personas, acompañados de una fuerte midia (Juegos Olimpicos, Paralimpiadas, Copas de Fútbol, entre otros), en Cuba hemos introducido una nueva concepción, definiéndolos como ***"aquellas actividades físicas, deportivas y recreativas, masivos, que se convocan en saludo a fechas históricas importantes a nivel nacional o territorial, Días Mundiales declarados por la OMS u otras organizaciones internacionales, que se efectúan de manera simultánea en todo el país, siendo capaces de atraer la participación de cientos de miles de niñas, niños, jóvenes y adultos, convirtiéndose en verdaderos sucesos que producen bienestar, alegría y felicidad en la comunidad" .***

Indicadores Logísticos

Profesores de actividad física comunitaria por cada 1000 hab.

Este indicador nos permitirá medir y comparar la relación entre los profesores de actividad física comunitaria y la población mayor de 20 años (P) de cada unidad territorial

$$I = \frac{\text{No. Profesores de actividad física (AFC)}}{\text{No. Habitantes /1000}}$$

Ejemplo:

Provincia	**P más 20 años**	**No. Prof. AFC**	**Indicador**
Sancti Spíritus	361 223 hab.	528	1,46

Se medirá desde el nivel de Combinado deportivo, municipio y provincias, en total, urbana y rural y se reportara por semestre y anual.

Sobre la infraestructura y medios

Evaluación cualitativa sobre la cantidad y estado de áreas e instalaciones deportivas (incluye espacios saludables) e implementos deportivos.

Indicadores de Impacto:.

5. Grado de Permanencia

Es importante reafirmar la importancia que tiene para el entrenamiento y el mejoramiento de la salud a través del ejercicio físico, la asistencia ya que es un

eslabón importante en el beneficio a influir en el organismo el tener una participación activa sin lagunas en el proceso de la preparación y desarrollo de los contenidos que se imparten por los profesores. por tanto el grado de permanencia al grupo es esencial

Consideraremos para el proceso de la investigación como practicante sistemático permanente, aquel que durante el resumen mensual aborde más del 70 % de la asistencia mensual

De no cumplimentarse esta condición deberá reportarse como BAJA DEL GRUPO CLASE..

Esta medida se indica teniendo en cuenta que de las 3 o 5 frecuencias clases que debiera asistir el beneficiario al mes representaría entre 12 a 20 clases para un 100% lo que permitirá que solamente pueda tener 1 ausencia justificada semanalmente.

Índices de Permanencia: No. pract.sist. con 70% x 100
Matricula general

Ejemplo:
En un grupo de clase, del total de los practicantes sistemáticos, a partir del análisis de la asistencia de los participantes, se puede valorar el numero de personas que no cumplimentan el 70%

De 120 de matricula no cumplen el índices 70 practicantes, lo que representa el 58,3% (Representa un 41,7% Permanencia en el grupo)

Formas de Control.
Se realizara una análisis mensual de la asistencia de los participantes y se le hará constar en control de asistencia el % de Asistencia que acumulo en el mes.
Controlara el resumen

- Total de practicantes que cumplimenta el % de Asistencia. por sexos.

Se reportara los datos siguientes:

- No. de Practicantes que no cumplimentan el % de Permanencia
- Total de la Matricula actualizada

Se medirá desde el nivel de profesor y municipio, provincias mensualmente, trimestral y semestral

6. Personas con sobrepeso corporal y obesidad
La presencia excesiva de grasa corporal representa un riesgo para la salud. Se considera que todo individuo con exceso de peso corporal representa un riesgo,

según su talla, edad y sexo trascurriendo por un primer periodo que se denomina sobrepeso y de no realizarse intervenciones, se convierte en obesos.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador valioso para vigilar el estado nutricional de los adultos.

Su fórmula para obtener esos datos es la siguiente.

IMC= Peso (kg) / Talla (m^2)

Clasificación del riesgo de Enfermedades cerebro vasculares (ECV), según el IMC.

Grado	IMC	Estado	Riesgo ECV
0	20,0-24,9	Normal	Muy Bajo
1	25,0-29,9	Obesidad Leve (sobrepeso)	Bajo
2	30,0-34,9	Obesidad Moderada	Moderada
3	35,0-39,9	Obesidad Severa	Alto
4	Menor e igual 40 kg.	Obesidad Mórbida	Muy alto

Fuente: J. Barreto: Diagnostico de Obesidad, Curso Universidad para todos. Tabloide No. 2/2008

Índices de Sobrepeso = Cantidad de personas con sobrepeso x 100
Matricula general

Formas de Control Se le realizara a cada uno de los practicantes las mediciones de peso y talla y se le hallara el IMC para poder determinar en la clasificación de los riesgos en cuales se encuentran realizándose una evaluación mensual y un cierre trimestral para conocer los resultados obtenidos en el proceso de el entrenamiento diario.

Se reportara los datos siguientes:

- Total de practicantes con sobrepeso por sexos.
- Total de obesos por sexos y clasificados en Grado 2, 3 y 4

Se medirá desde el nivel de profesor, municipio y provincias mensualmente, trimestral y semestral

7. Personas con riesgo cardiovascular

Conocer el grado de obesidad no es clínicamente suficiente, por lo que hay acuerdo en la actualidad en que gran parte de las afecciones metabólicas asociadas con la obesidad, están en realidad mas relacionadas con el tipo de distribución de la grasa corporal que con el nivel de peso o la cantidad del tejido adiposo.

El Índice Cintura - Cadera (IC-C) es una medida antropométrica específica para detectar la acumulación de grasa intrabdominal, podría ser un mejor predictor de riesgo cardiovascular que las medidas antropométricas globales que no discriminan el tipo de patrón de distribución grasa como el índice de masa corporal (IMC). Avalan esta apreciación estudios prospectivos prolongados (2) en los cuales sujetos con índice de masa corporal bajo, pero relación cintura-cadera alta tenían mayor riesgo de desarrollar cardiopatía isquémica.

La medición de la circunferencia se mide desde el punto medio entre el borde inferior de la parrilla costal y el extremo superior de la cresta iliaca con una cinta métrica flexible, inextensibles, milimétrica (el cero de la escala debe encontrarse al menos 3 cm. del extremo para facilitar la lectura de la medición, de lo contrario tomar 10 cm. como 0 y descontarlos posteriormente al final de la espiración, en posición de pie.

Índice cintura-cadera tiene la siguiente fórmula:

$$\textbf{IC-C} = \frac{\textbf{Circunferencia de la cintura (en centímetros)}}{\textbf{Circunferencia de la cadera (en centímetros)}}$$

Tabla de Evaluación:

- Perímetros Cintura mayor a 102 cms. (Hombres)
- Perímetros Cintura Mayor a 88 cms. (Mujeres)

Observaciones;
Estas mediciones se le deben practicar aquellos beneficiarios que sean identificados con un IMC entre 25-34,9 kg/m2

$$\textbf{Índices Perímetro de Cintura(C/H)} = \frac{\textbf{Cantidad con cifra mayor de 102 cms.}}{\textbf{Total de Beneficiarios 1-2}} \times 100$$

$$\textbf{(C/M)} = \frac{\textbf{Cantidad con cifra mayor de 102 cms.}}{\textbf{Total de Beneficiarios 1-2}} \times 100$$

Formas de Control: Se le realizara a cada uno de los practicantes las mediciones de la cintura como indica la metodología y determinar con sus resultados identificar a los beneficiarios con mayor posibilidad de desarrollar Factores de riesgos., realizándose una evaluación mensual y un cierre trimestral evaluar los resultados obtenidos y si se aprecian mejoría en sus resultados.

Se reportaran los datos siguientes:

- Total de Beneficiarios con IMC grado 1-2 (por sexos)
- Aumentan su perímetro (por sexos)
- Disminuyen su perímetro (por sexos)
- Se mantienen (por sexos)

Se medirá desde el nivel de profesor, municipio y provincias mensualmente, trimestral y semestral

8.- Consumo de Medicamentos por prescripción facultativa

La pirámide poblacional expresa un acelerado ritmo de envejecimiento- el 17,9% de los cubanos son mayores de 60 años –y la expectativa de vida ronda los 78.

No sorprende por ello que en nuestro país el consumo de medicamentos sea como promedio de 4 a 8 medicamentos por personas fundamentalmente en el adulto mayor, por tanto se hace necesario evaluar en nuestra actividad como contribuye la actividad física a la disminución tanto de los fármacos como de las dosis de medicamentos en nuestros practicantes.

Todas aquellas personas bajo tratamiento farmacológico deberán ser controladas por los profesores de actividad física comunitaria (AFC) con vista a conocer e influir mediante la actividad que desarrollamos en su disminución en cuanto a su consumo en correspondencia con su tratamiento terapéutico.

Índices de Consumo de Medicamentos = $\frac{\text{No. que consumen}}{\text{Matricula del grupo}} \times 100$

Formas de Control.

Los profesores controlaran individualmente

- Cantidad de medicamentos que consumen sus beneficiarios en grupos de (1-2), (3-4) (5-8) y (mas de 8)
- Total de Beneficiarios que consumen medicamentos
- No consumen
- Han reducido las dosis
- Han reducido el número de medicamentos.

Se realizara una evaluación mensual y un cierre trimestral evaluando los resultados obtenidos y si se aprecian mejoría en los datos que se aportan.

Se reportaran:

- Total de Beneficiarios que consumen medicamentos
- No consumen
- No. que Reducen las dosis
- Reducción del número de medicamentos.

Este indicador nos permitirá conocer como se comporta el suministro de medicamentos por los practicantes y como incide esta en su disminución por efecto de su la práctica sistemática de ejercicios físicos u de otros factores incidentes

- Se controlara su consumo (+5 medicamentos)
- Menos de 5
- Si ha disminuido su consumo
- No consume en la actualidad

$$ICM = \frac{\text{Matricula del grupo}}{\text{Niveles de Consumo}} \%$$

Se medirá desde el nivel de profesor, municipio y provincias mensualmente, trimestral y semestral

9. Adicciones perjudiciales para la salud
Sobre este indicador se medirá en cuanto al Tabaquismo y el Alcoholismo. Evaluando en cada uno de los practicantes el nivel de adicción o no que presentan.

9.1 Tabaquismo:
Las personas matriculadas en nuestros grupos clases sometidas a la adicción al tabaco constituirán objetivos de trabajo por el profesor mediante la aplicación de los programas de actividad física aerobias con un carácter progresivo y lento constituye un recurso para evitar el aumento del peso al dejar de fumar, en el caso de las personas con tendencias a la obesidad. Incidiendo el efecto del tabaco en el organismo sobre el Aparato Cardiovascular, Respiratorio, Digestivo, sistema Nervioso y el aparato genitourinario, entre otros.

En cuanto al fumador pasivo, este no es mas que una persona que convive con alguien que fuera o esta cerca en su trabajo o en diferentes actividades donde con frecuencia inhala el humo producido de la exhalación o del sitio de combustión que es todavía mas dañino del que expele el fumador..

$$\textbf{Índices de Adicción al tabaco} = \frac{\textbf{No. de fumadores activos}}{\textbf{Total del grupo}} \textbf{ x100}$$

Formas de control
Los profesores controlaran individualmente por sexos y totales en sus beneficiarios cuales de ellos:

- Total de Fumadores activos
- Total de fumadores pasivos (Relacionarlos en la casa)
- Quieren dejar de fumar
- Han reducido el nivel de cigarrillos.

Se realizara una evaluación mensual y un cierre trimestral evaluando los resultados obtenidos y si se aprecian mejoría en los datos que se aportan.

.**Se reportaran**:

- Total de fumadores activos.
- Total de los que quieren dejar de fumar
- Total de beneficiarios que han reducido el nivel de cigarrillos

Se medirá desde el nivel de profesor, municipio y provincias mensualmente, trimestral y semestral

9.2 Alcoholismo

El alcohol es soluble en agua, una vez ingerido atraviesa fácilmente las paredes del estomago e intestino delgado por un sencillo proceso de difusión, es absorbido y a través de la sangre llega a distintos tejidos y órganos del cuerpo.

Constituye una droga, modificando el funcionamiento del Sistema Nervioso, produciendo cambios en la personalidad y la conciencia con consecuencias nocivas para el individuo, la familia y la sociedad.

Índices de Alcoholismo = No. de consumidores x 100
Total del grupo

Formas de control

Los profesores controlaran individualmente por sexos y totales en sus beneficiarios cuales de ellos

- Consumen cotidianamente alcohol
- en pequeñas dosis.
- No consumen
- Nunca han consumido

Se realizara una evaluación mensual y un cierre trimestral evaluando los resultados obtenidos y si se aprecian disminuciones en relación a etapas anteriores sobre los datos que se aportan.

Se reportaran:

- Consumen bebidas alcohólicas
- No consumen
- Nunca han consumido

Se medirá desde el nivel de profesor, municipio y provincias mensualmente, trimestral y semestral evaluando los resultados obtenidos y si se aprecian disminuciones en relación a etapas anteriores sobre los datos que se aportan.

10. Grado de independencia

Se recogerán los datos relacionados con el mejoramiento en su estado de ánimo, si logra atender otras necesidades personales sin ayuda, si se siente capaz de enfrentar sus propios problemas, si puede ayudar en el hogar, si realiza paseos o realiza tareas fuera del hogar sin necesidad de ser acompañado.

Este aspecto se evaluara por los niveles de respuesta **Positiva** o **Negativa** que se respondan en el interrogatorio y seguimiento periódico

11. Grado de socialización

Se evaluara en que medida se han favorecido las relaciones sociales con sus compañeros de grupo, si es activo o menos activo y si le ha favorecido su integración en el grupo, logrando una mayor independencia tanto dentro de la clase o fuera de este.

Este aspecto se evaluara por los niveles de respuesta **Positiva** o **Negativas** que se respondan en el interrogatorio y seguimiento periódico.

12 .- Grado de Satisfacción

Con este indicador se propone medir el nivel de satisfacción de población en la aplicación de los programas, pudiendo conocer no solo el nivel de aceptación o no de los programas, sino también sobre la calidad con que son aplicados, sirviendo de estimulo, motivación profesional y de complemento para la evaluación de los profesores de actividad física comunitaria.

Trimestralmente el profesor deberá recoger los **niveles de satisfacción** de los Beneficiarios, siendo un termómetro para medir la eficiencia en el trabajo de los adultos

Índices de Satisfacción: No. de practicantes Satisfechos x 100
Total de la Matricula

Se reportara:

- Total de practicantes con Nivel de de Satisfacción
- Total de practicantes que tienen insatisfacciones.

Este indicador se complementará con la aplicación de otras formas de verificación como son encuestas, visitas y entrevistas, que serán aplicadas por el nivel superior al referido.

Costo para su aplicación

El costo económico para la aplicación de los indicadores, es mínimo, ya que el mismo se nutre en su mayoría de los controles estadísticos que habitualmente tienen los profesores para la prestación de sus servicios.

CONCLUSIONES

La determinación y análisis de los indicadores de impacto constituye un estadio superior en la evaluación de la efectividad de nuestros programas en la población de los diferentes grupos etáreos y sexos a los cuales se dirige, constituyendo un paso importante para su evaluación y continúo perfeccionamiento para el disfrute de una vida con calidad y alcanzar una longevidad satisfactoria.

A mediano plazo, a nivel de país se podrán apreciar beneficios en el plano económico por la disminución del consumo de medicamentos, el mejoramiento del estado de salud en la población incorporada, disminución de los factores de riesgos para padecer enfermedades crónicas no transmisibles y los ingresos hospitalarios por estas patologías, lo cual estará en correspondencia con la medición en la calidad del servicio que se presta por los recursos humanos que tienen la responsabilidad de impartir los programas para la practica sistemática de la población cubana.

RECOMENDACIONES

Proponemos se realice una experiencia piloto en varios municipios y provincias del país para su validación y posterior generalización.

BIBLIOGRAFÍA

ALFONSO GUERRA Jorge. Obesidad: Epidemia del Siglo XXI. Editorial Científica Técnica. La Habana, 2008.

BEQUER DÍAZ Gladys, Carreño Figueroa Marta, Navarro Eng Dalia y García Jiménez Tania Leonor. Proyecto de actividad física comunitaria "Por la Vida". Palcograf, 2009.

CASTRO DÍAZ-BALART, F. *Ciencia, Innovación y Futuro*. Ediciones Especiales. Instituto del Libro. 2001.

_____*Ciencia, Innovación y Futuro*. Instituto Cubano del Libro, Ediciones Especiales. La Habana, 2000.

Centro de Estudios sobre Ciencia, Desarrollo y Educación Superior. *Propuesta metodológica: Estrategias de análisis del impacto social de la ciencia y la tecnología.pdf.* Consultado 5 de junio de 2008.

CITMA. *Bases del perfeccionamiento en las entidades autofinanciadas de investigación científica, innovación tecnológica, producciones y servicios especializados*. Editorial Academia, La Habana, 1999.

_____. *Documentos rectores de la Ciencia y la Innovación Tecnológica*. Editorial Academia, La Habana, 2001.

_____. *La ciencia y los científicos en la batalla de ideas. Propuesta de temas priorizados de investigación científica y desarrollo tecnológico en los próximos años.* Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente, La Habana, 2002.

Cuestionario Internacional de Actividad Física. Octubre 2002

GONZÁLEZ MENÉNDEZ Ricardo. Ud. Puede……. dejar de fumar. Editorial Científico Técnica. La Habana. 2008.

HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ Moisés. Ud. Puede……. ganarle tiempo a la obesidad. Editorial Científico Técnica. La Habana, 2011.

Indicaciones Metodológicas del Curso 2011 Actividades Físicas Comunitarias. INDER, La Habana, 2011

XXIII Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2011-2012.INDER. Editorial Deportes. La Habana, 2011.

QUEVEDO, V., J.CHÍA y A. RODRÍGUEZ. *Midiendo el impacto*. Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente, La Habana, Cuba.

RAMIREZ, J.M, J.A. ORDAZ y J.M. RUEDA. *Evaluación del impacto económico y social de la celebración de grandes eventos deportivos a nivel local: el caso del Campeonato de Tenis femenino de la ITF en Sevilla en 2006*. Revista de Métodos Cuantitativos para la Economía y la Empresa (3). Páginas 20–39. Junio de 2007. ISSN: 1886-516X.

Red Iberoamericana de Indicadores de Ciencia y Tecnología -RICYT. *Principales indicadores de Ciencia y Tecnología Iberoamericanos / Interamericanos*. Consejo Interamericano para el Desarrollo Integral de las Organización de Estados Americanos, Buenos Aires, 1999.

REALIDADES Y NECESIDADES DEL DESEMPEÑO DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA, PARA LA IMPARTICIÓN DE LOS CONTENIDOS DE GIMNASIA Y ACTIVIDADES RÍTMICAS.

Title: Realities and needs of performance of the professors of Physical Education, for the impartation of Gymnastics and Rhythmical Activities.

Autoras: DraCAmarilys Torres Ramírez, profesora Titular. UCCFD "Manuel Fajardo". e-mail: amarilistr@inder.cu

Lic. Yanetsi Peñalver Silva, profesora instructora. EIEFD

Resumen

La Gimnasia y las Actividades Rítmicas se priorizan desde el 1er grado, según se refleja en los programas vigentes de Educación Física en Cuba, pues ambos contenidos son claves y eficaces para la educación de los niños y tienen una gran connotación dentro de la clase. Se propone entonces de conocer , ¿ cuáles son las realidades y necesidades de la utilización de la Gimnasia y la actividad rítmica en la educación física del primer ciclo de la enseñanza primaria?. Se elaboran los siguientes objetivos específicos para guiar la investigación: Analizar las unidades de Gimnasia Básica y Actividades Rítmicas de los programas de Educación Física del I ciclo, Explorar el conocimiento de los profesores de Educación Física sobre los aspectos relacionados con respecto a la unidad de Gimnasia y Actividades Rítmicas, Analizar cuáles son las realidades y necesidades actuales de estas dos unidades en el I ciclo de la Educación Primaria: Se utilizaron siguientes métodos, analítico-sintético y análisis documental desde lo teórico y el de la encuesta como técnica desde lo empírico, para obtener las necesidades y realidades, del desempeño en las unidades de Gimnasia y las Actividades Rítmicas,de los profesores que conformaron la muestra.

Sumary

The Gymnastics and Rhythmical Activities himself I harrow from the 1er, according to it reflects in the program in use of Physical Education in Cuba, because both contentses are keys and efficacious for the children's education and they have a great connotation within the classroom. He intends to then from knowing,¿ Which are the realities and needs of utilization of Gymnastics and rhythmical activities in the physical education of first cycle of primary education?. The following specific objectives to direct investigation become elaborate : Examining Gymnasia Basic's units and the I's Rhythmical Activities of the Program of physical education of first

cycle , Exploring the knowledge of the professors of Physical Education on the aspects related regarding unit Gymnastics and Rhythmical Activities, Examining which ones the realities and present-day needs come from these two units in the I cycle of Education .They utilized following methods, analytical synthetic and documentary, analysis from the theorist and the one belonging to opinion poll like technique from the empiricist to obtain the needs and realities, of performance in unit Gymnastics and Rhythmical Activities, of the professors that conformed the study.

Palabras claves

Gimnasia, Actividades Rítmicas, Primer ciclo, Educación Física

Key words

Gymnastics, Rhythmical Activities, First cycle, Physical Education

Introducción

La Gimnasia es uno de los medios más importantes de la Educación Física que se ha ido desarrollando a lo largo de muchos siglos. Con los cambios de los regímenes sociales, con el desarrollo de la ciencia humana y con las diversas formas de vencer en la guerra, cambiaron también las exigencias con respecto a la Gimnasia y en consecuencia, iba cambiando el contenido, el método de enseñanza y la técnica de los ejerciciosocupando esta un puesto importante dentro de la sociedad.

En la actualidad el Comité Olímpico Internacional (COI) promueve el enfoque del Deporte para Todos, su actual presidente Rogge, J (2006: 3), en el mensaje de introducción a la 11ª edición del Congreso Mundial de Deportes para Todos planteó: *"La actividad física es esencial para asegurar un cuerpo y mente sanos para todos y es más que todo una gran parte integral de nuestras sociedades".*Por ello nuestro país, le dedica a la actividad física dentro de la escuela dos moentosescenciales, aunque no son los únicos, el de Educación Física y el Deporte para Todos, en ellos se utilizan tres medios fundamentales que son: el **juego**, los **deportes** y la **Gimnasia**, precisamente esta ultima es la más usada por los profesores.

La Gimnasia y el juego se priorizan desde el 1er grado, según se refleja en los programas vigentes de Educación Física en Cuba, pues ambos contenidos son claves y eficaces para la educación de los niños y tienen una gran connotación dentro de la clase. Se puede decir,que no se concibe una clase de Educación Física sin la presencia de estos dos aspectos, pues se convierten en una herramienta indispensable para el profesor de Educación Física.

En este trabajo se retoman varios elementos de la Gimnasia y del proceso pedagógico que se establece alrededor de ella en las clases de Educación Física, a esta unidad se le une indisolublemente las Actividades Rítmicas y es otro de los aspectos relevantes a tratar.

Partiendo de realizar un análisis documental de los programas vigentes y la aplicación de una encuesta a profesores de Educación Física sobre el trabajo con los contenidos de estas unidades en particular, se propone entonces de conocer , ¿ **cuáles son las realidades y necesidades de la utilización de la Gimnasia y la actividad rítmica en la educación física del primer ciclo de la enseñanza primaria?.**

Conociendo lo anterior, se elabora el siguiente objetivo general**:**

- Analizar las realidades y necesidades de la Gimnasia y las Actividades Rítmicas en la Educación Primaria.

Con los siguientes objetivos específicos:

- Analizar las unidades de Gimnasia Básica y Actividades Rítmicas de los programas de Educación Física del I ciclo.
- Explorar el conocimiento de los profesores de Educación Física sobre los aspectos relacionados con respecto a la unidad de Gimnasia y Actividades Rítmicas.
- Analizar cuáles son las realidades y necesidades actuales de estas dos unidades en el I ciclo de la Educación Primaria.

Se utiliza la metodología siguiente:

Para llevar a cabo esta investigación, se tuvo en cuentala población que comprende todos los profesores de Educación Física del municipio Cotorro, se tomó como muestra 6 profesores (2 masculinos para un 25% y 4 femeninas para un 75%) que imparten el primer grado, de los cuales el 37, 5% son graduados de la EPEF, otro 37,5% del curso de Instructores Deportivos, un 12,5% son Habilitados y el otro 12,5% optó por la carrera a través de la Orden 18; todos pertenecientes a 4 escuelas del ya mencionado municipio Cotorro. Como se observa la muestra es intencional, pues los profesores escogidos, imparten clases en el primer ciclo de enseñanza.

Para cumplimentar el objetivo de este trabajo, se utilizaron los siguientes métodos, analítico- sintético y análisis documental desde lo teórico y el de la encuesta como técnica desde lo empírico.

DESARROLLO:

De la revisión bibliográfica realizada, se consiguió identificar que la primera parte del siglo XIX se formaron tres fundamentales sistemas nacionales de Gimnasia: la alemana, la francesa y la sueca. Los demás países tomaron uno de estos sistemas o se dedicaron a hacer compilaciones.

En los tres sistemas nombrados anteriormente, se reflejan tres tendencias fundamentales de la Gimnasia:

1- La Gimnasia encaminada a dominar los movimientos complejos, preferentemente sobre aparatos gimnásticos especiales (sistema gimnástico alemán); más tarde se formó partiendo de esta la Gimnasia deportiva.

2- La Gimnasia encaminada a obtener hábitos aplicados, preferentemente de carácter militar (sistema gimnástico francés); más tarde nació de ahí la Gimnasia militar de campaña y la especial.

3- La Gimnasia encaminada al desarrollo de las cualidades motrices, preferentemente la fuerza (sistema gimnástico sueco); más tarde surgió de esta la Gimnasia de desarrollo general (del cuerpo) y todas sus variantes.

Estas tres tendencias, llegan a nuestros días y aún influyen en la formación del profesor de educación física, sobre todo el tercero, pues es el que más se trabaja en las clases de educación física

Otro aspecto que devela la búsqueda y análisis de la bibliografía que tratan estos temas, lo constituye los contenidos de las Actividades Rítmicas.

Las concepciones teóricas que se deben conocer con respecto a la unidad de Actividades Rítmicas y su trabajo con niñas y niñas del primer ciclo de la enseñanza primaria incluyen que el punto de partida para la educación del ritmo ha de ser el cuerpo, convirtiéndose la maduración motriz en un factor condicionante de la capacidad de expresar sonoramente los distintos ritmos. En este sentido, podemos afirmar que la base verdadera del ritmo se encuentra en el *movimiento corporal.* De lo anterior, hay que señalar que *el ritmo de la música* incide con más fuerza en la sensibilidad infantil y es a través del movimiento cómo el niño lo percibe. El trabajo del ritmo está dividido en diversos aspectos: Ritmo motriz con o sin sonido (Ritmo corporal) y el Ritmo musical (pulsación y figuras musicales). Estos aspectos se pueden trabajar a la vez.

Para el trabajo de la actividad rítmica dentro de la clase de educación rítmica el

profesor debe estar preparado para trabajar con acompañamiento musical, o al menos con sonidos, es por ello que es necesario tener en cuenta lo siguiente:

La Importancia del acompañamiento musical en las clases de educación física.

1. Contribuye a una educación estética de los alumnos, que escuchan la música y realizan diversos ejercicios, sometiendo sus movimientos a ellas, permitiéndole al niño conocer mas profundamente su contenido ,estructura , carácter , ritmo y otras características de las diversas obras musicales.
2. Eleva el estado emocional de los alumnos .El talante jovial, en clases, agudiza su atención, percepción, memoria, conserva la elevada capacidad de trabajo por un tiempo mas prolongado, y en total, aumenta la productividad de la clase.
3. Garantiza una mayor eficacia de los ejercicios. las emociones (sentimientos) son positivas, que surgen en los alumnos al ejecutar los movimientos bajo la música, despiertan involuntario deseos de actuar más enérgicamente. Además, la convergencia del movimiento principal, en los ejercicios, con el acento musical, eleva la eficacia de este movimiento.

Después de sintetizar muy brevemente algunos aspectos esenciales de las dos unidades que se trabajan en el primer ciclo y que constituyen el objeto esencial de este trabajo, podemos concluir que la preparación del profesor de educación física puede influir en su ejercicio con el primer ciclo de enseñanza primaria.

El profesor también debe conocer las particularidades de estas edades, que casi siempre son conocidas, pero no obstante son de gran importancia para el trabajo de las unidades de Gimnasia y Actividades Rítmicas.

Características de los niños y niñas del primer ciclo:

La primera etapa de la vida del ser humano es la fase de una socialización básica y sólida que con frecuencia marca actividades que forman el carácter del individuo. El niño nace con un temperamento que comienza a expresar desde el principio, tratando de lograr la satisfacción de sus tendencias básicas, que de forma incipiente comienza a experimentar. El entorno, su familia y las posibilidades reales limitan su satisfacción personal y le abren nuevos cauces de satisfacción cultural, en tanto que descubren a los otros y la necesidad de negarse y darse para ser feliz y hacer feliz.

Es la edad de los miedos, los sueños y la vida como un conjunto ininterrumpido de saltos de emoción a emoción. Dentro de esta escena tan solo una actividad interesa al niño: ***el juego***... El juego constituye su trabajo, su ocupación y desempeña un papel positivo en el drama de su desarrollo. Vivir no significará en el futuro más que un continuo dar sentido, completar, hacer útil, complicar y asumir la responsabilidad de su jugar personal y tener en cuenta el de los demás.

La socialización en estas edades tiene que estar limitada y obligada por los intereses del niño y por su lenguaje. La reflexión sobre lo bueno y lo malo, lo que debe y no debe hacer o dejar de hacer, es imprescindible, pero hacerlo sin tenerle e cuenta como niño constituye una inútil, peligrosa e injusta proyección del adulto sobre el niño. Hablar de libertad o de control del niño es hacerlo a la medida en el mundo de sus intereses y del lenguaje propio del niño, somático esencialmente. Premios y castigos solo son posibles y sensatos por esta vía de lo corporal. El niño, al ser somático, es escasísimamente libre y hablar de libertad en esas edades es presuponer, insensatamente, una capacidad de reflexión, prevención, recuerdo, control y responsabilidad que están únicamente en la fantasía y el deseo del adulto.

Unidad de Actividades Rítmicas en el 1er ciclo de la Educación Primaria.

En el Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física del primer ciclo de la EducaciónPrimaria en el primer, segundo y tercer grado, se contemplan las unidades de Juegos y Actividades Rítmicas.

Contenidos de Actividades Rítmicas en el primer ciclo

Movimientos fundamentales.

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Combinaciones

Expresión corporal

- Imitaciones, dramatización

Pasos fundamentales:

- Paso Skip.
- Paso Galop.
- Paso T.

• Paso Cambio. • Paso de Vals. **Juegos rítmicos:** • Juegos cantados
Nota: En la actualidad se suprimió del currículo de la Educación Física la unidad didáctica de Actividades Rítmicas de 4to grado.

La unidad de Juego se imparte durante todo el curso escolar. En la misma se incluyen varios juegos encaminados al desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices básicas correr, saltar, lanzar, atrapar, entre otras.En esta unidad son escasos los juegos que tributan a la ejercitación de los pasos fundamentales, a pesar de que en el último período del curso escolar se imparte en conjunto con la unidad de Actividades Rítmicas.

La unidad Actividades Rítmicas en el primer y segundo grado se trabaja solamente en el tercer período del curso. En ella se imparten los contenidos Movimientos Fundamentales, Pasos Fundamentales, Juegos Rítmicos y Expresión Corporal. En la unidad se explica cómo el profesor puede enseñar cada uno de estos pasos al plantear que se pueden realizar actividades cantadas conjuntamente con los pasos fundamentales, los movimientos fundamentales y la expresión corporal. En el primer grado solamente se pone el ejemplo del juego Tilín Tilín, el cual trabaja únicamente el paso Skip. Aunque sí hace referencia a juegos tradicionales como: A la rueda rueda, La pájara pinta, Arroz con leche y Alánimo, pero estos no se encuentran descritos metodológicamente de igual forma sucede con los grados posteriores. El profesor debe poseer una preparación adecuada para poder acertar en el trabajo con el ritmo.

La unidad Actividades Rítmicas comienza en el primer grado de la Educación Primaria, tiene como tarea fundamental en estos grados realizar de forma sencilla la ejecución de movimientos fundamentales o naturales y sus combinaciones, así como

actividades imitativas que contribuyan decisivamente al desarrollo del ritmo corporal, la espontaneidad y la creatividad.Esta unidad se interrelaciona con la asignatura de Educación Musical en lo que se refiere a la utilización del ritmo mediante acompañamiento de sonidos percutivos para realizar los movimientos de caminar, correr y saltar lo que permite el apoyo mutuo para lograr los objetivos propuestos en las dos asignaturas.

En el Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para el primer ciclo de la Educación Primaria se contemplan los contenidos y actividades fundamentales a trabajar, pero le corresponde al maestro precisar los ejercicios específicos para su desarrollo. Como parte de su auto preparación debe trabajar en función de despertar en los niños el interés por estas actividades y proporcionar un ambiente alegre y disciplinado, seleccionando las formas y métodos adecuados para la clase.

Necesidades y realidades de la unidad de Actividades Rítmicas.

Profesores encuestados afirman no impartirla unidad de Actividades Rítmicas, expresando no sentirse preparados para desarrollarla, pues aunque cuentan con preparaciones metodológicas, clases demostrativas, la bibliografía referentes a esta unidad es escaza, la mayoría posee poca experiencia para impartir loscontenidos a impartir en la unidad Los pocos ejemplos que se exponen en la unidad no se encuentran descritos metodológicamente en ninguno de los cuatro grados. Falta creatividad para crear medios de enseñanza y también sentido creador para resolver estos problemas en sus clases.

Aunque existe una gran deficiencia con respecto a la unidad de Actividades Rítmicas en cuanto a la explicación detallada y descripción de algunas actividades a desarrollar en la unidad, es válido resaltar que la mayoría de los problemas del no cumplimiento con la misma, es el poco conocimiento y preparación de los profesores de Educación Física dada por la inexperiencia con que cuenta en su labor diaria.

Análisis de la Unidad de Gimnasia Básica en el 1er ciclo de la Educación Primaria.

La unidad didáctica de Gimnasia Básica aparece en los programas de Educación Física desde el 1er grado del sistema cubano de educación, es la única unidad que no alterna dentro del programa y la importancia, tratamiento metodológico de sus contenidos definen parte de la distribución metodológica de las demás unidades del programa.

Contenidos de la Gimnasia Básica			
1er grado.	**2do grado.**	**3er grado.**	**4to grado.**
- Ejercicios de organización. ***- Carreras.*** ***Carreras de trabajo continuo y ritmo moderado.*** ***- Saltos.*** ***- Salto de altura natural.*** ***- Salto de longitud natural.*** ***- Lanzar y atrapar.*** ***- Conducción.*** ***- Escalar.*** ***- Golpear.*** ***- Halar, empujar y transportar.*** ***- Combinaciones de habilidades motrices.*** ***- Equilibrio.*** ***- Flexibilidad.***	***Ejercicios de organización y control.*** ***- Carreras.*** ***-Carreras de trabajo continuo y ritmo moderado.*** ***-Saltos.*** ***-Lanzar y atrapar.*** ***- Conducción.*** ***- Escalar.*** ***- Halar, empujar y transportar.*** ***- Combinaciones de habilidades motrices*** ***- Equilibrio.*** ***- Flexibilidad.***	***- Carreras*** ***- Carrera de trabajo continuo y ritmo moderado*** ***- Saltos*** ***- Lanzamientos y atrapes*** ***- Conducción Escalar*** ***- Halar empujar y transportar*** ***- Combinaciones Equilibrio*** ***- Flexibilidad***	***- Carreras*** ***- Carreras con trabajo continuo y ritmo moderado*** ***- Saltos*** ***- Lanzamientos y atrapes.*** ***- Conducción*** ***- Transportar*** ***- Combinaciones*** ***- Equilibrio*** ***- Flexibilidad***

Análisis de la Gimnasia Básica en el I ciclo de la Educación Primaria.

La unidad de Gimnasia Básica como ya mencionamos anteriormente es muy importante para el desarrollo de los niños y niñas del I ciclo de la Educación Primaria, para que se tenga una idea de la cantidad de horas clases que tiene a su cuenta de los 12 períodos que componen en la actualidad el I ciclo en 10 hay que planificar clases de esta unidad didáctica además es la única que en muchos grados se trabaja el curso completo sus contenidos.

Si analizamos los objetivos de la unidad en el I ciclo nos percatamos que en 1er grado hay 3 objetivos que son muy específicos y que dirigen el trabajo hacia una u otra dirección ya sea capacidades físicas o habilidades motrices básicas pero en 4to grado solo hay un objetivo donde en el mismo se integran todos los aspectos que los alumnos deben lograr durante la unidad en el curso, viéndose un marcado acentuación hacia la integralidad y la variabilidad de los contenidos.

Con los contenidos sucede algo parecido en los primeros grados por la poca experiencia con que cuentan estos alumnos y por la edad por la que ellos van transitando la organización de los contenidos son mas densa, mas fáciles, desmenuzados, a medida que va pasando los grado se declaran menos contenidos en los programas pero sin dudas son los contenidos que encierran las habilidades motrices básicas mas integrales donde hay una combinación de acciones antecedentes importantes para logar el objetivo final de la actividad en su ejecución.

Además metodológicamente esta unidad nos brinda la posibilidad de realizar en todo momento una clase variada, racional e interesante, basada en formas elementales de movimientos. Los contenidos posibilitan la ejercitación integrada de las habilidades y capacidades de forma integrada. Aunque se orienta al profesor que a medida que transite el estudiante deberá planificar actividades un poco más complejas pero de fácil ejecución para los niños. Al profesor le corresponde la tarea de explicarlas y demostrarlas de forma simple y comprensible estimulando la participación de los alumnos con alegría.

Para que estas actividades dirigidas de forma sistemática, con la correcta y suficiente ejercitación permitan alcanzar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas y de las capacidades físicas propuestos en los objetivos del grado que posibilitan el fortalecimiento del organismo de los niños, a la vez que los prepara para la actividad laboral y defensiva futura.

Realidades y Necesidades de la Gimnasia Básica.

Después de realizado el análisis al programa de Educación Física en su unidad de Gimnasiase puede plantear cuales son las realidades y necesidades de esta unidad en la Educación Física. Muchos de estos problemas son variados algunos de carácter objetivo y otros subjetivos. Se señalan los siguientes:

- La experiencia y preparación del profesor juega un papel importante en el resultado de la unidad, la mayoría de nuestros profesores son noveles y no cuentan con este aspecto incorporado.
- No se orientan o indican actividades de forma tal que propicie la participación activa y creadora de todos sus alumnos, dándoles posibilidad de explorar sus posibilidades, ayudándolos a obtener confianza y seguridad en la ejecución de las acciones.
- La atención a las diferencias individuales según los diagnósticos de las pruebas de eficiencia física no es sistemática.
- Los profesores tienen problemas metodológicos para independientemente del orden en que aparecen los contenidos de cada habilidad para combinarlos entre si de acuerdo con los intereses de los educando.
- La falta de creatividad para suplir la falta de medios de enseñanza y también sentido creador para resolver estos problemas en sus clases.
- Deficiente utilización de las formas y procedimientos organizativos para trabajar de manera correcta las capacidades y habilidades.

En resumen aunque el período de ejercitación es corto en el sistema cubano de Educación Física, la unidad no presenta muchos aspectos metodológicos deficientes, la mayoría de los problemas del no cumplimiento con la misma es el poco conocimiento y preparación de los profesores de Educación Física dada por la inexperiencia con que cuenta en su labor diaria.

Análisis de la encuesta.

Pregunta No.1

El 100% de los profesores conocen el Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para el primer ciclo de la Educación Primaria.

Pregunta No.2

El 75% plantea que son suficientes los juegos que le brinda el programa, mientras un 25% expresa ser insuficiente, además de no describirlos metodológicamente, ni

profundiza en otras actividades como los pasos fundamentales y la expresión corporal.

Pregunta No.3

El 75% de los profesores entrevistados afirman estar preparado para impartir la unidad Actividades Rítmicas, mientras que el otro 25% plantea no impartirla, expresando no sentirse preparados para desarrollarla ya que no cuentan con preparaciones metodológicas, clases demostrativas referentes a esta unidad.

Con respecto a los encuestados que respondieron estar preparados, ocurre una contradicción ya que en las clases visitadas se observó pobreza y falta de creatividad por parte de los profesores para desarrollar las actividades.

Pregunta No.4

El 100% de los encuestados declaró utilizar en sus clases, los juegos tradicionales y de habilidades motrices básicas. El 50% expresó que utiliza en sus clases juegos co-educacionales y el otro 50% expresó utilizar juegos rítmicos. No evidenciándose así en las clases observadas.

Pregunta No.5

El 100% de los encuestados declaró que casi siempre esta unidad es aceptada por los alumnos aunque no se imparte con la calidad y la motivación requerida.

Pregunta No.6

El 100% de los encuestados expresó no tener ninguna bibliografía para impartir los contenidos.

Pregunta No.7

El 100% de los encuestados expresó no recibir ninguna preparación metodológica para superarse en los contenidos a impartir en la unidad de Actividades Rítmicas.

En las clases observadas se muestra que sí se trabajan los movimientos fundamentales que es uno de los contenidos que se imparten en la unidad Actividades Rítmicas.No obstante, se evidenció el escaso trabajo para ejercitar estos contenidos a través de los juegos y el poco conocimiento que poseen los profesores acerca de estos contenidos.

Conclusiones.

1. La Gimnasia es uno de los medios más importantes de la Educación Física, esta se adjunta desde el 1er grado en los programas pues es indispensable

para la educación de los niños atreviéndonos a decir que no se concibe una clase de Educación Física sin su presencia ya que se convierte en una herramienta indispensable para el profesor.

2. Las características biológicas, psicológicas y sociológicas de forma integrada, deben ser analizadas a la hora de planificar las Actividades Rítmicas, pues en correspondencia con las mismas se podrá llevar a cabo un proceso creador, que de cumplimiento a la nueva tendencia pedagógica de la nueva escuela.
3. Los resultados de las encuestas realizadas a los profesores arrojaron que la gran mayoría no imparte la unidad de Actividades Rítmicas, expresando no sentirse preparados para impartir estos contenidos, a pesar de contar con preparaciones metodológicas, clases demostrativas.

Bibliografía.

-Brikina, A. 1979. Gimnasia. Ed. Pueblo y Educación.La Habana Cuba.

- Carreño GomarizPlablo A. Fundamentos de Sociología. 1983.Madrid, España.

-Col. De autores, 2003. Teoría y metodología de la Educación Física. Editorial EIEFD.

- Estévez, M, Arrollo, M y Gonzáles, C. 2006.La investigación Científica en la Actividad Física. su Metodología .Ed .Deportes. La Habana Cuba.

-López, A. 2004.La calidad de la clase de Educación Física .Una guía de observación cualitativa para su evaluación. www.efdeportes.

-López, A. 2005 .La Educación Física contemporánea y la necesidad de un modelo integrador. Educación Física y deporte volumen 18 #2.

-Saborit, R. 2000 Antecedente históricos que sustentan el desarrollo de la Educación Física con énfasis en las Actividades Rítmicas. Las Tunas, Cuba.

RECOMENDACIONES A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º GRADO DE NEPAL Y CUBA A PARTIR DE UN ANÁLISIS COMPARATIVO.

AUTORA: Sulochana Sijakhwa.

INSTITUCIÓN: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

CORREO: sulochanas@eiefd.co.cu

PAIS: NEPAL

RESUMEN

La práctica de la comparación ha sido sistemática en la historia de la Educación, se ha demostrado que los estudios comparados permiten conocer el sistema propio y los ajenos. Lo dicho es válido, también, para la educación física comparada. La presente investigación se plantea el problema científico: ¿Cómo perfeccionar los objetivos y contenidos de la educación física escolar de 3º grado de Nepal y Cuba a partir de un análisis comparativo? Su objetivo: Plantear recomendaciones a los objetivos y contenidos de la Educación Física de 3º grado de Nepal y Cuba a partir de un análisis comparativo. A través de aplicación de los Método teóricos, métodos empíricos y método de comparación se realiza un análisis de las características del contenido y objetivos de la Educación Física contemporánea, precisa que los ámbitos de los contenidos son la conceptualización, los procedimientos y las actitudes frente a ellos y luego hace comparación entre los contenidos y objetivos de la educación física escolar de tercer grado de ambos países, la similitud fundamental es la presencia de los contenidos de la educación física contemporánea y como diferencia más significativa el tratamiento a los contenidos en ambos programas. Se proponen recomendaciones que surgieron de dicha comparación dirigidas para Cuba a los contenidos conceptuales y para Nepal principalmente a los procedimentales.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física comparada es la ciencia de la Educación que se ocupa de los sistemas educativos, para determinar sus regularidades y predecir su desarrollo.La práctica de la comparación ha sido sistemática en la historia de la educación. Su experiencia que si los estudios comparados se realizan sobre bases firmes, resulta muy útil, permitiendo conocer el sistema propio y los ajenos, pueden servir de orientación a las políticas educativas, orienta el perfeccionamiento y permiten comprender mejor los temas concernientes a la dinámica del fenómeno analizado.

La Educación Física forma un eslabón fundamental del proceso docente educativo, por lo que ayuda a crear condiciones físicas y mentales necesarias para que el alumno tenga un mejor desempeño en las demás asignaturas, cabe mencionar que la educación física es un medio y proceso fundamental para ayudar al fortalecimiento de los conocimientos de otras clases. Aunque en años anteriores a la educación física no se le daba importancia en la enseñanza diaria, hoy en día en casi todos los países del mundo la educación física se está integrando como un proceso fundamental en los programas de enseñanza debido a su importancia en la formación del individuo.

La educación en estos países no es la misma, ya que viene determinada por las características de la sociedad, el nivel cultural que determinan su desarrollo. En éste último siglo han existido muchos cambios sociales, económicos y políticos, lo que se ha visto reflejado en la esfera de la educación, lo que determinó la implantación de distintas reformas en el ámbito educativo, lo que llevo a realizar ajustes en los sistema de enseñanza acordes a las necesidades y/o demanda de la sociedad.

Nepal y Cuba tienen su propio sistema educativo, aunque con diferentes formas de educación, sus programas de Educación Física en la actualidad se sustentan sobre objetivos y contenidos que responden de manera general a las demandas de formación actual, pero se desconoce cuánto se podría aportar para perfeccionarse tanto una como la otra por lo que se determina el siguiente problema: ¿Cómo perfeccionar los objetivos y contenidos de la educación física escolar de 3º grado de Nepal y Cuba a partir de un análisis comparativo?

Para dar solución a este problema nos planteamos el siguiente Objetivo: Plantear recomendaciones a los objetivos y contenidos de la Educación Física de 3º grado de Nepal y Cuba a partir de un análisis comparativo.

Métodos de Investigación:

Del nivel Teórico:

- Histórico-lógico: para estudiar el surgimiento y desarrollo de los programas, guías y los cambios que en sus contenidos se han operado y determinar la lógica que influye en la selección del sistema de contenidos que actualmente se reflejan en ambos programas.
- Analítico- sintético: para el estudio de los componentes del proceso, centrándose en el contenido como objeto de la investigación, analizando su relación con el resto de los componentes.

- Inductivo- deductivo: Se utilizo para realizar las respectivas recomendaciones a los programas de Nepal y Cuba.

Del nivel Empíricos:

- Revisión de documentos: para recopilar información sobre las indicaciones, regulaciones y normativas de los contenidos de la Educación Física Escolar en los momentos actuales.
- Encuestas: para conocer la opinión de los docentes acerca de las características los contenidos de la Educación Física Escolar de Cuba y Nepal.

  Método Comparativo**:** Su uso favoreció para proporcionar la caracterización, establecer las regularidades y valorar la relación causa-efecto en el marco de las interacciones existentes entre la educación, la política, la economía y la sociedad.

DESARROLLO

La Didáctica, como ciencia que estudia el proceso docente-educativo, ofrece, de esa manera la caracterización esencial del proceso formativo, de la Pedagogía. No quiere decir que al estudiar la Didáctica se pueden explicar todos los aspectos pedagógicos, pero lo que sí se puede afirmar que se trata todo lo esencial.

EL PROCESO DOCENTE-EDUCATIVO.

Es aquel proceso educativo escolar que del modo más sistémico se dirige a la formación social de las nuevas generaciones y en él, el estudiante se instruye, capacita y educa, es decir, forma sus conocimientos, su pensamiento y sus sentimientos. Este proceso es el objeto de estudio de la Didáctica como ciencia.

COMPONENTES DEL PROCESO DOCENTE EDUCATIVO(PDE).

La caracterización analítica del objeto se precisa en un conjunto de componentes a saber: el problema, como la situación de la realidad que genera una necesidad en el sujeto que se relaciona con el mismo; el objeto, aquella parte de la realidad portadora del problema docente; el objetivo, como propósito o aspiración a alcanzar en el proceso; el contenido, como cultura a apropiarse por el estudiante; el método, como modo de desarrollar el proceso; la forma, como organización espacio-temporal del proceso; el medio, como objetos con ayuda de los cuales se ejecuta el proceso; y el resultado, como nivel alcanzado.

EDUCACIÓN FÍSICA COMPARADA.

El termino de educación física comparada es relativamente joven aunque existe referencia de incluir la educación física en los estudios comparados desde la época de los llamados viajeros (Ken Hardman. 2001).

En la literatura consultada son limitadas las referencias a los indicadores para hacer estudios comprados en el área de la educación física por lo que se asume los establecidos por el centro de estudios comparados de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD). Ellos señalan que para estudiar la variable educación física se puede emplear los siguientes indicadores:

- Concepción curricular, objetivo declarado en el sistema, contenidos incluidos en la Educación Física escolar, tendencias en la organización de las clases, concepción de la evaluación, concepción del trabajo extracurricular y su vínculo con la comunidad.

Tomando los indicadores: objetivos y contenidos incluidos en la Educación Física escolar y desde los análisis expuestos en el cuerpo de desarrollo se operacionalizan las ideas expuestas por el Héctor Valdés, director del instituto central de ciencias pedagógicas en su artículo “indicadores e índices”, empleado como material didáctico en la maestría de investigación educativa que oferta esta institución.

El sistema de conocimiento será operacionalmente la expresión en los programas en forma de:

- Contenidos conceptuales
- Contenidos procedí mentales
- Contenidos actitudinales.
- Contenidos de la educación física contemporánea:
- Contenidos a enseñar en el cuarto grado divididos en grados o ciclos.

Los juicios de valor cualitativos que se proponen emplear se refieren a cuatro estratos que son:

1. Se declaran explícitamente. Cuando en el programa aparece un expuesto, los conceptos, las habilidades, y las actitudes a desarrollar.
2. Se declaran implícitamente: cuando en el programa no se declaran en los planes temáticos pero si embargo en los objetivos o en las orientaciones metodológicas o indicaciones se evidencia.
3. Se enuncian sin declararse cuando en el programa se menciona el contenido pero no se incluyen en los planes temáticos ni en ninguna otra orientación.
4. No se declaran.

DESCRIPCIÓN DE LOS OBJETOS QUE VAN SER COMPARADOS:

A partir de estudios de las características de la Educación Física escolar contemporánea tomando en consideración los presupuestos de la educación comparada se determino el empleo operativo de algunos indicadores para realizar la comparación entre los objetivos y contenidos de la educación física escolar en el 4° grado de Nepal y Cuba.

PARA NUESTRA INVESTIGACIÓN SE UTILIZARON LOS SIGUIENTES MÉTODOS:

- Análisis de documentos: mediante este método pudimos analizar los componentes caso de estudio (documentos oficiales: programas, guías, textos) de 4° grado de Nepal y Cuba para posteriormente compararlos.
- Práctica educativa: mediante este método se pudo constatar la ejecución de los documentos oficiales: programas, guías, textos, de 4° grado de Nepal y Cuba para posteriormente compararlos.

YUXTAPOSICIÓN DE LOS INDICADORES COMPARADOS.

OBJETIVO:

Indicadores: OBJETIVOS INSTRUCTIVOS	
PROGRAMA	
Nepal	Cuba
Se declaran explícitamente.	Se declaran explícitamente.

Indicadores: OBJETIVOS EDUCATIVOS	
PROGRAMA	
Nepal	Cuba
No se declaran.	Se declaran explícitamente.

COMPARACIÓN.

Indicadores: OBJETIVOS INSTRUCCTIVOS	
COMPARACIÓN	
SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
En ambos programas se declaran	No existe

explícitamente.	

Indicadores: OBJETIVOS EDUCATIVOS.	
COMPARACIÓN	
SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
No existe	Solo se declaran en el programa de Cuba.

CONTENIDO:

PROGRAMA	CONTENIDOS TEMATICOS.			
	PROCEDIMENTALES	CONCEPTUALES	ACTITUDINALES	ED. FIS. 4° GRADO
NEPAL	Se declaran implícitamente	No se declaran	No se declaran	Se declaran explícitamente: GIMNASIA HABILIDADES BASICAS. EJERCICIO FISICO Y SEGURIDAD. JUEGO GENERAL, POPULAR Y LOCAL. JUEGOS CREATIVOS Y DE IMITACION. JUEGOS DE FUTBOL

CUBA	Se declaran implícitamente.	No se declaran	Se declaran implícitamente.	Se declaran Explícitamente: GIMNASIA BÁSICA. EDUCACIÓN RITMICA. JUEGOS PRE-DEPORTIVOS. ATLETISMO

COMPARACIÓN.

INDICADOR: CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	
COMPARACIÓN	
SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
En ambos programas se declaran implícitamente.	No existe.

INDICADOR: CONTENIDOS CONCEPTUALES.	
COMPARACIÓN	
SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
En ambos programas no se declaran.	No existe.

INDICADOR: CONTENIDOS ACTITUDINALES.	
COMPARACIÓN	
SEMEJANZAS	DIFERENCIAS

No existe.	En el programa de Nepal no se declaran. En el programa de Cuba se declaran implícitamente.

Indicadores: CONTENIDOS TEMÁTICOS	
COMPARACIÓN	
SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
➢ Ambos programas tienes el contenido de gimnasia básica como elemento más importante dentro la formación del individuo en esta etapa escolar.	➢ Dentro el programa de Nepal no está incluido LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS, como característica para esta etapa escolar, a diferencia de Cuba, dentro el programa de Nepal se concibe el deporte como forma de enseñanza. ➢ En el programa de Nepal no se incluye el ATLETISMO, como deporte de iniciación escolar. ➢ Dentro el programa de Cuba no se incluye el contenido de ejercicio físico y seguridad juegos tradicionales, de roles y populares. ➢ Dentro el programa de Nepal no está incluido actividades rítmicas en comparación de Cuba.

Determinación de los aportes comparativos.

Según la comparación realizada, se sugiere y se recomienda:

Para la guía de Salud y Educación Física de Nepal:

1. A pesar que se tiene un guía de orientación es necesario tener un programa que oriente, explicite los fines que tiene la educación física dentro la sociedad.
2. Dentro el guía de orientación no solo debe incluirse los objetivos y los contenidos es necesario tomar los otros componentes del proceso docente educativo.
3. Existe la necesidad de estructurar el objetivo según la característica que ella misma lleva, no solo se puede mencionar el fin, es necesario él para, cuando, donde y con qué?
4. Consideramos que es necesario incluir los objetivos para el grado.
5. Consideramos que es necesario incluir los objetivos para cada contenido ya que la misma orientaría no solo el trabajo del profesor sino lo que el estudiante debe lograr aprender.
6. En la educación no solo se instruye si no como objetivo principal esta la formación integral por esta razón consideramos que es necesario incluir los objetivos educativos.
7. Consideramos que es necesario incluir dentro el programa los objetivos instructivos ya que los mismos son la esencia de la Educación Física.
8. Consideramos como modelo de elaboración, el programa de Cuba ya que el mismo explicita lo que se debe realizar para este grado.
9. Consideramos que a pesar que se explicita los contenidos dentro el programa, es necesario conceptualizarlos ya que los mismos orientarían a los profesores.
10. Consideramos que es necesario incluir contenidos actitudinales, ya que orientarían el sentido de la educación en cuanto a la formación de valores.
11. Es necesario que se explicite dentro el programa las orientaciones metodológicas para el tratamiento de los contenidos, ya que los mismos orientarían el trabajo del profesor logrando una enseñanza objetiva.
12. Los contenidos deben estar orientados según las características de la edad y el nivel de aprendizaje.

Para el programa de Cuba.

1. Consideramos de muy pertinente la forma como sea estructurado los objetivos del programa de Educación Física de Cuba, se podría tomar como referencia para la reelaboración de un programa.
2. Se recomienda explicitar los contenidos conceptuales ya que los mismos orientarían el trabajo del profesor.
3. Es necesario incluir dentro el programa contenidos actitudinales, aunque este implícitamente dentro los objetivos.
4. Se podría tomar como referencia algunos contenidos del programa de Educación Física de Nepal.
5. Controlar más los profesores para que puedan cumplir con los programas establecidos por el gobierno.
6. Disponibilidad de materiales necesarios para el cumplimento del programa.

CONCLUSIONES

1. Comparar los programas de diferentes países nos permite conocer las regularidades y el estado actual de la Educación Física.
2. Los indicadores utilizados para la comparación fueron seleccionados a partir de los establecidos por el centro de estudios comparados de la EIEFD. De ahí que en esta ocasión se emplearon: Los objetivos, contenidos temáticos.
3. Los programas de Educación Física de Nepal y Cuba presentan puntos coincidentes en cuanto a las unidades temáticas fundamentales y presentan grande diferencias en cuanto al resto de los indicadores comparados, entre las recomendaciones más importantes para Cuba seria la explicitación de los contenidos conceptuales.
4. En el caso de Nepal es necesario incluir orientaciones metodologías para el tratamiento de los componentes del proceso docente educativo.
5. Los objetivos y contenidos de la educación física contemporánea, se conciben a nivel internacional con la intención de obtener el desarrollo integral del individuo. No pretenden crear aptitudes motrices unidamente sino también cognitivamente y fomentar además valores morales, sociales y actitudinales.

BIBLIOGRAFÍA

- Blanco Martínez Raquel; Violeta Rodríguez padrón. (2004) La formación del profesional de EIEFD como expresión de una realización permanente de la Educación Comparada.

- Colectivo de Autores EIEFD (1981). Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La habana, Cuba.
- Colectivo de Autores EIEFD (2001) Folleto de la asignatura: Pedagógica.
- Encarta 2008
- Memorias del XII congreso de educación comparada. La Habana 2004. Techara Lucas, M Antonia; 2007. Recomendaciones para los contenidos de la Educación Física escolar de 1ro y 2do grado de Cuba y Uruguay.

SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA MODALIDAD DE ATLETISMO EN LA BASE DEPORTIVA DE LA ESCUELA "PROTESTA DE BARAGUÁ" DEL MUNICIPIO LA LISA.

Nombre: Yandro Menéndez Sarracent. **Grupo*: E-21***

Tutor: Lic. Inés María Serret Mesa

Resumen.

Dadas las deficiencias encontradas en el municipio de La Lisa en cuanto al desarrollo deportivo, es necesario realizar un reforzamiento en la selección de estudiantes con aptitudes deportivas, para de esta forma crear el equipo de Atletismo, lo cual contribuirá a estimular el trabajo de los estudiantes en el proceso de adquisición y mejoramiento de las habilidades motrices ligado básicamente a favor de la selección de talentos en el Atletismo.

SISTEMA DE ACCIONES DIDÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS CONDUCTAS AGRESIVAS EN LOS DISCENTES DEL 4TO. GRADO DURANTE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCUELA BÁSICA BOLIVARIANA "BATALLÓN VENEZUELA".

Autor: Licdo. Germán Medina

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo proponer acciones didácticas para prevenir las conductas agresivas en los discentes del 4to grado durante la educación física de la Escuela Básica Bolivariana "Batallón Venezuela". Para ello se diseñaron las siguientes tareas investigativas: Fundamentación desde el punto de vista teórico conceptual la prevención y control de las conductas agresivas, en la educación física. Diagnóstico de la situación actual de la prevención y control de las conductas agresivas, de los discentes. Diseño del sistema de acciones para la prevención y control de las conductas agresivas y validación de la propuesta del sistema de acciones didácticas para la prevención de las conductas agresivas en los discentes del 4to. Grado. Se seleccionó una muestra de tipo intencional para los estudiantes, quedando conformada por 17 discentes y 12 docentes. El estudio se basó en un tipo de método histórico lógico, analítico sintético, inductivo deductivo, que permitieron sustentar y dar respuestas a las interrogantes formuladas por el investigador. Los resultados serán medidos, mediante un criterio de valoración en forma de triangulación espacial. Descriptores: Sistema de Acciones Didácticas, Prevención de Conductas Agresivas.

INTRODUCCIÓN:

Es importante aprovechar las potencialidades instructivas que brindan los contenidos de educación física, propiciando una relación estrecha, enseñanza-

aprendizaje, ello conducirá a la aplicación de acciones para la prevención de las conductas agresivas en los niños y niñas de la Educación Primaria, vivenciadas, siendo las clases de educación física una herramienta favorable.

En igual sentido, es oportuno referir, que mediante observación realizada en el estudio exploratorio realizado al aula del 4to. Grado de la Escuela Básica Bolivariana "Batallón Venezuela", se pudo evidenciar diversidades de problemáticas que están enmarcadas en el momento actual que vive la sociedad venezolana, caracterizada por problemas familiares y del entorno que repercuten considerablemente en el estudiante, viéndose reflejado en la imitación de roles agresivos influenciados por conductas desadaptadas de la familia que conlleva a una socialización de antivalores desde temprana edad en el hogar.

Cada uno de estos aspectos incide considerablemente en la actuación de los estudiantes y es una causa que genera en el ser humano, muestra de agresión desde los primeros pasos, dicha situación al no ser controlada desde los primeros grados, se puede afianzar trayendo como consecuencia problemas en la personalidad, actuación y desenvolvimiento en la sociedad y la escuela.

Estas manifestaciones de agresión, se visualizan en el discente en: irrespeto a sus compañeros y docentes, agresiones físicas dentro y fuera del aula por considerarse líder negativo, imposición de ideas por creerse ser el más fuerte, manifestaciones de arrogancia, escasa colaboración y participación cuando sus deseos y caprichos no son tomados en cuenta y aceptados, de igual modo, constantes conflictos generadores de inestabilidad emocional logrando intimar los estudiantes débiles y de conducta adecuada. Todo ello, da origen a un ambiente de aprendizaje que es atentado por la indisciplina y conductas agresivas de los educandos.

Tomando en consideración lo antes mencionado, cabe señalar, que la presencia de las debilidades señaladas en el entorno escolar, se basan en las siguientes **insuficiencias:**

1. Falta de preparación de los docentes para realizar acciones pedagógicas que tributen al mejoramiento de la conducta de los discentes.

2- Los discentes manifiestan conductas agresivas, individualistas y poco cooperativas con sus semejantes.

3. Inexistencia de ambientes socializadores para los discentes, lo cual limita a la comunicación del docente y compañeros del aula.

Las insuficiencias anteriores permitieron determinar la siguiente:

Situación Problémica

Manifestaciones de conductas agresivas en los niños y niñas del 4to. Grado de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”

Teniendo en cuenta la situación problematizadora es que se declara como **problema científico** el siguiente:

¿Cómo prevenir las conductas agresivas de los discentes del 4to. Grado en la educación física de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”?

En dicho problema se aborda el **objeto de estudio:** Proceso formativo en la Educación Física.

El**campo de acción**de la investigación es: las conductas agresivas en la educación física.

Para actuar sobre el objeto y resolver el problema, se propone como:

Objetivo: Elaborar un sistema de acciones didácticas, para la prevención de las conductas agresivas de los discentes del 4to. Grado en la Educación Física, de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”.

Conductas agresivas:

Según Mussen y otros (1990), expresan que la agresión es resultado de las prácticas sociales de la familia y que los niños que emiten conductas agresivas, provienen de hogares donde la agresión es exhibida libremente, existe una disciplina inconsistente o un uso errático del castigo.

En otras palabras, es el tipo de conducta que emite el individuo ocasionando daños a sus semejantes.

Didáctica: Es la ciencia teórico-normativa que guía de forma intencional el proceso optimizador de la enseñanza-aprendizaje, en un contexto determinado e interactivo, posibilitando la aprehensión de la cultura con el fin de conseguir el desarrollo integral del estudiante. **(Sevillano, M., 2005, p. 93).**

Definición de las variables de la investigación*:*

Variabledependiente:Prevención de las conductas agresivas

Variable independiente: Sistema de Acciones didácticas

Preguntascientíficas:

1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la prevención de las conductas agresivas a través de las clases de educación física?

2- ¿Cuál es el estado actual que presentan los discentes en la manifestación de conductas agresivas en la educación física?

3- ¿Cuáles actividades son necesarias para la prevención de las conductas agresivas de los discentes de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”.

4- ¿Cómo estructurar un sistema de acciones para la prevención de las conductas agresivas, en la Educación Física, de los discentes de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”?

5- ¿Cuál es la efectividad del sistema de acciones didácticas propuesta para la prevención de las conductas agresivas, en la Educación Física, de los discentes de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”?

Tareas investigativas:

1-Fundamentación desde el punto de vista teórico conceptual la prevención y control de las conductas agresivas, en la Educación Física, de los discentes de la Escuela Básica Bolivariana.

2- Diagnostico de la situación actual de la prevención y control de las conductas agresivas, de los discentes de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”.

3- Diseño del sistema de acciones para la prevención y control de las conductas agresivas, en la Educación Física, de los discentes de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela.”

4.- Identificación de las actividades son necesarias para la prevención de las conductas agresivas de los discentes de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”.

Población y muestra:

Población:

La población está constituida por 42 estudiantes del aula del 4to. Grado de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”.

Muestra:

Constituida por 17 discentes seleccionados por muestreo intencional basado específicamente en el grupo de estudiantes que manifiestan conductas agresivas.

De igual manera, se seleccionó una muestra secundaria conformada por 12 docentes del plantel educativo.

- **Métodos de investigación**

Para el desarrollo del estudio, se utilizara el Método del nivel teórico:

- ✓ **Histórico-lógico:** Tiene como finalidad la búsqueda de información relacionada con la aplicación de los sistemas de acciones didácticas en la prevención de las conductas agresivas, sustentada en la ejecución de estudios anteriores.

- ✓ **Analítico-sintético:**Pretende analizar la puesta en práctica deun sistema de acciones didácticas en un grupo de estudiantes con manifestaciones de conductas agresivas, determinando acciones en particular para el abordaje de la problemática que conduzcan a la obtención de conclusiones relevantes al estudio en particular y a otras investigaciones relacionadas con el objeto de estudio.
- ✓ **Inductivo-deductivo:** Permitirá el abordaje de manera generalizada con respecto a las posiciones teóricas, arribar a conclusiones acerca del objeto de investigación y determinar los fundamentos que sustentan el resultado de la investigación.
- ✓ **Enfoque sistémico estructural-funcional:**
- ✓ Será empleado para el diseño y estructura de la propuesta basada en el sistema de acciones didácticas para la prevención de las conductas agresivas, la cual determinará los pasos o guía a seguir para la propuesta y ejecución en sí.

- ✓ **Modelación:** Seráutilizado para modelar el sistema de acciones propuesto, su estructura y objetivos, de forma tal que se revelen las relaciones causales que dan solución al problema de investigación.

Métodos Del NivelEmpírico:

- ✓ **Encuesta:** Se aplicará a los docentes para caracterizar las diferentes conductas de los discentes de 4to grado.
- ✓ **Entrevista:** Se empleará en los docentes, para la recogida de información acerca del trabajo pedagógico para atender las conductas agresivas mediante la prevención y control.

Técnicas que se utilizan en la investigación:

- ✓ Completamiento de frases: Se aplica a los discentes. Con la aplicación de ella se puede conocer los contenidos de su personalidad, motivos, normas, valores, rasgos, autoestima, actitudes asumidas hacia las diversas esferas de la vida.

- ✓ La técnica de los 10 deseos. Permite conocer las necesidades, motivaciones y aspiraciones fundamentales del sujeto.

Entrevista a informantes claves: se obtendrá a través de los 12 docentes de aula para conocer las incidencias de conductas agresivas de los discentes, con la finalidad de determinar acciones didácticas de prevención y control en la Educación Física.

Métodos de procesamientos cuantitativos: de la estadística descriptiva la distribución de frecuencias compuesta por frecuencia relativa. En la inferencial la prueba paramétricas como distribución normal.

Criterio de valoración: la triangulación; espacial, dado que se constrastará la opinión del autor, con los resultaos arrojados por los actores y la opinión de los referentes teóricos.

Aporte práctico y teórico: La presente investigación tiene como propósito proporcionar un sistema de acciones didácticas para prevenir y controlar las conductas agresivas, lo cual conducirá al desenvolvimiento consciente del alumno ante una sociedad que exige cambios y transformaciones.

Novedad científica: Consiste en que ningún otro autor anteriormente se había referido a la investigación actual, en este caso la investigación trata sobre un sistema de acciones didácticas, para la prevención y control de las conductas agresivas de los discentes del 4to. Grado en la Educación Física, de la Escuela Básica Bolivariana “Batallón Venezuela”.

Posibles resultados a obtener: La investigación posibilita aportar a la práctica pedagógica un sistema de acciones didácticas que tiene como base las regularidades esenciales que se dan en la relación de las funciones del docente y el objetivo de la asignatura en cuanto al logro de la prevención y control de las conductas agresivas.

BIBLIOGRAFÍA

Sergio Sáliche (redasistencial@starmedia.com) Disponible en monografías.com. Consultado 22 de enero 2013

George R. Terry: Descuadrando.com. Disponible en Google. Consultado 22 de enero 2013.

Mussen y otros (1990). La agresividad infantil. En: monografías.com. consultado 22 de enero 2013

Sevillano, M. Diccionario de términos pedagógicos. Ministerio del Poder Popular para la Educación. Venezuela, 2005, p. 93. En: s/e

ANEXOS

Anexo 1: Encuesta a los docentes.

Objetivo: Caracterizar las conductas agresivas de los discentes en el salón de

clase.

Querido docente, con su participación en la respuesta honesta a estas preguntas con carácter anónimo, nos puede ayudar a caracterizar las relaciones entre los estudiantes de su aula. Muchas Gracias.

Marque con una X las respuestas a las preguntas que a continuación se relacionan.

1. Cuando el docente le llama la atención:

____ Se molesta, aunque comprendo que tiene razón.

____ Se molesta y no responde.

____ Se molesta y golpea algún objeto a su alcance.

____ Trata mal a algún compañero (a) en represalia.

____ Se altera con facilidad.

____ Le responde aclarándole que él no lo dirige.

2. Si un compañero (a) del aula toca sus pertenencias:

____ Le dice que pida lo que necesita.

____ Agarra su morral o maleta y la tira.

____ Se agarra con él o ella a los puños.

____ Da las quejas al profesor para que le llame la atención.

____ No se molesta cuando es su amigo (a)

3. Durante los juegos en las clases de educación física:

___ No le gusta perder.

___ No reconoce, ni se alegra cuando el equipo contrario gana.

___Después de perder no es capaz de dar la mano para saludar al vencedor.

___ Piensa que todos hacen trampa.

4. Cuando se pelea con alguien en la escuela, los profesores lo reprimen en buena forma: Sí __ No ___

5. Cuando se pelea en la escuela le avisan a los padres y representantes_ Sí ___ No__

Anexo 2: Entrevista a profesores.

Objetivo: Recopilar información acerca de las conductas agresivas y las

acciones de prevención y control que se realizan en la escuela.

- Manifestaciones de conductas agresivas en los estudiantes de 4to grado.
- Comportamientos de padres y representantes al ser notificados.
- Comportamiento de los discentes cuando son censurados.
- Relaciones que establecen los niños y niñas agresivas con sus semejantes durante las actividades docentes, deportivas y recreativas.
- Acciones que se realizan desde la escuela para prevenir y controlar las conductas agresivas.

Anexo 3: Guía de observación del comportamiento de los discentes en las diferentes actividades docentes y recreativas.

Objetivo: Diagnosticar el comportamiento de los discentes en las diferentes

actividades docentes.

Constatar el resultado del comportamiento de los estudiantes durante la aplicación del sistema de acciones para la prevención y el control de las conductas agresivas.

- No se comunica adecuadamente con sus congéneres.
- Manifiestan conductas de rechazo a las llamadas de atención de los docentes.
- Durante las actividades deportivas le falta el respeto a sus compañeros.
- Se altera con facilidad.
- Calidad de las acciones didácticas diseñadas desde la asignatura para la prevención y control de las conductas agresivas.
- Es tolerante con sus compañeros.
- Motivación antes, durante y después de las actividades físicas recreativas.
- Participa en la valoración de los resultados de la actividad.
- Propone actividades que son factibles de aplicar.

Anexo 4: Técnica de completamiento de frases.

Objetivo. Conocer los gustos y preferencias de los discentes con conductas agresivas, necesidad decomunicación, motivos, cognoscitivos, actitudes

hacia el estudio.

Complete o termine estas frases para que expresen sus verdaderos sentimientos, ideas u opiniones.

Trate de completarlas todas.

1. Me gusta _____
2. El tiempo más feliz_____
3. En el hogar _____
4. Lamento _____
5. A la hora de acostarme _____
6. El mejor _____
7. Me molesta _____
8. Una madre _____
9. Siento _____
10. Mi mayor temor _____
11. El estudio_____
12. En la escuela_____

Anexo 5:Técnica de los diez deseos.

Objetivo. Conocer los deseos de los discentes con conductas agresivas seleccionados en la muestra.

Escribe a continuación diez de sus deseos en orden de prioridad.

Trata de escribir claro. Es importante es que seas plenamente sincera(o) y digas realmente lo que tú deseas, según sea tu caso personal. No es necesario que pienses mucho para responder, escribe simplemente lo que deseas en orden del uno al diez.

Yo deseo _____

Yo deseo _____

Yo deseo _____

Yo deseo _____

Yo deseo _____

Yo deseo _____

Yo deseo _____

Yo deseo _____

Yo deseo _____

Yo deseo _____

SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA ARTICULACIÓN COXOFEMORAL DE LOS NIÑOS DE 1ER GRADO DE LA ESCUELA RUBÉN BRAVO.

Autor: Andrea Vanessa Arbeláez Valdivieso.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Email: andreaas@eiefd.co.cu.

Tutor: MsC. Ernesto Ángel Cossío García.

Email: ernestocg@eiefd.co.cu.

Resumen

La Educación Física forma parte del proceso pedagógico y tiene como fin específico el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices. Dentro de las capacidades físicas que se desarrollan dentro de este proceso pedagógico se encuentra la flexibilidad la cual **es muy importante debido a que si el trabajo de la misma se realiza con cuidado y dirigido por especialistas nos aportará beneficios como la prevención ante posibles lesiones, mejora de la coordinación y favorece el desarrollo de las demás cualidades físicas y de la ejecución técnica de los ejercicios, pero si se realiza sin ningún tipo de control y de forma inadecuada podrá llegar a producirnos efectos negativos e incluso lesiones a nivel articular y muscular.** Teniendo en cuenta la importancia de este tema decidimos investigar el comportamiento de esta capacidad en los niños de 1er grado de la Escuela Rubén Bravo. Tomando en cuenta las pruebas de diagnóstico realizadas en la Práctica laboral investigativa y la aplicación de un Test de mediciones goniométricas se pudo comprobar que existieron algunos resultados deficientes en la capacidad física flexibilidad de la articulación coxofemoral en estos niños. Es por eso que el objetivo de nuestra investigación es: Diseñar un sistema de ejercicios físicos para el mejoramiento de la flexibilidad de la articulación coxofemoral en los niños de 1er grado de la Escuela Rubén Bravo.

Introducción

Desde épocas remotas en la etapa esclavista, el sabio griego Sócrates veía la importancia de la flexibilidad o movilidad humana cuando señalaba "Ahí donde retrocede la elasticidad avanza la vejez" ("El deporte en la URSS 1984").

Cabe decir, que antes del inicio de los antiguos Juegos Olímpicos, se comienza con la práctica de esta capacidad, “la flexibilidad” de una manera muy vana, ya que con tan solo realizar en los deportes o juegos como un medio de: diversión, distracción, recreación y sobre todo, de competición; el atleta y/o jugador una vez de concluir el juego, por necesidad; realizaban pequeños estiramientos como forma de recompensar, al trabajo que tuvieron los músculos. Desde estos tiempos antiguos, los primeros que necesitaron de esta capacidad, propusieron esta idea de la aplicación de diferentes ejercicios para lograr un movimiento más armónico y espectacular del cuerpo humano y así mismo, para el mantenimiento de la salud y la mejor postura corporal.

En los días actuales en todo el mundo la educación física es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo físico del individuo a través del mejoramiento funcional del organismo, de sus habilidades motrices, desarrollo de convicciones que le permitan cumplir las tareas que la sociedad le señale en lo social, militar y laboral.

Las capacidades motrices se clasifican en tres grupos fundamentales:

- Condicionales (fuerza, rapidez y resistencia)
- Coordinativos (generales o básicas, especiales y complejas)
- Movilidad articular o flexibilidad

FLEXIBILIDAD

Algunos conceptos de flexibilidad

La flexibilidad es la cualidad que, con base en la movilidad articular y la elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza. (Álvarez del Villar. 1987 citado por Martínez López E. J. 2003)

Por Flexibilidad (movilidad) se entiende la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimientos de las articulaciones lo más óptimamente posible. Es dependiente del tipo de articulación, de la longitud y la elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo contra el cual se ha de trabajar en el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de la articulación. (Erwin Hahn 1988)

La flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular antagonista), como exógenos (propio peso corporal, compañero, sobrecarga, inercia, otros implementos, etc). (Di Santo 1997)

Situación Problémica: Mediante la aplicación de un diagnóstico se pudo comprobar que existieron algunos resultados deficientes en la capacidad física flexibilidad de la articulación coxofemoral en niños de 1er grado de la Escuela Rubén Bravo. A pesar de que esta capacidad es una unidad del programa de Educación Física, este no contiene los suficientes ejercicios físicos para mejorarla.

Problema científico: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la flexibilidad de la articulación coxofemoral en niños de 1er grado de la Escuela Rubén Bravo?

Objetivo: Diseñar un sistema de ejercicios físicos para el mejoramiento de la flexibilidad de la articulación coxofemoral en los niños de 1er grado de la Escuela Rubén Bravo.

Métodos científicos:

- ***Métodos teóricos:*** Históricos – lógico, análisis – síntesis, inducción – deducción y enfoque sistémico.
- ***Métodos empíricos:*** Observación, revisión de documentos, medición y encuesta.
- ***Métodos estadísticos-matemáticos:*** Estadística descriptiva (Statgraphics Plus 5.1)

Formas de Evaluación de la Flexibilidad

Existen dos formas para poder evaluar la flexibilidad:

- Mediciones Lineales.(Centímétricas)
- Mediciones Angulares. (Goniometría)

En el programa de Educación Física de Cuba se utiliza el Test de Wells y Dillon o "Seat and Reach" (nombre en inglés) (fig. 1) y “Seat and Reach modificado” (fig. 2), el cual responde a las características de las mediciones lineales (centrimétricas) sin embargo Jackson y Bader (1986) citados por Heyward (1996), ofrecieron como conclusión, que la prueba de seat and reach, no mide de una forma válida la flexibilidad de la zona lumbar.

fig. 1 fig. 2

Para el desarrollo de nuestra investigación utilizamos las mediciones angulares (goniometría) (fig. 3 y 4), partiendo de que esta forma de evaluación de la flexibilidad es más confiable en cuanto a estos resultados, ya que la misma sí utiliza el ángulo de la articulación como resultado directo para determinar el grado de flexibilidad. A diferencia de la anterior forma debido a que midiendo a la flexibilidad en centímetros, son de aplicación rápida y dinámica, pero no pueden neutralizar la variable antropométrica de la persona a evaluar. Entonces, la persona que tiene brazos y tronco largos, y a su vez cuenta con piernas cortas, puede tener mayor rendimiento en este tipo de test que una persona de brazos y tronco corto, y con piernas largas; siendo que los arcos articulares logrados medidos en grados, son los mismos. Además la Goniometría nos permite hacer una evaluación más objetiva ya que nos permite medir todos los movimientos de una articulación.

Esta técnica debe realizarse cada 15 días. Se realiza utilizando un Goniómetro constituido por el fulcro (Centro o Punto de Apoyo) que une los brazos, uno fijo y otro móvil. Se realiza para cada articulación y todos sus movimientos. Se deben conocer los valores normales de los movimientos (Grados de Movimiento). Se debe medir tanto de forma pasiva como activa.

Los movimientos medidos fueron la anteversión de la cadera con la pierna extendida (fig. 3) y la anteversión de la cadera con la pierna flexionada (fig. 4).

fig. 3

Grado máximo de movimiento

fig. 4.

Grado máximo de movimiento

de la Anteversión sin flexión es de 80°. **de la Anteversión con flexión es de 125°.**

Población y muestra:

- Población: 40 niños de 1er grado de la Escuela Rubén Bravo.
- Muestra: 28 niños de 1er grado de la Escuela Rubén Bravo.

El criterio de la selección de la muestra es aleatorio.

Caracterización de muestra:

- Femenino: 16 niñas de 1er grado.
- Masculino: 12 niños de 1er grado.
- Raza: 17 niños blancos

10 niños mestizos

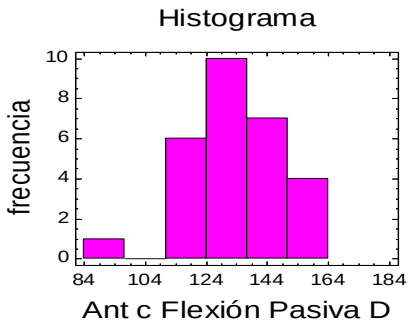
1 niño negro

También se utilizaron como fuentes de información: 2 profesores y 2 metodólogos.

Análisis de los Resultados

A continuación presentaremos varias representaciones gráficas de los resultados que nos dieron en relación a los percentiles de ambos movimientos medidos de forma pasiva y activa en las dos extremidades:

Percentiles para Anteversión con Flexión Pasiva Coxofemoral Derecha

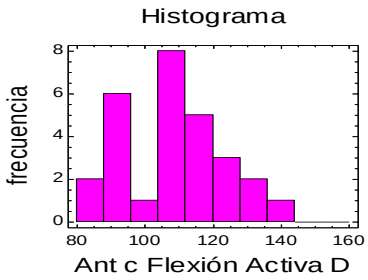


PERCENTIL	1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95%	99 %
GRADOS	88°	116°	117°	125°	133,5°	140°	153°	155°	158°

Como podemos observar un 25% de la muestra que equivaldría a 7 estudiantes está por debajo de lo establecido en la norma, lo que nos hizo inferir que no existen grandes problemas en este movimiento articular desde el punto de vista pasivo, viendo este

análisis desde el punto de vista colectivo y no individual, además esto nos indicó que no existían anomalías en las características morfo-funcionales de la articulación

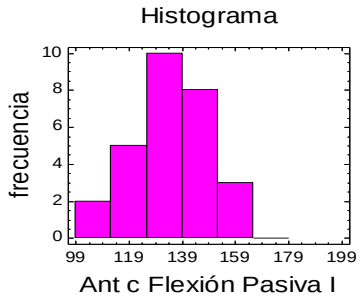
Percentiles para Anteversión con Flexión <u>Activa</u> Coxofemoral Derecha



PERCENTIL	1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	86 %	95 %	99 %
GRADOS	83°	87°	92°	96°	111°	**125°**	130°	142°

A diferencia de los resultados del grafico anterior, en la anteversión con flexión activa derecha hay un porcentaje más elevado que está por debajo de la norma en este caso el 86% que equivale a 24 estudiantes. Esto quiere decir que en la articulación coxofemoral derecha no existe ningún tipo de limitación morfo-funcional sino que se necesitan realizar ejercicios de fortalecimiento tomando como fundamentos teóricos que la flexibilidad activa es aquella en que la amplitud del movimiento se consigue por la propia fuerza de los grupos musculares. También estos resultados nos permitieron seleccionar mayor cantidad de ejercitaciones tanto dinámicas como estáticas de forma activa dentro de nuestro sistema de ejercicios de flexibilidad.

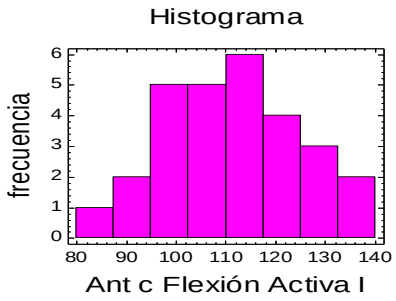
Percentiles para Anteversión con Flexión <u>Pasiva</u> Coxofemoral Izquierda



PERCENTIL	1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95%	99 %
GRADOS	102°	108°	118°	**125,5°**	135,5°	145°	154°	156°	160°

Aquí se puede apreciar que al igual que en la articulación coxofemoral de la extremidad derecha, la extremidad izquierda tiene la misma deficiencia de un 25% del total de la muestra (7 estudiantes) que están por debajo del valor del grado máximo de movimiento. Lo que también nos indica que no existen limitaciones morfo-funcionales de la articulación.

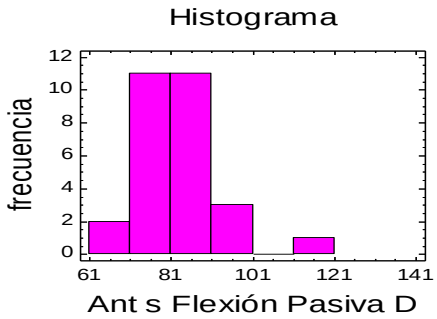
Percentiles para Anteversión con Flexión <u>Activa</u> Coxofemoral Izquierda



PERCENTIL	1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	80 %	90 %	95%	99 %
GRADOS	83°	90°	94°	101°	111,5°	125°	128°	133°	136°

Se puede observar que los resultados del presente grafico en relación con la anteversión con flexión activa de la extremidad izquierda un 80% de los estudiantes estuvo por debajo del grado máximo de movimiento aunque si la comparamos con el mismo movimiento en la extremidad derecha hubo un porciento menor por lo que los resultados fueron mejores.

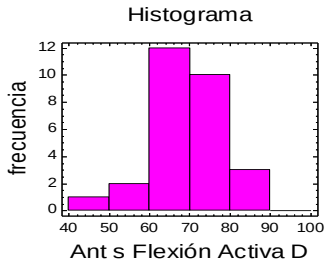
Percentiles para Anteversión sin Flexión <u>Pasiva</u> Coxofemoral Derecha



PERCENTIL	1 %	5 %	10 %	40 %	50 %	75 %	90 %	95%	99 %
GRADOS	64°	71°	72°	80°	82°	86°	93°	100°	117°

Con respecto a la anteversión sin flexión pasiva de la articulación coxofemoral de la extremidad derecha podemos observar que ya los valores cambian ya que el 40% que equivale a 11 de los 28 estudiantes de la muestra quedaron por debajo de la norma lo que nos indicó que presentaban mayores problemas en ese movimiento si lo comparamos con la anteversión con flexión de la misma extremidad de forma pasiva.

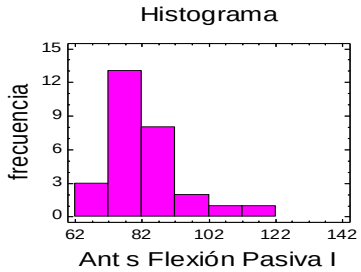
Percentiles para Anteversión sin Flexión <u>Activa</u> Coxofemoral Derecha



PERCENTIL	1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	89 %	90 %	95%	99 %
GRADOS	43°	54°	60°	66°	69°	78°	83°	85°	90°

El gráfico anterior nos arrojó que también hubo un mayor porciento de estudiantes que tienen problemas con la anteversión sin flexión de forma activa ya que un 89% (25 estudiantes) en relación a la muestra estuvo por debajo del grado máximo de movimiento. Estos resultados comparados con el mismo movimiento pero de forma pasiva nos reafirman que necesitamos trabajar el fortalecimiento de esos planos musculares priorizando los ejercicios dinámicos activos sobre los ejercicios pasivos.

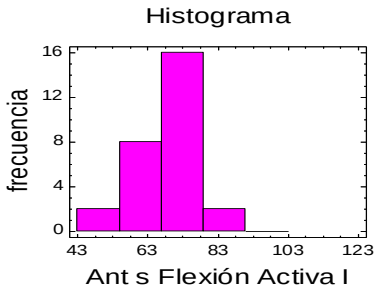
Percentiles para Anteversión sin Flexión <u>Pasiva</u> Coxofemoral Izquierda



PERCENTIL	1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95%	99 %
GRADOS	65°	68°	72°	75°	80°	89°	97°	112°	116°

La anteversión sin flexión pasiva de la extremidad izquierda tuvo un 50% de la muestra por debajo del grado máximo de movimiento. Al igual que este mismo movimiento en la extremidad derecha los estudiantes presentaron menores resultados en cuanto a la flexibilidad que la anteversión con flexión de forma pasiva.

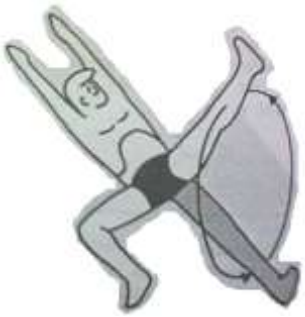
Percentiles para Anteversión sin Flexión <u>Activa</u> Coxofemoral Izquierda



PERCENTIL	1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95%	99 %
GRADOS	46°	51°	60°	64°	72°	75°	79°	**80°**	91°

La anteversión sin flexión de forma activa de la extremidad izquierda fue la que presento los peores resultados si la comparamos con todos los movimientos analizados con anterioridad, al haber un 95% (27 estudiantes) de la muestra por debajo de la norma.

A continuación exponemos algunos ejercicios físicos que formaron parte de nuestro sistema para el mejoramiento de la flexibilidad de la articulación coxofemoral.



Músculos: músculos que intervienen en los movimientos de la cadera.

Descripción: PI. Decúbito supino con una pierna flexionada a un lado y la otra extendida en el suelo. Posteriormente se elevará la pierna extendida y dibujara una circunferencia hacia un lado y luego hacia el otro, ampliando el movimiento.

Dosificación: Realizar 5 repeticiones hacia cada lado y con cada pierna.

Músculos: Glúteos.

Descripción: PI. Decúbito supino, un compañero le aguanta por la rodilla la pierna estirada y con la otra mano presiona la otra rodilla flexionada.

Dosificación: Ir descendiéndole la pierna progresivamente y mantenerle la posición final durante unos segundos. Cambiar de pierna y después de posición.

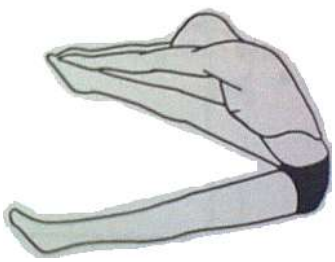
Ind. Metodológica: Velar que los niños no realicen un esfuerzo sobre pasando los límites del dolor.

Músculos: Isquiotibiales y gemelos

Descripción: PI. Decúbito supino, un compañero eleva la pierna estirada con una mano en el muslo haciendo presión hacia sí, otra en el talón tirando hacía atrás.

Dosificación: Ir descendiéndole la pierna progresivamente y mantenerle la posición final durante unos segundos. Cambiar de pierna y después de posición.

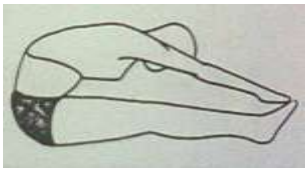
Ind. Metodológica: Velar que los niños no realicen un esfuerzo sobre pasando los límites del dolor.



Músculos: Isquiotibiales y adductores.

Descripción: Pl. Sentado en el suelo en esparranca, se realiza desde esa posición una flexión del tronco llevando los dos brazos estirados a tocar la punta de un pie.

Dosificación: Realizar 10 flexiones sobre cada pierna.



Músculos: Isquiotibiales.

Descripción: Pl. Sentado con piernas extendidas y unidas. Realizar flexión ventral del tronco intentando tocar con las manos las puntas de los pies.

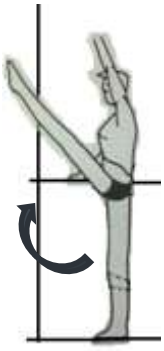
Dosificación: realizar 10 flexiones intentando mantener la posición final unos segundos.

Músculos: Isquiotibiales**.**

Descripción: Pl. Parados en parejas de espaldas uno al otro, pasarse la pelota por encima de la cabeza y con flexión de tronco hacia adelante pasársela entre las piernas.

Dosificación: Pasarse 10 veces la pelota por arriba y por debajo.

Ind. Metodológica: Velar que los niños no realicen un esfuerzo sobre pasando los límites del dolor.



Músculos: isquiotibiales y adductores.

Descripción: Pl. En posición de parado se realiza una anteversión de la pierna extendida realizando la amplitud máxima.

Dosificación: Repetir el ejercicio 5 veces por cada pierna.

Músculos: Glúteos.

Descripción: Pl. Parado con las manos en la cintura, se realiza una anteversión con la pierna flexionada llevando la rodilla lo mas cerca al pecho.

Dosificación: Realizar 5 elevaciones con cada pierna alternadamente, manteniendo la posición final durante unos segundos.

Conclusiones

1. La flexibilidad es muy importante debido a que si el trabajo de la misma se realiza con cuidado y dirigido por especialistas nos aportará beneficios como la prevención de posibles lesiones, mejora de la coordinación y favorece el desarrollo de las demás cualidades físicas y de la ejecución técnica de los ejercicios, pero si se realiza sin ningún tipo de control y de forma inadecuada podrá llegar a producirnos efectos negativos.

2. El diagnóstico realizado nos reveló que existieron deficiencias en la flexibilidad de la articulación Coxofemoral en los niños de 1er grado de la escuela Rubén Bravo. Además estos resultados fueron tenidos en cuenta para el diseño del sistema de ejercicios.

3. El sistema de ejercicios físicos para el mejoramiento de la flexibilidad en la articulación Coxofemoral fue diseñado con un orden lógico de su contenido de los más simples a los más complejos a partir de sus posiciones iniciales.

Bibliografía

1. Alter M J. (1997) *Los estiramientos*. Editorial Paidotribo, cuarta edición.

2. Aranguren M., Coord. Gen. (2003); *La gimnasia y educación rítmica*. Editorial Deportes, Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros, Cerro, Cuidad de la Habana, Cuba.

3. Brikina. A. (1984) *Gimnasia**.;*** Pueblo y educación, tercera edición.

4. Charland J, Roberto E. (2000); *Los estiramientos de FNP con y sin asistencia*; Pueblo y educación, quinta edición.

5. Colectivo de autores (2002), *Gimnasia Básica. Apuntes para la asignatura.* EIEFD. La Habana, Cuba.

6. Estévez M., Arroyo M., González C. (2004); *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.* Editorial Deportes. Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros, Cerro, Cuidad de la Habana, Cuba.

7. Ibáñez R, Javier T; col. *1004 ejercicios de flexibilidad*, Editorial Paidotribo, quinta edición.

8. Ruiz G M (2006), *Capacidad física fuerza y flexibilidad de los movimientos en correspondencia con las técnicas de nado una propuesta para su desarrollo*; trabajo de diploma; universidad de la Habana; la E.I.E.F.D.

9. Tours C M. (2001) *La flexibilidad (principios y práctica)*, Editorial Paidotribo, segunda edición.

10. Waymel T, Choque J (2002); *250 ejercicios de estiramiento y tonificación muscular*, Editorial Paidotribo, segunda edición.

SISTEMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA LOS OFICIALES PROFESIONALES MILITARES DEL EJÉRCITO ANTE LAS PRUEBAS FÍSICAS DE ASCENSO.

Autora: Maryores Thairiuma Espinoza Tirado
Email:maryoprincesita@hotmail.com
Caracas, Julio 2013

RESUMEN

La siguiente investigación surge por la carencia encontrada a través de datos referativos de la Preparación Física en la carrera militar que ofrece el componente ejército a los oficiales militares, lo que nos llevó a realizar diferentes entrevistas y encuestas, los resultados obtenidos fueron nuestro punto de partida, llevándonos a plantear como problema científico: ¿Cómo contribuir en la Preparación Física los oficiales profesionales militar del ejército ante las pruebas físicas de ascenso?, Teniendo como objetivo: Diseñar un programa de Educación Física para la formación de los oficiales profesionales militares del Ejército ante las Pruebas Físicas de ascenso; En las encuestas y entrevistas realizadas a los oficiales profesionales del componente Ejército y los resultados obtenidos por la Junta permanente de evaluación del Ejercito quien es el ente rector de las pruebas físicas de ascenso, se encontró que en dichos oficiales profesionales existe carencia de la Preparación Física, bajo resultado en las pruebas físicas de ascenso y esto se confirmó con la entrevista a los diferentes especialistas, lo que nos guió dar a los oficiales profesionales del Ejercito las herramientas en la Preparación Física a través de un sistema de preparación física en el trayecto de su carrera profesional militar, la misma contiene una serie de orientaciones metodológicas para la planificación de la preparación física, que a su vez contemple tres unidades con sus bloques de actividades y/u orientaciones que se pueden trabajar con estos oficiales profesionales militares del ejército en busca de su preparación física.

UCCFD
"Manuel Fajardo"
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”
HABANA CUBA

Tema

Sistema de preparación física para los oficiales profesionales militares del Ejército ante las pruebas Físicas de ascenso.

Autora: Maryores Thairiuma Espinoza Tirado
Email:maryoprincesita@hotmail.com
Caracas, Julio 2013

INTRODUCCION

En la actualidad el Ministerio del Poder Popular para la Defensa está en constante transformación del programa de formación de los profesionales militares para garantizar una Educación integral y de calidad para el combatiente de esta forma cumplir con los objetivos propuestos.

Las Fuerzas Armadas Nacional Bolivarianas, de acuerdo a lo establecido en las leyes y reglamentos militares tienen la sagrada misión de velar por la seguridad y defensa Integral así como el apoyo permanente al desarrollo de la nación. En la Ley Orgánica de la Fuerzas Armada en su Artículo 8°. Las Fuerzas Armadas Bolivarianas tienen por objeto: Asegurar la defensa nacional, a fin de garantizar la integridad y libertad de la república y la estabilidad de las instituciones democráticas como se ha mencionado anteriormente, en tal sentido al ejército corresponde la defensa terrestre y tendrá además de las funciones que le atribuye el artículo 8°.

Así mismo se hace prioritario formar al profesional militar en la adquisición de habilidades y destrezas que le permitan dinámicas de trabajos alternativos para afrontar los retos que exigen en la actualidad.

Por lo tanto se hace necesario la preparación física de los oficiales militares del ejército para el acondicionamiento físico, mejorar su calidad de vida y prepararlos ante las pruebas físicas de ascenso, es por este motivo que la Junta Permanente de Evaluación ha elaborado distintos mecanismos para

para cumplir con los objetivos trazados en función de los profesionales militares.

Planteamiento del Problema

La Educación Física es un proceso orientado a influir en el organismo humano a través de los ejercicios físicos, con la finalidad de robustecer la salud, educar y desarrollar las cualidades motrices, perfeccionar multilateralmente las manifestaciones morfológicas, funcionales morales y volitivas de ese organismo en correspondencia con las exigencias que la sociedad demanda: formar y mejorar los hábitos motores necesarios para la vida social y crear a un ciudadano preparado para su participación activa social, cultural, militar y productiva. La preparación física Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.

Actualmente se observa que no siempre todos los militares de nuestra institución mantienen una adecuada condición física pues manifiestan problemas de salud, obesidad, sobrepeso y se lesionan con frecuencia. Esto incide en su rendimiento laboral. Unido a ello, no valoran la práctica sistemática de la actividad física, ni existe motivación por ella.

Es necesario entonces elevar la preparación y condición física acorde a las nuevas exigencias y retos del ejército bolivariano y los escenarios de la guerra popular de resistencia que necesitan de un militar con una alta preparación física que permita ofrecer un rendimiento físico ante las difíciles situaciones de guerra.

Es importante resaltar que la Preparación Física ejerce una relevante influencia en todos los aspectos que conforman al combatiente con ellas pretendemos desarrollar la capacidades, habilidades destrezas y conocimientos que se puedan aplicar en la práctica sistemática de la actividad física y diversas situaciones que se presentan en la vida.

La junta Permanente de Evaluación ha estado en constante transformación desde el año 1990 que fue la base de las pruebas físicas directiva generada por el comandante general del ejército la misma sufrió transformaciones en el

año 1997 y en el 2004, obteniendo una propuesta que se generó en vista de los resultados obtenido en la (J.U.P.E) en el año 2010 la cual quedo sin efecto manteniéndose en vigencia la del 2004 con algunos ajustes esta situación me ha llevado a elaborar y definir una Situación Problemica, con el propósito de encontrar la preparación para los profesionales oficiales militares ante las pruebas físicas de ascenso, y las habilidades que debe poseer el profesional militar para llevar a cabo en la práctica.

En correspondencia con lo anteriormente planteado y en vista de los datos arrojados se define la siguiente interrogante: ¿Cómo contribuir con la preparación física de los oficiales profesionales militares ante las Pruebas Físicas ascenso?

Resultado esperado: Formación del profesional militar ante las pruebas físicas de ascenso

Objetivo General

Diseñar un sistema de preparación de física para los oficiales profesionales militares del Ejército ante las Pruebas Físicas de ascenso.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teórica y metodológicamente en el diseño de la preparación física como parte del currículo de la carrera de los oficiales profesionales militares del Ejército.
- Conocer las políticas y lineamientos actuales para el abordaje de la Educación Física Militar.
- Diagnosticar las necesidades de preparación fisica de los profesionales militares ante las pruebas físicas de ascenso del Ejército.
- Diseñar un sistema de preparación física para la formación de los oficiales profesionales militares del Ejército ante las Pruebas Físicas.

Bibliografía

Ley Orgánica de las Fuerzas Armada Nacional Bolivariana

Ministerio de La Defensa Dirección de Educación Catalogo de cursos Caracas 1989

Ministerio de La Defensa Dirección General Resolución 029609 Directiva General Nomas y Procedimientos para la Evaluación y calificación de la aptitud física del personal militar profesional

Colectivo de profesores (2003)" Folleto de Educación Física Escolar".EIEFD. La Habana, Cuba.

Corredor, J. (1997), Análisis de las Metas de la Universidad ... Revista Educación y Ciencias Humanas 1 (9), Caracas.

SISTEMA DE TALLERES PARA LA CAPACITACIÓN DIFERENCIADA A LAS DOCENTES PARA EJERCER SU LABOR PREVENTIVA EN CUANTO AL DESARROLLO DE LA POSTURA CORPORAL EN LOS NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS.

Autores: Msc. Aliuska Romeu Valle. Profesora Asistente.
MsC. Jorge Luís Cobas Portuondo. Profesor Asistente.
MsC. Niuris Almora Carrasco. Profesora Asistente.
C.U.M: Bahía Honda. Universidad de Artemisa. Cuba.

Resumen

El siguiente trabajo titulado "Sistema de talleres para la capacitación diferenciada a las docentes para ejercer su labor preventiva en cuanto al desarrollo de la postura corporal en los niños de 3 a 6 años", se relaciona con la temática de: Educación Física Preescolar y está destinado a resolver el problema relacionado con la insuficiente preparación de las docentes en cuanto al desarrollo de la postura corporal de los niños de 3 a 6 años de edad del círculo infantil "Sonrisas Victoriosas". En su elaboración se tuvo en cuenta los resultados arrojados en el diagnóstico inicial, en el mismo se utilizaron como métodos de investigación empírico, la observación, entrevista, análisis documental y el examen somatoscópico a los niños, para conocer las principales desviaciones posturales. Los resultados permitieron identificar las necesidades de capacitación diferenciada existentes para el análisis o tratamiento al tema que se aborda y encauzar acciones para su solución. Los autores del mismo son la MSc. Aliuska Romeu Valle. Profesora Asistente y el MSc. Jorge Luís Cobas Portuondo. Profesor Asistente, pertenecientes al Centro Universitario Municipal del municipio de Bahía Honda, provincia Artemisa y país Cuba.

Introducción

La educación preescolar está definida como la etapa más significativa de todo el desarrollo humano, pues en ella se conforman los elementos básicos de la formación integral; es un período para lograr la evolución de todas las potencialidades físicas y psíquicas propias de la edad, para alcanzar el máximo desarrollo posible en cada niño y como resultado, su adecuada preparación para el ingreso a la escuela. Este trabajo está fundamentado en la teoría histórico cultural de Vigotsky (1887) quien formula un conjunto de tesis sobre el desarrollo ontogenético histórico-social del hombre que se contrapone a las corrientes biologicistas idealistas predominantes. En cuanto al sistema osteomioarticular de los niños podemos decir que se deforma con facilidad porque los huesos son flexibles y su cavidad interior esponjosa, debido a esto sufren deformidades en la columna vertebral y en los pies ya sea por las posiciones estáticas incorrectas o las formas inadecuadas al sentarse, los músculos son muy delgados y débiles propensos a la fatiga muscular durante la realización de actividades y ejercicios físicos.

Es de gran importancia el papel que juegan las instituciones infantiles por ser este un objetivo a lograr en los distintos programas y orientaciones metodológicas en las edades de 0 a 6 años ya que es donde se sientan las bases para un desarrollo físico óptimo, señalando los hábitos de postura incorrecta en todas las formas organizativas del proceso educativo para la prevención de las desviaciones posturales en los niños de 3 a 6 años teniendo en cuenta un régimen de vida diario desde la infancia hasta la adultez. Pesquisas realizadas por la autora y el personal de salud en el círculo infantil ¨ Sonrrisas Victoriosas ¨ del municipio Bahía Honda arrojaron alteraciones de la postura en los niños de 3 a 6 años de edad, así como en observaciones efectuadas al desempeño de las docentes se detectó una insuficiente preparación en la correcta aplicación de ejercicios profilácticos especiales que contribuyan a prevenir y/o corregir las alteraciones de la postura corporal de los niños, todo esto, unido a la poca planificación de actividades metodológicas relacionadas con la temática condujo a la autora a darle solución al siguiente **problema científico:**

¿Cómo contribuir a la capacitación diferenciada de las docentes para ejercer su labor preventiva en cuanto al desarrollo de la postura corporal de los niños de 3 a 6 años del círculo infantil ¨ Sonrrisas Victoriosas ¨ del municipio Bahía Honda?

Esta problemática conllevó a proponer como **objetivo:** Elaborar un sistema de talleres para la capacitación diferenciada de las docentes y ejercer su labor preventiva en cuanto al desarrollo de la postura corporal de los niños de 3 a 6 años del círculo infantil ¨ Sonrrisas Victoriosas ¨ del municipio Bahía Honda.

En esta investigación se parte del método general dialéctico- materialista lo que permitió apartarse de todo dogmatismo y ver el problema desde un punto de vista práctico según la pertinencia social derivándose los demás métodos teóricos, empíricos y estadísticos.

Como **métodos teóricos** se utilizaron: Histórico-lógico, análisis y síntesis y el enfoque sistémico estructural:.

Como métodos empíricos generales se utilizaron el análisis documental, la observación científica, la entrevista y técnicas de mediciones.

Se aplicó además técnicas de mediciones tal como examen somatoscópico o test postural y el plantograma del Dr. Roberto Hernández Corvo y el Método estadístico: para el análisis porcentual de los resultados de la información recogida y su expresión en tablas y gráficos a través de las técnicas e instrumentos aplicados.

Desarrollo

Para el desarrollo de esta investigación la autora se dio a la tarea de elaborar un sistema de talleres para el proceso de perfeccionamiento de las docentes en cuanto a la correcta aplicación de ejercicios profilácticos especiales para la prevención de desviaciones posturales en los niños de 3 a 6 años de edad que posibiliten una adecuada preparación que le permita enfrentar este nuevo reto. Para la elaboración del sistema de talleres se tuvo en cuenta algunos principios reflejados en el paquete metodológico del Proyecto Nacional de Capacitación Diferenciada, los derivados de los fundamentos psicológicos del enfoque socio cultural de Vigotsky y de la pedagogía cubana contemporánea Esta capacitación responde a la necesidad de estructurar, con un enfoque diferenciado teniendo en cuenta la diversidad que en cuanto a procedencia,

experiencia, preparación y funciones, posee el personal que se desempeña en cualquiera de las formas en que se atiende la educación preescolar, un sistema de talleres que contenga acciones para los diferentes agentes educativos que tiene como **objetivo general:** Contribuir al perfeccionamiento metodológico de las docentes en lo referente al desarrollo de la postura corporal en los niños de la edad de 3 a 6 años.

Orientaciones metodológicas generales.

El sistema de talleres se realizará teniendo en cuenta la siguiente metodología:

1. Planteamiento de una reflexión o situación problémica para la introducción del tema.
2. Organización de las docentes por equipos.
3. Orientación del trabajo por equipos.
4. Discusión en equipos y exposición de los resultados sobre los temas orientados.
5. Evaluación de los equipos.

La propuesta cuenta con un total de **10** talleres aplicables a las docentes del círculo infantil ¨ Amanecer de Octubre ¨ la misma se fundamenta en las dificultades crecientes que tienen los niños en el desarrollo postural por las posiciones inadecuadas de la postura. El presente sistema de talleres está destinado a apoyar la ayuda metodológica de las docentes en su preparación así como prevenir desviaciones posturales de los niños de 3 a 6 años de edad. Cada taller fue balanceado cuidadosamente, tanto en sus contenidos como en el orden que ocupan dentro del sistema.

Ejemplo del sistema de Talleres

1- Título: Desarrollo físico de los niños de 3 a 6 años.

Objetivo: Reflexionar en cuanto a las principales concepciones sobre el desarrollo físico de los niños de 3 a 6 años.

Método: Trabajo en equipos. Procedimiento: Diálogo e intercambio

Medios de enseñanza: Tarjetas, Pizarra, libros de textos.

Participantes: Docentes. Duración: 45 minutos

Bibliografía: BUIZA, C. y otros: Educación para la Salud. Guía didáctica para el docente Eductrade S.A. Buenos Aires, 1998.

La actividad se iniciará explicando la importancia que tiene el conocimiento por parte de las docentes de las concepciones actuales sobre el desarrollo físico de los niños en

las edades de 3 a 6 años. Luego se dividirá el grupo en dos equipos de trabajo, se le entregará las bibliografías necesarias para este y la actividad a desarrollar por cada unos de ellos. Tendrán para esto 20 min para luego comenzar el debate.

Equipo #1: - Resuma las regularidades del desarrollo físico de los niños de 3 a 6 años. - Causas que provocan la aceleración del crecimiento y desarrollo en los niños.

Equipo #2. - Factores que influyen en el desarrollo físico en los niños.

-Importancia del conocimiento sobre crecimiento y desarrollo para las docentes.

- Objetivos de los estudios del desarrollo físico.

Evaluación: Para finalizar la actividad se les pedirá a las docentes que den su criterio del desarrollo del taller y que se propongan las evaluaciones de los equipos.

Se les orientará reflexionar sobre el tema e investigar para el próximo taller.

2- Título: Principales concepciones sobre la postura.

Objetivo: Reflexionar en cuanto a las principales concepciones que sobre la postura corporal.

Método: Elaboración conjunta.

Procedimiento: Trabajo independiente y sistema de preguntas.

Medios de enseñanza: Pizarra, libro de textos. Participantes: Docentes. Duración: 45 minutos. Bibliografía: ESCALONA LABACENO, R, Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación. 2004

-La actividad se iniciará explicando la importancia que tiene el conocimiento por parte de las docentes de las concepciones actuales sobre la postura corporal. Luego se dividirá el grupo en dos equipos de trabajo, se le entregará las bibliografías necesarias para el trabajo y el sistema de pregunta a responder por cada equipo. Tendrán para esto 20 min para luego comenzar el debate.

Preguntas por equipos.

Equipo #1: ¿Qué se entiende por postura según el criterio de diferentes autores? Asuma una posición ante esto. ¿Cuándo estamos en presencia de una postura inadecuada? ¿Qué se define como hábitos posturales?

Equipo #2: ¿Según Serguei Popov de que características morfológicas depende la postura? ¿Cuándo usted considera que existe una postura correcta?

¿Diga las características que deben presentar los niños para adoptar una postura correcta?

Evaluación: Luego de terminado el debate se les preguntará ¿En qué forma organizativa del proceso educativo se trabaja en función de lograr en los niños hábitos de postura correcta?

Para finalizar la actividad se les pedirá a las docentes que den su criterio del desarrollo del taller y que se propongan las evaluaciones de los equipos.

Se les orientará reflexionar sobre el tema e investigar para el próximo taller.

3- Título: Metodologías para la obtención de indicadores somatoscópicos.

Objetivo: Diferenciar las diferentes metodologías que se le aplican a un niño/a para la determinación del desarrollo físico y cualquier alteración que se presente en él.

Método: Trabajo en equipo.

Procedimiento: Trabajo independiente, diálogo e intercambio.

Medios de enseñanza: Pizarra, láminas, bibliografía sobre la temática.

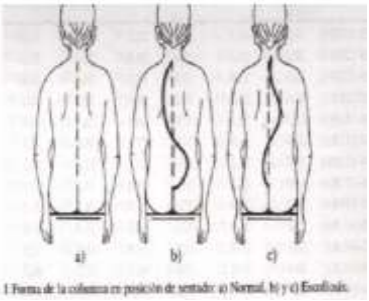
Participantes: Docentes. Duración: 45 minutos

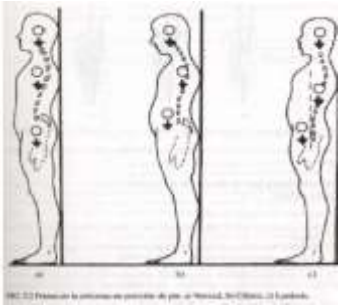
Bibliografía: AREY, L.: Anatomía del desarrollo. Edición Revolucionaria, La Habana, 1975. La actividad se iniciará preguntando:

¿Qué importancia tiene la formación de hábitos correctos?

¿Qué entienden ustedes por desarrollo de la postura corporal?

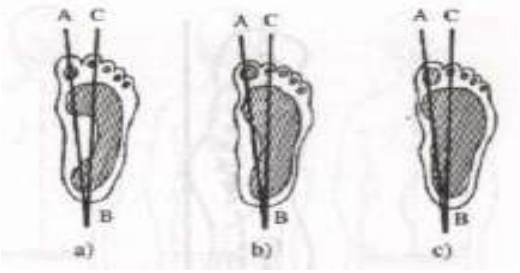
Se escucha a los docentes. Después se explica en qué consiste cada examen, su objetivo, se divide al grupo en tres equipos y se le orienta la actividad a realizar por los mismos. Equipo #1: Resuma la metodología para la obtención de indicadores somatoscópicos de la columna vertebral.





Equipo #2: Resuma la metodología para la obtención de indicadores somatoscópicosen la forma de las piernas

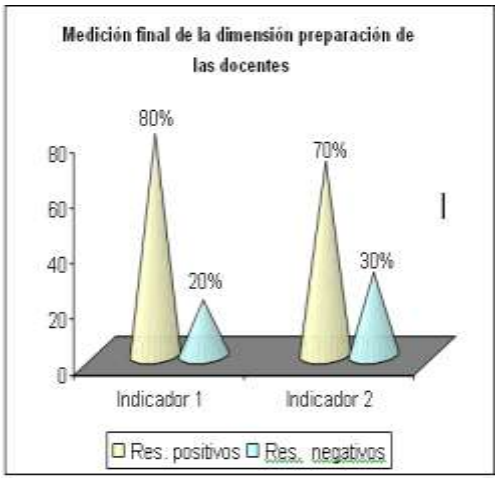
Equipo #3: Resuma la metodología para la obtención de indicadores somatoscópicos para evaluar el arco plantar.

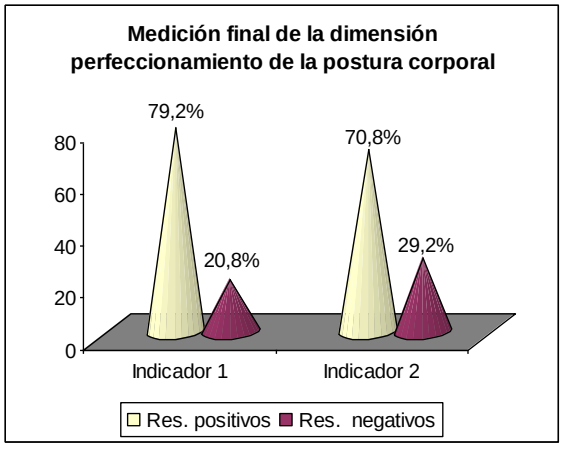


Para darle comienzo a los debates los docentes se apoyarán en las distintas láminas que ilustran la metodología para la determinación de las afectaciones posturales el los niños y niñas. Para finalizar la actividad se les pedirá a las docentes que den su criterio del desarrollo del taller y que se propongan las evaluaciones de los equipos.

Se les orientará reflexionar sobre el tema e investigar para el próximo taller.

Principales resultados obtenidos





Por lo que después de aplicado el sistema de talleres se logró:

Los niveles de ayuda antes, durante y posterior a las actividades cumplieron su función didáctica, la orientación de tareas diferenciadas en las actividades fueron más objetivas, una aproximación al nivel deseado, las docentes que trabajan con los niños de 3 a 6 años de edad se apropiaron de los conocimientos necesarios para la aplicación de ejercicios profilácticos especiales y la sistematicidad en la realización de acciones metodológicas. Así como elevación de la preparación de los docentes en la dirección del proceso educativo, atendiendo a los tres componentes: Planificación, Ejecución y Control en correspondencia con los indicadores que miden calidad.

CONCLUSIONES

1- Los estudios bibliográficos acerca del objeto y campo de investigación evidenciaron que existen insuficiencias en los conocimientos metodológicos acerca del desarrollo postural para la aplicación de ejercicios profilácticos especiales.

2 - El diagnóstico realizado reveló el estado actual por parte de las docentes en cuanto al conocimiento sobre los ejercicios profilácticos especiales en los niños de 3 a 6 años de edad.

3 - El sistema de talleres que se propone permite dar respuesta a las necesidades que presentan las docentes en cuanto a la aplicación de ejercicios profilácticos especiales.

4 - La evaluación de los resultados obtenidos en la validación del producto científico permitió obtener juicios de valor sobre su funcionalidad evidenciándose cambios en los resultados, aproximándose al estado deseado

Bibliografía

ACOSTA PÉREZ, BETTY. Escuela y familia: complementos educacionales. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 2002. 308p.

ÁLVAREZ CAMBRA, R. Y OTROS. Programas para las áreas terapéuticas de la Cultura Física y Ortopedia,INDER.

ALVAREZ DE ZAYAS, CARLOS M.. La investigación científica en la sociedad del conocimiento. Soporte magnético. Ministerio de Educación Superior. Ciudad de La Habana, Disponible en Centro de Estudios educacionales del ISPEJV. 1998.

BECQUER DÍAZ, GLADYS., Gimnasia para tu bebé, Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1996.

_____. (1996). La Educación Física Preescolar,

“apuntes”.,Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1996, p 84.

CALZADO LAHERA DELHI.; “El taller: una alternativa de forma de organización del proceso pedagógico en la preparación profesional del educador". Tesis en opción al título académico de master en educación, ISPEJV, La Habana, 1998.

DOMÍNGUEZ PINO, MARTA. Principales modelos pedagógicos de la educación preescolar / Marta Domínguez Pino, Franklin Martínez Mendoza. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004. ____ 114p.

ESCALONA LABACENO, R, Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación. Disponible en Internet, 2004

HERNÁNDEZ CORVO, ROBERTO, La Columna Vertebral y el Desenvolvimiento Bípedo. Suplemento # 16. Boletín Científico. INDER, Cuba.

HERNANDEZ CORVO, ROBERTO, Movimiento Infantil. Editorial Deportes, 2005.

LÓPEZ HURTADO, JOSEFINA. Un nuevo concepto de Educación Infantil. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001.--30 p

.MARTÍNEZ MENDOZA, FRANKLIN. El proyecto educativo del centro infantil. La Habana: Ed. Pueblo y educación, 2004. ___ 185p.

BASES PARA LA APLICACIÓN DE TERAPIAS AMBIENTALES CON LEONES MARINOS A PARTIR DEL PROGRAMA PARA NIÑOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN EL ACUARIO NACIONAL DE CUBA.

Autora: Yaliagni Guerrero Prieto ronarl@acuarionacional.cu
Entrenadora Principal del Acuario Nacional de Cuba
Grupo: E-61…

Resumen

El empleo de los leones o lobos marinos en las terapias a personas con necesidades educativas especiales se encuentra subvalorado por muchos especialistas en la actualidad. Pocas han sido las experiencias a nivel mundial en el tema, sin embargo sus resultados son notorios. El Acuario Nacional de Cuba ha incluido estas terapias como parte de su programa de educación ambiental, sin embargo no se ha aplicado como un programa per se. Este trabajo tiene como objetivos presentar la terapia asistida que se lleva a cabo en la institución así como proponer un conjunto de comportamientos específicos para cada discapacidad. Para esta actividad se emplearon dos ejemplares de la especie Zalophus californianus y tres Otaria flavescens, con entrenamiento previo para la realización de presentaciones públicas. Se lograron como resultados principales la completa desensibilización de ambos animales frente a las distintas acciones estereotipadas realizadas por los niños y el 100 % de ejecución de los ejercicios a realizar en las sesiones. En el programa fue preferible agrupar las conductas a desarrollar por parte de los animales en dependencia de la manifestación de la discapacidad que presente el paciente y no de la enfermedad en sí. Se propone un programa de conductas que respondan a las diferentes discapacidades durante las terapias asistidas con lobos marinos. Se propone la aplicación de esta terapia como un programa independiente en la institución.

Introducción

“A mis niños especiales
quienes con su amor nos enseñan a ver la vida de otra manera”.

Uno de los cinco grandes problemas que nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz denunciara en su alegato de defensa “La Historia me Absolverá” fue la situación educacional existente en Cuba. Desde del triunfo revolucionario, en el propio año 1959 la educación pasó de un problema a resolver a un problema en la mira e interés de la joven Revolución Cubana. El amplio acceso a la misma de todos los sectores que constituían nuestro país se convirtió en una realidad. La educación especial no escapaba a los acontecimientos.

Así expresó nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz:
“Nuestra educación tiene un carácter universal: se ha creado, se ha constituido y se ha desarrollado en beneficio de todos los niños del país; tenemos que ha todos atenderlos, tenemos que ha todos educarlos, tenemos que enseñarles a todos lo que se les pueda enseñar, ¡a todos y a cada uno de ellos! Ese es el principio..” .

Con esa necesidad de atenderlos a todos, la educación en Cuba se convirtió en instrumento jurídico que coincide con que la misma es un derecho de todos sin distinción de raza, credo o estrato social.
Para el cumplimiento de esta garantía constitucional, como se refleja en el artículo 29 de la ley No. 16 *Código de la niñez y la juventud”,* presta especial atención al desarrollo de los niños con necesidades educativas especiales, con el fin de facilitarles, en la mayor medida posible y según sus aptitudes individuales, que además de valerse por sí mismos, se incorporen a la vida en sociedad.
Educar significa dar herramientas para la vida, prepara al individuo para su propia realización, formarlo para que integre una sociedad en la cual tiene que ser independiente, desarrollar auto-confianza así como establecer relaciones con otros individuos.

Desarrollo

La educación especial en Cuba se concibe como un sistema de escuelas, modalidades de atención, recursos, ayudas, servicios de orientación y capacitación, puestos a disposición de los alumnos con necesidades educativas especiales, en grupos de riesgos, sus familias, educadores y el entorno en general.

Nuestras escuelas especiales atienden a niños con dificultades en el aprendizaje, retrasados mentales, ciegos, débiles de visión, hasta discapacidades severas y profundas que tienen comprometidas las relaciones sociales, la comunicación y la conducta fundamentalmente entre estas el autismo y la sordoceguera.

La sordo-ceguera no es la suma de dos discapacidades, el individuo que posee discapacidad auditiva se vale de la visión y si contrariamente su discapacidad es auditiva la visión constituye para él un medio definitorio para adquirir el conocimiento general del mundo circundante. El individuo sordociego posee una discapacidad generada por el déficit multisensorial, problemas de visión audición, a diferencia de las demás discapacidades tiene que utilizar sus manos con otro objetivo y no con el que le estaban destinados, como vías de comunicación para transmitir y recepcionar la información.

La dificultad para establecer relación con el mundo que les rodea, el medio, con otras personas y la forma en que lo hacen, convierte a la sordoceguera en una discapacidad única y no como la sumatoria de dos discapacidades. Por su singularidad y características requiere de una atención especializada.

Es por esto que desde los años 90 del pasado siglo en nuestro país comienza las primeras intervenciones para la atención a esta discapacidad. En años posteriores se realiza un censo en nuestro país para la detección de la discapacidad y ya en el presente siglo comienza la atención especializada

primero en la escuela especia para ciegos “Abel Santamaría Cuadrado” en “Ciudad Escolar Libertad” y luego se funda la Escuela Especial para sordociegos “William Soler Ledea”.

Es importante destacar que este centro atiende también a niños que además de ser sordo-ciegos poseen otras discapacidades por lo que el centro atiende a niños sordo-ciegos y retos múltiples, por lo que podemos encontrar a un individuo que además de sordo-ciego puede tener asociada una parálisis cerebral u otras discapacidades. La escuela tiene como objetivo crear las condiciones necesarias en los individuos que le permitan desenvolverse en ambientes organizados y estructurados, logrando un desarrollo independiente de manera que puedan integrarse plenamente a la sociedad.

Actualmente la escuela cuenta con una matrícula de 28 alumnos y un colectivo pedagógico compuesto por maestros terapeutas, auxiliares pedagógicas, psicopedagogos, logopedas, profesores de computación y educación física entre otros, los principales contenidos que reciben los niños en esta institución son las asignaturas básicas como Matemáticas, y Lengua Española, computación, economía domésticas lo que contribuye en su preparación para la vida.

Es importante destacar que el programa de atención a estos niños brinda otras vías de extensión que constituyen dentro del sistema de apoyos educativos una opción que permite el desarrollo de sus potencialidades, necesidades e intereses. Dentro de estas vías de extensión se encuentran el Movimiento cultural deportivo (Olimpiadas) apoyadas por el MINED, MINSAP y el INDER, las terapias ambientalistas, la Equinoterapia y Zooterapia, apoyadas por el Centro Nacional de Equinoterapia, Zoológico Nacional, así como las Terapias Asistidas con Mamíferos Marinos apoyadas por el Acuario Nacional de Cuba.
Desde el año 1994 se comienza en el Acuario Nacional de Cuba a poner en práctica el Programa Educativo General que desarrolla el Grupo de Educación Ambiental de dicha institución, con la firma de un convenio de trabajo MINED-ACUARIO NACIONAL.

Dentro del Programa General de atención se tienen en cuenta diferentes modalidades entre las que se encuentran el Círculo de Interés “Conozcamos el mar”, Programa de Extensión a otros centros, Programa para niños hospitalizados por tiempo prolongado, Talleres de verano para las enseñanzas especial y general, Jornada Científica y Terapias ambientales y asistidas con mamíferos marinos para personas con Necesidades Educativas Especiales.
Los escolares sordo-ciegos y con retos múltiples de la escuela especial “William Soler Ledea” asisten desde los primeros años de la pasada década, siendo atendidos por la MsC. Grisel Bravo González con el Sistema de acciones educativas desde un entorno natural en niños con Necesidades Educativas Especiales: Una opción del Programa Educativo General del Acuario Nacional de Cuba.

Debemos apuntar que dentro del programa educativo general contamos con MODELO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA PROMOVER EL DESARROLLO INTEGRAL DE PERSONAS CON N.E.E, diseñado por la Dr.C Leydis Morejón Rodríguez especialista del grupo de Educación Ambiental del Acuario Nacional de Cuba.

Dentro de las actividades que propone este programa para el trabajo específicamente de los niños sordo-ciegos y retos múltiples están las actividades prácticas para el reconocimiento de invertebrados, peces, reptiles y mamíferos marinos.

Particular importancia se le confieren a estas actividades prácticas pues la interacción con estas especies ha permitido desarrollar en estos niños áreas específicas como Lenguaje y conocimiento resultando de vital importancia la comunicación, la orientación y movilidad, actividades de la vida diaria, la integración sensorial, así como la disciplina.

Al ser el medio marino un entorno novedoso y motivante para los niños permite la búsqueda de métodos y procedimientos que se adapten al mundo del mar y de esta forma contribuir al desarrollo de los analizadores más conservados en

estos individuos dígase el tacto, el olfato, los residuos visuales y auditivos en el caso en que la sordoceguera es parcial y no total.

El año 2008 los niños de la escuela especial “William Soler Ledea” comienzan a asistir de forma regular participando en las terapias ambientales asistidas con mamíferos marinos especialmente con lobos marinos. Es por esto que el grupo de Educación Ambiental de manera conjunta con los entrenadores de lobos marinos se propuso, a partir del MODELO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA PROMOVER EL DESARROLLO INTEGRAL DE PERSONAS CON N.E.E, desarrollar un grupo de sesiones con lobos marinos hasta conformar las BASES PARA LA APLICACIÓN DE TERAPIAS AMBIENTALES CON LEONES MARINOS A PARTIR DEL PROGRAMA PARA NIÑOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN EL ACUARIO NACIONAL DE CUBA**.**
El objetivo que perseguimos es: Proponer un conjunto de actividades que permita abordar un grupo de conductas en estos niños y lograr en ellos una transformación positiva lo que contribuye al mejoramiento de su calidad de vida.

Desde el propio surgimiento del hombre, los animales acompañaron su vida con el fin de hacerle compañía y este llegó a domesticarlo con diferentes fines, uno de ellos era el de contribuir en su trabajo o utilizarlos para hacerle más agradable su vida.

El uso de los animales en las terapias comenzó hace más de tres siglos con perros, caballos y en la actualidad se trabaja con muchas especies.

En nuestro Acuario Nacional, el uso de los mamíferos marinos en las terapias ambientales comenzó desde el año 1990, lo que trajo como resultado el mejoramiento en la calidad de vida de las personas con Necesidades Educativas Especiales.

Los lobos marinos, por su parecido a la forma humana y el fácil manejo fuera y dentro del agua además de ser animales dóciles y amigables, fueron seleccionados para esta experiencia. Según investigaciones realizadas las

terapias con lobos marinos, hasta el comienzo de este trabajo, solo se realizan en España por la Fundación Río Safari ELCHE.

Es necesario apuntar que los animales utilizados poseen entrenamiento previo para la realización de presentaciones públicas. En el programa fue preferible agrupar las conductas a desarrollar por parte de los animales en dependencia de la manifestación de las deficiencias que presente el escolar y no de la discapacidad en sí.

Se lograron como resultados principales la completa desensibilización de los animales frente a las distintas acciones estereotipadas realizadas por los niños y el 100 % de ejecución de los ejercicios a realizar en las sesiones.

Desarrollo del programa:

Estas actividades constan de tres momentos, familiarización, socialización y contacto con el animal.

Familiarización: Se realizan en el gabinete sicopedagógico y en este momento el maestro o especialista a cargo de la actividad debe lograr a través de fotos, títeres láminas, fotos revistas o cualquier medio de enseñanza, captar el interés del escolar, también se pueden utilizar cuentos, canciones u otras a partir de la discapacidad. Luego se pueden realizar representaciones, dibujos o modelado.

Sociabilización: Consta de dos momentos, el primero se realiza desde las gradas del lobario, aquí el niño observa el animal a distancia con sus características. En un segundo momento el niño pasa al área de la piscina, aquí el animal está más cercano y el niño puede percibir algunos detalles desconocidos para él, los sordo-ciegos perciben el olor cada vez más fuerte del animal lo que permitirá luego su reconocimiento al contacto.

En esta fase los niños pueden ejecutar ejercicios de relajación y respiración profunda, estos traen como ventaja que de forma general los prepara para las actividades que se van a realizar. También se anticipa la actividad lo que permite que el niño esté en condiciones de realizarla.

Contacto con el animal: En este momento el niño interactúa con el animal. Los niños tocan y besan al animal, imitan sus movimientos, juegan con aros y pelotas, se realizan saltos, tanto el niño como el animal, reproducen las vocalizaciones, se recuestan a su lado, en fin una secuencia de actividades a partir de la manifestación en sí.

Como se declaró anteriormente las actividades se desarrollan en el lobario o área de espectáculos, entre las 9:00 y las 11:00 a.m. con una frecuencia semanal, en ellas participan un equipo multidisciplinario que consta de Especialista de Educación Ambiental, Entrenador de lobos marinos, Sicopedagogo, Maestro Terapeuta, Asistentes, entre otros.
Los animales utilizados son 2 *Zalophus californianus* y tres *Otaria flavescens*,

Evaluación de los talleres.
Las actividades deben aplicarse durante el curso escolar (de septiembre a junio) y para realizar la evaluación de cada sesión se confeccionó una guía de observación, que debe aplicarse al inicio de los talleres para realizar un diagnóstico inicial (mes de septiembre), y otro al terminar la aplicación de las terapias (mes de junio) para comprobar el desarrollo alcanzado el alumno.
Para determinar los parámetros de evaluación se tuvieron en cuenta las principales características de los niños por enseñanza en el área comunicativa, social, cognitiva y cultural.

Son estas las razones por las que se propone; como parámetros para evaluar cada una de las sesiones, los siguientes:

- Intención comunicativa, lo que se traduce en la habilidad para establecer el acto comunicativo.
- Imitación de acciones implícitas dentro de cada una las sesiones.
- Respeto hacia los adultos y niños que realizan la actividad de forma conjunta, lo cual se hace revelador cuando no se viola el espacio del otro.

- Comprensión de las órdenes y encomiendas que se les orientan realizar.
- Utilización de señalización o instrumentación para comunicar alguna idea o deseo.
- Intercambio de forma expresiva con el adulto o con otros niños.
- Compromiso y motivación por la actividad que se realiza.
- Aceptación del contacto corporal.
- Interacción espontánea con otros niños en el transcurso de las sesiones.
- Conductas adecuadas en el transcurso de la actividad.
- Reconocimiento de la diversidad marina

Metodología de las actividades.

Cada una de las actividades que se proponen tiene una metodología de trabajo propia. Esto se debe a que cada uno persigue objetivos específicos que van a determinar su esencia y características. Aunque de forma general cada uno de ellos se divide en las partes antes mencionadas y explicadas.

Conclusiones

Aunque al cierre de este trabajo no se tienen los datos con exactitud por encontrarse el programa en curso, podemos exponer algunas conclusiones preliminares.

- Los niños presentan una mejor disposición a la realización de actividades donde interaccionan con especies marinas.
- En la mayoría de los niños se han eliminado las fobias hacia la especie.
- Se impulsan las relaciones sociales con otros niños y personas que asisten al Acuario Nacional de Cuba.
- Han mejorado su postura, equilibrio y orientación.
- Han alcanzado conocimientos sobre el mundo del mar.
- Han participado en eventos lo que les permite la socialización y el intercambio con otros niños

- Se fomenta en ellos la formación vocacional y las actividades socialmente útiles.
- Se promueve el amor por la naturaleza.
- Se ha logrado una estrecha relación con la familia lo que ha contribuido a la preparación de la misma.
- Se ha logrado un intercambio de saberes entre los docentes de la escuela especial y los especialistas del Acuario Nacional de Cuba.

Bibliografía

Alarcón Alba, Belquis. Manual de orientación a las familias de los niños sordociegos de la escuela especial “William Soler Ledea”. La Habana 2010.

Cuevas Estenoz, Luisa. Sistema de acciones para el desarrollo del proceso de evaluación desde una perspectiva funcional y ecológica dirigida a los escolares con sordoceguera. CELAEE. La Habana 2010.

Bravo González, Grisel. Sistema de acciones educativas desde un entorno natural en niños con necesidades educativas especiales: Una opción del Programa Educativo General del Acuario Nacional de Cuba. Tesis presentada en opción al título de Master en Educación Especial. CELAEE. La Habana 2003.

Morejón Rodríguez, Leydis. Estrategia de intervención para el desarrollo de la comunicación sociocultural en niños con autismo. Tesis presentada en opción al título Grado Científico de Doctor en Educación Especial. CELAEE. La Habana 2009.

_____. Modelo de Educación Ambiental del Acuario Nacional de Cuba para el desarrollo integral de personas con Necesidades Educativas Especiales. La Habana 2008.

CURSO HACIA UN VOLEIBOL SOSTENIBLE DE LA ESPECIALIDAD DE POSTGRADO DE VOLEIBOL.

AUTORES: Dr.C. José Luis Santana Lugones, Profesor Titular.

joseluissl@inder.cu

MSc. Orilia Rodríguez Sánchez, Profesora Asistente.

INSTITUCIÓN: UCCFD, "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara, FUM de Sagua la Grande, Villa Clara, Cuba.

INTRODUCCIÓN.

De las esferas de actuación en las que desempeña sus labores el educador físico, es en el deporte de alto rendimiento, en cualquiera de sus niveles, donde se pone en tensión la salud del hombre por el continuo trabajo con sobrecargas cercanas y, a veces, por encima de los límites, de las posibilidades del atleta. Es aquí donde adquiere una real contextualización el término de "impacto ambiental", que se define como *"...toda repercusión en el medio ambiente producto de la acción del hombre o un elemento ajeno a dicho medio, que genera consecuencias significativas para el mismo, sean estas negativas o positivas."* (CUBA. CITMA: 1996). Si el medio ambiente se denomina como el sistema complejo sociedad-naturaleza en medio del cual está el hombre, quien no solo modifica, se adueña, depreda el medio, sino que también recibe sobre sí mismo el efecto de tal impacto; entonces ¿no es lógico analizar al atleta que interactúa con la preparación deportiva del alto rendimiento como la confrontación con su medio ambiente?

Reafirmamos, por tanto, que el medio ambiente del atleta, como sistema, lo integran los siguientes elementos estructurales: el entorno natural y el construido, las relaciones socioeconómicas, el entorno cultural y la preparación deportiva de alto rendimiento, este último elemento como el que identifica a esta actividad en particular y la hace riesgosa a todas luces. El atleta ocupa la posición jerárquica superior dentro del sistema y a la vez que actúa como sujeto de su preparación al mismo tiempo recibe sus consecuencias directamente.

Para dar respuestas a todas las interrogantes anteriormente expresadas, y como resultado de todo un conjunto de actividades exploratorias sobre el particular, se reunieron en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, el día 5 de Junio de 1996, un grupo de profesionales vinculados al alto rendimiento bajo el marco conceptual del desarrollo sostenible, visto el mismo como *"... el que satisface las necesidades del presente sin poner en peligro la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades"* (COMARNA: 1993). El análisis se derivó hacia la aplicación de esta importante concepción sobre la protección del medio ambiente al proceso pedagógico de la preparación deportiva de alto rendimiento, dado el aumento alarmante de las lesiones que se producen en los deportes y otros problemas que afectan a esta esfera del deporte mundial

Lo anterior condujo a formular un constructo por vía preferencialmente inductiva al interpretar desde las situaciones más simples, incluso las expresadas en las informaciones periódicas, que se escribían con otras intenciones, al analizar entrelíneas sus reales dimensiones. La formulación del constructo de **Preparación Deportiva Sostenible**, que ya desde el año 2000 se concibió como el ***Proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana.***

O sea, que es la protección del hombre, no solamente en su etapa de esplendor, sino también cuando se produce ese momento tan difícil de su carrera que es el retiro.

A partir del inicio del presente siglo XXI, uno de los autores participa en el perfeccionamiento y posterior redacción del Programa de Preparación del Deportista para el cuatrienio 2001-2004 (Santana, J.L. y R. Navelo, 2000) y aprovecha para dedicar un espacio que expresara el comportamiento del programa con la integración de la dimensión ambiental al proceso de la preparación deportiva de los voleibolistas del nivel escolar, lo que se repite en las versiones posteriores de 2005-2008 (Navelo, R. y J.L. Santana, 2004) y 2009-2012 (Navelo, R. y J.L. Santana, 2008).

Posteriormente, a solicitud de la Federación Cubana de Voleibol, se diseña el Programa de la Especialidad de Postgrado de Voleibol (Santana, J.L. y col. 2009), el cual resultó definitivamente aprobado por la COPEP en noviembre de 2009 e inicia su primera versión, patrocinado por la Escuela Nacional de Voleibol, en la ciudad de La Habana, con un grupo de 15 estudiantes integrado por representantes de las provincias de La Habana, Pinar del Río, Mayabeque, Artemisa, Matanzas y entrenadores de la propia Escuela Nacional de Voleibol.

Dentro del diplomado especializado se dedicó un curso denominado "Hacia un Voleibol Sostenible", como objeto de la aplicación de la tesis doctoral de uno de los autores del presente trabajo, precisamente para preparar a los futuros especialistas hacia el desarrollo de la gestión ambiental, debidamente contextualizada en el proceso de la preparación deportiva de alto rendimiento, que orienta el Programa de Preparación del Deportista de Voleibol para la preparación de los voleibolistas escolares.

El curso fue compactado para ofrecerlo en cuatro sesiones, en dos días, y una frecuencia de aplicación semanal, en la Escuela Nacional de Voleibol y es la finalidad del presente escrito valorar el resultado de la aplicación de esta primera experiencia durante el primer curso del desarrollo de la Especialidad de postgrado de Voleibol desarrollado en enero de 2012.

DESARROLLO.

En la fundamentación de la necesidad del diseño del programa de la especialidad se expresa que a más de un siglo de la aparición del Voleibol en el espectro mundial, primero como actividad puramente recreativa y en la actualidad como uno de los negocios mejor concebidos en la esfera mundial deportiva, más que justificado por las palabras de su máximo dirigente el Dr. Rubén Acosta: "El Voleibol se ha llegado a convertir en la combinación de un show fantástico a la vez que un deporte de grandes exigencias…" (Dr. Rubén Acosta: 1992). El Voleibol ha sido el deporte que mayores cambios ha experimentado en su reglamentación en

los últimos tiempos. Casos como el “Rally Point”, que revolucionó a este deporte haciéndolo más entendible por el público; pero que lo convirtió a la vez en más ofensivo, la aparición del “líbero”, como elemento de espectacularidad en este deporte y más cercano en el tiempo la posibilidad que el balón producto del saque roce la red y continúe el rally, han provocado cambios notables en la realización del juego y lógicamente en la modelación del entrenamiento.

En este contexto, los equipos de nuestro país constituyen baluartes elocuentes de lo que es capaz de hacer una pequeña nación, que al triunfo de la Revolución apenas había alcanzado efímeros triunfos en eventos centroamericanos y que sin lugar a dudas se ubica entre las primera naciones del mundo en este deporte, avalado por los resultados históricos en la escena internacional.

La responsabilidad, por tanto es grande, así como el reto de mantener ese nivel logrado por los fundadores de la Escuela Cubana de Voleibol, al insertarnos en un mundo deportivo global cada vez más enajenante, que exige de nuestros entrenadores una preparación que desborde el empirismo inicial y sean capaces de aplicar la ciencia y la tecnología cada vez con mayor magnitud para obtener resultados deportivos notables sin menoscabo de la calidad de vida de nuestro atletas, lo que constituye el reflejo del enfoque humanista refrendado en nuestro proyecto social . El diseño de la especialidad de postgrado de Voleibol ha tenido en cuenta las exigencias contemporáneas de este deporte, así como sus posibles proyecciones, en términos de desarrollo, en los próximos años, dado el avance impetuoso de esta disciplina en el plano mundial.

Lo anterior justifica la aparición del curso denominado “Hacia un Voleibol Sostenible” en medio de la programación del currículo de la Especialidad de Postgrado de Voleibol.

El plan de estudio está constituido por un Diplomado Básico que aporta 19 créditos, que contiene a su vez dos grupos de cursos, uno obligatorio, con un total de 17 créditos y otro opcional con dos cursos, del cual deberán escoger uno, para acumular 19 créditos, que les permita defender el trabajo integrador que da término al mismo. Completan el plan un diplomado Especializado con un total de

16 créditos, con siete cursos obligatorios, que aportan un total de 14 créditos con 4 cursos opcionales, de los cuales habrá que seleccionar uno para completar los 16 créditos necesarios para poder presentar el trabajo que da fin a este diplomado. Este diplomado aborda desde las actividades lectivas toda la problemática actual que enfrenta el Voleibol en la esfera del alto rendimiento.

El **DIPLOMADO ESPECIALIZADO:** Fundamentos científicos del entrenamiento del Voleibol.

Este permite la profundización en el campo de la especialidad de Voleibol, pues aborda las temáticas específicas que debe dominar el futuro especialista del deporte para laborar en cualquiera de los niveles del Sistema de Alto Rendimiento. Está compuesto por siete cursos obligatorios, que aportan 14 créditos y tres cursos opcionales, de los que deberá cursar uno, para completar los **16** créditos a obtener en este diplomado.

No.	CURSO	CRÉDITOS
1	Modelos de enseñanza en el Voleibol	2
2	La preparación física como componente decisivo en el entrenamiento del Voleibol cubano	2
3	Hacia un voleibol sostenible	2
4	Formación de equipos avanzados	2
5	El control biomédico en la preparación del jugador de voleibol de alto rendimiento.	2
6	Métodos de control del rendimiento en el voleibol	2
7	Voleibol de Playa	2
SUBTOTAL		**14**

El curso que ocupa la atención de este trabajo tiene el siguiente programa:

CURSO: HACIA UN VOLEIBOL SOSTENIBLE.

Total de horas: 96

Créditos: 2

Objetivo: Modelar el proceso de dirección de la preparación deportiva del voleibolista de alto rendimiento con un enfoque sostenible.

Sistema de conocimientos: El deterioro del medio ambiente como consecuencia del desarrollo tecnológico. Problemas medioambientales globales y locales y su incidencia en la práctica deportiva del Voleibol de alto rendimiento. Posibilidad de una crisis ecológica global. La Cumbre de Río, hito importante para la protección del medio ambiente. La "Agenda 21", respuesta mundial para neutralizar el deterioro del medio ambiente. La Educación Ambiental como estrategia para un desarrollo sostenible. Estrategia Nacional de Educación Ambiental. Medio ambiente y deporte como tercera dimensión del movimiento olímpico. Globalización y profesionalismo en el deporte. Espectáculo versus reglamento. Doping. Formación de una cultura anti-doping. Fundamentos epistemológicos de la preparación deportiva sostenible, los elementos que la integran. Calidad de vida del atleta. Principio rector para una preparación deportiva sostenible. Medidas profilácticas de la salud del atleta. Higiene del entrenamiento deportivo. Relación ética-estética en la actividad deportiva. Fair play.

Sistema de habilidades:

- Valorar la importancia de imprimirle una orientación sostenible al desarrollo para evitar una crisis ecológica global.
- Interpretar el medio ambiente del atleta como el complejo sistema sociedad – naturaleza en el que participa la preparación deportiva como elemento distintivo.
- Argumentar el proceso de la preparación deportiva sostenible como un enfoque medioambiental del deporte de alto rendimiento.
- Identificar las potencialidades del deporte para la formación de una cultura ambiental en los atletas.
- Analizar los elementos que ofrece el deporte para hacer la preparación deportiva sostenible.

Sistema de evaluación: La evaluación del curso será predominantemente frecuente, producto de las actividades que se hagan de forma participativa, tales como talleres, trabajos de grupo, excursiones a lugares con potencialidades históricas, deportivas y culturales. La evaluación final se hará mediante la presentación y defensa de un trabajo en el que cada grupo en el que se pueda dividir la clase identifique un problema medioambiental debidamente contextualizado en el Voleibol de alto rendimiento y haga una propuesta de solución.

Bibliografía.

Bedia, José A. (1991). José Martí. Reflexiones sobre el deporte./ José A. Bedia.-- La Habana, Colección de Textos Martianos:.-- 38 p.

Castro Ruz, Fidel. (1992). Si se quiere salvar a la humanidad de esa autodestrucción, hay que distribuir mejor las riquezas y la tecnología disponible en el planeta Discurso de Fidel Castro en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo el 12 de Junio de 1992. En *Granma* (La Habana). 13 de Junio. 4.

COI. (2000). Olympic Movement's Agenda 21. Laussanne, COI. 49 p.

COI. (1997). Sports and Environment. Lausanne: COI, 80 p.

CUBA. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (1998) Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT).-- La Habana, Editorial Deportes. 73 p.

CUBA. Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio ambiente. Agencia de Medio Ambiente. (s/f) Estrategia Nacional de Educación Ambiental.-- La Habana, CIDEA:.-- 36 p.

CUBA. Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente. (1997) Ley del Medio ambiente. La Habana: CITMA,.-- 45 p.

Navelo Cabello, Rafael y José Luis Santana Lugones. (2005) Programa de preparación del deportista. Voleibol. La Habana, Federación Cubana de Voleibol. 68 p.

Santana Lugones, José Luis. (1998) La preparación deportiva sostenible, un enfoque medioambiental del deporte de alto rendimiento./ Informe de Investigación, ISCF (VC). 7pp.

_____. (2003) La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del deporte de alto rendimiento. Tesis de Doctorado. (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física), Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara. 120 h.

_____. (1998) Integración de la dimensión ambiental al Plan de Estudio de la Licenciatura en Cultura Física./ José Luis Santana Lugones.-- Documento para la Comisión Nacional de Carrera, ISCF (VC). 11pp.

UNESCO. PNUMA. (1992) Educación Ambiental: principios de enseñanza y aprendizaje tr. -- España: Departamento de Ciencias, Educación Técnica ambiental, 92 p. (Serie de Educación Ambiental. 20).

Claustro:

1. Dr.C. José Luis Santana Lugones. 2. Dr.C. Rafael Navelo Cabello.

Aplicación del curso:

Para el desarrollo del curso se concibieron dos días, con una separación entre estos de una semana, en los que se ofrecieron las siguientes actividades:

Primer Día, Mañana: 1) Presentación del curso. 2) Conferencia: la necesidad planetaria de un desarrollo sostenible. Primer Día, Tarde: 1) Conferencia: fundamentos epistemológicos de la Preparación Deportiva Sostenible. Segundo Día. Mañana: 1) Conferencia: principio rector para la Preparación Deportiva Sostenible. 2) Taller: principio rector para la Preparación Deportiva Sostenible. Segundo Día. Tarde: 1) Conferencia: profilaxis de las lesiones de los voleibolistas. 2) Orientaciones para la confección del trabajo de curso final. 3) Aplicación del P. N. I.

Valoración del Curso.

Análisis del P. N. I. (Ver Anexo No. 1)

Cuando analizamos los núcleos semánticos que se han escrito en lo referente a lo que los participantes en el curso consideran como “positivo”, todas son referencias positivas sobre el mismo y precisan la importancia de los conocimientos adquiridos sobre todo para el mejoramiento de la preparación de los atletas y el cuidado de su calidad de vida.

En lo “negativo”, todos coinciden en que fue muy poco el tiempo que se empleó en la temática y es preciso aclarar que hubo varios que no expresaron opiniones negativas (exactamente 5 de un total de 14 encuestados, el 35,7 %) .

Relativo al término de “interesante”, se repiten palabras y frases como las de alta calidad docente con que se les impartieron los conocimientos. Lo importante y novedoso del contenido y también la ignorancia de algunos sobre la dimensión ambiental en el deporte de alto rendimiento y sobre todo en el Voleibol.

Al término del curso un total de 12 estudiantes había entregado sus trabajos, que contenían la propuesta de solución de un problema ambiental, contextualizado en el deporte de alto rendimiento, desde su accionar profesional.

CONCLUSIONES. No hay dudas de que las experiencias en la impartición del curso han sido valoradas como altamente positivas por sus participantes y que han contribuido a aumentar sus conocimientos sobre la dirección de la preparación del voleibolista escolar y juvenil cubano con un enfoque que resulte sostenible. Lo que sí es necesaria la planificación de un mayor tiempo lectivo para asumir con profundidad los contenidos las posteriores imparticiones.

BIBLIOGRAFÍA.

CUBA. CITMA. (1997). Ley de Medio Ambiente (Proyecto). / Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente.-- La Habana: CITMA,.-- 45 pp.

Navelo Cabello, Rafael de Mato y José Luis Santana Lugones. (2004). Programa de Preparación del Deportista. Voleibol./ José Luis Santana Lugones /et. al./.-- La Habana: Federación Cubana de Voleibol.-- 100 pp.

_____. (2008). Programa de Preparación del Deportista. Voleibol./ José Luis Santana Lugones /et. al./.-- La Habana: Federación Cubana de Voleibol.-- 120 pp.

Anexo no. 1

RESULTADOS DEL P. N. I.

POSITIVO	NEGATIVO	INTERESANTE
Siempre se aprende algo nuevo. (2) No teníamos referencia de la importancia de este tema en el Voleibol actual. No enseña a cómo cuidar a nuestros atletas en una forma más sana en su preparación. (2). El buen desarrollo de la clase. Muy instructivo e importante para nuestro desarrollo como especialista. Logramos mayor conciencia en el trabajo, pensando en el futuro de nuestros atletas. Hemos conocido formas y métodos más eficaces que nos ayudarán a mejorar nuestro trabajo. El profesor ha sido claro, convincente; domina todos los temas que se impartieron en las clases o conferencias, las cuales nos han sido de mucha utilidad para nuestro trabajo como profesores y educadores. (2)	Poco tiempo de trabajo. (6)	La posibilidad de recibir los conocimientos de una persona de alta calidad docente. El medio ambiente no solo es la matica, el pajarito y el paisaje; también es el deporte. Todo lo expresado por el Dr. Santana; una lástima que no sea con más frecuencia. La manera tan profesional y dinámica de impartir la clase por el profesor. Los objetivos de estudio. La preparación del profesor para hacer ameno el contenido. Conocer de algo que realmente ignoraba mucho. Lo importantes y novedosos que han sido los encuentros. (2) Conocer y reflexionar sobre el mundo en que vivimos. Todo el material impartido.

DEPOMA MULTIMEDIA PARA LA DIVULGACION DE EXPERIENCIAS CUBANAS SOBRE DEPORTE Y MEDIO AMBIENTE .

Autores: MSc Santiago León Martínez. UCCFD “Manuel Fajardo”

TM Javier Toussaint Fiss, técnico.

MSc María Caridad Queralta Rodríguez

Lic Boris Romero Turro. Dpto de Educación Física .

A pesar de la crisis ambiental contemporánea y los inminentes impactos negativos del cambio climático en todas las formas de actividad humana, incluida la actividad físico-deportiva comunitaria y ante las insuficiencias en el conocimiento y la percepción ambiental de entrenadores, profesores de educación física, directivos y practicantes del ámbito de la Cultura Física y el deporte, no existen después de 15 años de experiencias científico-pedagógicas en el país, recursos informacionales que registren las mejores investigaciones y prácticas en educación y gestión ambiental en la Red de Cultura Física cubana. Este producto elaborado para fortalecer la candidatua de la UCCFD al Trofeo del COI sobre Deporte y Medio Ambiente, sistematiza cinco de las mejores experiencias en la labor de educación ambiental comunitaria correpondiente a las provincias Pinar del Rio, La Habana, Isla de la Juventud y Ciego de Avila. Es utilizado actualmente en la superación de postgrado con atletas activos, profesores y entrenadores, en la VIII edición del postgrado que ofrece nuestra Cátera Deporte y Medio Ambiente en el CEAR Cerro Pelado. La utilizacion de imágenes de gran calidad en formato JPG, videos cortos y multimedias, con información complementaria de los escenarios y premios obtenidos por estas investigaciones, le convierten en importante recurso didáctico y divulgativo, para presentar resultados cubanos sobre el abordadje del tercer pilar del olimpismo, dentro y fuera de frontera. También tributa a un proyecto doctoral cuyo objetivo es elaborar una Metodología para la formación de promotores ambientales comunitarios en la actividad físico-deportiva en el Consejo Popular Armada, del municipio capitalino del Cerro.

Palabras clave: Actividad físico-deportiva comunitaria, Multimedia, sistematización, experiencias cubanas en deporte y medio ambiente.

Introducción

Un artículo publicado en la revista Acción en 2006, destaca que los problemas ecológicos globales amenazan la existencia humana y sus más diversas formas de actividad, incluso las referentes a la esfera de la Cultura Física. Al mismo tiempo el uso indiscriminado y sin control de algunos medios y sustancias durante la práctica de deportes y la recreación física puede contribuir negativamente a agudizar estos males que azotan a la humanidad tales como la contaminación ambiental y la pérdida de la biodiversidad. (León, 2006)

Ante esto el movimiento olímpico estimula la realización de programas, investigaciones científicas y estrategias para garantizar la práctica de deportes en condiciones ambientales sostenibles, así como fortalecer la labor educativa en la protección del medio ambiente (COI, 1999).

Las ciencias del deporte deben estudiar con profundidad todos los complejos fenómenos y procesos asociados a la actividad deportiva desde enfoques multidisciplinarios que permitan integrar los análisis sobre la ciencia, técnica y tecnología que se articulan para atender estos procesos sociales y sus impactos ambientales.

DESARROLLO

Capitulo I: **La ciencia, técnica y tecnología como procesos sociales**

Reflexiones de Jorge Núñez Jover de su obra "*La ciencia y la tecnología como procesos sociales*. Los cuales asume la autora en el presente trabajo: … *La educación en CTS persigue precisamente cultivar ese sentido de responsabilidad social de los sectores vinculados al desarrollo científico tecnológico y la innovación. En cuba no sólo hay conciencia del enorme desafío científico y tecnológico que enfrenta el mundo subdesarrollado sino que se vienen promoviendo estrategias en los campos de la economía, la educación y la política científica y tecnológica que intentan ofrecer respuestas efectivas a ese desafío. Todo eso, desde luego, necesita de marcos conceptuales renovados dentro de los cuales los enfoques CTS pueden ser de utilidad…*

Ciencia: "entendemos la ciencia no sólo como un sistema de conceptos, proposiciones, teorías, hipótesis, etc., sino también, simultáneamente, como una forma específica de la actividad social dirigida a la producción, distribución y aplicación de los conocimientos acerca de las leyes objetivas de la naturaleza y la sociedad. Aún más, la ciencia se nos presenta como una institución social, como un sistema de organizaciones científicas, cuya estructura y desarrollo se encuentran estrechamente vinculados con la economía, la política, los fenómenos culturales, con las necesidades y las posibilidades de la sociedad dada" (p.37).

Se le puede analizar como sistema de conocimientos que modifica nuestra visión del mundo real y enriquece nuestro imaginario y nuestra cultura; se le puede comprender como proceso de investigación que permite obtener nuevos conocimientos, los que a su vez ofrecen posibilidades nuevas de manipulación de los fenómenos; es posible atender a sus impactos prácticos y productivos, caracterizándola como fuerza productiva que propicia la transformación del mundo y es fuente de riqueza; la ciencia también se nos presenta como una profesión debidamente institucionalizada portadora de su propia cultura y con funciones sociales bien identificadas. *Idem*

Concluyendo considero a la ciencia como institución científica estructura que emplea , métodos, y formas variadas de tradición acumulativa de conocimiento para mantener y desarrollar la producción científica, que influye en las opiniones del hombre respecto al universo.

Técnica: Conjunto de procedimientos operativos útiles desde el punto de vista práctico para determinados fines.

Según afirma Díaz Caballero J, en su obra Notas sobre el origen del hombre y la técnica. *La técnica es parte misma de la propia naturaleza del hombre desde el comienzo de la existencia más primigenia del hombre.* En el transcurso de la historia de la humanidad está presente la técnica pues es parte indisoluble de la evolución del hombre, quien la sigue utilizando en cada proceso social, por tanto responde a las necesidades de los recursos humanos en relación intrínseca con el medio, obteniendo resultados genuinos únicos los cuales no solo transforma los objetos si no la propia percepción del hombre de si mismo y sus valores socio, moral afectivo ante su compromiso con la sociedad en que vive.

Tecnología: Según la Real Academia Española (RAE), la palabra tecnología tiene las siguientes definiciones:

1. Conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico.
2. Tratado de los términos técnicos.
3. Lenguaje propio de una ciencia o de un arte.
4. Conjunto de los instrumentos y procedimientos industriales de un determinado sector o producto .

Es una palabra de origen griego, τεχνολογία, formada por téchnē (τέχνη, arte, técnica u oficio) y logía (λογία, el estudio de algo). Es la aplicación de un conjunto de conocimientos y habilidades con el objetivo de conseguir una solución que permita al ser humano desde resolver un problema determinado hasta el lograr satisfacer una necesidad en un ámbito concreto de la vida cotidiana.

Núñez y Macias (2008) plantean que la tecnología, lejos de ser neutral, refleja los planes, propósitos y valores de nuestra sociedad. Además esta idea de tecnología artefactual y neutral convierte a los expertos, científicos e ingenieros, en aquellos que detentan el derecho a decidir lo que es tecnológicamente “correcto y objetivo”, dejando por fuera la participación la comunidad en toda decisión tecnológica.(p.50)

Varios criterios el de Price (1980) que define la tecnología como aquella investigación cuyo producto principal no es un artículo, sino una maquina, un medicamento, un producto o un proceso de algún tipo.

La tecnología es un conocimiento práctico que se deriva directamente de la ciencia, entendida esta como conocimiento teórico. De las teorías científicas se derivan las

tecnologías, aunque por supuesto pueden existir teorías que no generen tecnologías. Una de las consecuencias de este enfoque es desestimular el estudio de la tecnología; en tanto la clave de su comprensión está en la ciencia, con estudiar esta última será suficiente. "La imagen ingenua de la tecnología como ciencia aplicada sencillamente no se adecua a todos los hechos. Las invenciones no cuelgan como frutos del árbol de la ciencia" (Price, 1980,p.169).

La heterogeneidad de los criterios nos lleva a considerar que la tecnología como un carácter sistémico integra conocimientos, procesos organizativos, valores y representaciones culturales, así como elementos técnicos y su fundamentación científica estimula su constante renovación y perfeccionamiento de los conocimientos del hombre para dar solución a las crecientes demandas de la sociedad.

Su uso desigual en el mundo y América Latina.

Para los países del sur el orden mundial actual y las tendencias que desencadena aseguran la reproducción ampliada de la pobreza y un futuro absolutamente incierto. El sur necesita generar políticas de desarrollo diferentes a las que el "pensamiento único" glorifica y para ello requiere de visiones y estrategias alternativas en el campo de la ciencia, la tecnología y la innovación. La comprensión social de la ciencia y la tecnología puede contribuir a ese esfuerzo. Uno de los temas más complejos y relevantes que tiene que asumir hoy el pensamiento CTS en América Latina es el de la interrelación entre innovación y desarrollo social. La globalización en curso y su fuerte asentamiento en el paradigma tecnológico dominante plantea un desafío incomparablemente mayor que cualquier otro a los países latinoamericanos y en general del Sur pues representa aproximadamente el 2,4% de los científicos e ingenieros.

Toda esa infraestructura demostró toda su vulnerabilidad en los años 80 bajo el impacto de la crisis de la deuda y la implantación de modelos neoliberales en la Región. Al término de la década de los 90 se constata una creciente fuga de cerebros, el desempleo de científicos e ingenieros es habitual; el proceso de privatización de la educación superior y los recortes presupuestarios que se aplican están dañando aún más la capacidad de investigación. Con frecuencia esta se encuentra divorciada del aparato productivo y de otras aplicaciones prácticas, por lo que en términos de su impacto social buena parte de esa investigación es

sencillamente trivial. Los pronósticos, además, no son nada alentadores: se aprecia que las capacidades de investigación tienden a disfrazarse y distanciarse de las graves carencias y necesidades sociales (Sagasti y Cook, 1988).

¿Cómo se explica el subdesarrollo científico y tecnológico en Latinoamérica? Entre los argumentos que Núñez aborda cita a Fanjnzylber con cuatro rasgos que definen el patrón de industrialización y desarrollo de América Latina: la debilidad de las instituciones científicas en los países subdesarrollados, los obstáculos culturales, el robo de cerebros en un segundo sentido y le resulta hiperbolizada la importancia de las publicaciones en revistas extranjeras y se extiende la moda de trabajar en temas de preferencia en los países desarrollados, razones que el valor de la ciencia aplicada a los problemas nacionales es minimizado. Por lo que las políticas científico - tecnológicas y educativas, deben desplazar los viejos abordajes o marcos conceptuales con los cuales operaban en el pasado y sustituirlos por ideas contemporáneas, lo que requiere inevitablemente la comprensión de los procesos de innovación social.

El uso de la ciencia en el deporte:

La ciencia juego un papel importante en el desarrollo de la cultura física y el deporte es así que la Biomecánica, Fisiológica del deporte, la Psicología del deporte, la Historia de la Cultura Física conforma junto a otras ciencias el ámbito de científico del deporte manifestándose en condiciones especiales en la actividad física (Estévez, Arroyo, González 2004).

Estas autoras citando a Beti (1987) destacan que hacer investigaciones en Educación Física era sinónimo de estera rodante o medidas antropométricas…pero en los últimos años se ha evidenciado una mayor preocupación en áreas como la psicología, la sociología y la filosofía… Falta una reflexión seria, metódica y profunda dentro de los parámetros de la filosofía y la ciencia. (Beti, Maurao 1987 ¿Cómo impedir el desarrollo de la Educación Física como ciencia o cinesiología de la Educación Física?. Revista Brasileña de ciencias del deporte 82:55, enero)

Correspondió después a la Dra. C Bárbara Paz Sánchez cumplir el cometido anterior al comprender la cultura física “como un subsistema del sistema general de la cultura que alude a una forma de actividad humana que está asociada -no reducida- a una motricidad, la cual implica, ..., la adquisición de una forma humana de movimiento realizada a la vista, en lo

inmediato, de un fin válido para su campo disciplinar y, en lo mediato, de una medida humana capaz de conducir no al hombre unilateral sino al autodesarrollo multifacético de la personalidad. También la destaca como momento especial del sistema de la cultura, expresa la relación entre el ideal social y las prácticas que se concretan en la actividad física y comprende todas las formas de actividad física y de espiritualidad de ella emergentes al interior de los grupos, comunidades y tradiciones concretas." Por lo que nos revela que comprenden la misma: las formas de la espiritualidad de los grupos humanos en relación con las prácticas física;… las tendencias de los comportamientos documentados, formalizados o no, por las prácticas físicas: costumbres, hábitos, gestualidad, ceremonias, ritos, juegos, bailes populares...; la vida cotidiana y sus experiencias culturales en la educación y cuidado del cuerpo...; los comportamientos tradicionales, de género, desviados y transgresores respecto del "lenguaje del cuerpo" en la estructura social...; e! propio cuerpo como medio de existencia de lo humano y de conocimiento de la realidad...; las concepciones estéticas y éticas, acerca de lo físico y sus producciones artísticas y normativas...; las demandas de los diversos grupos sociales en la educación del cuerpo y sus reflejos en los modelos de enseñanza – aprendizaje; las tendencias del pensamiento científico en torno a lo físico y el proceso de formación de las instituciones que organizan las actividades físicas y la cultura de estas organizaciones. (Paz, ob citada).

La ciencia en la dimensión ambiental del deporte

El Comité Olímpico Internacional (COI) incorporó su accionar en materia medioambiental como la tercera dimensión del Olimpismo, después del deporte y la cultura, En la propia Carta Olímpica, el COI señala que: "... hará cuanto este a su alcance para que los Juegos Olímpicos se desarrollen en condiciones que tengan en cuenta de manera responsable los problemas del medio ambiente e instará al Movimiento Olímpico a preocuparse por estos problemas, a reflejar esta preocupación en todas sus actividades y a sensibilizar a todas las personas allegadas en cuanto a la importancia del desarrollo sostenible." [1]

Es así que aparecen como los momentos más significativos de este esfuerzo del Comité Olímpico Internacional son los siguientes:

---

1 Norma 2, párrafo 13, de la Carta Olímpica en Kaltschmitt,W. "El Medio Ambiente y el Deporte". Conferencia en II Curso Internacional de la Academia Olímpica Cubana. La Habana, 25-30 de octubre de 1999.

- 1992. Se realiza el llamamiento a Federaciones Internacionales y Comités olímpico Nacionales (CON) a firmar el Pacto de la Tierra y respaldar la Cumbre de Río.
- 1994. Durante los Juegos de Invierno, el Presidente del COI firma acuerdo con el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) para realizar acciones conjuntas.
- 1994. En el Congreso Olímpico del Centenario, celebrado en París, Francia, se dedico una sesión al tema Deporte – Medio Ambiente.
- 1995. Se crea la Comisión de Deporte y Medio Ambiente, presidida por el Excelentísimo Pal Schmith, Vicepresidente del COI.
- Se hacen enmiendas a la Carta Olímpica y se establecen los requisitos medioambientales para las ciudades candidatas a los Juegos Olímpicos.
- Además se crea el Manual sobre Deporte y Medio Ambiente, se produce un folleto con nombre similar y se crea una página para Internet sobre el tema.
- Se han realizado eventos alusivos al tema tales como:

  - 1era. Conferencia Mundial sobre Deporte y Medio Ambiente, Lausana, Suiza julio/95
  - 2da. Conferencia Mundial sobre Deporte y Medio Ambiente, Kuwait noviembre/97
  - 3era. Conferencia Mundial sobre Deporte y Medio Ambiente, Sao Paulo, Brasil Octubre/99.

- Se han realizado además conferencias regionales sobre la temática y se ha exigido que cada CON establezca su Comisión de Deporte y Medio Ambiente
- Recientemente se efectuó en La Habana, la conferencia sobre de Deporte y Medio Ambiente.
- Particular importancia se confiere a la Educación Ambiental entre federativos, entrenadores y atletas, tarea priorizada por el COI.

Se hace entonces ineludible responder las siguientes interrogantes:

¿Qué posibilidades reales tiene Cuba para encauzar este mandato del movimiento olímpico? ¿Están preparados sus federativos, entrenadores, educadores y atletas? ¿Cómo podemos contribuir los profesores e investigadores que trabajamos en la formación y

desarrollo de los especialistas de esta esfera?

Lo primero que debe destacarse es que el movimiento deportivo cubano y su Comité Olímpico, organizó rápidamente un Programa Ramal de Ciencia y Técnica sobre Deporte y Medio Ambiente en el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) y se crearon las cátedras honoríficas del mismo nombre, en la red de centros de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

Sin embargo, destaca el investigador León Martínez (2010) que la respuesta de la comunidad científico deportiva se concentra aún en lugares muy puntuales, cuando hoy los impactos del cambio climático, expresión de la complejidad de la problemática ambiental, plantea retos muy diversos a las universidades, tanto en la enseñanza y el aprendizaje, como a la extensión universitaria y la investigación científica [...] para contribuir a un desarrollo sostenible (MES, 2012).

Estudios efectuados en la Cátedra DMA UCCFD, se destaca que importantes investigaciones se han realizado en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, incluidos dos emblemáticos estudios doctorales (Santana, 2003) y (Pascual, 2006), la creación de un Centro de Estudios sobre esta temática (2001) y la realización desde 2004 de un Taller Bienal Internacional, que ha propiciado el intercambio científico de experiencias cubanas y extranjeras. En la Universidad de Ciego de Ávila existen experiencias valiosas en Educación Física (Negrín y Torres, 2000). Mientras en la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río (González y Valladares 1998-2008) se destacan en la formación del profesional y la labor comunitaria. Otras investigaciones son las de los centros homólogos de Camaguey (Armenteros y González Burgos, 2009), Granma (Ramírez, 2009 y León Llovet, y Montero Fuentes (2009) e Isla de la Juventud (Crispín, 2009). En la Facultad de Ciudad Habana [1], la Cátedra de Deporte y Medio Ambiente, participa en cursos y maestrías, desde una perspectiva transdisciplinar, donde encamina parte de sus esfuerzos de la educación para la sostenibilidad en educadores, entrenadores, recreadores, estudiantes y científicos de la cultura física. Se destacan el trabajo de las Maestrías de Educación Física Contemporánea y Cultura Física Terapéutica. Comentario especial merece el *Ecoproyecto martiano Árbol del Mundo,* de la Cátedra Honorífica José Martí, cuya destacada labor (2002-2010) ha sido

1 Donde se ubica el centro rector de la Universidad de Ciencias de Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”.

reconocida con el Premio Rector (2008), el Centro de Estudios Martianos, el Comité Cubano de Bioética y la Sociedad Cultural José Martí.(León, 2010)

Frente a la insuficiente formación ambiental, se constata en estudios encima mencionados las necesidades de formación ambiental en entrenadores, profesores de Educación Física, directivos, atletas y practicantes, por lo que se hace necesario elaborar materiales científicos que contribuyan a implementar la dimensión ambiental en la actividad físico-deportiva, tal es el propósito del material que aquí se propone.

De manera muy especial se formulan acciones con los directivos pues como destaca ley 81 del medio ambiente en Cuba, en su artículo 48 del capítulo VII las instituciones que desarrollen programas de capacitación con el personal dirigente, incluirán la temática ambiental, y la influencia de su actividad productiva o de servicios con la protección del medio ambiente, citado por León (2010).

Capitulo II La multimedia y las Ciencias de la Información

En la actual revolución de las ciencias tecnológica que se desarrolla en la humanidad, las tecnologías de la informática y las comunicaciones, así como las ciencias de la información, tal es así que muchos denominan la época actual como la era del contacto.

La ciencia de la información tiene por así decirlo dos raíces: una es la bibliotecología clásica o, en términos más generales, el estudio de los problemas relacionados con la trasmisión de mensajes, siendo la otra la computación digital. La primera raíz nos lleva a los orígenes mismos, por cierto oscuros, de la sociedad humana entendida como un entretejido o una red de relaciones, Hannah Arendt habla del "'web' of human relationships" (Arendt 1958, 183), citado por León (2011) basadas en el lenguaje, es decir en un ámbito hermenéutico abierto, donde los entrecruces metafóricos y metonímicos permiten no sólo mantener fluido el mundo de las convenciones y las fijaciones que hacen posible una sociedad humana relativamente estable, sino también que nos permiten generar la capacidad de preguntar por lo que no sabemos a partir de lo que creemos que sabemos. Es claro que esta raíz de la ciencia de la información o, como también podríamos llamarla, de la ciencia de los mensajes (Capurro 2003b), está ligada a todos los aspectos sociales y culturales propios del mundo humano.

La otra raíz es de carácter tecnológico reciente y se refiere al impacto de la computación en el proceso de producción, recolección, organización, interpretación, almacenamiento, recuperación, diseminación, transformación y uso de la información y en especial de la información científica fijada en documentos impresos.

En este sentido son múltiples los llamados espacios virtuales en los que se desarrolla la comunicación a niveles y velocidades de flujos de información incalculable. Así surgieron, la computación, la informática y las infocomunicaciones, desarrollándose al unísono diferentes tipos de soportes como los discos Floping, CD, VCD, DVD, Memorias portables entre otros. De la misma forma internet, y cada vez más nuevas redes sociales como: Twitter, Yahoo, MSN, Bluetooth, Facebook, proliferan en forma vertiginosa.

En el caso de la multimedia, como afirma (Queralta, 2010) en los procesos educativos y en la solución de los problemas de la Cultura Física nos da una panorámica de cómo enfrentar los retos de formar a los estudiantes de variadas maneras, su aplicación suele necesitar más memoria y capacidad de proceso que la misma información representada exclusivamente en forma de texto. Por ejemplo una computadora que ejecute aplicaciones multimediales tiene que tener una CPU rápida (es el elemento electrónico del ordenador que proporciona capacidad de cálculo y control). Un ordenador multimedia (capacidad para ejecutar

aplicaciones de multimedia) necesita memoria adicional para ayudar a la CPU a efectuar cálculos y permitir la representación de imágenes complejas en la pantalla, tarjetas de sonido y vídeo avanzadas, altavoces y otros tipos de hardware y software que faciliten la ejecución de audio, vídeo y animaciones. El ordenador también necesita un disco duro de alta capacidad para almacenar y recuperar información multimedia.

Entonces se pueden abordar dos conceptos: según García (2008) citado por Queralta (2010) en su tesis de maestría, la multimedia *es un sistema que combina diferentes medios, que toma como eje de confluencia el ordenador y cuya integración se caracteriza por la sincronización de los medios, la interacción entre el sistema, el usuario y la no-linealidad en la navegación.*

García (2008) y Queralta (2010) afirman en Ritmedia ([1]) que multimedia en informática es la forma de presentar información que emplea una combinación de texto, sonido, imágenes, animación y vídeo. Entre las aplicaciones informáticas multimedia más corrientes figuran juegos, programas de aprendizaje y material de referencia como las enciclopedias. La mayoría de las aplicaciones multimedia incluyen asociaciones predefinidas conocidas como hipervínculos, que permiten a los usuarios moverse por la información de modo más intuitivo e interactivo.

Las aplicaciones multimedia también pueden incluir animación para dar movimiento a las imágenes las cuales son especialmente útiles para simular situaciones de la vida real, por ejemplo el vuelo de un avión de reacción, pueden realzar elementos gráficos y de vídeo añadiendo efectos especiales como la metamorfosis, el paso gradual de una imagen a otra sin solución de continuidad. Estas aplicaciones son programas informáticos, que suelen estar almacenados en: Discos compactos (CD-ROM o DVD) y en World Wide Web (páginas de Web). En nuestro caso se accede a ella en el Joven Club de computación del reparto

(1)Multimedia de orientación metodológica para los contenidos de la Unidad de Actividades Rítmicas en el 1er ciclo de enseñanza primaria, para profesores graduados del curso habilitado del municipio Cerro. Tesis de Maestría defendida en el 14 de julio de 2010. UCCFD. Manuel Fajardo

Principales contenidos de la multimedia DEPOMA

Entre los principales contenidos de la multimedia se encuentran:

- Problemática ambiental contemporánea y las principales acciones del Comité Olímpico Internacional.
- **Orígenes** de la Cátedra de Deporte y Medio ambiente en la UCCFD
- Breve **historia** de la UCCFD

- La sección **próximamente** que hace referencia a eventos científicos, novedades informacionales (Sitio Web Ecodeporte cubano que comprende documentos de *Olimpismo y Medio ambiente, la Agenda 21 COI, el Manual de Deporte y Medio Ambiente y la Carta Olímpica.* También aparecen acciones ambientalistas programadas).(Ver figura 1)
- En la opción **resultados**, se describen cinco experiencias importantes del movimiento deportivo cubano en la implementación de la dimensión ambiental, sus resultados y proyecciones principales. Se encuentran además como señala la fig. 2 diferentes actividades ambientales en la UCCFD, la capital cubana y otras nacionales e internacionales. Se destacan aquí los talleres 5 de junio y los talleres internacionales Deporte y medio ambiente en AFIDE 2009 y 2011.

A continuación se ilustra desde varias figuras los hipervínculos que muestran los contenidos esenciales de la multimedia DEPOMA

Figura No1 Aparece la convocatoria al VI Taller deporte y medio Ambiente en la UCCFD y la próxima implementación del sitio web Eco deportes cubano**.**

El momento principal revela los resultados principales del país (ver figura 2)

Figura 2. Menú de resultados.

Figura 4 Evidencias de la investigación acción participativa que condujo al proyecto Juguemos protegiendo el Planeta.

Las figuras 3 ,4 y 5 facilitan el acceso a las investigaciones y experiencias seleccionadas así como las diversas acciones de superación.

Figura3 Modalidades de superación

Figura 5 Preparación para el diagnóstico ambiental participativo.

Momento fundamental de la multimedia es el acceso a las particularidades de los proyectos y acciones ambientalistas descritas .Ver figura 6

Figura 6 Actividades extensionistas de educación ambiental de diferentes facultades de culturas física y deportes.

Potencialidades de Depoma uso al servicio de las ciencias del deporte.

La multimedia Depoma permite un fácil acceso e interacción de los usuarios a partir de las potencialidades que ofrecería para partes de la multimedia y componentes

Las personas se están apropiando de las innovaciones tecnológicas para comunicar y construir comunidades e identidades. Las nuevas tecnologías influyen en la forma de pensar y la organización de la sociedad. Internet está transformando la vida moderna. La diversidad de servicios que ofrece Internet (y los nuevos medios) como posibilidad de interacción es amplísima, tanto que prácticamente lo virtual se está convirtiendo en una extensión del contexto real (tangible) que habitamos. Las distancias ya no resultan un impedimento para estudiar, trabajar o establecer comunicaciones en general. Los medios agilizan la interacción entre los usuarios, mediatizando las prácticas sociales, pero con muchas ventajas (Crespo, 2011) en León (2011)

Las multimedia facilitara el aprendizaje de cualquier persona, en particular de los futuros promotores ambientales.

Actualmente esta propuesta DEPOMA se utiliza como consulta por parte de la Cátedra de Deporte y Medio ambiente de la UCCFD “Manuel Fajardo”. También se utilizó en la VIII edición del postgrado de Deporte y Medio ambiente en el Cerro Pelado y ha sido presentada en dos fórum de base obteniendo premio destacado en el XX fórum de la UCCFD y está ubicada en el Joven Club de computación del reparto Martí del Consejo Popular Armada del municipio Cerro, a modo de pilotaje, para su generalización a otras escuelas del territorio y en la propia UCCFD.

CONCLUSIONES.

1. Corresponde a la ciencia y la técnica un lugar importante en el desarrollo del deporte y la actividad física en particular contribuyendo a la educación ambiental para mejorar la protección de la naturaleza y disminuir la vulnerabilidad de nuestras prácticas.
2. La ciencia de la información en función del desarrollo del conocimiento, la formación de valores y la educación ambiental expresan el papel del nuevo enfoque CTS en la era de la información y las comunicaciones como filosofía y axiología, que revelan el compromiso de investigadores y educadores con la misión de preservar el planeta.
3. A partir de sus potencialidades y la validación en un curso de postgrado la multimedia DEPOMA constituye una herramienta para la formación y capacitación de promotores ambientales.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Baggetun, R.(2006) Prácticas emergentes en las Web y nuevas oportunidades educativas. Revista TELOS: Cuadernos de comunicación e innovación. 2006; ‹br› Versión 0.1-4, Abril-Junio 2006. No 67 disponible en http.//www.raco.cat/index.phap/Dim/article/view/56534/65956. Consultado el 10denoviembre2011.
2. Carrodeguas Rodríguez M. (2001). “Estrategia Medioambiental del INDER. Material impreso, INDER.
3. CITMA (2007) Estrategia Ambiental Nacional. Editorial Academia.
4. Carrodeguas, M. (1997). Estrategia Medioambiental del INDER. Material digital. La Habana.
5. CIGEA (2012). Estrategia Nacional de Educación Ambiental. folleto del CITMA. La Habana.
6. COI (1999). Manual de Deporte y Medio Ambiente (Vol. 1). Lausanne www.coc.org.co/sites/default/files/DeporteyMedioAmbienteCOI.pdf
7. Colectivo de autores. (1992) Para La vida. Un reto de comunicación. Editorial Pueblo y Educación. Capítulo En armonía con la naturaleza. La Habana.
8. González, Grisel: Convocatoria a los programas científico-técnico Ramal del INDER “Actividad fisica y calidad de vida” y “Deporte y Medio Ambiente”.1997. Disponible en: http://www.cmw.inf.cu/uct/iscf/web%20fcf/Programas.htmCuba [consultada el 13 de diciembre de 2005]
9. Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza, Cecilia González Terry (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. UCCFD. La Habana.
10. Guimaraes, S. e. a. C. (2007). Educacao Física no ensino medio e as discussoes sobre meio ambiente: um encontro necessario. Revista Brasileira de Ciencias do Esporte, v.28, n.3, p.157-171.
11. http://icie.zkm.de/congress2004
12. http://plato.stanford.edu/entries/epistemology-social/
13. http://www.capurro.de/angeletics_zkm.html
14. Kaltschristt, W (1999). El medioambiente y el deporte (pp. 8). La Habana: INDER. Material impreso. La Habana.
15. _____ (2006b). Cuba: un estadio limpio. Potencialidades y retos para alcanzar la sostenibilidad ambiental en la esfera de la Cultura Física. Revista Acción Retrieved from http://portal.inder.cu/revistas/accion/ficheros/Accion3.pdf [consultada el 30 de noviembre de 2011]
16. _____(2010). Deporte y medio ambiente: La encrucijada de los decisores. Exploración sobre el conocimiento y percepción ambiental en decisores del sector. Revista Acción No. 12 (electrónica),

44-49.Retrieved from http://portal.inder.cu/revistas/accion/ficheros/Accion12.pdf [consultada el 30 de noviembre de 2011]

17. Motrel, A, Lazzarini, B. (2007). La educación para la sostenibilidad. Del Observatorio para la Educación para el desarrollo sostenible (EESD-Observatory UPC) y la Cátedra UNESCO de la Sostenibilitat, de la Universitat Politécnica de Catalunya Retrieved from en: http://portalsostenibilidad.upc.edu/detall_01.php? numapartat=3&id=198. [consultado el 10 de enero de 2009]

18. Myrholt,O; IOC Adviser "Key Sigues in Sport and Environment" Regional Seminar on Sport and the Environment. Barbados. July 21-22, 19 Disponible en: http://www.google.com.cu/url./www.olympic.orgFDocumentsFseminar_america.pdf.[consultado el 5 de marzo de 2010]

19. Núñez Jover, Jorge (___). La Ciencia y la Tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana. UCCFD

20. _____ y Macías LLanes, María E (2008). Reflexiones sobre Ciencia, Tecnología y Sociedad. Lecturas escogidas. Ed. Ciencias Médicas. La Habana.

21. Pascual, Rebeca; Santana Lugones, José L; Santos, Ismael (1990) La Educación Ambiental, un reto en la formación del movimiento en Cultura Física, informe de investigación ISCF Villa Clara.

22. PCC (2012). Lineamientos del desarrollo económico, políticos y sociales de la Revolución Cubana. Editora Política. La Habana.

23. Roque Molina, M (1997). Acerca de los fundamentos teórico metodológicos de la Educación Ambiental en sitio web del CIGEA. CITMA. La Habana.

DIAGNÓSTICO DE POTENCIALIDADES PARA EL DESARROLLO DEL TURISMO DE NATURALEZA EN EL LITORAL NORTE DE MAYABEQUE.

Autores: Yamilet Yanes Leiva, Alain de la Cruz Sablón, Edilia Rodríguez Valdés

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Ciudad: Mayabeque

País: Cuba

RESUMEN

El Turismo Deportivo de Naturaleza, sienta sus bases en la sostenibilidad del producto, beneficiando con cada una de sus modalidades una promoción hacia el conocimiento y cuidado del medio ambiente. En Cuba el desarrollo de este es muy reciente y se buscan las oportunidades y potencialidades naturales en cada sitio para desarrollarlo; el Campismo extiende todas sus Instalaciones a lo largo y ancho de la isla, ubicándose estas en sitios escogidos con el fin de adentrar al hombre hacia lo natural, por lo que resulta un marco idóneo para desarrollar las diferentes modalidades del Turismo de Naturaleza, para ello es necesario aprovechar al máximo los espacios naturales donde se encuentran ubicadas estas Instalaciones y poder desarrollar este Producto. El Litoral Norte de *Mayabeque*, cuenta con 11 Instalaciones de Campismo, divididas en dos zonas estratégicas, la zona de Jibacoa y la zona de Puerto Escondido, ambas cuentan con los recursos naturales apropiados, además con una población local que le brinda toda su riqueza histórica y cultural para apoyar las modalidades a desarrollar. Pero existe poco aprovechamiento de estos espacios, por lo que el presente trabajo ha diseñado e implementado una estrategia que está basada en un estudio de potencialidades naturales y una evaluación de impacto y de riesgo, con el propósito de proporcionarle al personal encargado las herramientas para poder aprovechar al máximo estos espacios naturales y culturales, en el desarrollo del Turismo de Naturaleza, siguiendo los principios de sostenibilidad. Este trabajo ha tenido como base un diagnóstico y estudio de factibilidad realizado a partir de la experiencia de 7 años, con estudiantes procedentes de 84 naciones, que cursan estudios en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

INTRODUCCIÓN

En el nuevo siglo, como tendencia a nivel mundial, el turismo tradicional o de masas, ha cedido espacio para el nuevo turismo sostenible, o bien llamado comercialmente Turismo de Naturaleza, el cual tiene como premisa fundamental, tres principios básicos: el de doble papel del producto, el de ordenamiento territorial y el de sostenibilidad, siendo los dos últimos indispensables para la explotación de los espacios naturales y el primero el que le permita aprovechar al máximo las potencialidades que estos escenarios naturales le brindan para desarrollar las diferentes modalidades de este producto, que en su gran mayoría son puramente deportivas o están complementadas con estas.

Cuba no queda exenta de este fenómeno y cada día se esfuerza por crear nuevos paquetes turísticos que respondan a este tipo de turismo, estableciéndose en los lineamientos como una de las prioridades dentro del sector turístico. A todo lo largo y ancho del país existen una serie de espacios naturales, estratégicos para desarrollar este producto, en los cuales están ubicadas las Instalaciones de Campismo Popular, las cuales están destinadas para el turismo nacional e internacional.

El Campismo Popular inaugurado en Cuba en el año 1980, por el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, surgió como un proyecto que promovía la idea de acercar al hombre a la naturaleza y de ofrecer una recreación sana, objetivo que persiguen las diferentes modalidades del Turismo de Naturaleza.

En el Litoral Norte de Mayabeque, se encuentran ubicadas una serie de Instalaciones de Campismo, las cuales fueron construidas en esta zona por la idea de Antonio Núñez Jiménez, conocedor y amante de los paisajes que predominan en la misma, el cual descubrió una serie de potencialidades para llevar a cabo una adecuada explotación turística de estos espacios naturales.

Un Proyecto desarrollado por la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte ha podido determinar por un diagnóstico exploratorio realizado durante varios años, que no se aprovechan bien los espacios naturales para desarrollar el Turismo de Naturaleza, lo cual se puede concretar como una situación problémica.

Planteándose la interrogante de cómo contribuir al desarrollo del Turismo de Naturaleza, en el Litoral Norte de Mayabeque, se ha planteó el siguiente **Objetivo General:** Diseñar una estrategia, destinada al aprovechamiento de los espacios naturales, con vistas al desarrollo del Turismo Deportivo de Naturaleza en el Litoral Norte de Mayabeque.

Y para cumplir con este, se llevarán a cabo algunos **Objetivos Específicos**:

1. Diagnosticar las potencialidades de los espacios naturales del Litoral Norte de Mayabeque.
2. Determinar el estado actual de preparación de los especialistas y técnicos de recreación de las Instalaciones de Campismo del Litoral Norte de Mayabeque.

3. Diseñar una estrategia destinada al aprovechamiento de los espacios naturales del Litoral Norte de Mayabeque.

Para la realización de la investigación se utilizaron varios métodos científicos para hacer un diagnóstico y obtener los resultados necesarios en los que basar la propuesta.

Los métodos de investigación teóricos utilizados fueron:

El Histórico – Lógico, Enfoque Sistémico, Analítico – Sintético, Inductivo – Deductivo y Análisis Documental.

Los Métodos Empíricos utilizados fueron: La Observación, Encuestas y Entrevistas y el Trabajo de Campo.

Como Método Estadístico se utilizó: Análisis Estadístico Descriptivo.

DESARROLLO

El llamado turismo tradicional o de masas ha estado dirigido fundamentalmente por empresas turísticas con poca interacción de las comunidades locales, destinado solo a la satisfacción de las necesidades de los huéspedes con el fin de lograr un ingreso económico fuerte, sin tener en cuenta otras cuestiones de gran importancia como la protección y conservación del medio ambiente y la calidad de vida de la población de comunidades que forman parte del atractivo turístico de un producto.

Según la Organización Mundial del Turismo (OMT), a pesar de ser el turismo en la actualidad una actividad económica, social y cultural, considerada prioritaria en el proceso de desarrollo de muchos países; el turismo tradicional o de masas está cayendo en decadencia, debido al deterioro de los diferentes espacios donde se desarrolla y a la necesidad cada vez más creciente de las personas a buscar unas vacaciones placenteras. (Barómetro OMT, 2009). Por lo que se han buscado opciones para mejorar los destinos, los atractivos y los productos, con vistas a elevar la curva en el flujo turístico internacional.

El nuevo turismo, llamado turismo alternativo sienta sus bases en la sostenibilidad del producto, basado en los principios de sostenibilidad establecidos por la OMT. Por lo que nacen nuevas tendencias para modificar la actividad turística a nivel internacional, teniendo en cuenta también los cambios en los intereses de la población mundial, por lo que se ha producido un despegue del Producto Naturaleza, ya que los espacios naturales pueden ser un factor incentivador de ingresos turísticos, cumpliendo con tres principios fundamentales: Doble papel del producto, Ordenamiento territorial y Sostenibilidad.

En Cuba este producto es novedoso y existen potencialidades naturales para desarrollarlo, por lo que con los cambios económicos ocurridos recientemente en la isla, se han establecido en los lineamientos como una prioridad dentro del sector turístico buscar espacios naturales con potencialidades para desarrollar el Producto Naturaleza.

En el Litoral Norte de la actual Provincia de Mayabeque, existen una serie de potencialidades naturales para el desarrollo de este producto y además cuenta con la presencia de varias Instalaciones de Campismo destinadas al Turismo nacional e Internacional. Pero a pesar de existir todos estos recursos no son explotados adecuadamente.

El presente trabajo de investigación hace alusión al tramo del Litoral Norte de la provincia La Habana, comprendido entre el río Jibacoa y el río Bacunayagüa, que define el comienzo de la provincia de Matanzas. Este tramo fue seleccionado porque en él se encuentran varias Instalaciones de Campismo y destinadas al turismo nacional e internacional y que son la oferta principal turística de la población de Ciudad de la Habana, ya que cuenta con la presencia de atractivos turísticos y por encontrarse en la zona estratégica, de paso de Ciudad de la Habana y Varadero, dos polos turísticos de relevancia en el país.

Este tramo está dividido en dos zonas la de Jibacoa que en la actualidad es más explotada y la otra Zona es la de Puerto Escondido, que abarca todo el tramo de litoral entre el río de Puerto Escondido hasta el río de Bacunayagüa, corroborado a través de los diferentes trabajos de campo realizados, aplicando el método de la observación y aplicando algunas entrevistas y encuestas a determinados actores sociales que están involucrados en el desarrollo de la zona, se puede señalar que no se aprovecha todos los recursos con que cuenta, ya que presenta mayor variedad de ecosistemas estratégicos para la explotación del Producto Naturaleza, con espacios naturales que consisten en un atractivo turístico potencial para desarrollar un nuevo destino, antiguamente explotado y en estos momentos subvalorado y destinado mayormente a la explotación petrolera, pudiendo existir las dos áreas económicas. Existe también una comunidad rural aledaña, la historia de esta localidad se remonta a la época de la conquista, en los testimonios que se refieren al llamado Corral de Puerto Escondido, con la fecha de concepción del 3 de noviembre de 1563, a favor de Martí de Galdes. En la actualidad la población total es de 541 habitantes, es un pueblo de pescadores y artesanos que dependen de los recursos naturales, el resto de su población depende del desarrollo turístico del Campismo en la zona, ya que está rodeado de Instalaciones y también muchos dependen de la actividad petrolera, como fuente de trabajo y de ingreso económico.

Por lo que sería un destino potencial para desarrollar diferentes modalidades del Ecoturismo, el Turismo de Aventura y el Turismo Rural o Comunitario, el cual contribuiría al desarrollo local de la zona.

Para posibles propuestas se hizo un diagnóstico exploratorio a partir de una experiencia consecutiva, por un periodo de 7 años, desarrollando Campamentos Recreativos, utilizando las Instalaciones de Campismo, con estudiantes de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, Universidad que alberga estudiantes de 85 naciones de diferentes regiones geográficas, como Asia, África, América Latina y el Caribe, participando representantes de todos estos países en los campamentos, lo cual representa una variada gama de intereses y necesidades recreativas, además de tener amplias experiencias en otros países donde han podido visitar diferentes destinos y disfrutar del Producto Naturaleza, por lo que pueden hacer una comparación, determinar potencialidades reales y proponer modalidades novedosas en el país.

Para que este diagnóstico fuera válido, primeramente ellos reciben un contenido teórico durante todo un semestre en varias asignaturas, pero sobre todo en Recreación (Básica, Física, en la Naturaleza y Comunitaria) y en Turismo Deportivo de Naturaleza; por lo que están capacitados antes de desarrollar la parte práctica, se planifican las actividades según la propuesta de los profesores insertados en un Proyecto desarrollado en la zona y finalmente

ellos culminan con un ejercicio de defensa donde hacen una nueva propuesta a partir de sus experiencias después de determinar los elementos negativos, positivos e interesantes.

De todas las propuestas se ha diseñado una que apoyada en los diferentes trabajos de campo selecciona las posibles a desarrollar y descarta otras por el grado de riesgo o el impacto negativo en los ecosistemas que podría provocar.

Espacios Naturales con ecosistemas estratégicos	**Estado de conservación**	**Explotación actual**	**Potencialidades para la práctica de algunas modalidades de turismo de aventura y ecoturismo (guiadas)**	**Posible impacto en los ecosistemas**
Playa Puerto Escondido Y Bacunayagüa	Bueno	Baño recreativo Snorkeling (libre)	Baño recreativo Snorkeling Buceo Contemplativo Paseos en yate Navegación en vela Deportes acuáticos (bicicleta acuática, canoa y catamarán) Deportes aéreos (parapenting)	Acumulación de desechos y extracción de especies de flora y fauna
Montaña: Puerto Escondido, Mirador, Terrazas, Cuevas, Narigón Y Bacunayagüa	Buena y regular	Excursiones (libres y guiadas)	Senderismo Montañismo Escalada Observación de aves Barranquismo Rapel Descenso	Contaminación sonora Molestias a la flora y fauna Acumulación de desechos
Cavernas fluviales: Cuevas El Cimarrón, la Escalera, el Incómodo, la India, el Mirador, el Jagüey y el Narigón	Buena, regular y mala	Excursiones (guiadas y libres)	Espeleología blanda y dura	Contaminación sonora Molestias a la fauna Acumulación de desechos
Grutas marinas: Grutas El Pájaro, el Tiburón o Morrillo y el Narigón	Buena	Baño recreativo Snorkeling (libre)	Baño recreativo Snorkeling Espeleobuceo Buceo contemplativo	Extracción de especies de flora y fauna
Río Puerto Escondido Río Bacunayagüa	Bueno	Baño recreativo en el estuario (libre)	Baño recreativo Navegación con vela Observación de aves Barranquismo	Contaminación sonora Molestias a la fauna y flora Acumulación de desechos
Arrecifes de Coral Cabezotes de Puerto Escondido y Barrera de la zona completa	Bueno	Snorkeling (libre)	Snorkeling Buceo contemplativo	Extracción de especies de flora y fauna

Pero para poder desarrollar este producto destino y aprovechar adecuadamente es necesario determinar una estrategia para poder aprovechar los espacios naturales. Para ello se determinaron una serie de Fortalezas, Amenazas, Debilidades y Oportunidades, con el fin de realizar la matriz DAFO y determinar una estrategia para que potenciara el desarrollo del turismo de naturaleza en la Zona de Puerto Escondido, en el Litoral Norte de Mayabeque.

El diagnóstico para determinar la DAFO, arrojó los siguientes resultados:

Variables internas:

Fortalezas

1. Ser la principal oferta turística para la población de Ciudad de la Habana.
2. Excelente ubicación geográfica y vinculación vial.
3. Elevada capacidad de alojamiento en instalaciones de campismo para el turismo nacional e internacional.
4. Potencial de recursos laborales locales.
5. Ubicación de la Delegación del MINTUR y de la Empresa de Campismo en la zona de explotación turística (Jibacoa).

Debilidades

1. Ausencia de una estrategia integral para desarrollar el turismo de naturaleza.
2. No existe una clara identificación del producto turístico, faltando promoción y comercialización de la oferta actual.
3. Carencia de una adecuada e integral estructura organizativa en el campismo, que responda a las demandas del desarrollo del turismo de naturaleza; evidenciado en el déficit de la necesaria capacidad constructiva para enfrentar el proceso inversionista del mismo.
4. Insuficiente Know How y carencia de una secuencia para la formación y capacitación de la fuerza de trabajo requerida para desarrollar la actividad.
5. Insuficiente infraestructura técnica para el desarrollo de los potenciales existentes.
6. Limitadas ofertas recreativas y complementarias que inciden en el decrecimiento de la estancia de campistas.
7. La falta de integralidad y la ausencia de un enfoque territorial en el aprovechamiento de las potencialidades naturales, antrópicas y culturales que se conjugan y que al responder a diversos intereses dificultan la oferta de un producto en el que pueden conjugarse el turismo naturaleza, en sus tres modalidades, de aventura, ecológico y comunitario; todos de gran interés en el mercado actual.

Variables externas:

Oportunidades:

1. Concurrencia de un creciente flujo turístico entre Ciudad de la Habana y Varadero.
2. Carencia de ofertas del producto naturaleza dentro de la Capital.
3. Facilidades de acceso aéreo y marítimo.
4. Voluntad del MINTUR de desarrollar los productos de naturaleza y culturales.
5. Existencia de intereses inversionistas extranjeros.
6. Diversidad de recursos naturales e histórico-culturales existentes.
7. Existencia de suministros básicos múltiples en el territorio.
8. Existencia de un territorio con altos valores naturales, favorable para el desarrollo de un polo turístico.

9. Existencia de un potencial local con una rica tradición de pesca y artesanía, además de una historia de siglos.
10. Experiencia de la utilización de los escenarios naturales y culturales de la zona para la práctica de actividades recreativas turísticas de los estudiantes de la Universidad Internacional de Deporte.
11. Existencia de un proyecto para la capacitación del personal de campismo, de la Universidad Internacional de Deporte (EIEFD).

Amenazas:

1. Falta de competencia en el sector de turismo nacional.
2. Dependencia estructural y administrativa de la Capital y toma de decisiones que afectan la integralidad de las soluciones técnicas.
3. Inadecuada inversión en el subsistema técnicoy decisión de dejar reservada, la inversión para el desarrollo de infraestructuras destinadas al turismo internacional, que no pertenecen a campismo.
4. Presencia de un creciente desarrollo gasopetrolífero y minero en territorios con potencial turístico.
5. Deterioro visual y ambiental provocado por el desarrollo petrolero en territorios de alto interés para el turismo, así como por la disposición inadecuada de los desechos sólidos y material de construcción.
6. El regular y mal estado constructivo del 65% de las instalaciones existentes y el deterioro de las instalaciones existentes.
7. Degradación, contaminación y falta de protección de los recursos naturales.

Este diagnóstico de la situación actual de los diferentes entornos facilitó la elaboración una estrategia para desarrollar el Turismo Deportivo de Naturaleza en el Litoral Norte de Mayabeque; partiendo de la realización del método de impacto cruzado de la matriz DAFO.

La Estrategia quedó dividida en tres áreas de resultado clave, diseñada de la siguiente forma:

Misión de la estrategia:
Preparar las bases para que los recursos humanos con que cuenta el campismo, sean capaces de aprovechar las potencialidades de los espacios naturales para impulsar el desarrollo del Turismo Deportivo de Naturaleza en las Instalaciones de Campismo Popular del Litoral Norte de la Habana.

Visión de la Estrategia:
Brindar al turismo nacional e internacional en las Instalaciones de Campismo Popular un producto de naturaleza diverso, exclusivo y sustentable que, aprovechando la cercanía de la Capital y el flujo turístico que se produce entre ésta y Varadero, convierta al sector turístico en el principal renglón de la economía de la zona.

Áreas de resultados claves:

1. **Recursos Humanos.**

Objetivo estratégico:

Concientizar a todos los subsistemas del Campismo de la importancia de desarrollar el Turismo de Naturaleza para lograr su objetivo de desarrollar en la población un conocimiento científico del medio ambiente.

Objetivos específicos:

1- Capacitar al Órgano de Dirección para garantizar una sistematización de la estrategia propuesta.
2- Capacitar a los jefes y técnicos de recreación para que puedan aprovechar al máximo los espacios naturales.
3- Sentar las bases para una futura fuente de recursos humanos.

Acciones Estratégicas:

1- Elaborar un Programa de un Curso de Capacitación enfocado al aprovechamiento de los espacios naturales, destinado a los especialistas y técnicos de recreación.
2- Desarrollar talleres teóricos y prácticos con los cuadros del Grupo Empresarial, de la Empresa del Litoral Norte.
3- Desarrollar tres cursos teóricos yprácticos de capacitación para especialistas y jefes de recreación, del Grupo, de la empresa y de las Instalaciones de Campismo del Litoral.
4- Desarrollar tres cursos teóricosy prácticos de capacitación para los técnicos en recreación de las Instalaciones de Campismo del Litoral.
5- Vincular a los técnicos de recreación con los estudiantes de la EIEFD, en las prácticas de recreación de estos desarrolladas en la zona de estudio.
6- Desarrollar talleres de participación comunitaria en el pueblo de Puerto Escondido, con vistas a garantizar su participación en el producto naturaleza.
7- Determinar una fuente de recursos humanos locales.

2. **Recursos Naturales.**

Objetivo estratégico:

Determinar todas las potencialidades reales que ofrecen los espacios naturales del Litoral Norte para el desarrollo del Turismo de Naturaleza.

Objetivos específicos:

1- Fijar los ecosistemas estratégicos donde se puedan desarrollar las diferentes modalidades de naturaleza.
2- Determinar qué modalidades se pueden desarrollar.

3- Elaborar un Paquete de Naturaleza para la zona de Jibacoa y uno para la zona de Puerto Escondido.
4- Determinar las potencialidades de la cultura local que se puedan incluir en cada paquete.

Acciones Estratégicas:

1- Desarrollar trabajos de campo sistemáticos.
2- Actualizar toda la información acerca de estudios existentes sobre el territorio.
3- Desarrollar campañas de promoción del producto.
4- Seleccionar las posibles estaciones a enclavar en la localidad.
5- Determinar los actores sociales que apoyarán este producto.

3. **Oferta Recreativa**

Objetivo estratégico:

Vincular la programación recreativa a la dimensión ambiental.

Objetivos específicos:

1- Planificar una programación recreativa en función del objetivo que persigue el Campismo en Cuba.
2- Ejecutar los programas planificados con una regularidad que no provoque un impacto negativo.

Acciones Estratégicas:

1. Familiarizar con los especialistas y técnicos cómo hacer un Programa Recreativo.
2. Vincular a los técnicos y especialistas del campismo, con los campamentos de la EIEFD, con el fin que ganen experiencias con los conocimientos teóricos y prácticos de los estudiantes y conocer algunos de los posibles intereses y necesidades de turistas extranjeros.
3. Determinar la frecuencia con que se puedan realizar todas las actividades planificadas, incluyendo las que implican una participación local.

CONCLUSIONES

1- El diagnóstico de las potencialidades de los espacios naturales de las Instalaciones de Campismo Popular del Litoral Norte de Mayabeque permite aseverar que existen potencialidades para desarrollar el Turismo Deportivo de Naturaleza como vía para fomentar un desarrollo sostenible.
2- Se determinó que los especialistas y técnicos de recreación de las Instalaciones de Campismo del Litoral Norte de Mayabeque tienen una insuficiente preparación, lo que le impide la plena utilización de la diversidad de espacios naturales existentes en este territorio para desarrollar modalidades del Turismo Deportivo de Naturaleza.
3- La estrategia elaborada basada en los principios del turismo sostenible, garantiza el aprovechamiento integral de los espacios naturales para impulsar el desarrollo del turismo de naturaleza en las Instalaciones de Campismo del Litoral Norte de Mayabeque.

RECOMENDACIONES

1- Implementar la estrategia diseñada con vistas a desarrollar el Turismo Deportivo de Naturaleza, en las Instalaciones de Campismo Popular del Litoral Norte de Mayabeque.
2- Sistematizar y evaluar dicha estrategia.
3- Promover la necesidad de orientarse hacia un desarrollo sostenible, a través del desarrollo del Turismo de Naturaleza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barómetro OMT, 2009.

2. Devís Devís, José. (2000). Actividad física, salud y medio natural. Madrid, INDE.

3. Medina, Norman. (2004). Turismo de la naturaleza en Cuba. NOMOS SA.

4. Pérez, Aldo. (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. México F.

5. Pinos Quiles, Martin. (1997). Actividades físico deportivas en la naturaleza. Madrid, Gymnos.

6. Pinos Quiles, Martin. (1997). Iniciación a los deportes en la naturaleza. Madrid, Gymnos.

7. Rebollo Rico, Socorro. (1999). Curso sobre deporte-turismo y medio ambiente. Barcelona, Paidotribo.

EL DEPORTE ORIENTACIÓN Y SU INCLUSIÓN EN LOS DISEÑOS CURRICULARES PARA LAS ESCUELAS PRIMARIAS PÚBLICAS DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES.

Autores: María Laura Frutero. Lic. en Actividades. Físicas y Deporte lafrutero@gmail.com Fundación Senderos Ambientales. República Argentina.
Ana Elizabeth Moiseichyk. Doutora em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Maria. Brasil. anamoiseichyk@hotmail.com

Trabajo de Investigación. Tipo de Diseño: Exploratorio. Sincrónico.

Área: Ciencias de la Educación. Rama: Didáctica. Tema: Los deportes en la Naturaleza y la Educación Ambiental. Subtema: El deporte Orientación y su inclusión en los diseños curriculares de la escuela primaria pública del MEGCBA.

El propósito de la Educación Ambiental es la realización de los valores, conocimientos y actitudes para la protección, preservación y cuidado del ambiente. Las políticas y estrategias en la Educación la han incluido en los contenidos curriculares comunes de varias áreas. Convencidos de que una de las acciones de nuestra área Educación Física puede contribuir a ello, empezamos este camino. Nos referimos a la enseñanza del Deporte Orientación y su inclusión en dichos contenidos de los Diseños de las escuelas primarias de la ciudad de Buenos Aires. La filosofía del deporte Orientación es la realización de un hombre correcto con el ambiente, más allá del espíritu competitivo de los deportes. Siendo una herramienta educativa innovadora de inclusión y de carácter multidisciplinario, así como por su legado de sostenibilidad, creemos que estos hechos justifican su inserción de manera amplia. No hay registro de enseñanza del deporte orientación, en el currículo de la escuela primaria de jurisdicción nacional, como ocurre con otros deportes tradicionales.

Dos hechos motivaron este trabajo: por un lado, tratar de responder a los cambios en las demandas educativas impuestas por los últimos desarrollos tecnológicos. Por otro lado, pensamos que es muy importante ofrecer a los estudiantes más y

nuevas opciones de participación, además de los deportes selectivos y tradicionales de escuela (fútbol, balonmano, voleibol y atletismo).

ORIENTEERING SPORT AND ITS INCLUSION IN THE CURRICULAR DESIGNS OF THE MEGCBA PUBLICPRIMARY SCHOOL

Purpose of Environmental education is the making of values, knowledges and attitudes for protection, preservation and care of environment. Policies and strategies in education have included it in the common curricular contents of several areas. Convinced that one of the actions from our area physical education can contribute to this, we started this way. We refer to teaching of orienteering sport and its inclusion in such content of the designs of elementary schools of Buenos Aires City.

Sport Orienteering philosophy is the making of an environmentally right man, beyond the competitive spirit of sports. Being an innovative educational tool of inclusion and multidisciplinary character, as well as for his legacy of sustainability, we believe that these facts justify its insertion in an ample way. There is no record of teaching of sport orienteering, in the elementary school curriculum of any national jurisdiction, as it happens with other traditional school sports.

Two facts motivated this work: on one hand, to attempt to respond to changes in educational demands imposed by the latest technological developments. On other hand, we think that it is very important to offer to students more and new participation options, in addition to selective and traditional school sports (football, handball, volleyball and athletics).

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

La cuestión ambiental es un tema bastante nuevo dentro de la legislación argentina. El Art. 41 de la Reforma Constitucional del año 1994 lo introduce en nuestra Constitución Nacional[1] así como lo es la comúnmente llamada “Ley

[1] Constitución de la Nación Argentina. Reforma Constitucional 1994.

General del Ambiente"[2], que entró en vigor en el año 2002, de cuyo texto, los arts. 2º, 8º, 14º y 15º son los que más nos interesan para el presente trabajo.

Por su parte, y en concordancia con lo anterior, la Ley 20206 del año 2006, en su art. 89[3], lo complementa con la visión particularmente educativa.

Un año antes, en el 2005, se sanciona la Ley 1687[4] de Educación Ambiental en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Y es aquí en donde vamos a detenernos, porque si el proveer Educación Ambiental ha de tener como finalidad la construcción valores, conocimientos y actitudes acordes a la protección, preservación y cuidado del ambiente, las políticas y estrategias en materia de Educación deberán incluirla en los Contenidos Curriculares Comunes. Y así ha sucedido en algunas áreas.

Convencidos de que una de las acciones desde nuestra área Educación Física puede contribuir a ello, iniciamos este camino. Nos referimos a la enseñanza del Deporte Orientación y su inclusión en dichos Contenidos de los Diseños Curriculares del Nivel Primario de las Escuelas públicas del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

La construcción del hombre ambientalmente correcto que caracteriza su filosofía, más allá del espíritu competitivo propio de los deportes; el constituir una novedosa herramienta pedagógica de carácter multidisciplinario e inclusivo así como su legado de sustentabilidad creemos que lo justifican de manera sobrada.

Sin pecar de original, no hay registro de la enseñanza del deporte Orientación, en la currícula escolar del nivel Primario de cualquier jurisdicción nacional.

Por ese motivo los siguientes trabajos de investigación han servido de antecedentes para el presente escrito:

- Roqueta, Fernando. "El estudio generalizado del deporte Orientación". Tesis. Instituto de Educación Física y Deporte. 1979 – 1980.

- Proyecto "Campamentos Escolares, una propuesta de escuela al aire libre". (Secretaría de Educación GCBA. 2000).

[2] Ley General de Ambiente Nº 25.675.

[3] Ley de Educación Nacional Nº 20.206. Tít. VI. La calidad de la Educación. Cap. I. Disposiciones Generales

[4] Ley de Educación Ambiental Nº 1687. Boletín Oficial de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires N° 2205

- Kleinmann, Lorena. “Estrategias cognitivas y deporte Orientación. Trabajo de investigación. UFLO. Buenos Aires. 2002.
- Tricerri, Mónica. “La metodología de enseñanza del deporte Orientación como técnica de Dinámica Grupal en niños de 10 a 12 años de la Escuela Nº 1 D.E. 3º del GCBA”. UFLO. Buenos Aires. 2004.
- Rodríguez Pérez, Sady. “Sistema de acciones metodológicas para el desarrollo de convicciones medioambientales a través de las actividades de los pioneros exploradores en el 2º ciclo de la Enseñanza Primaria”. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Ciego de Ávila. Cuba. 2003.
- Aranciaga, Jorge. ”La ausencia de las actividades físicas y deportes en la Naturaleza en la Educación General Básica”. UFLO. Buenos Aires. 2003.
- Ceaglio, Carolina. “La importancia de la Educación Ambiental en los campamentos escolares”. UFLO. Buenos Aires. 2009.
- Avesani, Flavia. “El valor de la preservación del medio ambiente como contenido de la Educación Física”. UFLO. Buenos Aires. 2002.

En www.monografías.com:

- Valdés, Orestes. “La Educación Ambiental en el proceso docente educativo en las montañas de Cuba”. Cuba. 2002.

En www.efdeportes.com:

Pérez, Ramón y Pérez, Sady. “Propuesta Educativa para el desarrollo de la Educación Ambiental en la esfera de la Educación Física y el Deporte en la Provincia de Ciego de Ávila. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Ciego de Ávila. Cuba. 2001.

Si bien desde el año 1999/2000, como se verá luego, tomamos contacto con el deporte Orientación, fue recién en el 2009 que pudimos organizar una actividad en una escuela pública del Nivel Primario del Ministerio de Educación del GCBA y luego comenzar a capacitar profesores en ese ámbito.

Pero es a mediados del pasado año 2012 que nace esta inquietud de ver el deporte Orientación en su perspectiva de inclusión antes mencionada, por lo que consideramos estar en la etapa inicial del proyecto/investigación.

A partir de dos hechos estimamos ese nacimiento:

Por un lado, procurábamos responder a los cambios en las demandas educacionales que los últimos desarrollos tecnológicos y las nuevas formas de ejercicio de la ciudadanía imponen a los sistemas educativos.

Las iniciativas deportivas, recreativas y de vida en la naturaleza bien concebidas son herramientas prácticas y económicas para lograr objetivos en el ámbito del desarrollo de la persona y de lo que el gobierno persigue para su población. [5]

Intentando darle al proceso educativo un carácter transversal e integral es que presentamos actividades de adaptación al medio, es decir, realizadas en el medio natural, siendo el área de Educación Física la que resulta ideal, dado que por sus diferentes contenidos incluye una gran diversidad de temas que pueden relacionarse.

Las actividades físicas en el medio natural, son definidas por Bernadet (1991), citado por Guillén, Casterad y Lapetra[6], como "las actividades físico-deportivas que tienen, en líneas generales, como objetivo común el desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico".

Llevan implícitas la participación activa y la implicación global de la persona. El enfrentamiento, vivencia y superación de situaciones de riesgo, riesgo controlado y asumido, es un elemento clave, característico y propio de estas actividades que lleva consigo una autoafirmación personal en el practicante, en respuesta al desafío personal que parecieran demandar[7].

Como consecuencia lógica de este esfuerzo personal aparecen el conocimiento de los límites propios, el conocimiento y ponderación de los conceptos de peligro y riesgo y de forma derivada, la educación de la seguridad personal.

Los niños tienen que desarrollar las tareas ellos mismo, y esto lleva a un sentimiento de cierta soledad inherente en estas actividades. Es en este momento donde se pone en juego la autoestima y el proceso de superación que el niño tiene

[5] Autores varios. Manual Director de Actividad Física y salud. Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires. 2012.

[6] Guillén, R; Lapetra, S; Casterad, J. “Actividades en la Naturaleza”. Editorial. Inde Barcelona. 2002.

[7] Pinos Quillez, Matín, “Actividades físico deportivas en la naturaleza para niños y jóvenes”. Gymnos Editorial. Madrid. 1997.

que poder desplegar, conciente de sus posibilidades y necesidades, confiando en sí mismo, tratando de lograr su objetivo y por ende, su bienestar general.[8]

Por otro lado, creemos que es muy importante ofrecer a los estudiantes más y nuevas opciones de participación, además de los deportes escolares tradicionales y selectivos (fútbol, handbol, voley y atletismo) que brinda la currícula para las escuelas públicas de nivel Primario del MEGCBA[9].

Algo novedoso, atractivo, útil, reto, aplicable, integral, aventura… en fin… Buscamos así una actividad deportiva nueva y al alcance de todo el mundo:

Encontramos que la enseñanza del deporte Orientación, novedosa herramienta pedagógica que no está incluida dentro del área Educación Física de los Diseños Curriculares de escuelas públicas del nivel Primario del MEGCBA, podía ser la respuesta, contribuyendo a la toma de conciencia en lo relativo al cuidado del ambiente y promueve el compromiso individual y colectivo de su preservación.

Problema

¿De qué manera el área de Educación Física puede contribuir a la concientización individual y colectiva del cuidado y preservación del ambiente en las escuelas públicas del nivel Primario del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires?

Objetivos

General: Lograr la inclusión de la enseñanza del deporte Orientación dentro del área Educación Física de los Diseños Curriculares de escuelas públicas del nivel Primario del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Específicos:

Con respecto a las autoridades educacionales y a los colegas:

Procuramos influenciar para que acepten el desafío de enseñar y difundir este nuevo deporte, contribuyendo a la construcción del hombre ambientalmente correcto, en un marco de más y mejor calidad educativa, lo que redundará en un mayor bienestar y una mejor calidad de vida de la población.

[8] Anglada Monzón, Pablo “Actividades físicas de aventura en la naturaleza” CV Ciencias del Deporte, Madrid, 2004.

[9] Autores varios. “Diseño Curricular para la Escuela Primaria. 2º Ciclo”. Secretaría de Educación. GCBA. 2004.

Así, con una adecuada capacitación, los docentes podrán influenciar en los estudiantes para que:

Practicando el deporte Orientación, reflexionen sobre el estado de conservación y las agresiones a que sometemos al medio natural y sean capaces de valorar las posibilidades que ofrece para desarrollar actividades recreativas que incidan en la mejora de su salud y, por ende, de su calidad de vida, con el compromiso de cuidarlo y protegerlo para esta y las futuras generaciones.

Metodología empleada

1º Fase: Presentación de la actividad ante las autoridades distritales. Capacitación en servicio de profesores mediante Jornadas organizadas por ADORA con el apoyo de la CBO.

2º Fase: Presentación y realización del Proyecto “Nuevos rumbos” con estudiantes de una escuela, a modo de “Experiencia Piloto”. Organiza ADORA.

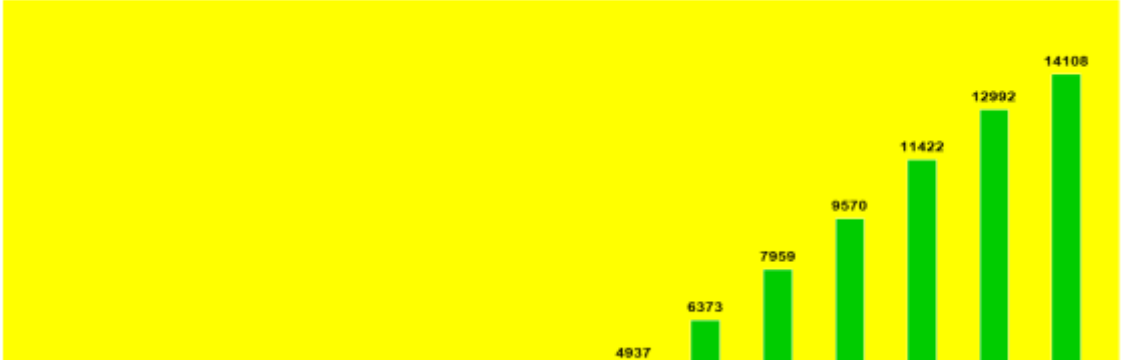
3º Fase: Organización y realización de un Encuentro Deportivo entre estudiantes de escuelas públicas de nivel Primario del MEGCBA. Organiza ADORA.

4º Fase: Proponer al MEGCBA la capacitación de docentes dentro del ámbito de la Ciudad de Bs. As., a fin de difundir el deporte en las escuelas públicas del nivel Primario del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires Organiza ADORA con apoyo del MEGCBA.

5º Fase: Presentación de la propuesta de inclusión de la enseñanza y práctica del Deporte Orientación dentro del área Educación Física de los Diseños Curriculares de escuelas públicas del nivel Primario del MEGCBA

Desarrollo

A nivel sudamericano, Brasil es el país donde este deporte más ha crecido en los últimos años. Desde 1970, y con la creación en 1996, de la FGO (Federação Gaúcha de Orientação) y posteriormente en 1999, de la CBO (Confederação Brasileira de Orientação) son los que más han avanzado y tienen la posición más consolidada en el tema (www.cbo.org.br, www.fgo.esp.br)



Como lo muestra el gráfico, en 1996 la CBO tenía apenas 696 afiliados. En la actualidad, tiene 14608, y ese número continúa en aumento.

Desde el año 2000, hemos participado en ese país en diferentes campeonatos municipales, estatales y nacionales y en gran cantidad de cursos.

La Lic. Lorena Kleinmann crea ese año en la ciudad de Buenos Aires el LK Team para competir en el exterior y realizar diversas actividades en nuestro país, como por ejemplo:

2005: - Carrera Familiar en Palermo Rosedal. Organiza LK Team.

- Talleres en algunas escuelas privadas de la ciudad de Bs. As.

2006: - Carrera Familiar en Palermo Golf. C.A.B.A. Organiza LK Team.

- Nace ADORA (Asociación del Deporte Orientación de la Rep. Argentina), basándonos en las experiencias recogidas en Brasil. Desde aquí desarrollamos diferentes actividades de difusión y práctica del deporte Orientación en Argentina, especialmente talleres gratuitos para todas las edades. También destacamos:

2007: - Realización de la Copa Mercosur de Orientación en Ezeiza, Bs. As., con apoyo de la CBO y participación de atletas brasileros.

- Carrera Familiar en el Parque Pereyra Iraola. Pcia. de Bs. As.

2008: - Realización del CAO (Campeonato Argentino de Orientación), con el apoyo de la CBO y la CSO. Para todo público.

- Presentación del Proyecto “Nuevos Rumbos”, en la Escuela Nº 14 D.E. 10º, MEGCBA, que no se implementó en su totalidad por cambios en el personal de

Conducción del Establecimiento. La nueva Dirección no autorizó la experiencia final al aire libre.

2009: - Se insistió con una revisión y conclusión del Proyecto, lo que fue aceptado por las nuevas autoridades de la escuela.

2010: - Taller teórico-práctico de deporte Orientación en el Programa “Buenos Aires Playa 2010”. Organiza ADORA y Deporte Orientación.com.ar.

- Dictado del Curso de Capacitación para Profesores de Materias Curriculares del MEGCBA por medio del sindicato docente ADEF (Asociación de Docentes de Educación Física y Curriculares) en C.A.B.A. Organiza ADORA.

2011: - Realización de una actividad inédita en Argentina, en un escenario también original: Deporte Orientación en el Jardín Botánico “Alfredo Ragonese” dependiente del INTA (Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria) Castelar, en la Pcia. de Bs. As., con niños en edad escolar de la Colonia de Vacaciones del INTA. Organiza ADORA con el apoyo del JBAER INTA.

2012: - La Fundación Senderos Ambientales, de la ciudad de Bs. As. crea el Área de Deportes Sustentables. Orientación.

- Presentación conjunta con el Vice-Presidente de la Confederação Brasileira de Orientação, Sr. Dejair Barreto Silva del trabajo “Una novedosa herramienta pedagógica sustentable: deporte Orientación” en el 1º Congreso de Educación Ambiental “Por nuestra Tierra”, organizado por la Municipalidad de Ituzaingó. Pcia. de Bs. As. Presentan ADORA y COFron (Clube de Orientação da Fronteira), con apoyo de la CBO.

- Presentación del trabajo “¿Deporte Orientación en el Jardín Botánico?” en el 8º Congreso Mundial de Educación en Jardines Botánicos, organizado por la UNAM, en México D.F., con el auspicio de la BGCI. Apoyan la presentación: CSO, CBO, ADORA, INTA, Banco de Bosques, Fundación Senderos Ambientales, ADEF, Ice Cream, Ecoexplorer Turismo, CI.CO.DI.

- Inicio del presente proyecto/investigación.

2013: - Nuevo dictado del Curso de Capacitación para Profesores de Materias Curriculares del MEGCBA por medio de ADEF (Asociación de Docentes de Educación Física y Curriculares) en C.A.B.A. Organiza ADORA.

- Presentación del trabajo “Cidadania através do Esporte da Natureza”, junto al Vice-Presidente de la Confederação Brasileira de Orientação, Sr. Dejair Barreto Silva en el 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, organizado por la Universidad Nacional de La Plata, en la ciudad de La Plata, Pcia. de Bs. As. Presentan ADORA y COFron, con apoyo de la CBO.
- Organización del Primer Encuentro Escolar Binacional de Deporte Orientación, a llevarse a cabo el 25 y 26 de Octubre próximos en Parque Sarmiento (Ciudad de Bs. As.) y en el Jardín Botánico INTA Castelar (Pcia. de Bs. As) respectivamente, con estudiantes de escuelas primarias públicas de Argentina y Brasil.

2014: - Elaboración y ejecución de una encuesta a docentes de diversas áreas de escuelas públicas del nivel Primario del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, a modo de monitoreo, para determinar nuevas acciones.
- A raíz de la realización del Campeonato Mundial de Orientación Categoría Master en Brasil, está prevista una entrevista entre las autoridades del Ministerio de Educación del GCBA con las autoridades de la CSO y la CBO a fin de interiorizar más a las primeras sobre diferentes ventajas de la práctica escolar de dicho deporte.

Resultados obtenidos

En general, los resultados iniciales obtenidos hasta el momento han sido de regulares a buenos si se tiene en cuenta que todas las actividades fueron llevadas a cabo sin ningún apoyo oficial, mas sí con la voluntad y el aporte económico de un reducido grupo de profesionales argentinos que creen que otra sociedad, otro mundo es posible. Y necesario.

La Lic. Lorena Kleinmann, co-fundadora y Presidenta de ADORA y la atleta argentina de mayor conocimiento y trayectoria internacional, tuvo la visión como para emprender e insistir en la colosal tarea: difundir el deporte en Argentina y en el mundo, luchando contra muchos obstáculos, principalmente la envidia y la discriminación por parte de muchos colegas.

Así nace ADORA (Asociación del Deporte Orientación de la República Argentina), sociedad sin fines de lucro, que persigue ese objetivo.

No podemos dejar de mencionar el aliento y el apoyo constantes de las autoridades de la CBO y la CSO, participando en algunas de las actividades realizadas, y sin lo cual, al comienzo, los resultados hubieran sido nefastos.

Conclusiones

En términos del deporte, podemos decir que “decidimos participar en un evento muy difícil”, como lo es la enseñanza del Deporte Orientación y su inclusión en los Contenidos del área Educación Física de los Diseños Curriculares del Nivel Primario de las Escuelas públicas del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Hemos emprendido un largo camino. “Nos ha tocado un mapa con un recorrido complicado. Apenas si hemos marcado la salida y hemos llegado a los primeros puntos de control. En algunos ha sido fácil llegar a la baliza. En otros, no tanto”.

Como Asociación, queremos dejar la categoría N, de Novatos (conforme a las Reglas de Orientación a Pie 2012 de la CBO, por las que nos regimos)… sin dejar de aprender. Es decir, somos una Asociación que intenta difundir la enseñanza y práctica del deporte en las escuelas públicas porteñas. Ansiamos ingresar a la categoría B (difícil), significando con ello que nuestro proyecto, está ya encaminado, para continuar a la A (muy difícil), es decir logramos la aceptación del proyecto por parte de las máximas autoridades educativas del Gobierno de la Ciudad de Bs. As. Así afianzados, finalmente poder alcanzar la categoría E (Elite, de Alta Competencia). Y lo más difícil de todo: permanecer en esta última, nuestro proyecto se ha concretado: en el área Educación Física de los Diseños Curriculares del Nivel Primario de las Escuelas públicas del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires está incluida la enseñanza del deporte Orientación de la misma forma en que se enseñan otros deportes escolares.

En un país donde el fútbol es el deporte nacional y hacia él va todo tipo de apoyo, especialmente económico; en un país donde los cambios son muy resistidos por los propios colegas; en una sociedad en la que cada vez más padres sueñan con salvarse económicamente porque su hijo varón fue contratado por un club para jugar al “deporte de las multitudes”, continuar con la tarea emprendida no es nada fácil.

Seguimos pensando que otra sociedad es posible. Para eso luchamos. Con la convicción de que "La única lucha que se pierde es la que se abandona.", no perdemos de vista nuestro objetivo de ver, en un futuro no muy lejano, que el deporte Orientación forme parte de los Diseños Curriculares de escuelas públicas del Nivel Primario del MEGCBA y siga expandiéndose hacia todo ámbito en que una mejor calidad de vida sea un derecho para todos los que poblamos este país.

Bibliografía:

- Constitución de la Nación Argentina. Reforma Constitucional 1994.
- Ley General de Ambiente Nº 25.675. Año 2002.
- Ley de Educación Nacional Nº 20.206. Tít. VI. La calidad de la Educación. Cap. I. Disposiciones Generales. Año 2006.
- Ley de Educación Ambiental Nº 1687. Boletín Oficial de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires N° 2205. Año 2005.
- Fernández, Coca. El hombre deportivo. Ediciones Alianza Deporte. Madrid. 1993.
- Pinos Quillez, Matín, “Actividades físico deportivas en la naturaleza para niños y jóvenes”. Gymnos Editorial. Madrid. 1997.
- Autores varios. Manifiesto por la Vida. PNUMA/ORPLAC. 2002,
- Guillén, R; Lapetra, S; Casterad, J. “Actividades en la Naturaleza”. Editorial. Inde Barcelona. 2002.
- Autores varios. “Diseño Curricular para la Escuela Primaria. 2º Ciclo”. Secretaría de Educación. GCBA. 2004.
- Anglada Monzón, Pablo. “Actividades físicas de aventura en la naturaleza” CV Ciencias del Deporte, Madrid, 2004.
- Autores varios. Manual Director de Actividad Física y salud. Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires. 2012.
- www.mecon.gov.ar - www.mec.gob.ar

EL PROFESIONAL DE LA CULTURA FISICA: SU ÉTICA Y SU PAPEL EN LA LUCHA CONTRA EL DOPAJE

Autora: MSC. Gisela Naranjo Milera
Profesora Asistente. UCCFD “M. Fajardo”
correo: naranjo57@inder.cu

RESUMEN

En el presente trabajo se exponen algunas consideraciones sobre las cualidades éticas y morales que deben caracterizar al profesional de la cultura física y el deporte. Se hace referencia a uno de los principales desafíos que tienen el deporte y la sociedad en nuestros días: la lucha contra el dopaje. La práctica del dopaje infringe, no sólo los principios fundamentales de la ética deportiva sino también aspectos bioéticos de las Ciencias Médico-Biológicas, pues además de situar en condiciones ventajosas a los atletas que lo practican, atentan contra la salud del individuo y ponen de manifiesto aspectos éticos relacionados con la responsabilidad moral del los trabajadores de la ciencia y la salud involucrados en estas prácticas. Se destaca la estrategia educativa en valores éticos de la Disciplina Ciencias Biológicas de la UCCFD “M. Fajardo” y su contribución a la formación integral del profesional.

Palabras clave: ética, bioética, dopaje, valores

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años el desarrollo de la cultura, la educación y la ciencia ha constituido una prioridad fundamental del Estado Cubano. Esto se ha expresado, no sólo en avances significativos en estos campos, sino también en una cierta mentalidad y estructura de valores de los profesionales, en particular los vinculados con el campo científico técnico donde el sentido de la responsabilidad social se haya extendido. Existe una percepción ético política del trabajo científico que incluye la clara concepción

de que el mismo se realiza, sobre todo, para satisfacer las urgencias del desarrollo social y la satisfacción de las necesidades de los ciudadanos.

Particularmente, en el ámbito de la cultura física y el deporte, es imprescindible una sólida ética profesional para evitar las transgresiones y violaciones del comportamiento de atletas, entrenadores y todo el que tiene que ver con la preparación y el rendimiento de los deportistas, ya que hoy en día la esfera deportiva no está exenta de conductas poco éticas como el dopaje, el robo de talentos y la comercialización, que lesionan la moral y la imagen del deporte.

La práctica del dopaje infringe, no sólo los principios fundamentales de la ética deportiva sino también aspectos bioéticos de las Ciencias Médico-Biológicas, pues además de situar en condiciones ventajosas a los atletas que lo practican, atentan contra la salud del individuo y ponen de manifiesto aspectos éticos relacionados con la responsabilidad moral del los trabajadores de la ciencia y la salud involucrados en estas prácticas.

El presente trabajo expone algunos aspectos relacionados con las cualidades éticas que deben caracterizar al trabajador de la ciencia, su responsabilidad moral ante la sociedad, y aspectos éticos del control antidopaje.

PROBLEMA CIENTÍFICO

Necesidad de enfatizar en la educación sobre los valores éticos del profesional de la cultura física y el deporte, particularmente en lo relacionado con el tema del dopaje

OBJETIVO:

Exponer aspectos éticos y bioéticos del trabajador de las ciencias de la cultura física y su función en la lucha contra el dopaje.

DESARROLLO:

En correspondencia con lo anteriormente expuesto y dada la temática que aborda el trabajo, resulta imprescindible retomar algunos conceptos fundamentales.

Ética: Parte de la filosofía que trata de la moral y de las obligaciones del hombre. Conjunto de normas morales que rigen la conducta humana.

La ética debe estar presente en todas las esferas de la actividad humana, en particular en su actividad científica y profesional, con relación a este aspecto López Bombino en su obra “La ética del científico: mínimo enfoque de un gran problema”, define por ética del científico a ¨el conjunto de principios que guían a el profesional en el proceso de su actividad cognoscitiva y el comportamiento que éste asume en el contexto de una comunidad científica determinada

La dinámica misma de la interacción ciencia-tecnología-sociedad ha colocado en primer plano la cuestión de la responsabilidad social de los científicos; la ciencia no es un asunto solo de los científicos, es demasiado importante y está muy vinculada al contexto social por lo que debe asumirse conscientemente con el propósito de luchar por una ciencia de proyecciones fuertemente humanistas.

En la etapa actual el científico tiene una gran responsabilidad moral ya que el uso inescrupuloso de los grandes avances científico-técnicos puede traer consecuencias imprevisibles para el futuro de la humanidad. Un ejemplo de ello es el hecho de que a partir del desarrollo impetuoso alcanzado por ciencias como la biotecnología, la biología, la genética, la química y otras, se han creado nuevas sustancias y métodos considerados dopantes que afectan seriamente la salud de los deportistas.

En un artículo del Director General de la UNESCO en 1988 titulado “ Una nueva perspectiva ética” se aborda el tema de la responsabilidad moral del científico en nuestros días, donde la tensión entre ciencia y conciencia, entre técnica y ética ha llegado a límites que amenazan el mundo en su conjunto y pone como ejemplos

relevantes los avances alcanzados en los campos de la genética molecular y la energía nuclear, los cuales pueden producir, de acuerdo a su utilización grandes beneficios o grandes destrozos, en dependencia del uso correcto o incorrecto que se haga en la aplicación del conocimiento científico"... "no es fácil determinar de qué modo los científicos pueden influir eficazmente para modificar el sentido en que poderosos intereses orientan e incluso manipulan su quehacer y los frutos que de él se derivan, pero tiene la responsabilidad de no silenciar (al contrario, poner de realce) los peligros que surgen de la utilización torcida de los conocimientos científicos sin medir las consecuencias sociales, económicas, culturales, en una palabra, humanas. (Zaragoza, 1988).

En nuestra sociedad la actividad científica se fundamenta en el principio del humanismo, en el que se reconoce al hombre como valor supremo, su vida, su bienestar, salud, cultura, libertad y progreso, de forma tal que esta actividad está encaminada al aprovechamiento máximo de la inteligencia en función del bienestar social.

Con relación a las cualidades del científico, sus motivaciones y su papel en la sociedad cubana, nuestro Comandante en Jefe dijo: "Si se le pregunta a un investigador revolucionario, su respuesta incuestionable es que lo primero es poner la ciencia y el esfuerzo al servicio del país" (Castro, 1990, pp 262).

El desarrollo impetuoso de la Ciencia y las nuevas tecnologías crearon un campo propicio para experimentar en todas las esferas de la actividad humana. Ello también atrajo la atención de instituciones que de una manera u otra, al aplicar conceptos erróneos del papel que debe desempeñar la ciencia como instrumento al servicio de la sociedad, atentaron contra grupos humanos e incluso naciones. Por tanto pusieron a relieve el peligro que el mal empleo de la ciencia y la tecnología podía acarrear para la humanidad. Todo esto condujo a la necesidad de establecer códigos éticos que sirvieran para garantizar el uso correcto de la labor de los científicos.

Por código de ética profesional se entiende el conjunto de principios, normas y exigencias morales adoptadas en un medio profesional determinado con el objetivo fundamental de regular la conducta moral de los distintos profesionales en su quehacer. este siglo haya puesto más énfasis en la ciencia que en la moral, lo cual ha tenido su máxima expresión en los ejemplos concretos de la aplicación de la Es creciente la preocupación de que la investigación altamente desarrollada en medicina en prácticas agresivas de experimentación humana. Esta situación ha creado un contexto de reacción internacional en favor de la humanización de la medicina expresado como un movimiento de científicos de todo el mundo en pro de la creación de una ciencia que sirviera de puente entre la ética y la ciencia.

Esta ciencia ha sido denominada Bioética y es definida como el estudio sistemático de la conducta humana en el campo de las ciencias biológicas y la atención de la salud, en la medida que esta conducta se examine a la luz de valores y principios morales. Entre los principios de la bioética más discutidos, tres tienen particular importancia: a) el principio de respeto por las personas, b) el principio de beneficencia, c) el principio de justicia.

La ética en el deporte

El deporte ocupa un lugar importante en la vida de la sociedad moderna: asegura un desarrollo físico armónico del hombre y también contribuye a la educación de sus cualidades morales y volitivas.

La característica que más distingue al deporte y a la actividad física hoy en día es su absoluta y abarcadora relación con la ciencia y la tecnología (J. Bosque, 2006). Sin embargo, no siempre el desarrollo científico tecnológico ha sido utilizado para mejorar la calidad de vida del ser humano sino que en el caso del dopaje todo el adelanto científico alcanzado se ha puesto al servicio de la creación de sustancias prohibidas y nocivas que cada día son más difíciles de detectar por los métodos analíticos vigentes

.

Los avances en el campo de la Biotecnología aplicados con éxito en el área de la salud han sido aplicados de manera ilegal en el deporte; actualmente el dopaje ha evolucionado hacia el uso de proteínas recombinantes como consecuencia lógica de la

evolución del dopaje hacia métodos mas sofisticados, con el fin de evadir los controles antidopajes ya establecidos ya que para el caso de las hormonas recombinantes no están establecidos métodos que de manera concluyente demuestren la presencia de administración exógena de la sustancia, lo que complejiza aún más a este control

Ante esta situación los profesionales de la esfera deportiva deben saber como actuar y proceder, como asumir una postura ética, contribuyendo de esa forma a potencializar la educación de los atletas y el fortalecimiento de los valores humanos y sociales en los mismos.

El dopaje sólo podrá ser combatido con políticas educacionales que revaloricen los principios éticos del deporte por encima de los intereses de la sociedad de consumo que impone el individualismo y el triunfalismo.

Las prácticas del dopaje infringen no sólo los principios fundamentales de la *ética deportiva* sino también aspectos bioéticos de las ciencias médicas pues además de situar en condiciones ventajosas a los atletas que lo practican, atentan contra la salud del individuo y ponen de manifiesto aspectos éticos relacionados con la responsabilidad moral de los trabajadores de la ciencia y la salud involucrados en estas prácticas.

Según el Presidente del Comité Olímpico Cubano, José Ramón Fernández, las causas más importantes que inciden en el dopaje son:

- Falta de educación
- Deficiente formación ética
- Aumento de la comercialización incluye el profesionalismo
- Ambición desmesurada de gloria y dinero
- Dirigentes deportivos que lo permiten o toleran
- Médicos que no vigilan ni controlan
- Entrenadores que aceptan su empleo
- Atletas que lo utilizan

Es una política del Estado Cubano, educar a nuestro pueblo y en particular a los jóvenes sobre los riesgos y efectos nocivos de las drogas y el dopaje. Es por ello que el

trabajo en la formación de valores que desarrollan los docentes de la UCCFD se encuentra en correspondencia con la política trazada por el Estado y el Organismo INDER. que destaca que la lucha contra el doping debe constituir un problema social, educativo, vinculado a la formación de los hábitos higiénicos de los niños y jóvenes, es un problema pedagógico y cultural en el que intervienen las ciencias aplicadas..

En correspondencia con dicha política, la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD "M. Fajardo") y su red de centros ha elaborado y dado cumplimiento a una estrategia de trabajo en la que juega un papel importante la Disciplina Ciencias Biológicas y que a grandes rasgos consiste en lo siguiente:

- Labor educativa desde la dimensión curricular, la que se realiza en las asignaturas de Morfología, Bioquímica, Fisiología y Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico en temas que propician la orientación y la formación de valores morales en relación al dopaje en estudiantes de los diferentes tipos de curso.
- Cursos optativos
  - Doping, en el que se imparten contenidos relacionados con sustancias prohibidas, efectos biológicos y el comportamiento ético que debe seguirse
  - Actualidad sobre hormonas y deporte, que contiene los fundamentos de la endocrinología y aquellos aspectos que inciden en el dopaje.
- Proyectos de investigación:
  - "CAE DOPING" : Proyecto dirigido a la comunidad y con actividades en que los estudiantes visitan los gimnasios en que existe riesgo del uso de sustancias prohibidas, impartiendo charlas educativas.
  - Endocrinología en el deporte: Dentro del cual se desarrolla un curso de postgrado sobre endocrinología del deporte con un tema dedicado al doping.
- Ciclo de conferencias destinado al Curso Regular para Atletas:
  - Hormonas y deporte: Comportamiento de las hormonas durante la actividad física y el uso de determinadas hormonas como doping

- Dopaje: Esencia del dopaje, principales sustancias utilizadas, riesgo para la salud, etc.

CONCLUSIONES

1. En este trabajo se han expuesto los conceptos éticos, bioéticos y morales que deben caracterizar al trabajador de la ciencia en general y de la cultura física y el deporte en particular
2. Se destaca el trabajo conjunto y organizado del INDER y de la UCCFD en la labor educativa para una sólida formación ética del profesional de la cultura física y el deporte.
3. Se destaca, además, la aplicación de estrategias de educación promovidas por la UCCFD y su Departamento de Ciencias Biológicas como alternativa en la lucha contra el dopaje.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bosque Jiménez, J. (2005) Aproximación a la imagen de la ciencia y la tecnología que tienen los alumnos en el proceso de formación profesional del licenciado en Cultura Física. Revista Acción No. 1, p 34, ISSN 16083792. La Habana.
2. Bosque Jiménez, J. (2006) Dimensión científica del deporte actual. Revista Acción No. 4, p 58, ISSN 16083792. La Habana.
3. Castro, F. (1990) Ciencia, tecnología y sociedad. 1959-1989. Editora-Política.
4. Camps, V. (1991). La imaginación ética. Barcelona-España.
5. Código de Ética del Instituto de Medicina del Deporte, Laboratorio Antidoping
6. Colectivo de autores (1993) Proyecto del Código de la Ética profesional de los trabajadores de la Ciencia de Cuba. Anteproyecto. Facultad de Filosofía e Historia de la Universidad de la Habana.
7. Declaración de Helsinki Recomendaciones para guiar a los médicos en la investigación biomédica en seres humanos. Adoptada por la 18 Asamblea Médica Mundial (Helsinki, 1964), revisada por la 29 Asamblea Médica Mundial (Tokio, 1975)

y enmendada por la 35 Asamblea Médica Mundial (Venecia, 1983) y la 41 Asamblea Médica Mundial (Hong Kong, 1989).

8. Ética e Investigación Científica. Revista de divulgación Científica y tecnológica de la asociación Ciencia Hoy. Disponible en: http://www. Cienciahoy.retina.ar/hoy33/ética 02 y 03.htm Consultado el14 enero 2005.
9. López-Bombino, L. (1994) La ética del científico: mínimo enfoque de un gran problema. En problemas sociales de la Ciencia y la tecnología. Editorial Félix Varela, La Habana, p 167-184.
10. Mathias MB. (2004) The competing demands of sport and health: an essay on the history of ethics in sports medicine. Clin Sports Med. 2004 Apr;23(2):195-214, vi.
11. Núñez Jover, J. (2007) La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Editorial Felix Varela, La Habana, p 7-54.
12. OMS (1982) Propuesta de normas internacionales para la investigación biomédica en sujetos humanos. Consejo de Organizaciones Internacionales de Ciencias Médicas y Organización Mundial de la Salud.
13. Pellegrino, E.D. (1990) La relación entre la autonomía y la integridad en la ética médica. En Bioética: Temas y Perspectivas. Publicación científica No. 527. Editado por la Organización Panamericana de la Salud, Washington, E.U.
14. Stovitz SD, Satin DJ. Professionalism and the ethics of the sideline physician. Curr Sports Med Rep. 2006 May;5(3):120-4.
15. World Anti-doping Agency: “Annex B: Laboratory Code of Ethics” in “International Standard for Laboratories”, versión 2.0, Febrero 2003.
16. Zaragoza, F. (1988) Una nueva perspectiva ética. Revista El Correo de la UNESCO. Mayo 1988, p 4.
17. Ziman, Jhon (1999) La ciencia como ética, suplemento dominical del diario El l Mundo. (Madrid) Disponible en: http://www.cab.cnea.gov.ar/difusión/Ziman.html. Consultado el 11enero 2005.

ENTRENAMIENTOS TEÓRICOS–PRÁCTICOS PARA FORTALECER LOS VALORES EN NUESTROS ATLETAS AL FORMARSE COMO ÁRBITROS INFANTILES.

Autor: Lic. Ramiro Esequiel Figueredo Pérez
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.
Campechuela

Resumen

Este trabajo consistió en la realización de una serie de conferencias educativas de forma teóricas y prácticas impartidas durante el curso 2011-2012 por el profesor de la escuela de los niños talentos del ajedrez en el municipio Campechuela, Licenciado Ramiro Esequiel Figueredo Pérez a sus más aventajados discípulos, para fortalecer sus valores al formarse como árbitros en las categorías escolares.

El autor como responsable del frente de reglas y arbitraje en la Comisión municipal de ajedrez, quiso dar cumplimiento a orientaciones de provincia en cursos anteriores de que cada evento municipal o provincial tenía que integrar en su organización estudiantes que fungieran como árbitros, para que los mismos se fueran forjando como futuros hombres de decisiones y justicia.

Para el cumplimiento del objetivo se revisó abundantes bibliografías referentes a reglas y estatutos del ajedrez, se trabajó desde todos los frentes posibles (charlas, conversatorios, etc.) para que los alumnos fortalecieran sus valores, utilizándose métodos teóricos y empíricos como la observación, de manera práctica se simularon situaciones de torneos y otras en eventos reales a nivel de base o municipal en categorías escolares, situándolos en decisiones comprometedoras y evaluándolos de acuerdo a los principios y conocimientos adquiridos durante los entrenamientos.

Palabras claves:

Fortalecer los valores: Justicia, Firmeza, Responsabilidad.

Introducción

Cuba tiene el privilegio histórico de ser el primer país de América donde se practicó el ajedrez, en 1518 y de haber contado con un campeón mundial considerado como uno de los más grandes genios que han existido: José Raúl Capablanca y Graupera (1888-1942). Figuras cimeras de nuestra historia han sido amantes del ajedrez y del deporte en general, como Carlos Manuel de Céspedes, Ignacio Agramonte, Antonio Maceo, Perucho Figueredo y José Martí, sobresalientes patriotas del siglo XIX, siendo el Apóstol en su quehacer periodístico quien más denunciara las lacras, corrupciones y mistificaciones del deporte sano por el profesionalismo en los Estados Unidos. En su crónica para el periódico La Nación, Buenos Aires, cuatro de marzo de 1882, narra vivamente un combate entre Johan L . Sullivan y Poddy Ryan, donde están presentes los crueles métodos del boxeo rentado norteamericano, muchos de ellos vigentes en la actualidad.

Expresa de aquel acontecimiento: **Aquí los hombres se embisten como toros, apuestan a la fuerza de su testuz, se muerden y se desgarran en la pelea y van cubiertas de sangre, despobladas las encías, magulladas las frentes, descarnados los nudos de las manos, bamboleando y cayendo, a recibir entre la turba que vocea y echa al aire los sombreros, y se abalanza en su torno y les aclama el saco de moneda que acaban de ganar en el combate.**

En esa crónica escrita por José Martí hace más de un siglo, descarnada denuncia contra el boxeo profesional, está hoy más vigente que nunca, porque ese deporte profesional lamentablemente sigue cobrando víctimas en los escenarios del mundo.

Martí fue un gran humanista, un amante de la Educación Física porque consideraba punto fundamental en la estructuración de una perfecta educación intelectual y moral.

No fue hasta que triunfó nuestro estado socialista que el deporte y en especial el ajedrez tomó la importancia que merece, pues este motivador e interesante juego, de reglas sencillas, con materiales económicos al alcance de todos, enriquece como ninguna otra disciplina la adquisición y el entrenamiento de destrezas

prácticas tan importantes en la educación de nuestros infantes en las edades tempranas y en el fortalecimiento de los valores humanos tan importantes para todos los hijos de una gran nación como es nuestro hermoso archipiélago.

Desarrollo

El árbitro es el máximo juez de la competencia, sus decisiones son vitales para el buen desarrollo de los distintos tipos de eventos ajedrecísticos que le son encomendados. Por ello hemos de destacar la obligatoriedad que tiene este representante de la ley de estudiar, conocer y administrar adecuadamente este conjunto de leyes y reglamentos. Pero en este caso convocar al árbitro quiere decir llamar al estudiante quien decidirá evaluando la posición, que hacer, por lo tanto el autor conociendo las limitaciones naturales de las pequeñas edades dirigió el trabajo a fortalecer los valores humanos y deportivos como: Humanismo, firmeza, laboriosidad, dignidad, honradez, responsabilidad, valentía, justicia, honestidad entre otros, mediante lecturas, conversatorios, colocando a los alumnos (**árbitros**) muchas veces en situaciones de torneos un poco complicadas y evaluando su imparcialidad de acuerdo a lo aprendido.

Afortunadamente con los entrenamientos impartidos, se evidenció el alto nivel que poseen nuestros atletas sobrepasando en muchos casos las expectativas del profesor, quien desea que nuestra fuerza técnica en el futuro inmediato cuente con la altura que la Revolución demanda.

Ejemplos de eventos donde se impartieron los entrenamientos:

Evento final municipal Categoría: 10-11 años, febrero 18 de 2012

Lugar: Academia municipal de ajedrez.

Árbitro a evaluar: José Armando Jerez Alarcón.

Evento final municipal Categoría: 7-9 años, marzo 24 de 2012

Lugar: Academia municipal de ajedrez.

Árbitro a evaluar: José Armando Jerez Alarcón.

Evaluación: Excelente.

Por lo que se le confiere el Título de: **Árbitro municipal infantil de ajedrez**.

Conclusiones

Somos de la opinión que un árbitro de ajedrez es un ajedrecista muy especial; que ama profundamente al ajedrez y sus leyes, que tiene una amplia cultura ajedrecística y que, sobre todo, tiene sangre tipo A, con A mayúscula de Árbitro, para estar dispuesto a afrontar todas las responsabilidades, exigencias, demandas, dificultades y penalidades por las que atraviesa un torneo o campeonato de ajedrez.

En este trabajo el autor pudo conocer que los alumnos expuestos al novedoso experimento cumplieron con creces las responsabilidades que le fueron encomendadas y que ni la corta edad impidió la realización exitosa de todos los eventos en que tomaron parte, evidenciándose al final, el fortalecimiento de los valores humanos y deportivos.

Valoraciones

Seguir trabajando para elevar el nivel humano y deportivo de nuestros atletas como demanda nuestro movimiento deportivo.

Bibliografía

1- Barreras, J. L. (2002) El ajedrez en Cuba. La Habana, Editorial Deportes. 150 p.

2- Cañizares, Marta. (2004) Psicología y equipo deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. 155 p.

3- Fuentes, Magali. (2006) El TEMPERAMENTO en la formación del Deportista. Ciudad de la Habana, Editorial Gente Nueva. 157 p.

4- Karpov, A. y Evgueni Guik. (1984) Mosaico Ajedrecístico. Moscú, Editorial Ráduga. 438 p.

5- León, J. L. (2000) Breviario Ajedrecístico. Ciudad de la Habana, Editorial Científico- Técnica. 276 p.

6-Milián, Romelio. (2006) Capablanca entre sus iguales. Ciudad de la

Habana, Editorial Deportes. 438 p.

7-Korguius, N. (1982) La psicología de las situaciones. *Boletín AJEDREZ. Radio Rebelde.* (Ciudad de la Habana) 3: 36 Marzo

8-Feist, Mathias. y otros. (2005) ChessBase 9, un software de ajedrez de ayuda y entrenamiento en la actividad ajedrecísticas. [DVD-R] Alemania

9-MICROSOFT CORPORATION. Enciclopedia Microsoft Encarta 2008. Microsoft, 2008. [DVD-R]

Datos del Autor

Nombres y Apellidos: Ramiro Esequiel Figueredo Pérez

Dirección del Centro de Trabajo: Unidad organizativa de base 4de abril

Calle: 10 de octubre entre Céspedes y Maceo, teléfono: 587773.

Dirección particular: Calle Patricio Lumumba 14 entre Progreso y Cortina, Campechuela, Granma.

Título: Estrategia de educación ambiental para estudiantes en formación de Cultura Física desde el proceso de enseñanza-aprendizaje en el Inglés

Autores: Msc. Fernando Emilio Valladares Fuente
MSc. Alyagna Alonso Herrera

Institución: Facultad de Cultura Física ¨Nancy Uranga Romagoza¨
Pinar del Río, Cuba
Correo: fernandoe@fcf.vega.inf.cu
Teléfono: 781375

Resumen

Esta investigación está dirigida a contribuir a la Educación ambiental de la Cultura Física desde el proceso de enseñanza aprendizaje en el Inglés.

Primeramente el autor expone una breve reseña histórica de la importancia de le Educación ambiental para la preservación de la vida en el planeta y la incidencia de la actividad física y el deporte, sus impactos positivos y negativos en el entorno natural y social.

Después de mostrar algunos de los aportes teórico-prácticos en el tema de la Educación ambiental y en el eje Educación ambiental-Cultura Física, el autor se auxilia de los métodos teóricos, empíricos y estadísticos para demostrar las potencialidades que posee la enseñanza de los idiomas, específicamente el Idioma Inglés para fortalecer esta Educación ambiental que se aspira en el sistema educativo cubano y a Cultura Física en el contexto del siglo XXI.

A través de los métodos antes mencionados se plantean las dificultades y fortalezas existentes en la Educación ambiental de estudiantes de la Facultad de Cultura física Uranga Romagoza, además de los resultados esperados, entre ellos, la elaboración de una estrategia de educación ambiental para los estudiantes en formación de cultura física desde el idioma Inglés, teniendo en cuenta no sólo la asignatura Inglés sino la su integración interdisciplinaria. Esta estrategia se desarrolla a partir de los cursos de pregrado, postgrado, cursos optativos, páginas web, software, láminas, tarjetas y otros medios teórico-prácticos.

Palabras Claves: Educación ambiental-Cultura Física- Idioma Inglés.

Abstract

This research is aimed at contributing to the Environmental education from the teaching- learning process in English.

First, the author displays a review of the historical background about the importance of the Environmental education for the existence of life on Earth and also the positive and negative impact of physical activity and sports in the social and natural environment.

After showing some of the theoretical-practical contributions in the matter of Environmental education and the axis Environmental education-Physical Culture the author supported by empirical, theoretical and statistics methods shows the potential of English as a teaching learning process to strengthen the Environmental Education that the Cuban educative system demands in this new century XXI

Through the methods already mentioned above, this study shows the difficulties and advantages of the Environmental education in students of the Faculty of Physical Culture ¨Nancy Uranga Romagoza¨

This study also reveals the excepted outcomes such as the Updating in the theory of the Environmental Education in Physical Culture from the English language. As a practical achievement it brings about a strategy to contribute to the Environmental education not only from English subject but also from the strategy of languages and the cross curricular integration. This strategy is supported by web pages, software, pictures, cards and other teaching aids.

Key words: Environmental education - Physical Culture – English Language

Introducción

Los problemas del Medioambiente se han convertido en una de las mayores preocupaciones políticas, económicas, sociales y educativas de la época contemporánea a nivel mundial de cuya solución depende en gran medida, la existencia de la vida en la tierra.

La falta de cultura ambiental de la población mundial es una de las causas de los problemas referidos anteriormente por lo que se habla de llevar a cabo una Educación ambiental a todos los sectores de la población, comenzando desde las edades tempranas, sin tener en cuenta la capa social a que pertenezca.

Giordan, A. (1987) expresa que una Educación ambiental orientada hacia la sensibilización del público por los problemas que afectan al medio, debe plantearse como un proceso continuo y permanente durante toda la vida, desarrollándose a partir de los problemas más inmediatos para abrirse a los ámbitos nacional, regional e internacional.

Sureda, J y Colom, A (1989)4 establecen que actualmente se ha desarrollado una actitud de implicación social, en la que el hombre, como elemento integrado del entorno, toma conciencia de su poder transformador sobre el medio, y se siente responsable de su conservación, por lo que se deben procurar alternativas de aprovechamiento en determinados espacios, mediante el conocimiento profundo de la realidad circundante y de sus potencialidades de utilización**.**

María Novo (1989)5, expresa que se produce una evolución semántica muy significativa al pasar del término medio, al de medio ambiente ya generalizado. La Naturaleza es considerada ambiente del hombre y no medio para ser usado, de lo que se desprende un cambio de actitud del hombre hacia éste. La responsabilidad adquirida lo lleva a planificar su conducta, lo que significa sobrepasar la simple intención de un estudio sobre el medio para educar a favor y a través de él como metodológicamente se recomienda.

Carson, citado por R. Pena I Vila (1992) refleja que la Educación es un proceso y la Educación ambiental es un estilo de educación. Según este autor la Educación Ambiental se concreta en el conjunto de normas y acciones educativas para el logro de determinados conocimientos, actitudes y valores en la formación de los individuos que preconicen la tendencia conservacionista expuesta.

La Estrategia Nacional de Educación ambiental cubana define que: “El medio ambiente es un sistema complejo y dinámico de interrelaciones ecológicas,

socioeconómicas y culturales, que evoluciona a través del proceso histórico de la sociedad, abarca la naturaleza, la sociedad, el patrimonio histórico-cultural, lo creado por la humanidad, la propia humanidad y como elemento de gran importancia las relaciones sociales y la cultura..." (Suplemento Especial, Universidad para Todos.-- p. 3).

La escuela, específicamente la Universidad es un centro formativo y cultural por excelencia y tiene como encargo y aprovechando su vínculo con demás organismos e instituciones desarrollar un sistema de conocimientos, hábitos, habilidades y sentimientos en los estudiantes encaminada a un desarrollo sostenible.

La Educación Ambiental en Cuba según las exigencias actuales debe integrar los procesos ambientales mediante acciones, estrategias que favorezcan un cambio de actitud positiva ante el medio ambiente del sujeto.

Sobre la relación deporte-medio ambiente el Dr. Gabriel Real Ferrer, Profesor Titular de Derecho Administrativo de la Universidad de Alicante, Presidente de la comisión gestora de la Asociación Internacional de Deporte y Medio Ambiente, refiere que *"...las relaciones entre deporte y medio ambiente (DMA) se encuentran en aquellas modalidades deportivas que se practican en contacto con la naturaleza..."* (Real Ferrer, Gabriel: 1996). Partiendo de este criterio el autor de esta investigación plantea que el profesor antes mencionado se limita con esta definición al factor natural de la relación DMA subestimando la influencia antropogénica, es decir la consideración del hombre como ser social y sus diferencias individuales, vivencias, costumbres y creencias.

De modo general La cultura física es un componente de la cultura medioambiental y por lo tanto, de la cultura. Es la cultura física la que encierra las preocupaciones y ocupaciones del individuo acerca de su cuerpo, de la salud, y esto no se puede llevar a cabo sin tener en cuenta la interrelación entre el cuerpo y el medio ambiente, es decir, la relación del cuerpo con el mundo natural y con el mundo sociocultural.

En la Estrategia de Medioambiente como estrategia curricular en el modelo del profesional de la Cultura Física la Educación ambiental (EA) es una dimensión de la educación cual se concreta en la interdisciplinariedad. Una característica común de esta propuesta es la metodología participativa asegurando la relación enseñanza aprendizaje con la vida real dirigidos a resolver los problemas del

entorno, otro aspecto de esta estrategia está encaminado a facilitar el aprendizaje mediante actividades que se conecten con los conocimientos previos, es decir, que parten de la experiencia de los alumnos, se Impulsan además las relaciones entre iguales fomentando el trabajo en equipo tanto de alumnos como profesores.

Según la tesis doctoral de Santana(2003) el Medio ambiente del atleta lo integran los siguientes elementos estructurales: el entorno natural y el construido, las relaciones socioeconómicas, el entorno cultural y la preparación deportiva de alto rendimiento, este último elemento como el que identifica a esta actividad en particular y la hace riesgosa a todas luces. El atleta ocupa la posición jerárquica superior dentro del sistema y a la vez que actúa como sujeto de su preparación al mismo tiempo recibe sus consecuencias directamente.

Otras investigaciones han aportado también su granito de arena para establecer los fundamentos teórico-prácticos de la EA en Cultura Física, dentro de estas, la tesis doctoral de Castellanos (2011). Metodología para realizar caminatas ecoturísticas que en la Isla de la Juventud como recreación sana y sostenible, que aunque más centrada en el ecoturismo, esta propuesta brinda argumentos convincentes sobre la relación DMA y su proyección en Cuba y en el mundo globalizado

Como otros aportes figura la Dra. C. Martha L. Armenteros Pimentel, y otros autores de la Facultad de Cultura Física de Camaguey con ¨La integración estratégica de la dimensión ambiental en el sistema organizativo de la actividad física y deportiva de base¨ quien expone criterios sobre la dimensión ambiental enfatizando como la mayoría de sus antecesores en la relación DMA sólo desde el eje atleta-naturaleza-modos de actuación – práctica deportiva.

Otros prefieren seguir enriqueciendo las experiencias prácticas de la Educación ambiental en Cultura Física como lo han sido: MSc Ramona Carro Asén y Msc José Enrique Pavón Ramírez con el ¨Plan de actividades de Educación ambiental para los jóvenes de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas¨ además del proyecto de Educación ambiental en el deporte Vela por el autor: Dr. C. Isaac Ben-Zvi Zabicki Mulkay, comisionado nacional de Vela.

La Universidad se fortalece en la historia de este proceso formativo en Cultura. Física con la investigación ¨Tareas docentes de Biomecánica para favorecer la

Educación ambiental en los estudiantes de Cultura Física de la autora: Msc. Yuset Castillo Pantoja. Holguín.

Acercándose más a la enseñanza superior de forma más interdisciplinaria se presenta la investigación ¨Una aproximación a la Educación ambiental desde la Formación del profesional de la Cultura Física de Camaguey de la autora: lic. Nayiber Rodríguez Martínez.

Para potenciar este enfoque ambiental en la carrera de Cultura física entorno al liderazgo y la formación profesional en cultura física se presenta el Modelo de formación por competencias en relación con el medio ambiente para directivos de las organizaciones deportivas. Ms. C Lourdes Odalys González Núñez, Ms. C. Fernando Emilio Valladares Fuentes, Lic. Yamilé Fernández González.

En la tesis La Educación Ambiental en la Enseñanza del Inglés en una Secundaria del Districto. Federal de México del autor: Oswaldo Escobar Uribe las actividades didácticas que se proponen se aplicaron durante cinco sesiones en el mes de mayo. Éstas se llevaron a cabo en el turno vespertino de una escuela secundaria diurna ubicada en la calle de San Idelfonso, en el Distrito Federal. Una característica de las escuelas vespertinas es el número reducido de estudiantes. En este caso, el grupo lo conformaban 10 alumnos: 5 hombres y 5 mujeres, entre los 14 y 15 años de edad. Nueve de ellos eran hijos de vendedores ambulantes de la zona y algunos ayudaban en el negocio familiar por lo que el conocimiento del entorno era determinante para un buen desenvolvimiento de los individuos de aquella región.

En lo referente las lenguas extranjeras en su relación con la Educación ambiental el autor plantea que las mismas ofrecen la posibilidad de tener libre acceso a la historia, la literatura y el arte de otros países y garantiza los contactos directos con las personas que hablan esas lenguas. El dominio de una lengua extranjera es una vía efectiva para elevar la calificación profesional del hombre mediante la lectura de literatura especializada en dichas lenguas y mucho más si estos textos abordan temas sobre las preocupaciones del hombre y su entorno.

Como una de las tesis relacionadas con la educación ambiental en la enseñanza de idiomas se encuentra la dimensión ambiental en la enseñanza del idioma alemán. lic. María C. Pérez Mauríz (2008) Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”. En este trabajo se explica la experiencia de los profesores de alemán de la Universidad de Matanzas en la vinculación de las clases de alemán

con la educación ambiental y se fundamenta que la educación ambiental constituye un medio factible para el proceso enseñanza-aprendizaje del idioma alemán.

Como obra científica que más se acerca a este tema se encuentra la tesis de Maestría titulada ¨Un sistema de actividades de aprendizaje para contribuir a la EA desde el Inglés¨. Este sistema de actividades demostró la efectividad del proceso de Educación ambiental desde los contenidos del Inglés aplicado a estudiantes de la Facultad de Cultura Física ¨Nancy Uranga Romagoza¨

A través de una demostración práctica de este sistema de actividades se abrió un camino para la transferencia de conocimientos, hábitos y habilidades, tareas de proyecto que aunque en idioma extranjero ayudaron a transformar actitudes hacia el desarrollo sostenible en estudiantes-atletas de Cultura Física.

Sin embargo a pesar de su impacto la propuesta dejó cuestiones a resolver en un futuro, muchas de ellas vinculadas al plano teórico, a la contextualización de este proceso en su interdisciplinariedad y a las potencialidades que ofrece la enseñanza del idioma extranjero.

Después de sistematizar estos referentes el autor pudo constatar a partir de un estudio exploratorio las siguientes fortalezas:

- Presencia de una tradición investigativa sobre el tema ambiental en los distintos trabajos de diplomas, maestrías, acciones y estrategias que han abordado los problemas ambientales a través de la educación física, la recreación, el deporte, y su relación con la escuela básica.
- Existencia de proyectos internacionales cuyos resultados han logrado impactos significativos como la realización de talleres, cursos de pre-eventos, folletos, páginas web, publicaciones y donaciones de organizaciones internacionales que han propiciado implementos y uniformes deportivos así como metodologías y accesorios para evaluar la

Dificultades

- La inexistencia de una concepción didáctico-metodológica para el tratamiento de la

EA aprovechando las potencialidades de la enseñanza de lengua extranjera.

- Las limitaciones en el conocimiento por parte de los estudiantes en estudio del

concepto de EA y las acciones que se deben realizar para desarrollar la educación

ambiental en la rama del deporte y la cultura física.

- Las manifestaciones frecuentes de conductas incorrectas en los estudiantes: fuman,

acostumbran a ingerir bebidas alcohólicas por regularidad, vierten desechos en

lugares inadecuados emiten voces con alta intensidad en el edificio docente.

- La inexistencia de instrumentos y metodologías en forma de sistema que permitan que los estudiantes y profesores de cultura física tener un nivel de percepción y criterio sobre los problemas ambientales relacionados con sus prácticas deportivas.
- Las limitaciones en el conocimiento por parte de los profesores que imparten clases en el primer año sobre cómo desde sus asignaturas pueden contribuir a la Estrategia de Medio ambiente y por consiguiente a la educación ambiental
- Las limitaciones en las estrategias curriculares de Idiomas y de medio ambiente existentes en la Facultad de Cultura Física ¨Nancy Uranga Romagoza¨
- La carencia en la red de la Facultad de Cultura Física ¨Nancy Uranga Romagoza¨ de medios que motiven a sus profesionales a participar en este proceso formativo.

Dentro de **resultados de esta investigación** se encuentran:

Una **Sistematización teórica** de los antecedentes y referentes teórico--metodológicos del proceso de Educación ambiental en su relación con la Cultura Física y la enseñanza de idioma Inglés.

Un diagnóstico del estado actual del proceso de Educación ambiental en los estudiantes en formación inicial de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Una estrategia para contribuir a la educación ambiental de los estudiantes en formación inicial de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, desde el proceso de enseñanza-aprendizaje del Inglés.

La **fundamentación teórica** de la estrategia de educación ambiental, desde la disciplina de idiomas en el profesional de Cultura Física en formación, de manera que para el docente sirva como herramienta básica del trabajo para el perfeccionamiento de la competencia comunicativa, en función de preservar el medio ambiente natural y social como parte fundamental en el desarrollo de la profesión.

La investigación ofrece, como novedad científica, una concepción didáctico-metodológica para el tratamiento de la EA aprovechando las potencialidades de la enseñanza de lengua extranjera no concebida en estudios precedentes en Cuba. Este producto científico orienta a los profesores en el tratamiento de la educación ambiental así como impulsa el protagonismo de los estudiantes hacia las actividades ambientales curriculares y extracurriculares. Los resultados se ajustan a los lineamientos y prioridades del Ministerio de Educación Superior para fortalecer la educación en valores morales de los estudiantes en todas sus áreas de actuación, los objetivos coinciden con las estrategias educativas de la Enseñanza Superior en Cuba en aras de formar profesionales competentes y ajustados al nuevo proyecto social cubano.

Como parte de los aportes prácticos de esta investigación se encuentra una **página web** que contiene orientaciones metodológicas de cómo desarrollar la EA en las diferentes disciplinas de la carrera de Cultura Física utilizando la lengua Inglesa como vía fundamental, en la misma aparecen expresiones, glosario, imágenes y textos en función de cumplir este objetivo

Anexos:

A continuación se mostrarán imágenes que demuestran las actividades de los estudiantes de Cultura Física en estudio para desarrollar la Educación ambiental desde tareas orientadas por el profesor en el contexto del proceso de enseñanza-aprendizaje en el Inglés.

Nota:

Esta investigación constituye la tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Las actividades que conforman esta investigación forman parte además del proyecto internacional GSA (Alianza Global del Deporte) coordinada por el equipo central en Tokío, Japón y la Ecobandera (Ecoflag) es el atributo que utilizan los estudiantes para promover este proyecto del deporte sostenible.

Bibliografía

- Acosta, Patricia: La evaluación de programas y proyectos en el campo de la Educación Ambiental. Universidad de Québec. Canadá. Pp. 283-295. 2002.
- Álvarez, I. F: Vocabulario de Ecología. Editorial Mejoras Ltda. Colombia, 1995.
- Álvarez de Zayas, Carlos M: Didáctica “La Escuela en la Vida”. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, Cuba, 1999.
- Arias Herrera Héctor: La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1995.
- Armostrang, J. B. EImpara, J. C: “The impact o a environmental education, program on knowledge an actitude”.The Journal environmental education, pp. 36-40. 1991.
- Arroyo C., M. 2001. **La superación profesional de los profesores universitarios en la Disciplina Idioma Inglés: su perfeccionamiento y aplicación en la Universidad de Pinar del Río.** Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana. En Pinar del Río: Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca”, p. 49.
- Augier, Ángel (ed) 1976. **Ismaelillo**. La Habana: Editorial Arte y Literatura, p. 61
- Álvarez, C. **Talleres pedagógicos**. Maestría de Amplio Acceso (Inédito).
- Bartlett, L. 1990. **Teacher development through Reflective Teaching**. En Second Language Teacher Education. Eds. Jack C. Richards y David Nunan. New York: Cambridge University Press.
- Beau Fly Jones y otros. 1987. **Strategic Teaching and Learning: Cognitive Instruction in the Content Areas.** USA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Becco Guillermo R. **Un primer paso es cambiar el modelo educativo**. Vigotsky

IMPACTO DE LA ESTRATEGIA AMBIENTAL EN LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE CIEGO DE ÁVILA.

Autores.- MSc.- Ramón Israel Negrín Pérez.
MSc.- Niurka Elena de la Torre Vázquez.
MSc.- Luis Orlando Bueno Adala
ramón@cfisica.unica.cu
Facultad Cultura Física. Ciego de Ávila

Resumen.

El impacto de la implantación de la estrategia para la dimensión ambiental en la Facultad de Cultura Física de Ciego de Ávila tuvo como resultado proporcionar la elevación de la gestión ambiental para el desarrollo sostenible, con una nueva forma de pensar y actuar, con flexibilidad y responsabilidad en los directivos y recursos humanaos logrando perfeccionar el sistema de dirección. En su desarrollo y aplicación se tuvieron en cuenta los elementos teóricos de la dirección por objetivo, su planificación y control, se tuvo presente el diagnóstico para su realización y aplicación de mecanismos que facilitaran el control sobre el cumplimiento de los objetivos. Partiendo de la importancia que hoy reviste para el hombre la preservación de su medio natural es que su objetivo general fue el de diseñar una estrategia para el establecimiento de la dimensión ambiental teniendo en cuenta su incidencia como parte del trabajo político ideológico y su importancia desde el punto de vista de la formación integral de nuestro pueblo a partir del proyecto social cubano.

Introducción.

En los últimos años el acelerado crecimiento de la ciencia y la tecnología en lo relacionado con el medio ambiente y sobre todo con el cambio de conducta del hombre con su medio ha llevado a las instituciones docentes a revisar la formación de los profesionales en relación con la dimensión ambiental.

Este trabajo no puede ser realizado de forma empírica y definida, sino utilizando los métodos científicos y perfeccionándolo constantemente. En los procesos de dirección la velocidad y frecuencia de los cambios de este entorno exigen una respuesta rápida y por tanto un tiempo de reflexión relativamente corto, por lo que

se crea un desfasaje entre el tiempo de respuesta necesario y el tiempo de respuesta disponible.

Por lo antes expuesto se hace necesaria una evolución en el sistema de dirección de la facultad referente a la dimensión ambiental. “La Facultad de Cultura Física de Ciego de Ávila no está ajena a todo esto, desde los años 1999 y 2000, se comienzan a establecer acciones para el medio ambiente a partir de un programa director, existiendo un divorcio entre los objetivos propuestos, las acciones, la falta de control y con un concepto reduccionista del problema.

Se tuvo en cuenta que en estos momentos el Ministerio de Educación Superior y el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación INDER, aplican sistemas de planeación estratégica, como vía para el perfeccionamiento de los procesos de dirección y la implementación de procesos de cambios organizacionales, lo cual se corresponde con la política de la dirección del país, expresada en los principales documentos y acuerdos del V y VI Congresos del Partido Comunista de Cuba y en intervenciones e indicaciones de los principales dirigentes de la Revolución, en la plantean que son ventajas que también hoy podemos apreciar, el hecho de contar como mínimo, con un elemental nivel de información y preparación de los principales cuadros, acerca del tema, así como, disponer con mayor antelación y precisión, de las proyecciones, indicaciones y elementos económicos y de planificación imprescindibles que junto a las características y condiciones de cada organismo, nos permitirán una mayor efectividad en el trabajo de elaboración de los objetivos.

Por tales razones es que el presente trabajo está centrado en demostrar el impacto de la estrategia para el desarrollo de la dimensión ambiental, una sostenibilidad y un cambio de conducta de los recursos humanos en la Facultad de Cultura Física de Ciego de Ávila.

Teniendo en cuenta el trabajo a realizar en la facultad es necesario tener presente algunos enfoques teóricos de la Planeación Estratégica. Dentro de la concepción de la estrategia se tuvo en cuenta una serie de aspectos como: valores compartidos, identidad, áreas de resultados claves, escenario y fundamentalmente la misión y visón de la facultad.

Desarrollo.

Para el reconocimiento del impacto de la estrategia se partió de la misión y la visión de la facultad

La Facultad de Cultura Física se dedica a la formación y superación de profesionales y cuadros, con una sólida preparación científico-técnica y humanística relacionada con el medio ambiente y la cultura física vinculada a la solución de los problemas del territorio, donde prevalece un enfoque dinámico y sostenido en el trabajo científico-técnico, proyectos educativos, extensión universitaria y colaboración internacional, como tendencia a elevar el nivel de autofinanciamiento bajo un marco de racionalidad económica y eficacia.

Siendo los factores claves de éxito que posibilita el cumplimiento exitoso de la misión los siguientes.

1. Excelencia del claustro de la facultad.
2. Solidez en el trabajo político e ideológico.
3. Solidez y desarrollo de las relaciones con organismos como el INDER, MINSAP y MINED.

Identificación de valores compartidos.

1. Compromiso con la Patria y la Revolución Socialista Cubana.
2. Sentido de pertenencia.
3. Excelencia.
4. Creatividad.

Oportunidades.

1. Elevada prioridad de la Política del Estado, el Gobierno y el PCC a la actividad de la dimensión ambiental.

2. Política científica del INDER en el territorio relacionada con la dimensión ambiental.

3. Los eventos científicos relacionados con la temática que se convocan por la RED de Centros de la UCCFD del país.

Amenazas.

1. Insuficiente superación en la temática por los centros especializados en el territorio.

2. Insuficientes recursos destinados a la investigación medio ambiental en la Cultura Física.

Fortalezas.

1. Existencia de un proyecto y un Programa Director de Medio Ambiente

2. Adecuado nivel educacional de profesores, trabajadores y estudiantes, que puede ser utilizado para la introducción de la dimensión ambiental.

3. Formación medio ambiental en el Proceso Docente Educativo a través de los PEI.

Debilidades.

1. Poca cultural ambiental.

2. Inadecuada base técnico-material para introducir la dimensión ambiental.

Visión:

Se establecieron los elementos de la visión para cada área de resultados claves, lo cual sirvió de base para formular una visión general de la facultad referida a la dimensión ambiental integrada por los siguientes aspectos:

- Se estableció la dimensión ambiental como parte del trabajo político ideológico integrado como sistema y mantiene al centro como fiel exponente de los principios revolucionarios. Se alcanza un mayor nivel de calificación y experiencia de los recursos humanos, posibilitando la formación de profesionales con un alto nivel de

preparación técnica y humanística en un proceso docente caracterizado por un elevado componente laboral e investigativo relacionado con la dimensión ambiental.

- Se ofrece una docencia de postgrado sobre Medio Ambiente y Cultura Física eficaz, idónea y competitiva, y se desarrollan y ofrecen investigaciones y servicios científicos técnicos de alto impacto y reconocimiento sobre Medio Ambiente y Cultura Física, divulgándose sus principales resultados en eventos y revistas de punta, contándose con financiamiento para la ejecución de estos, a partir fundamentalmente de la aprobación y ejecución de proyectos nacionales e internacionales.

- Se ha fortalecido la dimensión ambiental a través de la educación física, el deporte y la influencia e interacción del centro con la comunidad. Estamos orientados hacia la calidad y nos caracterizamos por la eficiencia, creatividad y la competitividad.

- Somos líderes en la provincia de la superación de los cuadros y sus reservas en la dimensión ambiental, los cuales se preparan con calidad y de acuerdo a la estrategia territorial aprobada.

Áreas de resultados claves	Direcciones estratégicas
Formación del profesional	Trabajo educativo (PEI) Trabajo docente Trabajo metodológico
Extensión Universitaria	Trabajo comunitario
Educación de posgrado	Superación profesional Posgrado internacional
Ciencia y técnica	Proyectos Investigaciones. Tesis de pregrados y posgrados Producciones y adquisición científicas Trabajo científico estudiantil
Informatización	Adquisición de información Producción de software
Relaciones internacionales	Proyectos y convenios internacionales
Recursos humanos y cuadros	Preparación y superación de recursos

	humanos y cuadros
Defensa y protección	Vinculación con PPD

IMPACTOS ALCANZADOS EN LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Formación del profesional.

1. La estrategia medio ambiental trazada en la carrera prioriza la formación de valores desde la dimensión curricular reflejándose en los Proyectos Educativos Integrales de cada año y brigada, donde se comprueba que al menos el 85 % de los estudiantes tienen una adecuada participación en la elaboración y ejecución de estos.
2. El 85 % de los estudiantes expresa satisfacción con la calidad del proceso docente educativo, relacionado con el programa director de medio ambiente que se desarrolla en la facultad y sedes universitarias en los 10 municipios.
3. Se establecen a través de los planes metodológicos acciones que fortalecen la preparación de los docentes para accionar a través del PDE
4. El 100% de los estudiantes durante su Práctica Laboral Investigativa desarrollan acciones que están relacionadas con el medio ambiente.
5. Se logra como mínimo un trabajo de diploma ofrezca solución a los principales problemas medioambientales relacionados con su investigación.
6. Se logra en el 80% de las asignaturas y en los años del segundo al quinto de la carrera un trabajo encaminado a la formación científica de los estudiantes vinculada a la dimensión ambiental a través de la PLI.
7. El 20 % de lo GCE desarrollan acciones específicas con la dimensión ambiental.

EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

1. El 85% de las acciones de los PEI de Brigadas o Años tienen incidencia y reconocimiento en el entorno comunitario.

2. El 85% de los estudiantes del Curso Regular Diurno participa como promotor de medidas medio ambientales.
3. Aplicación del Programa Específico de la Educación Superior para enfrentar el uso indebido de drogas, lo que es reconocido por no menos del 75% de la comunidad universitaria.
4. Ofrecer sistemáticamente cursos, conferencias, talleres y debates sobre diferentes temáticas de la cultura y la higiene ambiental.
5. Se inserta al trabajo comunitario, aspectos relacionados con la educación ambiental.
6. Se desarrolló un trabajo por la higienización y ambientación de la residencia estudiantil, para la preservación de la salud y elevación de la calidad de vida.
7. Se realiza como mínimo una tesis de pregrado relacionada con el medio ambiente.

SUPERACIÓN Y POSTGRADO

1. El l00% de las acciones de superación que brinda la Facultad tienen una salida medio ambiental.
2. Se cumple a un 95% el plan de superación profesional relacionado con el medio ambiente.
3. El 80% de los profesores adjuntos vinculados a la universalización se superan en lo referente a la educación ambiental a través del postgrado.
4. El 80% de los cursistas expresan satisfacción con la calidad de las actividades de postgrado relacionando con la dimensión ambiental que se le ofertan.
5. El 100% de los proyectos de tesis de las distintas figuras de postgrado académico, que respondan a los programas ramales nacionales o territoriales, tenga de una manera directa o indirecta su relación con la dimensión ambiental.

6. Se establecieron vínculos con organismos e instituciones mediante convenios en los que se defina la participación del centro en la formación académica y superación continua de los recursos humanos.

7. Se creó la cátedra de medio ambiente y Cultura Física.

ATENCIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS CUADROS.

1. Se organizó armónicamente el sistema de superación de los cuadros y reservas en la Facultad y el INDER en la provincia en lo relacionado a la dimensión ambiental, para maximizar sus métodos y estilos de dirección y el 100% reciben preparación relacionado con la dimensión ambiental y expresaron satisfacción con los temas recibidos.

CIENCIA TECNOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

1. Se alcanzó no menos del 70% de vinculación del potencial científico al Plan de Ciencia e Innovación Tecnológica y no menos del 90 % de los proyectos C-T estén vinculados estudiantes de los CCE y de alto aprovechamiento, así como de las actividades de postgrado relacionados con el medio ambiente.
2. Se logró que no menos de un proyecto C-T se encuentre asociado a Programas Ramales y/o territoriales, relacionados con el medio ambiente y la Cultura Física y su ejecución al menos 85 %.
3. Se logró el cumplimiento de los siguientes indicadores respecto a la producción científica.
4. Se logra publicar 3 artículos relacionados con el medio ambiente y la Cultura Física en revistas nacionales o internacionales.
5. Se participa en eventos científicos y se realiza Taller anual sobre Medio Ambiente y Cultura Física.
6. Se fortalece el trabajo científico-estudiantil relacionado con el medio ambiente y la Cultura Física.

7. Elevar la cultura de proyectos a través de una efectiva comunicación oral y escrita creando un grupo de proyecto a nivel de Facultad relacionado con la dimensión ambiental.

INFORMACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.

1. Se cumple con el cubrimiento temático necesario para dar repuesta al medio ambiente y la Cultura Física en nuestra institución en más del 90 %.

2. Se mejora cuantitativa y cualitativamente los Servicios Informativos en más de un 90 % e intercambio con los centros de información provincial y nacional del INDER, relacionado con el medio ambiente.

3. El 100 % de los artículos sobre medio ambiente y Cultura Física presentados a la comisión científica de la facultad son revisados y aprobados.

4. Elaborar unos proyectos de desarrollo sobre medio ambiente y Cultura Física

INFORMÁTIZACIÓN

1- Se garantiza el 100% de los servicios de INTERNET a los estudiantes para la búsqueda de información sobre la dimensión ambiental.

2- Se garantiza la presencia en la Pág. Web de la facultad un sitio relacionado con la Cultura Física y el medio ambiente con representación del 100% de las disciplinas, departamentos docentes que hayan entregado los datos e informaciones recopilados, con no menos del 50% del volumen de información.

3- Realizar intercambio con otros sitios Web internacionales relacionados con el medio ambiente y la cultura física

RELACIONES INTERNACIONALES

1- Se logró la participación en diversos eventos académicos y científicos que se desarrollan internacionalmente como vía de actualización de conocimientos y promoción de nuestro trabajo relacionado con el medio ambiente.

2- Se amentaron los contactos con los CES extranjeros a través de los diferentes medios de comunicación, relacionados con la dimensión ambiental.

DEFENSA Y PROTECCIÓN

1- Se cumple al 100 % el plan de acciones relacionados con el medio ambiente y la defensa civil.

ECONÓMICO, FINANZAS, RECURSOS HUMANOS.

1- Se obtiene calificación de aceptable en todos los controles, relacionados con la dimensión ambiental.

2- Se garantizó en no menos del 95% la capacitación, promoción, superación, continuación, renovación y estimulación de los Recursos Humanos relacionado con la dimensión ambiental.

3- Se logra que el 95% del personal reciba en cursos de superación sobre el medio ambiente.

4- Actualizar y controlar sistemáticamente el cumplimiento del plan de protección e higiene del trabajo de forma tal que se garantice la obtención de la condición de área protegida.

CONCLUSIONES

La estrategia tiene un enfoque de sistemas, logrando establecer criterios de medidas y acciones en cada una de las áreas de resultados claves.

Se perfeccionan los mecanismos de control para el cumplimiento de las áreas de recursos claves.

Se pueden establecer las acciones a corto y largo plazo para alcanzar el éxito deseado que es el desarrollo de la dimensión ambiental en la facultad, lo que a partir de la estructuración científica de la misma teniendo en cuenta los principios de la dirección, en primera instancia se lograra la formación de valores hacia el medio ambientales en los alumnos y profesores que permitan un desarrollo sostenible en nuestra institución

Se comprobó que la misma es viable y factible de aplicar.

Se pudo comprobar como una vez perfeccionado la estrategia curricular, se obtuvieron indicaciones para el trabajo en las actividades metodológicas en los departamentos disciplinas y años, que repercutieron en las actividades a desarrollar por los docentes y especialmente los alumnos tanto en el aspecto docente como extradocente.

La superación de posgrado comenzó a trabajar esta dimensión en todos los cursos y planes de superación implementados, se cumple con el sistema de preparación a los cuadros del INDER en lo relacionado con el medio ambiente a través de cursos y conferencias especializadas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bourzac, Pedro. Control Estratégico. Universidad de la Habana, CETED. 1997
2. Díaz, Carlos.(Curso Taller de Planeación Estratégica Universitaria CETED, Universidad de la Habana. 1997.
3. Estrategia de Medio Ambiente del INDER Provincial, Ciego de Avila.
4. García, Salvador R Dolen Shimon.(1997) La dirección por valores. España, Mac Graw- Hill Interamericana, S.A
5. González Jovell Luis, Pedro Taboada. Apuntes sobre planificación estratégica por objetivos. Artículo V Seminario de directores Municipales del Deporte. Editorial deportes. La Habana 1999.
6. INDER Indicaciones metodológicas para la Planificación Estratégica. La Habana, Editorial INDER. 2004.
7. INDER. Programas y Objetivos. La Habana, Editorial INDER.2004
8. Montero Delgado, Rogelio. Dirección del sistema organizativo de la Cultura Física y el Deporte. 1998.
9. Portuondo Veliz A. ¿Elaboración de estrategias o determinación de objetivos? ¿Dirección por objetivos estratégicamente? Folletos gerenciales. Publicación de CCED. MES Año 1 No 4, 1997.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE VALORES A TRAVÉS DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA “FRIDA KAHLO”, DE LA CIUDAD DE CHIHUAHUA, MÉXICO

Title: "Educational intervention for the stock. Through the Football School “Frida Kahlo", of the city of Chihuahua, México”

Autores: Dr.c. Jesús Jasso Reyes (jjasso@uach.mx) Dr.c. Guadalupe Javier Rivero Carrasco (jrivero@uach.mx) Tesista: Daniel Jaime Jiménez Mireles

Universidad Autónoma de Chihuahua, México

Resumen.

La investigación “Intervención educativa para la promoción de Valores a través del Futbol”, se realizó en la Escuela Primaria Frida Kahlo de la ciudad de Chihuahua Chih. México, surge de la pregunta: ¿Hasta qué punto se pueden promover los valores mediante una estrategia didáctica que tenga como eje central la práctica del futbol? El objetivo general es impulsar la formación de los valores a través de la educación deportiva, con la participación de actores importantes como: padres de familia, maestros y alumnos. Los valores que se desarrollaron en los alumnos fueron: responsabilidad, respeto, disciplina, trabajo en equipo y compañerismo.

Diseñándose y aplicándose un proyecto de intervención educativa para alumnos de 4º y 5º grado, 22 niños y 8 niñas siendo un total de 30, generando cambios significativos y reconociendo que a través de la educación deportiva se pueden realizar cambios actitudinales y de valores en los alumnos.

Palabras clave: valores, deporte, estrategia.

Abstract.

The research "Educational intervention for the stock. Through the football” was conducted at the Frida Kahlo primary school in the city of Chihuahua, Chih. México, on the question: to what extent can promote values through a didactic

strategy that has as its central focus the practice of football? The overall objective is to encourage the formation of values through sports education, with the participation of important actors as: parents, teachers and students. The values that were developed in the students were: responsibility, respect, discipline, teamwork and camaraderie.

Designing and implementing a project of educational intervention for students of 4th and 5th grade, 22 and 8 children, being a total of 30, generating significant changes and recognizing that attitudinal changes be made through sport education and values in the same students

Key Word: values, sport, strategy

Introducción.

La sociedad actual reclama con insistencia una educación en valores para niños, adolescentes y jóvenes. Es imprescindible afrontar la plaga de analfabetismo moral que se va extendiendo en las capas más jóvenes e indefensas de la sociedad. A raíz de esto se puede observar en la escuela, la falta de valores en los alumnos, desde los de primer grado hasta los de sexto grado, en los pasillos, áreas de juego, explanada y los propios salones, donde el maestro en muchas ocasiones es rebasado por el alumno y se ve obligado a utilizar métodos más fuertes para lograr controlar la disciplina en el alumno. Los valores constituyen, sin duda, un buen tema para el diálogo y la reflexión acerca de la humanidad y el comportamiento de las personas en sus particulares sociedades y culturas.

La investigación "Intervención educativa para la promoción de valores a través del Fútbol", se realizó en la Escuela Primaria Frida Kahlo de la ciudad de Chihuahua Chih. México, partiendo de la pregunta: ¿Hasta qué punto se pueden promover los valores de respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo, el compañerismo, etc. mediante una estrategia didáctica que tenga como eje central la práctica del fútbol? cuyo objetivo general es impulsar la formación de los valores a través de una estrategia de intervención educativa- deportiva, con la

participación de actores importantes para su fomento y desarrollo, como: padres de familia, maestros y alumnos.

El término intervención, es un concepto amplio puesto que se utiliza y ajusta a muchos contextos y situaciones. Román y García lo definen así:

“El término intervención no es unívoco. Es más bien ambiguo, multifacético, camaleónico…. Así, puede denotar: corrección, educación, enriquecimiento, prevención, rehabilitación, modificación, remedio, prestación de servicios, estimulación, mejoría, terapia, entrenamiento, tratamiento… y hasta la no intervención puede considerarse una forma de intervención” (Román y García, 1990:11).

Tras un análisis de muchas definiciones dadas observamos que: Una definición general del término intervención podría ser:

“una labor que contribuye a dar soluciones a determinados problemas y a prevenir que aparezcan otros, al mismo tiempo que supone colaborar con los centros o instituciones, con fines educativos y/o sociales, para que la enseñanza o las actuaciones que desde ellos se generan estén cada vez más adaptadas a las necesidades reales de las personas y de la sociedad en general” (Plata, 1992:14).

En general, esta y otras definiciones de intervención, tienen entre sí un elemento común: una finalidad de mejora, en cuanto están destinadas a encontrar soluciones a problemas, promover innovaciones, optimizar o perfeccionar situaciones, etc., por lo que esta sería, por tanto, la finalidad de este trabajo de intervención. La tarea del educador supone asumir una serie de responsabilidades en cuanto a una educación de valores se refiere. Según Delval y Enesco (citado por Yerres Mago Alberto, 1998) definir lo que es un valor resulta aún más difícil de lo que se piensa y se debe a "que no son propiedades de las cosas o de las acciones, como el peso, la forma o el color, sino que dependen de una relación con alguien que valora". (p. 59). Los valores en este trabajo los definimos como: “principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.” Y definimos los

valores a trabajar en la presente investigación los siguientes: **Responsabilidad:** es tomar o aceptar decisiones y asumir el resultado de ellas, lo mismo de sus actos no intencionados, buscando el bien común y procurando que otras personas hagan lo mismo; **Respeto:** es actuar o dejar de actuar, valorando los derechos, condición y circunstancias, tratando de no dañar, ni dejar de beneficiarse a sí mismo o a los demás.**Disciplina**: es jerarquizar, organizar las actividades, distribuir el tiempo, de acuerdo a la lógica y a la ley natural, con el fin de lograr las metas. **Trabajo en equipo:** ser generoso es actuar con los otros en forma desinteresada y alegre, teniendo en cuenta el bien del otro, aunque cueste un esfuerzo. Y **compañerismo:** Es la capacidad de ponerse en el marco de referencia del otro, sin perder el suyo propio, buscando un bien conjunto.

Cabe destacar que los valores no se enseñan solo con palabras sino que se viven y se transmiten con el ejemplo. En la actualidad, existe una gran discrepancia en la opinión de los intelectuales del fenómeno deportivo, sobre los beneficios que éste brinda a la sociedad, con relación a los valores positivos y negativos que pueda promover. Dice Arnold (1991), citando a Huxley (1969) que, como cualquier instrumento inventado por el hombre, el deporte puede utilizarse con buenos y malos propósitos. Bien aplicado puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y un respeto por las reglas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los del grupo.

En el caso concreto del deporte, Fernando Sánchez Bañuelos (1995), define al mismo como "toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo".

Estaremos de acuerdo que la transferencia de los valores educativos de el deporte no se hacen espontáneos; están supeditados a la pedagogía Se debe educar en sentido amplio, educar para que los alumnos y alumnas se conviertan en ciudadanos capaces de alcanzar un sentido de realización personal. De manera que no es suficiente con poner a practicar Actividad. Física y deporte y esperar

que surjan valores positivos en el alumnado. Aplicar la estrategia diseñada, bajo el enfoque constructivista vygostkiano, es otro de los propósitos a seguir en este trabajo, en un planteamiento que denominaremos **"constructivismo axiológico"** planteando citando a Bouzas, P (2004) que el aprendizaje se produce en un contexto micro social e interactivo, donde la mirada del otro, se constituye en hacedor de nosotros mismos, sin el cual no se puede entender la adquisición del conocimiento, en este caso de los valores. La interacción social cumple una enorme importancia, ya que, reconoce que las funciones psicológicas superiores se desarrollan, en un primer paso, en el curso de la relación de un niño con otro u otros más competentes o con los adultos, en el paso siguiente esas funciones se internalizarán, proceso en el cual se reconstruye internamente, una operación externa. Interacción social, internalización de conductas, mediación a través de signos y evolución de los procesos, conforman la teoría, con lo cual se define, el concepto de desarrollo en los sujetos, método típico Vigotskiano, lo que demuestra que el alumno, aprende más eficazmente cuando lo hace con sus pares, en forma cooperativa. Llevando la noción del Constructivismo, de Vygotsky, a la práctica, además de ser aplicada en el trabajo cooperativo, como plantea Arancibia, C, et.al (2008) el docente puede apoyarse de los siguientes lineamientos el aprendizaje, tiene tres elementos fundamentales, 1. Una situación estimuladora, 2. Una persona que aprende, 3. y una respuesta. Según lo anterior se requiere la presencia de varias teorías para guiarnos en el conocimiento del aprendizaje. Uno de los enfoques, mas importantes de la modernización de la educación actual, es el nuevo enfoque pedagógico, a la forma en cómo se aprende, aquí es donde el aprendizaje es considerado un proceso complejo, de carácter social y socializador, un proceso activo, donde el alumno, no solo produce conocimientos, si no que desarrolla sentimientos, actitudes y valores, que se producen básicamente por la acción del propio alumno, en interacción con el medio.

Se hace necesario actuar de forma planificada y estructurada, teniendo presente que a diferentes valores deben corresponderles planteamientos heterogéneos, como plantea Beas, F., et.al (2005) partiendo de la clarificación de posturas en el docente, para evitar incoherencias como comportamientos o actitudes dispares

ante una misma situación. De ahí que en este trabajo nos decidimos por el método de intervención educativa.Respecto a las características que deben cumplir una acción, programa o proyecto para que se considere intervención, son igualmente muchas las propuestas dadas. Después de hacer un análisis de muchas de ellas, encontramos que hay un cierto consenso en que se deben contemplar las siguientes: ♦ Diagnóstico de necesidades, ♦ Contenido de la intervención, ♦ Contexto de desarrollo, ♦ Destinatarios de la intervención, ♦ Agentes de la intervención,♦ Carácter científico de la intervención,♦ Diseño del programa o proyecto de intervención,♦ Evaluación de la aplicación. La gran finalidad de la evaluación, por tanto, es recabar y analizar la mayor cantidad de información posible, relativa no sólo a los cambios operados, sino a las variables que modulan estos cambios. En este estudio nos propusimos como objetivos los siguientes:

Objetivo general. Impulsar la formación de valores desde la práctica de los mismos, en los espacios escolares de la primaria Frida Kahlo, a través del fútbol.

Objetivos específicos

1.- Generar condiciones que propicien en los alumnos, docentes y en los padres de familia, una toma de conciencia para modificar la actitud y el estilo de vida, mediante la práctica del fútbol con un fundamento axiológico.

2.- Incidir para que los padres de familia asuman que la institución escolar, a la par de la institución familiar y en el marco del respeto de cada una de ellas, fortalece su escala de valores en el marco de un enfoque humanista.

Materiales y métodos.

Para el desarrollo de la investigación seleccionamos el método de intervención atendiendo la siguiente estructura de acuerdo a lo sugerido por (Román y García, 1990):

1.- Diagnóstico de necesidades

A raíz de este se puede observar en la escuela la falta de valores en los alumnos desde los de primer grado hasta los de sexto grado, en los pasillos, áreas de

juego, explanada y los propios salones, donde el maestro en muchas ocasiones es rebasado por el alumno.

2.- Objetivo de la intervención

Impulsar la formación de valores desde la práctica de los mismos en los espacios escolares de la primaria Frida Kahlo, a través del deporte, concretamente del fútbol.

3.- Contenido de la intervención

Se promoverán en la práctica del fútbol los valores de: Respeto, Responsabilidad, Disciplina, Trabajo en Equipo y Compañerismo.

4.- Contexto de desarrollo

Contexto natural: Este proyecto se realizó en la Escuela Primaria Federal Frida Kahlo T. M. en un espacio adecuado para utilizarse como campo de fútbol.

5.- Destinatarios de la intervención

Participaron en este proyecto los alumnos de 4º y 5º grado con edades aproximadas entre 9 y 11 años de edad. Se trabajara con un equipo de fútbol en el cual 22 son niños y 8 niñas, dando un total de 30 alumnos.

6.- Contenido de la estrategia de promoción de valores a través del fútbol en la escuela “Frida Kahlo” de la ciudad de chihuahua, Chih. México, se desarrolló atendiendo los siguientes valores e indicadores:

Valor: Trabajo en equipo

Indicadores: Cantidad de alumnos que no asumen su rol dentro de las prácticas y del juego; porcentaje de alumnos que quieren manejar todas las situaciones del grupo; número de alumnos que se identifican con el proyecto y muestran avances en todos los aspectos

Valor: Respeto

Indicadores: Porcentaje de asistencia y puntualidad; Número de veces que el alumno hace uso de palabras incorrectas (apodos, etc.) dentro y fuera del campo; Cantidad de mentiras en relación a cualquier acción de juego y del reglamento

Valor: responsabilidad

Indicadores: Número de veces que el alumno no uso ropa deportiva adecuada para la práctica; Número de veces que el alumno toma decisiones acertadas

durante el juego (deberá fungir como árbitro en la práctica); Porcentaje de cumplimiento que muestra el alumno en las prácticas (actividades de aprendizaje)

Valor: Disciplina

Indicadores: Cantidad de veces que el alumno no se presenta a la práctica de manera higiénica en su persona y ropa deportiva; Número de veces que el alumno no acata y protesta una decisión del maestro; Cantidad de veces que el alumno protesta las decisiones del compañero cuando este funge como árbitro, así como las decisiones que se toman en cualquier jugada durante el desarrollo del juego.

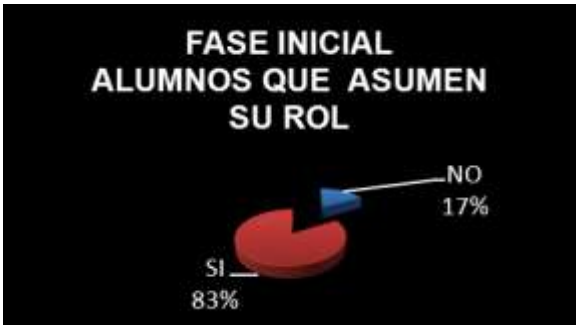
Valor: compañerismo

Indicadores: Porcentaje de alumnos que pretenden sobresalir a toda costa, olvidándose de los demás compañeros; Porcentaje de alumnos que protestan por la falta de capacidad de un alumno al realizar cualquier ejercicio o jugada durante el juego

RESULTADOS:

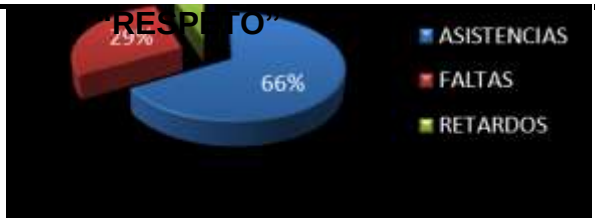
Una vez concluida la intervención, se procedió a evaluar el comportamiento de los indicadores medidos inicialmente para compararlos con los datos finales, encontrando los siguientes resultados:

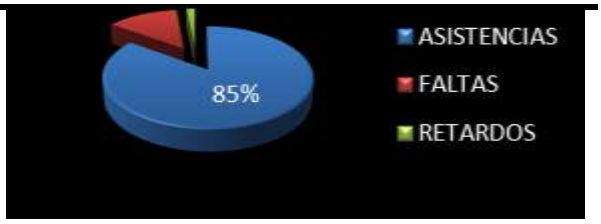
Valor: "TRABAJO EN EQUIPO"



Las estadísticas de los alumnos que no asumieron su rol dentro del proyecto son mínimas y aun así disminuye el número en su fase final resaltando la diferencia del 10%.

La mayoría de los alumnos se identificaron con el proyecto en su etapa inicial, resaltando una diferencia para la etapa final de16.6% dando como resultado que solamente un alumno fue el que no se identificó





Una vez terminada la intervención la asistencia aumento un 19%, en faltas la disminución es de 16% y de retardos disminuye el 3%

Se denota con claridad que el valor de puntualidad aumento en un 5 % atribuible al impacto del programa aplicado.

Respecto al vocabulario: en la fase inicial los alumnos sin problema fue el 64% y en la fase final el 77% estableciendo una diferencia de 13% en el mejoramiento de este problema.

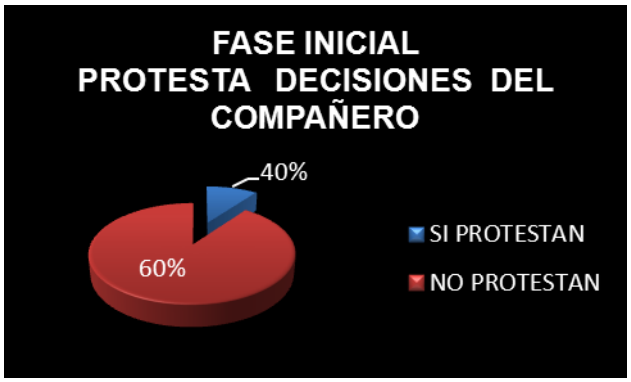
Valor: "RESPONSABILIDAD"

De un 24% los alumnos que no tomaban decisiones acertadas inicialmente, en su fase final todos asumieron su papel.

Valor: "DISCIPLINA"

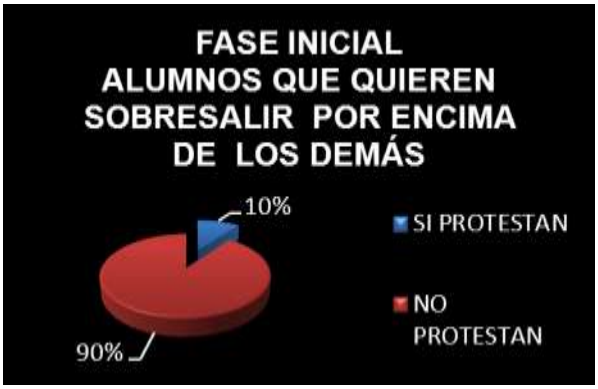
De un 20% de ellos no lograban el propósito del proyecto, a partir de la fase media lograron asumir su responsabilidad al 100%.

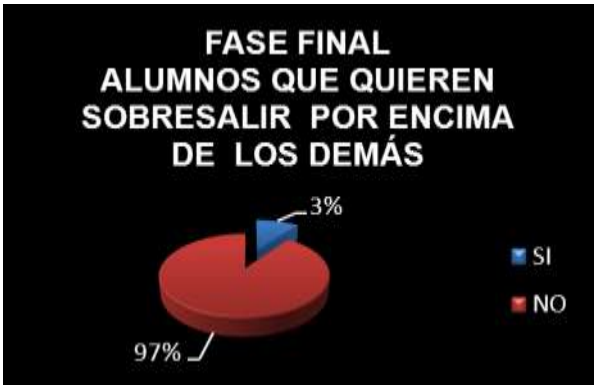
Los alumnos con este problema fue de un 10% disminuyendo a un 3% logrado en base al impacto del proyecto en ellos, una diferencia de 7% en disminución al problema.



El número de alumnos que protestaban disminuye en la parte final en un 30% ya que el alumno termina por entender el objetivo del proyecto.

Valor: "COMPAÑERISMO"





El número de alumnos que presentaron este problema fue mínimo, pero aun así se establece una diferencia de 7% en mejora a este problema.

La comparación entre la fase inicial y la fase final es la disminución de este problema en un 10% resaltando que los alumnos aceptaron a sus compañeros con sus diferentes capacidades y deficienciasdeportivas.

Análisis y discusión:

Al término de la intervención de la estrategia para la promoción de valores a través del futbol se pudo detectar que en relación a los valores-objetivos, la asistencia aumento un 19.2%, en faltas la disminución es de 15% y de retardos disminuye el 3.4% Se denota con claridad que el valor de puntualidad aumento en un 5.7% atribuible al impacto del programa aplicado.

Respecto al vocabulario: en la fase inicial los alumnos sin problema fue el 63.3% y en la fase final el 76.6% estableciendo una diferencia de 13.3% en el mejoramiento del uso adecuado del lenguaje.

El número de alumnos que protestaban disminuye en la parte final en un 30% ya que el alumno termina por entender el objetivo del proyecto. La comparación entre

la fase inicial y la fase final es la disminución de este problema en un 10% resaltando que los alumnos aceptaron a sus compañeros con sus diferentes capacidades y deficiencias.

Conclusiones.

Se considera que este proyecto deja una profunda huella en todos los alumnos involucrados en el mismo, ya que los resultados que arrojaron causaron un impacto positivo en los alumnos, maestros y padres de familia, dándose cambios actitudinales en ellos dentro y fuera de la escuela. Destacan el valor del respeto y la responsabilidad que causaron gran impacto, así como el del compañerismo, dadas las condiciones del entorno socioeconómico de la escuela.

Se puede asegurar que las estrategias utilizadas en ese proyecto fueron adecuadas, si se considera que la mayoría de ellas fueron las que lograron un impacto positivo en los alumnos, ya que como se demostró en los resultados, los cambios conductuales en los alumnos conforme avanzaba el proyecto, fueron de consideración y que estos llevaron al éxito del proyecto.

Confirmamos que es viable y adecuado aplicar este tipo de proyectos en otros niveles educativos ya que la necesidad de fomentar los valores en los niños y jóvenes es de gran importancia, y que mejor que hacerlo a través del deporte cuya actividad es del agrado de la gran mayoría de ellos.

Referencias bibliográficas

(Román y García, 1990). Colectivo de autores. (1998) Congreso Comunidad 98, IMDEC, La Habana, Cuba.

Arnold P. (1997). Educación Física, movimiento y currículum. Editorial Morata, Madrid.

Arancibia, C., Violeta, Herrera, P., Paulina, et al. (2008)Manual de Psicología Educacional. Sexta Edición. Ediciones Universidad Católica de Chile. Marzo 2008. Santiago, Chile.

Bouzas Patricia. (2004) El Constructivismo de Vygotsky. Pedagogía y Aprendizaje como Fenómeno Social. Editorial Longseller. Argentina. 2004. 1ªEdición.

Beas, F., Josefina, Santa Cruz, V., Josefina, et.al. (2005) Enseñar a Pensar para Aprender Mejor. 4ª Edición. Ediciones Universidad Católica. Julio 2005. Santiago. Chile.

Delors, J. (1999) La educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la comunicación de la comisión internacional sobre la educación para el SIGLOXXI

Gutiérrez Sanmartín. (1995). Los valores sociales y Deporte. Gymmos, Madrid

Sánchez Bañuelos, Fernando. (1992) Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymmos. Madrid.

Moreno, M. (1999), Valores transversales en el currículo, en Revista de Educación y Cultura, sección 47, México.

Bibliografía

Coll, Cesar. (1996)Constructivismo y educación escolar. Ni hablamos siempre de los mismos, ni lo hacemos siempre desde la misma perspectiva epistemológica. Anuario Psicología 1996, Nº. 69, pág. 153-178.

Díaz, B., Arcedo, Hernández, R., Gerardo. (1998) "Estrategias docentes para un aprendizaje significativo". México, Editorial Mc Graw Hill, 1998.

Ellis, O., Jeanne. (2005)Aprendizaje Humano. 4ta edición. Editorial Pearson Prentice Hall. Madrid España 2005.

Zubiría Remy, Hilda Doris(2004): El constructivismo en los procesos de enseñanza aprendizaje en el siglo XXI, México, Editorial Plaza y Valdés, 2004.

Webgrafia

Calderón S., Raymundo. (2008)"Constructivismo y Aprendizajes significativos". Extraído el 10 de Octubre 2008, de www.monografías.com

Georgette. ¿Qué es el Constructivismo? Extraido de www.monografías.com. 08 Octubre 2008.

Martínez, Z. Irene. "La corriente del Constructivismo". Extraído el 10 de Octubre 2008, de http://sepiensa.org.mx/contenidos/2005/constructivismo.htm Salmón, C.

LA CÁTEDRA DE MEDIOAMBIENTE DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE CAMAGÜEY Y SU PAPEL EN LA GESTIÓN AMBIENTAL PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE DEPORTIVO.

Autores.

Dr.C.: *Martha Leonor Armenteros Pimentel*

MsC .Anselmo L. González Burgos.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Facultad Camagüey.
Correo electrónico: marmenteros@fcf.camaguey.cu

Resumen

Las cátedras de medioambiente son un valioso instrumento para la educación y la gestión ambiental desde su objeto social se desarrollan y promueven investigaciones y actividades educativas para elevar la conciencia de los educandos trabajadores y docentes , respecto a esta urgente tarea el trabajo que se presenta tiene como título La Cátedra de medioambiente de la Facultad de Cultura Física de Camagüey y su papel en el tratamiento de la gestión ambiental para el desarrollo sostenible deportivo. En el mismo se plantea como objetivo valorar el impacto de la cátedra de medioambiente en el desarrollo de la gestión ambiental para el desarrollo del deporte sostenible los métodos seleccionados para esta investigación son Métodos empleados Teóricos análisis síntesis, empíricos: observación participante no estructurada, evidencia gráfica y de actores participantes y el cálculo porcentual. En el mismo de hace un recuento de los principales momentos de la labor de la cátedra un resumen de su plan de acción acompañada de algunas muestras evidentes de la valoración de su accionar.

Palabras claves: desarrollo deportivo sostenible, sistema de gestión ambiental deportivo, educación ambiental.

Introducción

La relación deporte – medio ambiente es muy compleja y puede manifestarse en multitud de interacciones tales como el deporte y la calidad de vida del atleta, la conservación de la biodiversidad, la protección de los ecosistemas, el uso de la tierra, la contaminación, los desechos sólidos y líquidos, los ruidos, el patrimonio cultural que se relaciona con la educación física, el deporte y la recreación, entre otros.

Al celebrarse el Centenario del COI, se propone al *medio ambiente* como el *"tercer pilar"* del Olímpico después del deporte y la cultura, quedando registrado en la carta Olímpica el uso racional de los recursos y la Sustentabilidad.

En 1999 se adopta la resolución de la Agenda 21 del Movimiento Olímpico Internacional en la III Conferencia Mundial de Deporte y Medio Ambiente, donde se dictan las pautas a seguir en materia de medio ambiente. En síntesis todos estos documentos abogan por: la sustentabilidad de nuestro tipo de actividad en la conservación del medio ambiente y como vía para la educación ambiental.

Por lo que el deporte en los últimos años va más allá de la simple práctica deportiva y del espectáculo. El deporte puede y debe de servir, además, como una herramienta educativa de primer orden para nuestros jóvenes deportistas, transmitiéndoles valores como el espíritu de sacrificio, el compañerismo, el trabajo en equipo, la salud, etc. Esos valores les ayudarán a ser mejores ciudadanos. Pero no debemos olvidar que también a través del deporte podemos contribuir a una sociedad más justa y solidaria con nuestros semejantes y con el entorno que nos rodea.

Sustentados en el desarrollo del proyecto de proceso de integración estratégica de la dimensión ambiental para el sistema de gestión en la Facultad de Cultura Física de Camagüey para el desarrollo sostenible es que el funcionamiento de la cátedra de medioambiente acoge como una de las acciones más importantes a realizar la identificación, solución a corto, mediano y largo plazo de los problemas ambientales que pueden ocasionar las instalaciones y actividades deportivas en la facultad de Cultura Física y deportes de Camagüey. **El objetivo** de este trabajo es: valorar el papel

de la cátedra de medioambiente en la gestión ambiental para el desarrollo del deporte sostenible.

Métodos empleados

- Teóricos análisis síntesis
- empíricos observación participante no estructurada.
- Evidencia gráfica y de actores participantes
- Matemático el cálculo porcentual.

Desarrollo.

La cátedra de medioambiente impulsar y propiciar actividades de educación y divulgación ambiental, por las vías formal y no formal, que garanticen la adquisición de conocimientos y la formación de valores en el trabajo científico técnico de hacia el desarrollo sostenible del deporte, la Educación Física y la Recreación. La relación deporte – medio ambiente es muy compleja y puede manifestarse en multitud de interacciones tales como el deporte y la calidad de vida del atleta, la conservación de la biodiversidad, la protección de los ecosistemas, el uso de la tierra, la contaminación, los desechos sólidos y líquidos, los ruidos, el patrimonio cultural que se relaciona con la educación física, el deporte y la recreación, entre otros.

Un sistema de gestión medioambiental (SGM) proporciona el marco para la gestión de las responsabilidades medioambientales, a fin de conseguir que sean más eficaces y se integren mejor en el funcionamiento global de la organización.

Dada las principales acciones del proyecto para el desarrollo de la gestión ambiental hasta el 2013 los resultados

- Trabajo docente metodológico -(Formación de pre y postgrado)
- las principales acciones del proyecto para el desarrollo de la gestión ambiental hasta el 2013 en la investigación.
- Trabajo docente educativo
- Extensión universitaria

Para el desarrollo de la gestión ambiental se confeccionó sobre la base de los resultados del plan de acción del 2011-2012 un plan de acciones para la cátedra para el curso l 2012-2013 que ha permitido incorporar a los diferentes

factores de la facultad dando prioridad a los estudiantes los cuales han sido los protagonistas de las acciones científicas estudiantiles , de la reforestación de las áreas aledañas a las instalaciones deportivas del desarrollo de los juegos inter año con la concepción mi evento verde por el Comité olímpico internacional,

Plan de acciones del Medio Ambiente, curso 2012-2013

No.	**ACCIONES**	**CUMPLIMIENTO**	RESPONSABLE
1.	Reestructuración de la comisión de Medio Ambiente.	Sep. 2012	VDI
2.	Elaboración del plan de acciones.	Sep. 2012	VDI
3.	Reuniones de la comisión de medio ambiente.	Sep/Dic-12 Marzo/Junio-13	VDI
4.	Tratamiento de la temática a través de la vía formal, informal y no formal.	Nov. 2012	VDI, VDD, VDAI y VDU
5.	Actividad, día mundial de la lucha contra el Sida.	1 - 5 Dic/2012-13	VDAI
6.	Divulgar el trabajo medio ambiental en las diferentes organizaciones del centro.	Permanente	Resp. CMA.
7.	Desarrollo de trabajos de curso y diploma con la temática medioambiental.	Permanente	CMA.-VDD
8.	Elaboración de proyectos de investigación y financiamiento que respondan al Programa Ramal de Deportes y Medio Ambiente.	Febrero13	CMA.-VDI
9.	Incorporación de acciones medio ambientales al programa de la Practica Laboral Investigativa.	Permanente	CMA.-VDI y VDD
10.	Concurso “Gota a Gota se Agota”	Marzo/13	CMA.VDAI
11.	Concurso “MI salud y el Deporte”	Abril/13.	VDAI
12.	Inclusión de la evaluación del impacto ambiental al proceso inversionista del Centro.	Permanente	Decano
13.	Inclusión de la evaluación del impacto ambiental al proceso del sistema organizativo del centro. Organización de competencias en el Centro.	Permanente	CMA VDAI CMA- Decano

14.	Control de los agentes contaminantes y dañinos que se manipulan en el centro, en especial los depredadores de la Capa de Ozono.	Permanente	CMA Decano, VDI
15.	Control del plan de protección e higiene del Centro de forma permanente.	Permanente	Decano
16.	Control del plan contra catástrofes naturales.	Permanente	VDI y Defensa
17.	Control del plan contra incendios.	Permanente	VDI y Defensa
18.	Realización del concurso "Mi Universidad por el desarrollo sostenible". Elaboración de proyectos de financiamiento para solucionar problemas ambientales claves en la comunidad deportiva.	Jun. 2013 Sep.-2012 a febrero13	CMA VDAI
19.	Preocupación por el Mantenimiento y cuidado de las áreas abiertas y cerradas del centro priorizando las deportivas.	Sep-2012 a Jun. 2013	CMA -Decano
20.	Impartir conferencias sobre la temática Medio Ambiental vinculando a las diferentes organizaciones políticas y de masas dirigidas a .Desarrollo de una Cultura de valores ambientales para el ejercicio de la profesión deportiva. Manifestaciones más comunes de la dimensión ambiental en la práctica deportiva. La dimensión ambiental en el deporte, una herramienta en el sistema organizativo para el desarrollo humano sostenible.	Sep/febrero-13 Marzo/Junio-2013 1mensual	VDI, VDD Jefe y miembros del proyecto del Dpto. Ciencias sociales.
21.	Realización de exposición "El Medio Ambiente y el desarrollo humano sostenible en la Cultura Física".	Nov 12Jun. 2013	CMA VDI, Dptos
22.	Taller en el centro sobre Medio ambiente y Deporte Sostenible. Dibujos, planes de acción recuperación de instalaciones, intercambio de experiencias docentes, culinarias, recuperación de materia prima, plan de ahorro y reforestación local con participación de la comunidad estudiantil y laboral, memorias graficas , fotos videos y otros materiales de soporte digital o en	Convocatoria Marzo 13 3 - 5 junio/2013	CMA VDI y VDAI

	papel.		
23.	Orientar y controlar las acciones medio ambientales en las filiales de la provincia.	Permanente	CMA -VDU y VDI
24.	Desarrollo de talleres a practicantes sistemáticos en la Universidad del Deporte sobre Principios y carga física. Fútbol .(Frenaje)	Marzo/13	CMA CEF -VDI
25.	Concurso “Alimentación ecológica”. Día del Estudiantes.	Nov./12	VDAI
26.	Concurso “Alimentación ecológica”. Día del educador Docentes.	Dic./12	VDAI
27.	Taller de generalización junio	2013	CMA VDI, Dptos
28.	Intercambio de experiencias docentes con profesores investigadores de la cátedra de medioambiente y la EIDE . Divulgación de actividades culinarias, Concurso para la recuperación de materia prima. Desarrollo de divulgación del plan de ahorro y reforestación local con participación de la comunidad estudiantil y laboral, déla Eide, la Escuela vocacional de Arte. La facultad y la comunidad de Jayamá. Exposición de memorias graficas, fotos videos y otros materiales de soporte digital o en papel.	Segundos viernes del mes EIDE. MARZO ABRIL Y JULIO deL /20132 Febrero –Marzo13 Junio-septiembre-diciembre2012	CMA VDI y VDAI VDI y VDAI jefe de cátedra , miembros e invitados CMA CMA VDU y VDI jefe de cátedra , miembros e
29.	Intercambio de las acciones medio ambientales con otras cátedras de la provincia.	Permanente	CMA - VDU y VDI
30.	Balance de las actividades desarrolladas en el año	Diciembre /12 junio 13	CMA -VDAI

Muestra de las a actividades de la Cátedra de Medioambiente y Deporte Facultad de Camagüey.

Promociónales

1-Para ti, trabajador, estudiante, profesor que amas la vida, la naturaleza, la amistad, el buen recuerdo, no te marches de esta facultad en el día de hoy sin dejar algo al futuro.

2-reglas generales de protección e higiene del trabajo.

Aulas e instalaciones deportivas, clases prácticas y Teóricas

Residencia estudiantil

Comedor.

Laboratorios departamentos y

Dependencias de apoyo.

3-Investigaciones realizadas

-Sistema de intervención con medios y técnicas para la enseñanza de la esgrima entrenadora Marina Lezcano. Premio nacional 2011.

-Sistema de acción para contribuir a la Educación ambiental desde el punto de vista psicosocial en el contexto deportivo. De autora Maritza Murgas Casas. Tesis de maestría premio en el forum de base 2011.

-Sistema de tareas docentes para contribuir con la educación ambiental de los entrenadores de los alumnos de quinto grado de la EIDE Cerro Pelado maestra Denaisis Muñoz Chang.Tesis de maestría Premio forum 2011.

-Aplicación de las reglas para declarar los eventos de base Mi evento verde. en la EIDE Cerro Pelado Jefe de departamento Simón García Jiménez .en desarrollo .

-Sistema de acciones para contribuir a la Educación ambiental en la EIDE Leonardo Pita Almanza.- en desarrollo tesis de maestría.

-Impacto social de las investigaciones ambientales en la EIDE Cerro Pelado metodologa María Nápoles Duruty. En desarrollo..

-Diagnóstico de las áreas e instalaciones para la recuperación forestal en fin del deporte sostenible

-El intercambio y atención a las Cátedras de medioambiente de los centros deportivos y los municipios del deporte. .

-.Papel de la carta olímpica en los juegos olímpicos actuales.premio forum 2012.

-Análisis de los problemas actuales más recurrentes en las comunidades deportivas que pueden frenar el desarrollo deportivo .Estudiantes del Circulo científico estudiantil Oscar Téllez García Héctor Luís González premio forum científico estudiantil 2011 y en el forum de base 2012 .

Pedro Rodríguez, Yudelmis Moisés, Mariela Pérez. González Reinier, Mario Álvarez. Biodiversidad y su papel en el desarrollo del deporte

.Fidel Martínez Álvarez. Elaboración de Proyectos de financiamiento para el desarrollo sostenible del deporte.

-Consolidación de los aspectos determinantes para la dimensión ambiental en el contexto de la asignatura tecnología

- Identificación de la dimensión ambiental para el curso escolar a través de las estrategias curriculares.

- el desempeño de la asignatura preparación para la defensa y el Contingente Piti Fajardo en la siembra del bosque Olímpico.

-Producción científica (tesis de maestría y de culminación de estudio licenciatura sobre el tratamiento en la recreación y en los beneficios para el municipio Camagüey, tesis de evaluación de impacto ambiental en el proceso de gestión del municipio Camagüey., y el deporte canino en función de la sostenibilidad y la eliminación de juegos ilícitos

-Mi evento verde en los juegos Inter. años de la facultad auspiciado con la FEU y profesores miembros de la Cátedra con Estudiantes de primer segundo cuarto y quinto año en el arbitraje como juego limpio , la repartición de agua potable y el mantenimiento de la rivalidad deportiva con disciplina.

El desarrollo de 10 artículos sobre La obra Martiana y su contribución ala enfoque humanista del deporte Reinier Rodríguez Cid y en función de una tesis doctoral es otro de los resultados que se encuentran en desarrollo .

participan estudiantes trabajadores profesores entrenadores y dirigentes de la facultad , a través de círculo científico estudiantil , tareas extensionistas en las áreas, proyectos de financiamientos trabajos de disciplina , tesis de maestría , tesis de doctorado e investigaciones resultado de las tareas de proyectos .

-Rescate de instalaciones a través de proyectos.

- Fomento del grupo de gestión para la reforestación de las áreas deportivas con cortinas rompevientos.

- Creación de las áreas de fomento de semillas del Contingente Manuel Piti Fajardo.
- Postgrados y conferencias , seminarios y exposiciones de medioambiente y deportes
- Celebración de concursos y trabajo comunitario confección de juguetes de materiales reciclables.
- Movimiento mi escuela verde con los trabajadores de servicio y estudiantes.
- Creación de macroproyecto para el mes de Abril con la FEU y el Sindicato y la UJC el Hortelanito deportivo.
- Las Bet se pintan de verde y el bosque olímpico.
- Declaración de Cátedra Honorífica
- Tesis Doctoral sobre gestión ambiental en el proceso de dirección de las organizaciones deportivas del municipio Camaguey

- Tesis de Maestría sobre los temas ambientales así como un numero de mas de 150 trabajos de cursos y proyectos comunitarios en función de la temática a partir de la instrucción,

- Queda mucho por hacer la reciente cumbre de Río más 20 ratifico la necesidad de aportar desde lo local a la conservación del medioambiente como una necesidad urgente para toda la humanidad desde aquí damos también nuestro pequeño pero significativo aporte.

- La declaración de cátedra Honorífica a la Cátedra de medioambiente de la facultad por los resultados científicos educativos en el avance de la temática ambiental para el deporte sostenible.

Conclusiones.

1. Se ha tomado conciencia de la importancia del medioambiente para el desarrollo sostenible del deporte ..

2. El papel de la Cátedra de medioambiente es un reto para el perfeccionamiento de la educación y la gestión ambiental en función contexto deportivo.

Recomendación.

1. Continuar fortaleciendo el trabajo de la cátedra de medioambiente y su gestión para el desarrollo sostenible del deporte ..

.

Bibliografía,

1. ABC (1998): "Las ciudades Patrimonio de la Humanidad desarrollan una nueva mentalidad ambiental". *Sección Medio Ambiente, ABC*, 7 de Noviembre, p. 91.
2. ABRATT, R. (1989): "A New Approach to the Comporate Image Management process". *Journal of Marketing Managment*, Vol. 5, 1, pp. 63-75.
3. ACKOFF, R.L. (1983): *Planeación de la empresa del futuro*. México: Limunasa.
4. Actualidad Económica (1997): "Las Mejores Ciudades para Hacer Negocios". 2.059 (del 8 al 14 de Diciembre de 1997), pp. 10-14.
5. **Alarcón de Quesada, Ricardo. Ley 81 de Medio Ambiente. Gaceta Oficial de la República de Cuba. La Habana 11 de Julio de 1997.**
6. **Alonso, Gisela, Medio Ambiente. Mesa Redonda Informativa de la Televisión Cubana. 27 de Febrero de 2001.**
7. **Alonso, Porro, Iramis Prado. Economía y Medio Ambiente. Revista Cubana. Bohemia Junio de 2001, P. 27- 35.**
8. **Armenteros, Pimentel Martha. Proyecto Comunitario ECODEVID, Camagüey 1999.**
9. **Colectivo de Autores. Elementos de Ecología. Ciudad de la Habana.**

Editorial Científico – Técnico. 1989, P. 93 – 118.

10. **Colectivo de Autores. INDER, Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica. Ciudad de La Habana 1998.**

11. **Colectivo de Autores. INDER, Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica. Camagüey 1998.**

12. **Colectivo de Autores. Gestión Tecnológica y Sociedad. La Habana, Editorial Félix Varela.1999.**

13. **Colectivo de Autores. Los Derechos Ambientales, una visión desde el sur. Cali. Colombia. Editorial FIPMA y CELA, Agosto 1994. P. 13-14.**

14. **Enciclopedia Medio Ambiente y Salud. Barcelona. Editorial Labor 1970. P. 126- 138.**

15. **El rendimiento físico en condiciones de polución ambiental en el deportista, en libro Olimpismo y Medicina Deportiva. Editorial Rafael Santoya, España 1996. P. 361- 368.**

16. **Lucera, CL... El reto de la Ecología. México. Editorial Continental, 1976. P. 187- 206.**

17. **Medio Ambiente. Ministerio del Comercio Interior. Resolución 393/96. La Habana 1996. P. 1- 5.**

18. **Menguzzatu, Martina, Renal B. La Dirección Estratégica de la Empresa, un enfoque innovador del Management, 1995.**

19. **Montero Delgado, Rogelio. Apuntes para el Sistema de Dirección de la Cultura Física. Ciudad de La Habana. Instituto Superior de Cultura Física 1999.**

20. **Peláez, Orfilio. Artículo ¿Sólo un problema de experto?. Periódico Granma 23 de Mayo 2002. P. 8.**

21. **Propuesta de estrategia Ambiental del INDER. Ciudad de La Habana 1998.**

22. **Universidad para todos. Introducción al conocimiento del Medio Ambiente, TVC. Marzo 3 de 2002.**
23. **Yassi, Annalee; Kjellstom, Ford; de Kok, Theo; Guidotti, Teco. Salud Ambiental Básica. España, 1999.**

LA FORMACIÓN Y LA GESTIÓN AMBIENTAL DEL PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE.

Autora: Rita María Pérez Ramírez, Profesora Auxiliar, Dra. C. Universidad de Ciencias de la Cultura Física. “Manuel Fajardo”, Cuba, Facultad de Holguín, e-mail: rita64@cultfis.holguin.inf.cu, Metodóloga de Relaciones Internacionales, Coautor: Rubén Castillejo Olán, Profesor Titular, Dr. C. Universidad de Ciencias de la Cultura Física, “Manuel Fajardo”, Cuba, Facultad de Holguín, castillejo@cultfis.holguin.inf.cu, Miembro de la Subcomisión de grado científico UCCFD.

INTRODUCCIÓN

La existencia de una crisis ambiental global, los replanteos que ha vivido la educación ambiental a partir de la Cumbre Mundial para el Desarrollo Sostenible celebrada en 2002 y la decisión de la Asamblea General de las Naciones Unidas de promover acciones nacionales para incluir medidas en los sistemas y estrategias nacionales de educación que realcen la función esencial que la educación y el aprendizaje; han condicionado que la universidad se erija en gestora fundamental de las transformaciones formativas en su entorno, con un enfoque sostenible y han marcado a la formación ambiental, como dimensión del proceso formativo.

En las universidades cubanas, se ha producido la introducción de la dimensión ambiental en la práctica pedagógica, desde aristas particulares. En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, se destacan las investigaciones realizadas por: Santana, J (2003); Castillo, R y Almaguer, A (2003); Negrín, R (2003); Rose, L y col, (2004); Pascual, R (2006); Pérez, R (2006); Armenteros, M (2008); León, S (2010) y Fernández, I (2011).

Sus aportes se concretan en modelos, estrategias y metodologías, que abordan la educación ambiental desde: una de las esferas de actuación del profesional, una de las dimensiones de la educación universitaria, o desde la visión de la preparación de los docentes para llevar adelante la formación ambiental; lo que limita la concepción integral que debe caracterizarla. En este sentido, las carencias teóricas radican en no ofrecer suficientes fundamentos teóricos y metodológicos para diseñar una concepción pedagógica de formación ambiental de carácter integrador.

Los resultados obtenidos como consecuencia de la sistematización teórica y el estudio diagnóstico, permitieron identificar la existencia de una relación causal entre la concepción del proceso y los niveles que se alcanzan en la formación ambiental de los estudiantes. Se pudo precisar, además, que las insuficiencias en la formación ambiental están determinadas, básicamente, por la carencia de una estrategia educativa con enfoque integrador en su concepción formativa.

Sobre la base de los argumentos anteriores se identificó el **problema científico:** ¿Cómo materializar las acciones curriculares, extensionistas y sociopolíticas, en los proyectos educativos de años y brigadas, para contribuir la trasformación educativa ambiental de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física? El objetivo se dirigió a elaborar una Estrategia educativa ambiental universitaria de Cultura Física, que permite concretar el proceso formativo ambiental en este contexto.

Para cumplimentar las tareas propuestas se utilizó como enfoque general de la investigación el dialéctico - materialista y diferentes métodos, técnicas y procedimientos, tanto teóricos, empíricos, como matemático - estadísticos: analítico – sintético, inductivo – deductivo, sistémico - estructural – funcional, hipotético – deductivo, modelación, encuesta y la observación, análisis de documentos, criterio de expertos, pre - experimento pedagógico.

DESARROLLO

La estrategia propuesta tiene como objetivo general: promover la formación ambiental universitaria y comunitaria de la Cultura Física, para elevar la calidad de vida de los practicantes y la del medio ambiente, a partir del desarrollo de actividades físicas sostenibles; y como o**bjetivos específicos: c**apacitar a los docentes universitarios de la Cultura Física para dirigir los procesos de formación ambiental en las diferentes dimensiones de la carrera; fortalecer el trabajo metodológico para la formación ambiental en los diferentes niveles organizativos de la carrera; sistematizar la introducción de la dimensión ambiental en el proceso pedagógico de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte; y contribuir a la formación ambiental de la comunidad estudiantil universitaria de Cultura Física, en aras de su educación continua e integral.

Sistema de conocimientos, **habilidades y valores de la formación ambiental universitaria en Cultura Física, que sirven de base a Estrategia educativa ambiental universitaria de Cultura Física.**

De la dimensión cognitiva ambiental

1. **Los conceptos calidad de vida, calidad del medio ambiente y actividad físico – deportiva sostenible.**
2. **El posible impacto de las actividades físico – deportivas al medio ambiente y las vías para prevenir y dar solución a los problemas ambientales, en particular a los que se generan en el contexto de la Cultura Física.**
3. El desarrollo de las capacidades físicas y la recuperación.
4. La relación ejercicio físico, producción y consumo energético del organismo como base de la calidad de vida de los practicantes.
5. La bioadaptación a partir de la actividad física, capacidad de trabajo físico, salud y sus particularidades en los diferentes grupos etáreos.
6. La relación entre ejercicio físico, edad, sexo y las condiciones ambientales de desarrollo de las actividades físicas.
7. Cambios funcionales que ocurren en el organismo del practicante sistemático de actividades físicas.
8. Clasificación fisiológica de los ejercicios físicos.
9. Transformaciones morfofuncionales producidas por la aplicación de las cargas físicas.
10. Fundamentos biológicos del efecto de los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.
11. Relaciones entre la morfofuncionalidad y los principios de la motricidad en su interacción con el medio.

12. Estructura del organismo, funciones y desarrollo en relación con el medio que la rodea.
13. Las manipulaciones del masaje y su influencia fisiológica en la salud humana y la calidad de vida.
14. Las dietas alimenticias y el gasto energético de los practicantes de las actividades físicas.
15. Los problemas sociales de la actividad física en su relación con el medio ambiente.
16. Importancia del desarrollo de las habilidades motrices básicas y deportivas desarrolladas en condiciones ambientales favorables.
17. Características psicológicas, biológicas y sociales del grupo para la realización de actividades físico - deportivas. .
18. Condiciones medioambientales necesarias para la realización de actividades físico - deportivas.
19. La actividad física sostenible.
20. La gimnasia, el juego y el deporte como medios para lograr estilos de vida sanos.
21. Impacto de las actividades deportivas en el medio ambiente y de éste en el hombre.
22. Condiciones higiénicas en que debe desarrollarse la actividad físico - deportiva.
23. Indicadores higiénico – sanitarios para mantener y mejorar la salud de los practicantes de actividades físicas.
24. Consecuencias del uso de algunas tecnologías deportivas durante las actividades en el medio ambiente y el hombre.
25. Desarrollo tecnológico en la Cultura Física y su contribución a la calidad de vida.
26. La solución de problemas del ambiente escolar y comunitario, aplicando métodos científicos propios de la Cultura Física.
27. Uso de las técnicas de informática para contribuir a la formación ambiental.
28. Promoción de estilos de vida saludables.

Habilidades ambientales

1. Utilizar diferentes ejercicios, medios y equipos para la preparación física y el desarrollo armónico del hombre como centro de la biodiversidad.
2. Actuar con respeto de los reglamentos y normas del deporte, en relación a la protección sostenible del medio ambiente.
3. Organizar y desarrollar actividades físico - deportivas y recreativas en diversos medios naturales en la comunidad, desde una visión, deporte para todos y medio ambiental
4. Desarrollar el mantenimiento de instalaciones y medios deportivos y hacer uso adecuado de la tecnología para elevar la salud física de las personas y el mejoramiento de la calidad de vida.
5. Aplicar técnicas y ejercicios profilácticos y terapéuticos de rehabilitación física, así como métodos de control y adaptación de actividades a personas discapacitadas o con necesidades educativas especiales.

De la dimensión afectiva - ambiental

1. Sentimientos que demuestren amor y respeto hacia la naturaleza y la actividad física sostenible.
2. Sentimientos de inconformidad y rechazo hacia conductas irrespetuosas con la naturaleza y con actividades físicas nocivas al medio ambiente.
3. Demostrar interés por resolver problemas ambientales de carácter profesional, en la Cultura Física.
4. Sentimientos de cuidado de la salud y la calidad de vida de sus alumnos y colegas de estudio.
5. Correspondencia entre las autovaloraciones que realiza y el cuidado del medio ambiente.

De la dimensión conductual - ambiental

1. Comportamiento responsable y respetuoso hacia el medio ambiente y el hombre, en cualquier contexto y particularmente durante la actividad físico – deportiva.
2. Prevenir y resolver problemas de carácter ambiental durante la actividad físico – deportiva y su práctica laboral.
3. Adoptar posturas críticas y resistentes ante conductas ambientales irresponsables, durante la actividad físico – deportiva.
4. Cuidar la salud de sus alumnos a través de un adecuado balance de las cargas físicas, durante su práctica laboral investigativa.

5. Comportarse de forma laboriosa a favor del medio ambiente, durante la práctica y dirección de actividades físico - deportivas en entornos naturales.

Valores ambientales a formar

1. La responsabilidad hacia el medio, que permita lograr su protección y contrarrestar el impacto humano negativo sobre este, garantizando su calidad y la de la vida humana en el presente y en el futuro.
2. El respeto hacia el medio ambiente y el hombre como parte importante de éste, encaminando los esfuerzos hacia su protección.
3. El humanismo que concibe al hombre como elemento esencial de la sociedad capaz de humanizar el planeta, en interacción con el medio ambiente.
4. La laboriosidad expresada en acciones proteccionistas sistemáticas.
5. La solidaridad como principio que permite abordar la solución de los problemas ambientales con un enfoque local, nacional y global, mirando hacia el pasado y comprometido con el futuro, a partir de la unidad de la diversidad.

Recomendaciones metodológicas para el desarrollo del proceso pedagógico de formación ambiental universitaria de Cultura Física

1. Las características de estos jóvenes sugieren que los docentes aprovechen al máximo las actividades prácticas, las experiencias y vivencias ambientales propias y de sus alumnos, así como las características del contexto donde se desarrolla la actividad, para que se aprenda haciendo, de forma reflexiva y crítica.

2. Los docentes han de tener presente el escenario educativo y su entorno como condición para realizar una educación ambiental contextualizada, propiciar la participación y el intercambio de experiencias; así como la conducción de la actividad hacia el análisis y la solución de problemas ambientales.

3. La actividad del coordinador de año y brigada debe asegurar la integración de los esfuerzos de todos aquellos que interactúan con los estudiantes, durante las actividades curriculares, extensionistas y sociopolíticas ambientales, así

como priorizar las de carácter colectivo que faciliten el intercambio de ideas y opiniones ambientales entre los estudiantes.

4. El colectivo pedagógico debe aprovechar, desde la perspectiva ambiental, el contenido de las Disciplinas del ejercicio de la profesión, como elemento de entrada y jerárquico en el componente académico.

5. El trabajo metodológico de los colectivos de año, con fines educativos ambientales, debe asumir como punto de partida o patrón referencial, los nodos conceptuales de integración interdisciplinaria de contenido ambiental, de las Disciplinas del ejercicio de la profesión, para fomentar la cultura ambiental en interdependencia con los conceptos calidad de vida y calidad del medio ambiente, como expresión de indicadores sociales de desarrollo humano.

6. Los profesores deben lograr el carácter sistémico de las influencias educativas ambientales, a partir del tratamiento interdisciplinar de lo ambiental y su consolidación mediante la concreción de la horizontalidad y verticalidad del currículo.

7. Los profesores deben considerar la transdisciplinariedad como el principal elemento metodológico de jerarquía, para la integración del sistema de conocimientos, habilidades y valores ambientales de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

8. Los profesores deben tener en cuenta la integración coherente de lo cognitivo, afectivo y conductual, como punto de partida para la combinación de las acciones curriculares, extensionistas y sociopolíticas de los proyectos educativos de años y brigadas y la materialización de un proceso pedagógico instructivo, educativo y desarrollador.

9. La orientación de las actividades independientes, por los docentes, deben estar en estrecha armonía con las necesidades formativas individuales y el escenario ambiental de la Cultura Física.

10. Las actividades extensionistas ambientales, deben realizarse en correspondencia con los objetivos de la práctica laboral en cada año académico**.** Se deben encaminar a detectar, jerarquizar, ejecutar y participar en la solución de los problemas de carácter ambiental, condicionado por el desarrollo de habilidades científico - investigativas.

Como fase previa a la aplicación de las acciones de la estrategia educativa ambiental se realizó la sensibilización y preparación de los recursos humanos implicados.

Actividades curriculares, extensionistas y sociopolíticas ambientales desarrolladas.

Para la puesta en práctica de la estrategia educativa se concibieron actividades "tipo", las cuales sirven de modelo y orientación para su concreción en el contexto educativo. Estas pueden ser rediseñadas, ajustadas y concebidas según los intereses, necesidades educativas y el año que cursen los sujetos del proceso formativo.

Actividades curriculares para el componente académico.

1. Demostrar la influencia de los ejercicios físicos en los diferentes grupos etáreos y comparar la capacidad de trabajo físico en estos.
2. Debatir sobre las regularidades de la adaptación biológica e interpretar los procesos y fenómenos básicos que fundamentan los cambios que conduce a la mejoría de la salud, al incremento de la capacidad de trabajo físico y a la elevación de las posibilidades funcionales que experimenta el organismo sometido a un régimen de actividad física.
3. Fundamentar biológicamente el efecto de los diferentes métodos de entrenamiento utilizados en cada uno de los deportes.
4. Establecer las relaciones entre la morfofuncionalidad y los principios que conducen al estudio cualitativo y cuantitativo de la motricidad en su interacción con el medio.
5. Conocer la estructura del organismo, sus funciones y desarrollo en relación con el medio que la rodea.

Actividades curriculares para el componente laboral

1. Dirigir el proceso de la Educación Física y el entrenamiento deportivo en la enseñanza media con enfoque sostenible, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales del grupo, así como las condiciones ambientales donde desarrollan su actividad.
2. Promover la gimnasia, el juego y el deporte como medios para lograr estilos de vida sanos para las generaciones presentes y futuras.
3. Organizar prácticas deportivas masivas en la escuela y la comunidad como medio para promover la elevación de la calidad de vida.

4. Dirigir la práctica deportiva sostenible en el eslabón de base teniendo en cuenta el impacto de las actividades deportivas en el medio ambiente.

Actividades curriculares para el componente investigativo

1. Presentar trabajos científico - investigativos relacionados con la temática: deporte sostenible y otras de carácter ambiental.
2. Sistematizar la selección de informaciones ilustradas u otras sobre la importancia del desarrollo del deporte sostenible a través de álbumes.
3. Diseñar proyectos de investigación científica que demuestren disposición de contribuir a solucionar problemas del ambiente escolar y comunitario, aplicando métodos científicos propios de la Cultura Física.
4. Diseñar proyectos de investigación para resolver problemas de la Cultura Física en el eslabón de base, fundamentando su impacto social y ambiental.

Actividades extensionistas y sociopolíticas.

1. Organizar actividades divulgativas en la residencia estudiantil, encaminadas a desarrollar normas y hábitos ambientalistas que favorezcan la calidad de vida y la calidad del medio ambiente, en las que los alumnos puedan mostrar interés y disposición para lograr ese propósito.
2. Conmemorar el “Día Mundial del Medio Ambiente”, mostrando perseverancia en las actividades proteccionistas.
3. Realizar debates de obras martianas en las que se refleje su pensamiento ambientalista y su interés por proteger la naturaleza.
4. Debatir artículos de la prensa relacionados con el desarrollo de capacidades para contribuir a elevar la salud humana y la calidad del medio, sobre la política ambientalista cubana y el uso de tecnologías en las actividades deportivas.
5. Visitar museos del deporte para conocer sobre las tecnologías deportivas y determinar los posibles impactos en el medio ambiente.
6. Visitar áreas deportivas para conocer las condiciones ambientales en que se desarrolla la práctica del deporte masivo y promover el interés de desarrollar estilos de vida sanos.
7. Aprovechar la realización de juegos deportivos en la comunidad, para demostrar la importancia del deporte en el desarrollo de estilos de vida sanos y el interés de la Revolución cubana de lograrlo.

Resultados obtenidos

La funcionalidad de la Estrategia educativa ambiental universitaria de Cultura Física, se comprobó a través del pre - experimento formativo, con el objetivo de demostrar la posibilidad de contribuir a la formación ambiental de los estudiantes. De forma conclusiva se efectuó una comparación entre los resultados obtenidos de la aplicación del pre test y el post test.

Como resultado se observan cambios significativos tales como: una progresiva mejoría en el conocimiento de los problemas ambientales, elementos del medio ambiente, las regulaciones y normas medio ambientales, dominio, en un nivel alto, de conceptos de contenido ambiental tales como: formación ambiental, calidad del medio ambiente, calidad de vida y desarrollo de habilidades, entre las que se destacan en la práctica laboral la capacidad de instrumentar y ejecutar el cuidado y mantenimiento de instalaciones y medios deportivos, organizar y desarrollar actividades físico - deportivas y recreativas en diversos medios naturales en la comunidad.

Las valoraciones realizadas reflejan, sentimientos de rechazo e inconformidad ante las actitudes negativas e irrespetuosas hacia la naturaleza y aprobación de las actitudes positivas hacia la calidad de vida y del medio ambiente, interés y motivación por la solución de carácter profesional, de problemas del ambiente escolar. Se constató constancia, perseverancia, disciplina, responsabilidad, y laboriosidad, ante las labores para favorecer la higiene ambiental en la residencia estudiantil. En sentido general se observó una mayor correspondencia entre las autovaloraciones que realizan y su actitud protectora de la salud de las personas, la calidad de vida y el cuidado del medio ambiente.

CONCLUSIONES

La Estrategia educativa ambiental universitaria de Cultura Física, es el instrumento educativo de dirección de la carrera para la formación ambiental, que integra las acciones curriculares, extensionistas y sociopolíticas ambientalistas y está compuesta por cinco etapas: diagnóstica formativa – ambiental, proyectiva formativa – ambiental, metodológica – organizativa ambiental, ejecutiva formativa – ambiental y la evaluativa formativa – ambiental.

La aplicación de las acciones curriculares, extensionistas y sociopolíticas de la estrategia educativa ambiental en la brigada del tercer año de la carrera y su evaluación a través de un pre - experimento formativo, demuestra que tuvo un efecto positivo en su formación ambiental; así como en la preparación de los profesores para llevarlo a cabo, confirmado en la valoración positiva, resultado de la evaluación de impacto durante el proceso de aplicación práctica.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Álvarez de Zayas, Carlos. (1990) Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior Cubana. La Habana, Empresa Nacional de Producción del MINED.
2. Carrodeguas Rodríguez, M. (2002) “Estrategia Medioambiental del INDER. INDER. Cuba. Material impreso.
3. Comité Olímpico Internacional. (2001) Manual de administración deportiva. Lausana. Suiza. Editorial Comité Olímpico Internacional.
4. Cuba. Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente. (2010) Estrategia Nacional de Educación Ambiental. 2010 – 2015. La Habana, CIGEA
5. Horruitiner Silva, Pedro. (2006) La universidad cubana: el modelo de formación. La Habana, Editorial Félix Varela.
6. Pérez Ramírez, Rita. (2011). La formación ambiental de los estudiantes de la carrera Cultura Física de Holguín: por un desarrollo sostenible. En: [CD - ROM] V Taller Regional de Medio Ambiente. Holguín

LA IDENTIDAD PROFESIONAL DEL LICENCIADO EN CF Y LA CONSTRUCCIÓN DE SU ETHOS.

Dr. C. Jerry Bosque Jiménez.

Resumen

La identidad del profesional de la Cultura Física se ha constituido históricamente de manera singular, este profesional cumple funciones diversas pero todas vinculadas con el ámbito del proceso pedagógico en general (formal, e informal) y las encara de manera distinta a la de otras profesiones que también se ocupan de la educación. El objetivo de este trabajo es reflexionar sobre ¿cuáles son los rasgos que han ido constituyendo la identidad de los profesionales de la Cultura Física y la construcción de su ethos?. Para dar cuenta de dicha interrogante, se utilizaron distintos referentes identitarios: institucionales, históricos, curriculares, laborales; tratados desde la perspectiva del análisis político de discurso y la investigación cualitativa.

LAZER E EDUCAÇÃO AMBIENTAL EM ÁREAS VERDES PÚBLICAS URBANAS NA AMAZÔNIA BRASILEIRA

Mirleide Chaar Bahia[1]

RESUMO

As vivências de lazer representam o homem moderno na cidade, e de uma forma diferente de séculos passados, antes do processo de industrialização e urbanização, onde estas eram vividas cotidianamente sem rupturas tempo de trabalho-tempo de lazer. Também há o rompimento de uma vida quase unificada homem-natureza, resultando na necessidade de institucionalização de espaços específicos, os quais possam propiciar um movimento de reaproximação com a natureza: as Áreas Verdes Públicas Urbanas. Este estudo é um recorte de trabalho doutoral e tem por objetivo descrever o papel do lazer e do processo de educação ambiental nessas áreas em Belém – Pará – Brasil. De cunho qualitativo, a pesquisa tem base em estudos exploratórios, com combinação entre levantamento bibliográfico, análise documental e pesquisa de campo, com observação simples e entrevistas não diretivas. Como resultado, foi possível observar que há o reconhecimento da existência do lazer institucionalizado, já que na sociedade moderna o espaço e o tempo nas grandes metrópoles passa a adquirir esse caráter, mas também fica evidente que o cidadão vivencia o lazer como prática livre, como necessidade humana, muitas vezes se utilizando deste como intermediador de suas relações com a natureza. Percebeu-se que existem diversas formas de relações nas áreas verdes públicas urbanas e, possivelmente, um processo de educação ambiental aliado a um lazer de qualidade poderia melhorar tais relações.

Palavras-chave: Lazer, Educação Ambiental, Áreas Verdes Públicas Urbanas, Amazônia Brasileira.

[1] Doutora; Universidade Federal do Pará – UFPA / Brasil; mirleidebahia@gmail.com

LOS DEPORTES SUBACUÁTICOS Y LA PROTECCION DEL MEDIO AMBIENTE

NOMBRE: Abdel Pérez Chambrot

GRUPO: D-11

Resumen:

En este trabajo se demuestro como el buceo, deporte subacuático contribuye al saneamiento del medio ambiente de forma disciplinada con diversos proyectos ambientales de nuestro país, tales como Acualina, encargado de la protección del litoral norte capitalino. Para la ayuda de los mismos la FCAS: Federación cubana de actividades subacuáticas, contribuye por medio de la creación de clubes de buceo por cuenta propia a la limpieza de nuestras costas y fondos marinos, así como a la protección de nuestras especies.

MANUAL PARA LA ELABORACION Y DESARROLLO DE PROYECTOS COMUNITARIOS

La experiencia desde la actividad física en la comunidad

Autoras:
Dra. C. María Antonieta Laza Rodríguez
M.Sc. Miriam Juana Laza Rodríguez

RESUMEN:

El problema de la transformación de las sociedades, promovido desde el interior de las comunidades, barrios, vecindarios, está generando el análisis de alternativas que permitan una nueva forma de percibir la cooperación, la colaboración y el trabajo como resultado del esfuerzo común. En el caso específico de la actividad física, hasta ahora sólo se transmiten prácticas, que a pesar de ser lo fundamental, adolecen de aquellos conocimientos que les permitan a los actores no sólo realizar ejercicios, sino también apropiarse de los aprendizajes necesarios para convertirse en partícipes activos de su propio desarrollo. Este proyecto se realiza con el propósito de contribuir a que en la localidad Plaza de la Revolución, el aprendizaje de los procesos en que participan los actores, contribuya a aumentar su calidad de vida, y que los conocimientos les permitan, el desarrollo de la convivencia, promuevan formas de actividad física para la socialización de los grupos que la conforman. Se ha investigado a partir de los niveles de aprendizaje social (Chaparro, 1998) los ítems que relacionan el aprendizaje de los actores, las fortalezas de los profesionales, las instituciones que intervienen en los aprendizajes para elevar la calidad de vida y los vínculos asociativos que establecen los actores sociales de la localidad tomando como base el aprendizaje de la actividad física. El Manual consta de una introducción y tres capítulos, así como también un galería de fotos donde se muestran algunas de las experiencias desarrolladas, en la aplicación del Proyecto SADEL

INTRODUCCIÓN:

La práctica de actividades físicas en la sociedad moderna forma parte integral del desarrollo del individuo, cualquiera que sea el objetivo de dicha práctica, se constituye de hecho en uno de los indicadores de salud que facilita el acceso el acceso al mercado laboral.

En la actividad física contemporánea existe una vertiente que ha sido muy poco explotada; nos referimos a la actividad física que aboga por la participación activa de los actores sociales, sin otro interés que el buscar formas de cooperación, comunicación y actuación en los escenarios sociales.

Esta vertiente de actividad física comunitaria encierra gran cantidad de potencialidades asociadas al aprendizaje cooperado, que se convierte en agente transformador de la conducta y el comportamiento social.

Hasta el presente, las investigaciones giran entorno a los tipos de actividad física que pueden resolver problemas de la dinámica afectada por la edad, los traumatismos o discapacidades, y se toman muy poco en consideración los aprendizajes que les permitan a los actores sociales – sin distinciones de edad, sexo, nivel escolar y estado de salud, y/o situación social o económica –, interactuar entre sí, con los facilitadores y promotores y con los profesionales de las áreas que tienen que ver con la satisfacción de sus necesidades, con un enfoque participativo, a través de estas actividades, para aumentar la calidad de vida.

De ahí que, una alternativa innovadora puede contribuir a que la atención, además de centrarse en el ejercicio, se apoye en otros presupuestos que le otorgan significado al papel que el ejercicio físico desempeña en el alcance de la calidad de vida. Es necesario por tanto, investigar si realmente los actores sociales, en los términos antes expuestos, pueden aprender para ser partícipes activos de las transformaciones en cuanto a conocimientos y formas de adquirirlos, unido a la práctica de actividades físicas.

Visto de esta forma, este trabajo busca un acercamiento a la solución del problema relacionado con la ausencia de alternativas que permitan el desarrollo de aprendizajes mediante la actividad física, que generen la utilización de espacios de comunicación, cooperación y transformación socio cultural que forman parte de la cultura física ya que incluye tanto la actividad física como el deporte para todos los grupos sociales. Todo esto permitiría la manifestación de los elementos culturales de la actividad física que lejos de aflorar en cada práctica, subyacen ante el influjo de los cambios funcionales y los elementos técnicos de cada una de ellas.

En el contexto de este estudio se establecerán los indicadores que permitan evaluar las formas en que los profesionales obtienen y emplean los conocimientos disponibles, sobre todo para aquellos problemas que son comunes a varios profesionales (trabajo en equipos, formación de redes de conocimiento) y los factores metodológicos que contribuyen a la relación entre gestión y economía del conocimiento, pertinencia social de las investigaciones y los conocimientos que adquieren los actores comunitarios con esta forma de intervención.

A su vez, estas intensiones reclaman el desarrollo de los aprendizajes que le permitan tanto a los facilitadores (profesionales), como a los líderes comunitarios y los actores, emprender todas las acciones para lograr un cambio que implica observar la actividad sociocultural incluyendo a todas las manifestaciones que reclama la convivencia pacífica y el tener objetivos comunes para desarrollarlos en conjunto y generar mayor cooperación.

FUNDAMENTACIÓN

- La actividad comunitaria ha ido ganando espacio en la gestión de los profesionales para atender las necesidades de los grupos sociales.
- Las experiencias adquiridas en el desarrollo de las actividades docentes del postgrado en la maestría en actividad física en la comunidad han hecho posible la recopilación de una información sólida y necesaria para la preparación de los profesionales.

- La no existencia de un material de apoyo para la preparación de los profesionales de la cultura física, que se encuentran a la vanguardia de la actividad comunitaria, junto al personal de la salud.
- Como necesidad del Proceso de culminación de la Maestría en Actividad Física en la Comunidad en la Filial, se desarrolló el proyecto **"SOCIEDAD, APRENDIZAJE MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO LOCAL"**
  - Este proyecto propició:
  - Un Trabajo de Diploma de Pregrado
  - La participación en conferencias - talleres y talleres de tesis para la elaboración de sus informes finales de maestría
  - 23 Tesis de Maestría asociadas directamente al proyecto y un total de 46 se beneficiaron por esta vía para la culminación exitosa de dicha maestría.

Justifican la propuesta del siguiente texto: "MANUAL PARA LA LABORACION Y DESARROLLO DE PROYECTOS COMUNITARIOS". La experiencia desde la actividad física en la comunidad

INTERROGANTE A RESPONDER:

¿Qué estructura debe tener un manual que recoja la información sobre actividad en la comunidad y permita a su vez la autopreparación de los profesionales de la Cultura Física para desarrollar proyectos comunitarios?

Objetivo general:

- Proponer un Manual cuya estructura responda a las necesidades de autopreparación de los profesionales de la cultura física para elaborar y desarrollar proyectos comunitarios

Estructura del Manual que se propone:

Introducción

- Capitulo I.- Concepción general de intervención comunitaria
- Capítulo II.- Actividades participativas en la localidad
- Capítulo III.- Proceder metodológico para iniciar el proyecto comunitario

- Galería de fotos
- Bibliografía

Introducción:

- Define la intervención comunitaria en el contexto actual internacional y el propio de nuestro país.
- Analiza la importancia de contar con un material que auxilie a los profesionales en su labor cotidiana para lograr el desarrollo local y promover el compromiso individual y colectivo para mejorar la calidad de vida de los actores sociales.
- Recoge los presupuestos de la pertinencia del profesional de la cultura física como emergencia de la actividad física en los escenarios locales
- Caracteriza los diferentes capítulos que se desarrollan en el Manual

Capitulo I.- Concepción general de intervención comunitaria

- Tratamiento epistemológico de intervención comunitaria
- Intervención comunitaria y desarrollo social.
  Concepto de trabajo comunitario
- Intervención comunitaria en el ámbito de la actividad física y deportiva
- Herramientas teórico metodológicas para la intervención comunitaria
- Conclusiones parciales

Capítulo II.- Actividades participativas en la localidad

- Actividades participativas en el marco escolar. El deporte participativo
- Actividades participativas en la localidad. Los grupos sociales
- Vías para elaborar el diagnóstico para proyectos comunitarios
- Estructura de los proyectos comunitarios
- Relación entre proyectos y programas comunitarios
- Productos que genera el proyecto
- Conclusiones parciales

Capítulo III.- Proceder metodológico para iniciar el proyecto comunitario

- Ideas que dan origen al proyecto
- Trabajo con los líderes
- La información focal
- Diseño del proyecto. La experiencia del proyecto SADEL

- Proceder para la generalización y réplica del proyecto

- Galería de fotos

- **Bibliografía:**

- Ofrece las fuentes escritas actualizadas del trabajo comunitario
- Recoge los textos que analizan la teoría general de intervención comunitaria, así como los elementos de aplicación en la práctica
- La organización de las fuentes se convierte en un referente a considerar por los maestrantes

PROBLEMA QUE RESUELVE

- Distribución de la información
- Comparte la experiencia
- Promueve la adquisición de nuevas experiencias

IMPACTO ECONÓMICO:

- Las experiencias que se recogen justifican la inversión de edición del Manual, que en el área capitalista está en el orden de los 22 euros ($16,94 USD).

- Los profesionales lo adquirirían a un costo de $10,00 MN
- Permite recibir información actualizada y de primera mano, al incluir experiencias desarrolladas en nuestras localidades

IMPACTO SOCIAL:

- Puede ser utilizado no solo por los profesionales de la cultura física, sino de otras disciplinas.
- Contribuye a difundir la concepción general de actividad e intervención comunitaria
- No limita la incorporación de iniciativas que surjan de nuevos proyectos

CONCLUSIONES:

1. La validación del nivel de aprendizaje individual permitió diseñar la intervención participativa y desarrollar el aprendizaje de los contenidos surgidos de la aplicación de los instrumentos aplicados.

2. La realización de los ajustes pertinentes de los instrumentos para su aplicación a la muestra definitiva permitió la recogida de información necesaria para la instrumentación del Manual que se propone.

3. El estudio efectuado impuso la necesidad de elaborar el Manual presentado como producto significativo para la superación de los profesionales de la Cultura Física en el empeño de desarrollar los Proyectos en la Comunidad.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

1. Bianco, C; G. Lugones, F. Peirano y M. Salazar (2002) Indicadores de la sociedad del conocimiento e indicadores de innovación. Vinculaciones e implicancias conceptuales y metodológicas. Seminario Internacional "Redes, TICs y Desarrollo de Políticas Públicas". Buenos Aires, diciembre.
2. Chaparro, Fernando (1998) Conocimiento, Innovación y Construcción de Sociedad: Una Agenda para la Colombia del Siglo XXI, Colciencias y Tercer Mundo Editores, Bogotá.
3. García Guadilla, C. (2003) "Balance de la década de los 90 y reflexiones sobre las nuevas fuerzas de cambio en la educación superior", en: Mollis (comp.), Las universidades de América Latina: ¿Reformadas o alteradas? La cosmética del poder financiero, Buenos Aires, Clacso.
4. Gibbons, M. (1998) Pertinencia de la educación superior en el siglo XXI. Intervención para la Conferencia Mundial sobre la Educación Superior de la UNESCO. Disponible en: www.scribs.com. Consultado en: 20 de julio de 2009
5. Gran Diccionario de la Lengua española Larousse. Versión digital, 2003
6. Ibarra, Miguel Ángel. Producir conocimiento para comunicarlo (Artículo).Pontificia Universidad Javeriana -Bogota Colombia.
7. J.B. Barney (1997) Gaining and Sustaining Competitive Advantage. Harlow: Addison–Wesley. En: Javier Quesada, F. (2007): Gestión Integral del conocimiento. Pecvnia, 5, pp. 181-207
8. Peter Burke. Historia Social del Conocimiento P. 4. En: Ibarra, M. Á. Producir Conocimiento para Comunicarlo (Artículo). Pontificia Universidad Javeriana - Bogota Colombia.

METODOLOGÍA PARA REALIZAR CAMINATAS ECOTURÍSTICAS EN LA ISLA DE LA JUVENTUD COMO RECREACIÓN SOSTENIBLE.

Autor: Dr. C. Douglas Crispín Castellanos. douglas@cuij.edu.cu / Vicedecano de Investigación y Postgrados. Facultad de Cultura Física. Universidad Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa", Cuba.

RESUMEN

La presente investigación es el resultado de una tesis doctoral que estudió científicamente tres caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud donde se elaboró una metodología para realizar dichas caminatas, reflejando su repercusión en el hombre desde el punto de vista biológico, social y psicológico utilizando mediciones típicas de la Cultura Física, para contribuir a la conservación del medio ambiente, desarrollo socio cultural y recaudación de finanzas. Las zonas escogidas se corresponden a la porción sur de la isla, específicamente Punta del Este, Laguna Alvariño y Cocodrilo; basándose en los métodos: Analítico Sintético, Lógico Abstracto, Generalización, Histórico Lógico, Modelación y Comparación para la consolidación teórica de los conceptos generales, así como se valoró además la capacidad de carga según el método de M. Cifuentes de 1992, mejorado en 1999. El mayor aporte de este trabajo fue la creación de una metodología para realizar caminatas ecoturísticas con carácter sostenible para el uso del turismo nacional e internacional, revirtiendo la mayor parte de las ganancias financieras en la conservación y mantenimiento de los ecosistemas por los cuales se transite, logrando un verdadero desarrollo sostenible, con el uso racional y científico del entorno sin comprometer a las futuras generaciones de satisfacer ellas mismas sus necesidades de admirar, contemplar, estudiar y conservar los recursos que la naturaleza ha puesto en sus manos, para mantener y cultivar la naturaleza, cultura y valores sociales.

Palabras clave: Desarrollo sostenible, medio ambiente, recreación ecoturística.

ABSTRACT

This thesis is headed for going into scientifically three long walks Ecotourism in the Isle of Youth and to propose a methodology to accomplish said long walks, showing his repercussion in mankind from the biological, social and psychological point of view utilizing typical measurements of the physical culture to contribute, to the environment's conservation, I develop cultural member and finances collection. The chosen zones for our work correspond to the island's southern portion, specifically Punta del Este, Laguna Alvariño and Cocodrilo; we had a base to in the methods: analytical Synthetic, logic Abstract, Generalization, historic Logical, Modulation and Comparison for the general concept's theoretic consolidation, the same way that it was appraised besides the charging capability according to the method Cifuentes M. 1992, once was improved in 1999. this work's bigger contribution he will be the creation of a methodology to accomplish long walks ecotourism with sustainable character for the national tourism's use and international, reverting the greater part of the financial profits in the conservation and maintenance of the ecosystems for them as transit to him, achieving a true sustainable development making rational use and our surrounding's scientist without compromising to

satisfy future generations she herself to admire, to contemplate, to go into and to preserve the resources that the nature has put in our hands his needs, maintaining and growing the nature, culture and social moral values.

Key words: Develop sustainable, middle ambient, ecotourism recreation.

INTRODUCCIÓN

El ser humano debe ser padre de la tierra, en caso contrario será su despojador y asesino. La ciudad de Nueva York, antaño tan atractiva, se ha convertido en una manzana podrida. El hacinamiento, la delincuencia, la contaminación del medio ambiente, hacen la vida poco agradable, tanto para habitantes como para turistas. El agua potable de Toronto, capital financiera de Canadá, tiene tantos venenos que se recomienda al público hervirla al menos durante cinco minutos antes de usarla, para evitar las enfermedades más variadas y peligrosas.

En muchos países europeos, americanos, asiáticos y hasta en Australia, los lagos, ríos y mares han sufrido el mismo daño por haber sido receptáculos de todo tipo de basuras, tóxicos y desechos que han ido a parar de forma irresponsable a las aguas. La ecología de un país está en relación con la de los demás países. Los daños infligidos al medio-ambiente en una región dañan al globo terrestre.

La destrucción a gran escala de animales y plantas en los cinco continentes, constituye acciones que reverberan y traen consigo consecuencias funestas para la aldea global que es nuestro planeta. América podría llegar a llevar la delantera en este esfuerzo por salvar a la humanidad, contribuyendo al establecimiento de una verdadera belleza y la variedad de la flora y fauna, respetando y cuidando la naturaleza y conviviendo pacíficamente con todas las especies. Debemos ser padres de la tierra y no sus asesinos (Kibedi, 1992).
Cuba es un gran mosaico natural, rico en su naturaleza, la de mayor exuberancia y biodiversidad del Caribe con grandes potencialidades para la práctica del ecoturismo (Medina y Santana, 2004).

La Isla de la Juventud no está ajena a este fenómeno, presentando también grandes potencialidades para el uso del ecoturismo, con muchas especies de la flora y fauna endémicas como la Cotorra y Grulla cubana y la Palma Barrigona, por sólo citar esos ejemplos, además de hermosos paisajes únicos en el mundo; una historia, cultura y folclor llenos de leyendas de corsarios y piratas que asolaron muestra isla en siglos pasados, de pictografías aborígenes que denotan la presencia de los primeros pobladores pineros y una población actual con gran valor humano. Pero también corre el riesgo de destruir sus ecosistemas si no son usados con un profundo carácter sostenible (Crispín, 2006).

La recreación es un fenómeno socio cultural de la que necesita el hombre para satisfacer sus necesidades espirituales, la misma tiene varias clasificaciones, una de ellas es la Recreación Física que según (Pérez, A. 1993) se define como el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo y recreativo que se realizan en el tiempo libre y sin ninguna compulsión externa, destacándose por lo positivo de su influencia en el organismo del

hombre, porque al practicarlo sistemáticamente se activan todos los sistemas del cuerpo humano.

El sector del turismo especializado en las incursiones en la naturaleza se denomina ecoturismo, logrando un gran auge en la actualidad; a la vez que se ha convertido en un verdadero reto para los propietarios y administradores de los parques nacionales y las áreas silvestres protegidas de todo el mundo mantener dichos espacios naturales mitigando los impactos negativos a sus ecosistemas, debido a que no todos los que se proclaman abanderados de este sector realmente cumplen con sus principios y se cubren en la imagen comercial de sus productos para lucrar con los recursos naturales que tienen en sus manos (Boo, 1990).

Otros términos que se manejan junto al concepto de turismo rural son: **turismo alternativo y nuevas formas de turismo.** (Báez A; R. Martínez. 2001). En cuanto "a nuevas formas de turismo", la discusión es clara, calificar este tipo de turismo como algo nuevo es lo menos adecuado con que se puede calificar a un fenómeno que ha existido desde los inicios del turismo, como se puede apreciar en la evolución del fenómeno turístico. Quizás el momento actual pueda calificarse de revitalización, implementación o incluso modernización del turismo rural; pero no es una novedad. Igualmente, se ha utilizado con cierta frecuencia el término turismo ecológico, como sinónimo de turismo verde o Ecoturismo.

Algunos autores plantean que lo anterior es erróneo (Moore, 1985; Boo, 1990, 1992; Munaserghe y Mcneely, 1994), ya que turismo ecológico no hace referencia tanto a una actividad turística como a una filosofía u orientación de conservacionismo del medio natural, que podría ser compartida por cualquier otra faceta del turismo.

El **objetivo** formulado para resolver el problema tratado fue elaborar una metodología de caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud, con carácter sostenible y valorar la capacidad de manejo y valores históricos naturales de los sitios de estudio donde se tomó en cuenta la conservación del medio ambiente, el desarrollo socio cultural y la recaudación de finanzas.

DESARROLLO

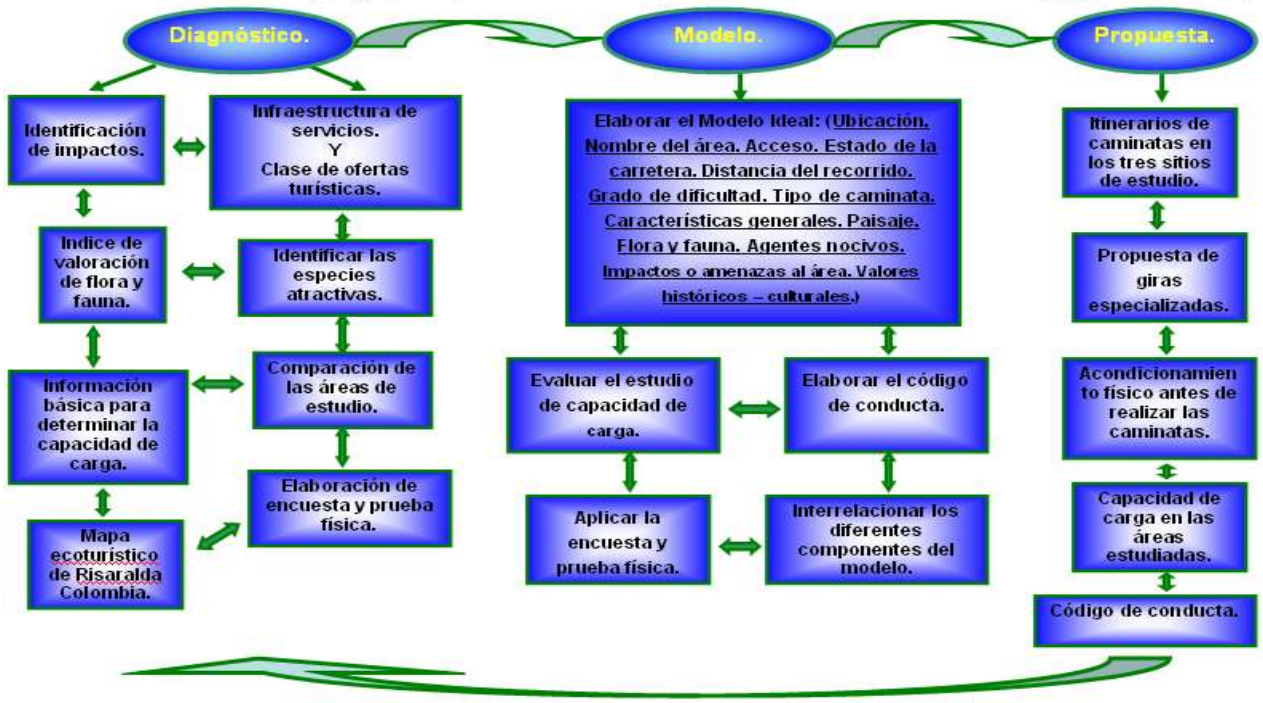
Los fundamentos teórico metodológicos de esta investigación son, de forma general, la concepción materialista dialéctica del conocimiento científico, y en el orden particular; la capacidad de carga según el método de (M. Cifuentes, 1992), mejorado en 1999 para determinar el número máximo permisible de visitantes en un área; Como índice de valoración de la flora y la fauna, se utilizó la riqueza de especies (Magurran, 1998) de los siguientes grupos taxonómicos, que son los más atractivos para el ecoturismo: plantas superiores, mamíferos, moluscos, aves y reptiles. La comparación de los tres sitios de las caminatas, en cuanto a sus potencialidades para el ecoturismo, lo hicimos empleando el índice de (Moyle y Randall ,1998). Para el desarrollo de la investigación fueron utilizados métodos teóricos (Analítico Sintético, Lógico Abstracto, Generalización, Histórico Lógico, Modelación, Comparación), métodos empíricos (encuesta, observación, medición) y

métodos y técnicas estadísticas. Las zonas escogidas para el estudio se corresponden a la porción sur de la isla, específicamente Punta del Este, Laguna Alvariño y Cocodrilo, utilizándose en dicho estudio el método cartográfico.

Metodología para el diseño de caminatas ecoturísticas con carácter sostenible en las zonas propuestas en la Isla de la Juventud.

Para poder elaborar la metodología de caminatas ecoturísticas en las zonas propuestas en la Isla de la Juventud, que permitiera al mismo tiempo valorar la influencia de las mismas en el hombre que se recrea desde el punto de vista biosociopsicológico, se hizo necesario diseñar un modelo metodológico donde se reflejen los diferentes procesos que permitieron establecer la relación dialéctica entre sus componentes.
El método fundamental utilizado en este proceso fue la modelación teórica mediante la representación de los elementos ideales para realizar caminatas ecoturísticas en las zonas propuestas del sur en la Isla de la Juventud con carácter sostenible.

Gráfico # 1. Modelo metodológico propuesto para realizar caminatas ecoturísticas con carácter sostenible en la Isla de la Juventud.



Se tomó como antecedente el modelo metodológico ecoturístico del Fondo Mixto de Promoción Turística de Risaralda y la Corporación Nacional de Colombia (2001), el cual fue modificado en sus trece componentes tomando en consideración las características propias de los sitios de estudios propuestos; se recogen las características de los valores históricos – culturales de dichas áreas y se establece la interrelación entre los diferentes componentes o elementos del modelo propuesto que permitirá dar un uso racional y científico a los ecosistemas utilizados bajo los principios del desarrollo sostenible y cumplimentar los objetivos de esta tesis.

Metodología ideal para realizar caminatas ecoturísticas con carácter sostenible en tres zonas del sur pinero.

El aporte teórico de esta investigación esta relacionado con la elaboración de una metodología para realizar caminatas ecoturísticas en algunas zonas del sur pinero correspondientes a: Punta del Este, Laguna Alvariño y Cocodrilo; buscando la integración de la recreación con el medio ambiente pero de una forma sostenida, donde dicho modelo contemple en su diseño los elementos distintivos del ecoturismo que son: la no merma de los recursos, requiere de una infraestructura mínima, es practicado por personas que tienen un verdadero interés en las áreas visitadas, contribuye a los esfuerzos conservacionistas, además de promover el desarrollo social y económico.

La presente metodología no sólo establece que es lo que debe lograrse en los diferentes elementos de la misma, es decir en sus 13 componentes, sino que permite, a partir del estudio realizado de los diferentes valores naturales e históricos que tienen las áreas propuestas precisar los métodos, medios y formas de control a utilizar en el modelo para cumplimentar los objetivos trazados en esta investigación. Utilizando el ecoturismo como una vía de recreación para un verdadero desarrollo sostenible de la sociedad en general y particularmente en las comunidades enclavadas dentro de las áreas de uso o aledañas a estas.

Resultados y discusión de los tres sitios de estudio de la metodología propuesta para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud.

Características de las áreas.

Se describen las diferentes áreas de estudios, donde se muestra el análisis de cada uno de los componentes de la metodología propuesta de caminatas ecoturísticas, específicamente: Evaluación ecológica e histórico – cultural: sin los elementos históricos – culturales que se tejen sobre las áreas de estudios no podría existir el ecoturismo sin los efectos antrópicos; la presencia del hombre en los diferentes sitios de las caminas se denotan en esta investigación.

Contenido de la caminata: se reflejan los principales atractivos tanto de flora, fauna y paisaje, sin olvidar la presencia del hombre. Análisis de capacidad de carga: este estudio científico reflejó los límites máximos de visitantes permisibles en cada área que posibilitan minimizar los impactos negativos a los ecosistemas utilizados durante las caminatas. Itinerario y croquis propuesto: en esta parte se muestran todos los itinerarios y croquis de las diferentes áreas que posibilitan a los visitantes mejor información sobre las caminatas que se dispongan a realizar.

Comparación de las caminatas a través de los trece componentes de la metodología propuesta en los sitios de estudio.

El análisis comparativo de los tres sitios de estudio, es decir Punta del Este, Laguna Alvariño y Cocodrilo se desarrolló sobre la base del modelo de realización de caminatas propuesto en esta tesis, donde se resaltan cuantitativamente los diferentes elementos de

dicho modelo de forma general; la comparación se sustenta en las siguientes variables: carretera (Buena, Regular o Mala), distancia (km), recorrido (m), grado de dificultad, tipo de caminata, paisaje, especies de la flora, formaciones vegetales, especies de aves, especies de reptiles, especie de mamíferos, moluscos gastrópodos, agentes nocivos, impactos y valores histórico – culturales.

Los valores de los índices para comparar el potencial ecoturístico entre las tres caminatas se hizo empleando el índice de (Moyle y Randall, 1998), que valora determinados aspectos de cada área por un puntaje de 1 (deficiente), 3 (aceptable) y 5 (bueno). Los aspectos denominados métricas, fueron tomados del modelo de realización de caminata y fueron los siguientes:

- Dos relacionados con el paisaje.
  1. Estado actual del bosque.
  2. Belleza del paisaje.
- Cuatro relacionados con la flora y la fauna.
  3. Riqueza de especies de plantas superiores.
  4. Riqueza de especies de vertebrados.
  5. Riqueza de especies carismáticas.
  6. Agentes nocivos.
- Dos relacionados con el acceso y estado de la carretera.
  7. Acceso y estado de la carretera.
  8. Distancia recorrida
- Y dos relacionados con valores históricos – culturales.
  9. Valores históricos.
  10. Valores socioculturales.
  11.

Cada métrica fue evaluada subjetivamente según criterio del autor, con los puntajes antes mencionados.

Viabilidad de los resultados de la metodología propuesta.

La forma principal de relación del objetivo con las prioridades de la investigación va a estar determinada por la reinversión de una parte de las ganancias obtenidas tras la comercialización del producto turístico propuesto, en la conservación y mantenimiento de los diferentes ecosistemas por los cuales se transite, así como contribuyendo al desarrollo de las comunidades locales enclavadas en las áreas de uso, para de esta forma lograr un verdadero desarrollo sostenible, posibilitando darle un uso más racional y científico a nuestro entorno, sin comprometer a las generaciones futuras, de satisfacer ellas mismas sus propias necesidades, de admirar, contemplar y estudiar los recursos que la madre naturaleza a puesto en sus manos, para mantener y cultivar la naturaleza, cultura y valores sociales, como una oferta más de recreación turística ya sea nacional o internacional. A continuación se expone en detalles la contribución de los resultados a los tres aspectos señalados.

Conservación del medio ambiente: Este estudio prioriza en su ejecución y uso la protección de los recursos naturales y sociales que se encuentren dentro de las áreas de

uso turístico, ya que constituye la característica principal del turismo propuesto, porque los usuarios tienen conciencia en la influencia que ejercen en la protección del entorno y se les educa durante el recorrido en esta dirección; se velará por la utilización adecuada de la capacidad de carga o el límite de cambio aceptable que permita minimizar los impactos en el ecosistema y parte de los beneficios obtenidos se reinsertaran en la conservación y manteniendo de los ecosistemas utilizados, pues de no hacerlo degradaríamos nosotros mismos el ecosistema y no estaríamos contribuyendo al efecto multiplicador del turismo.

Desarrollo socio – cultural : Esta actividad turística es promotora de un gran desarrollo social, fundamentalmente en las comunidades locales que se encuentran enclavadas dentro o en la periferia de las áreas de uso turísticos propuestas, que en nuestro caso serian: Cocodrilo, Mella vaquero, La Reforma y Santa Fe, todas estas más directamente relacionadas con los beneficios, porque con la implementación de esta tecnología se mejoran los servicios, viales, comercio local, comercio de pequeños artesanos, productores de alimentos; los pobladores de esas comunidades pueden emplearse como guías locales, cuidadores de animales, custodios de las áreas turísticas, mantenimiento de los senderos y otros empleos que pueda generar esta industria.

Desarrollo económico: Evidentemente esta actividad generará un desarrollo económico, pues la misma será una fuente de altos ingresos en moneda libremente convertible a un bajo costo, tanto de recursos humanos, como materiales, debido a que el ecoturismo se ha convertido en una de las manifestaciones turísticas más caras que existen en el ámbito internacional, soliéndose pagar entre 200 y 500 USD diario por una actividad de este tipo, en nuestro territorio por estudios realizados a los valores ecoturísticos existentes los precios deben estar entre 280 y 350 USD, esto es solo un indicador de las potenciales de este mercado en el territorio, también podemos resaltar que las comunidades locales enclavadas en las áreas usadas, potenciaran su desarrollo económico con la generación de nuevas fuentes de empleos, incremento de pequeños negocios suministradores de insumos para la operación turística, etc.

CONCLUSIONES

1. Mediante el método de modelación teórica se modelaron las caminatas ecoturísticas, quedando divididas en tres fases: diagnóstico, proceso y salida; posibilitando la representación de los elementos ideales para realizar dichas caminatas con carácter sostenible. A través de dicha modelación se pudo posteriormente llegar a la metodología propuesta.

2. La metodología que posibilitó incorporar las caminatas ecoturísticas como recreación sostenible en los sitios de estudio del sur pinero, presenta la siguiente estructura: Objetivo general. Fundamentación. Aparato conceptual que sustenta la metodología. (modelo metodológico). Elementos que componen la metodología. Procedimientos que componen la metodología. Acciones que permitirán comprobar si la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos.

3. Los métodos matemáticos estadísticos utilizados permitieron realizar un estudio de factibilidad, demostrando que desde el punto de vista económico las caminatas propuestas

pueden generar altos ingresos en moneda libremente convertible a un bajo costo, tanto de recursos humanos como materiales, por los altos precios diarios que se pagan por realizar esta actividad en todo el mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Boo, Elizabeth. 1990. Ecoturismo posibilidades y problemas Washington Editorial Worl Wildlife Fun, 1 a 42p.

Ceballos - Lascurain, H. 1998. Ecoturismo. Naturaleza y Desarrollo Sostenible. Editorial Diana, México. 185 p.

CIFUENTES, Miguel, IZURIETA, Arturo y HENRIQUE, Helder. Medición de la efectividad del manejo de áreas protegidas. [en línea]. Turrialba, Costa Rica. WWF:IUCN. 2000. [fecha de consulta: 5 Noviembre 2005]. Formato pdf. Disponible en: www.wwfca.org/wwfpdfs/Medicion.PDF

Crispin, D. 2006. Evolución histórica del ecoturismo mundial y en Cuba. Diplomado en turismo de naturaleza. Isla de la Juventud, Cuba.

Kibedi, G. 1992. Turismo, ecología y ecoturismo. Noticias de la O.M.T. (Canadá). No. 6 : p. 130-131.

Magurran, A. E. 1998. Ecological Diversity and its Measurement. Princenton Univer. Press, Pricenton. USA

Mcneely, J., J. W. Thorsell; H. Ceballos – Lascurain. 1992. Directrices: Ordenación de los parques nacionales y Zonas protegidas para el Turismo. OMT/IUCN : 1 – 53.
Medina, N. 2004. Experiencia de Cuba en el Turismo de Naturaleza. Mimeog. Dirección de Desarrollo MINTUR. 3 p.

Moore, A: W. 1985. Manual de Operaciones para Sistemas de Áreas Protegidas. FA09: 110 pp.Moyle, P.P; J. Randall 1998. Evaluating the biotic integraty of watersread in the Sierra Nevada, California. Biology Conservation 12: 1318 – 1326.

Munnasirghe, M; J. McNeely. 1994. Protected Area Economics and policy. IUCN / the Wolrd Bank. Washington DC.USA. 363 p.

Pérez, A. 1993. Recreación Fundamentos teóricos metodológicos. Ed. Departamento de Recreación y Turismo. ISCF. La Habana.

PLAN DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA FORTALECER LOS VALORES HACIA EL MEDIO AMBIENTE EN EL COMBINADO DEPORTIVO "2 DE DICIEMBRE" DEL MUNICIPIO BARAGUÁ.

Autores. Kennier Luis Mena Morales

Rolando Game Cabrera

MSc. Ramón Israel Negrín Pérez

Facultad Ciego de Ávila

ramón@cfisica.unica.cu

RESUMEN

La investigación se ejecutó en el Combinado Deportivo "2 de Diciembre" del municipio Baraguá, su objetivo fue:elaborar un plan de acciones educativas para el fortalecimiento de valores hacia el medio ambiente en el Combinado Deportivo "2 de Diciembre" del municipio Baraguá. La población estuvo constituida por una muestra de 33 trabajadores que representa un 43,78 %, siendo una selección estratificada aleatoria probabilística, en la investigación se aplicaron los métodos teóricos como el histórico lógico, el analítico sintético, y el inductivo deductivo. Para darle cumplimiento se aplicaron los métodos empíricos siguientes; observación científica, encuestas, entrevistas y el análisis de documentos oficiales, lo que permitió la realización del diagnóstico inicial. Se diseñaron una serie acciones educativas. Se le solicitó a directivos la valoración y en las conclusiones se manifiesta que el plan de acciones educativas propuestas, son adecuadas, interesantes y factibles de aplicar comprobándose el cumplimiento exitoso del objetivo de la investigación y se dejan recomendaciones para continuar perfeccionando y aplicar esta investigación.

INTRODUCCIÓN

La humanidad, en su cotidiano decursar subestimó su acción contra la naturaleza, asumió su entorno como infinito e inextinguible, ha vivido una perenne guerra con su prójimo y la paz ha sido un viejo e inalcanzable anhelo de decenas de generaciones.

Estamosenfrascadosenlaformación,desarrolloyfortalecimiento devaloresenelhombreyestoconstituyeunprimerobjetivoenla formacióndelas nuevas generaciones.

Sedebeeducaralhombrenosóloparaquerespeteyconozcalanaturaleza,sino paraquetambiénsiespreciso,supereelniveldedesconocimientopocoacorde conposicionesracionalesfrenteacualquierproblema,formarhombres ymujeres capacesdecombatircualquieramenazasobreelmedioenqueviveydeesta forma crear aún más unidad en la edificacióndelsocialismo.

En los últimos años, la práctica de actividades físicas en el medio natural ha evolucionado hacia formas innovadoras al alcance de una amplia masa social. El placer de poder adaptarse e integrarse al dinamismo de la naturaleza y superarla, comporta nuestras sensaciones y emociones. Se hace necesaria la formación y educación del alumno con relación a los problemas medioambientales y sensibilizar el sentido de pertenencia hacia nuestro planeta.

En Cuba desde el triunfo de la Revolución se han trazado, normado y regulado a través de leyes el trabajo para el medio ambiente, dictándose en 1997 la ley 81 sobre el medio ambiente que indica a todos los organismos centrales del estado que hacer para dar tratamiento al medio ambiente.

En la provincia de Ciego de Ávila de igual manera se han desarrollados innumerables trabajos y principalmente en la esfera de la Cultura Física, no es hasta el año 1999 que la Facultad de Cultura Física comienza un trabajo dirigido en esta dirección.

Teniendo en consideración estos antecedentes de las investigaciones realizadas tanto cuantitativa como cualitativamente es que se realiza esta investigación y se toma en cuenta el carácter urgente de una adecuada educación medioambiental, por lo que el autor considera necesario realizar un grupo de acciones educativas

para fortalecer valores hacia el medio ambiente en los trabajadores del Combinado Deportivo “2 de Diciembre” del municipio Baraguá, se realizó el diagnóstico inicial detectándose lo siguiente:

- Son insuficientes los conocimientos sobre educación medioambiental en directivos y trabajadores.
- El combinado no tiene una estrategia para la educación medioambiental.
- Insuficiente explotación de las potencialidades de los trabajadores y el cambiando deportivo para la fortalecimiento de valores hacia el medio ambiente.
- En los documentos no se tienen reflejado la atención al fortalecimiento de valores para el medio ambiente.
- Insuficiente la relación entre los valores compartidos del sistema INDER y su vinculación al medio ambiente.

.

Objetivo.

Elaborar un plan de actividades educativas para el fortalecimiento de valores hacia el medio ambiente en el Combinado Deportivo “2 de Diciembre” del municipio Baraguá.

DESARROLLO

Caracterización del Combinado Deportivo “2 de Diciembre”

El Combinado Deportivo “2 de Diciembre”, se encuentra ubicado geográficamente, en el Consejo Popular de la localidad de Gaspar carretera el Centro “Micro A

Para el desarrollo deportivo se cuenta con una plantilla de 63 trabajadores de 29 técnicos deportivos, de ellos laborando frente alumnos actualmente 20 con una matrícula deportiva de 520 atletas entre perspectiva e iniciación para un 17%, con una reserva deportiva de 56 atletas para un 10. 7% con relación a la matricula actual distribuidas por deportes.

En la cultura física contamos con 22 de ellos laborando 15 y técnico de recreación 7, laborando 6 que representa la fuerza técnica que tenemos trabajando frente a practicantes, contándose con una matrícula general estudiantil de 2994 alumnos

que radican en la diferente escuela por enseñanza que se encuentra ubicada en nuestro radio de acción, de ella siendo atendida 502.

Principales logros:

- La mejoría del resultado deportivo de un año a otro de los deportes de Tae - – Kwondo, Atletismo, Levantamiento de pesas y Voleibol.
- El 90 % de los trabajadores participaron en el evento de forum de base destacándose en eventos nacionales el MSc. Edel Pérez Delgado.
- La prestación de servicios se mantiene al 100%. Atención al Programa Educa a tu Hijo. Organización y participación en la Semana /Día Internacional de la Caminata hacia la escuela entre otras actividades de interés.
- Discreto crecimiento en la incorporación de la población a la práctica sistemática de las actividades físicas. Brindar servicio a la población adulta joven y adulta mayor mediante las variadas ofertas. Están funcionando los gimnasios al aire libre y sobretodo el recién inaugurado gimnasio biosaludable.

Principales deficiencias:

- La reserva deportiva es insuficiente según los % a alcanzar. (Béisbol, Ajedrez, Voleibol, Tiro Deportivo, Tae – Kwondo, Lucha Libre, Baloncesto entre otros).
- Pocos practicantes en los programas de la cultura física en general.
- De forma general existen algunos valores que falta en la totalidad de los trabajadores del combinado. (Compañerismo, sentido de pertenencia y responsabilidad ante el trabajo)

Población: La investigación se realizó con los trabajadores del Combinado Deportivo “2 de Diciembre” del municipio Baraguá según se muestra en la siguiente tabla.

Trabajadores	Población	Muestra	%
Licenciados	30	15	50
Técnicos	32	15	46.8
Servicio	7	3	42.8
Total	69	33	47.8

2.3- Actividades educativas

Fundamentación.

Las actividades educativas diseñadas ofrecen un material contentivo de actividades que contribuya al fortalecimiento de valores hacia el medio ambiente como vía para el trabajo con los trabajadores que a su vez en su accionar intervendrán en la formación integral de las personas que participan en las actividades que ofrece el combinado deportivo. La misma tiene como premisa una serie de acciones educativas para desarrollar la educación ambiental y transformar esa situación, para lograr su cultura ambiental que sería la cualidad resultante, la cual será trasmitida luego al medio social donde se desenvuelve.

Las actividades se apoyan en la participación activa y reflexiva de los trabajadores del combinado contribuyendo a fomentar el amor, el cuidado y la protección del medio ambiente. Este trabajo puede ser de utilidad a investigadores y personal de las instalaciones del INDER.

En su realización se tuvieron en cuenta los valores, al constituir regularidades de la conducta social de cada sujeto adquieren una gran importancia para la convivencia humana y en la formación integral del futuro profesional.

Para el Sistema del Deporte Cubano se establecen los siguientes valores compartidos

La responsabilidad

El valor de la responsabilidad conlleva al cumplimiento de todos los deberes, tareas que se indican por la familia y la escuela y deben realizarse mediante la concientización, la interiorización por parte del niño adolescente y el joven.

La honestidad

Es el valor que identifica lo verídico, lo real, la autenticidad de la pureza humana.

El patriotismo

Es el valor de tener disposición a asumir las prioridades de la Revolución, al precio de cualquier sacrificio, ser fiel defensor de la Patria y de la obra de la Revolución Socialista en cualquier parte del mundo., actuando siempre en correspondencia con las raíces históricas

La laboriosidad

Ser laborioso significa: Esforzado, afanoso, cuidadoso, delicado, esmerarse en el trabajo, en su constancia, disciplina , eficiencia y concebir al trabajo la fuente de la riqueza, como un deber social y la vía honrada para la realización de los objetivos sociales y personales, desarrollar una labor educativa, orientada a la formación de valores y en especial el Trabajo Político Ideológico constituye el aspecto prioritario de nuestra actividad laboral.

La dignidad

Tener dignidad significa: Ser decoroso, mesurado, decente, modesto, seriedad y vergüenza. Sentirse libres y actuar consecuentemente con capacidad para desarrollar cualquier actividad y estar orgullosos de las acciones que se realizan en la vida educacional y en la sociedad en defensa de los intereses de la Revolución y ser respetados por ser consecuente en los principios y en la correspondencia entre lo que se piensa y se hace.

El humanismo

Es un conjunto de criterios que expresan el respeto a la dignidad y los derechos del hombre, su valor como personalidad, la preocupación por el bien de la gente, su desarrollo multifacético y la creación de condiciones sociales favorables para el hombre humano.

La solidaridad

Es identificarse con las causas justas y defenderlas, estar dispuesto a realizar acciones internacionalistas dentro y fuera del país, incluso al precio de elevados sacrificios materiales y espirituales.

La honradez

Actuar con la rectitud e integridad en todos los ámbitos de la vida y en la acción de vivir de su propio trabajo y esfuerzo. Ser Honrado Significa: Honesto, íntegro, recto, decente, justo, virtuoso, sano, etc.

La justicia

Ser Justo Significa: Equitativo, ecuánime, imparcial, razonable y neutral, Identificarse con la igualdad social que se expresa en que los seres humanos sean acreedores de los mismo derechos y oportunidades para su desarrollo, sin

discriminación por diferencias de origen, edad, sexo, desarrollo cultural y color de piel.

Valentía.

Capacidad de enfrentar con decisión de vencer los peligros, las adversidades, las

No	Actividades	Lugar	Participantes	Responsables	Fecha de cumplimiento

dificultades y los problemas.

Firmeza.

Capacidad para mantener sus convicciones con tenacidad e inteligencia, sin dejarse abatir por las dificultades y resistiendo todas las adversidades.

Combatividad.

Es la persistencia valiente e inteligente en el estudio, el trabajo, el entrenamiento, la competencia y la vida para alcanzar los objetivos y la victoria.

Objetivo.

Contribuir al fortalecimiento de valores hacia el medio ambiente.

Plan de actividades.

1	Diagnóstico de las condiciones ambientales de las áreas de las	Consejo de Dirección y trabajadores	Áreas	Director	Septiembre inicio de curso
2	Chequeo de las	ConsejodeDirección	Miembros	Director	Mensual
3	Chequeo de las actividades docente	Preparación metodológica	Miembros	Director	Mensual
4	Divulgación sobre el medio ambiente en murales	Áreas	Trabajadores	Director, Sec Sind	Mensual
5	Desarrollo de eventos científicos y forum	Combinado	Trabajadores	Director, Sec Sind	Según plan de trabajo
6	Formacióndelos Círculos científicos	Áreas	Trabajadores y sectores poblacionales	Director.	Inicio del curso escolar
7	Evento científico Cultura Físicaymedioambiente	Combinado	Trabajadores y sectores poblacionales	Director	Junio
8	Celebración del día del medio ambiente	Áreas	Trabajadores y sectores poblacionales con los que se	Subdirectores	Junio
9	Exposición medio ambiente - cultura física	Combinado	Trabajadores y sectores poblacionales	subdirectores	Junio

10	**Autopreparación con discursos de Fidel y artículos de Martí relacionados con el**	**Combinado**	**Trabajadores**	**Trabajadores**	**Según plan de trabajo**
11	**Proyecciónde películasy videos**	**Combinado**	**Trabajadores y sectores poblacionales con los que se**	**Director**	**Cada dos meses**
12	**Desarrollo de matutinos especiales.**	**Combinado**	**Trabajadores**	**Director, Sec Sind**	**Según plan de trabajo**

CONCLUSIONES.

- En el diagnósticoinicial partiendodelosresultadoscuantitativosycualitativos obtenidossepudocomprobarelinsuficientetrabajo a los valores relacionado con el medioambienteporparte delos trabajadores ydirectivos.
- Seelaboraron las actividades educativas para el fortalecimiento de los valores relacionados con el medio ambienteylaCulturaFísica.

- Los especialistas valoraron de adecuada, interesantes y factibles de aplicar el plan de actividades educativas para el fortalecimiento de los valores y su relación con el medio ambiente.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Alonso Villasuso, Carlos F. Martí, Cultura Física y Medio Ambiente. Editorial Deportes. 45 p.
2. CITMA Estrategia Ambiental Nacional. La Habana. Editorial Academia.(2005) . 41p.
3. Cuba. Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente. (2005) Estrategia Ambiental Nacional 2005 al 2010. La Habana, Edición, Agencia de Medio Ambiente. 35 p.

4. Delgado Díaz, Carlos Jesús. (2002) Cuba Verde. En busca de un Modelo para la Sustentabilidad del siglo XXI. _ _La Habana: Ed. José Martí, 1999. _ _ 430p.
5. Díaz Villegas, Regla. (2002) Una propuesta para la formación de los directores escolares de Cienfuegos._ _ 82h. _ _Tesis en opción del Título de master en ciencias de la Educación. _ _ISP Conrado Benítez, Cienfuegos,
6. Estrategia Ambiental Provincial. (2005) Ciego de Ávila: Ed. Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente.
7. Gaceta Oficial de la República de Cuba. (1997) Ley No. 81 del Medio Ambiente. La Habana, Editorial del Consejo de Estado. 42 p.

8. González, Muñoz. María del C. Principales tendencias y modelos de la Educación Ambiental en el sistema escolar. Revista Iberoamericano No 11. Madrid. (1996). 102p.
9. Guerra Ramírez, E y Olga Calzado Hernández. (2011) Propuesta de actividades metodológicas para la educación ambiental. Cuadernos de Educación y Desarrollo Vol 3, Nº 25 Disponible en http://wwweumed.net .Consultado 1ro de marzo 2011
10. Simeón Negrín, Rosa E (s.f.) Introducción al conocimiento del medio ambiente. Tabloide. Universidad para Todos. Editorial Academia. 15p.

PROGRAMA DE NADO CON LEONES MARINOS Y FOCAS EN EL ACUARIO NACIONAL.

Autora: Yaliagni Guerrero Prieto

Resumen.

El Acuario Nacional de Cuba es una institución científica, educativa y recreativa que se propone formar valores en niños, jóvenes y demás actores sociales de la población, propiciando la adquisición de conocimientos y formación de valores. Es por ello que existe un Programa Educativo General de Educación Ambiental que cuenta con diversas modalidades de atención, incluyendo a la enseñanza especial. A la par se trata de incrementar la cultura ambiental popular acercando cada vez más al visitante a nuestras exhibiciones. Con este fin se propone un programa de Nado con leones Marinos y Focas, único de su tipo en el país. Este programa se desarrolló con cinco ejemplares (cuatro leones marinos y una foca) ya entrenados en las piscinas de espectáculos públicos de la institución. Este programa tuvo resultados positivos durante la prueba piloto con los talleres de verano en el acuario y se propone su incorporación como parte de las opcionales recreativas y educativas que se ofrecen de forma habitual en la institución. Además ya forma parte de las terapias que se brindan a niños con necesidades educativas especiales. Hasta el momento, el programa ha resultado exitoso y goza de la aceptación de los diferentes grupos sociales.

PROMOTORES AMBIENTALES COMUNITARIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, ALTERNATIVA CUBANA FRENTE AL CAMBIO CLIMATICO.

Environment Promotors local in the sport-phisical activities, cuban alternative …..climate change .

MSc. Santiago René León Martínez1,

*1 P*rofesor Auxiliar de Filosofía e Investigador agregado. Director de Información Cientifico-Técnica de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" cita en *Santa Catalina No 12354 Cerro, Habana, Cuba Email: santiago@inder.cu*

Resumen

Frente los iminentes impactos negativos del cambio climático en todas las formas de actividad humana, incluida la actividad físico-deportiva comunitaria y ante las insuficiencias en el conocimiento y la percepción ambiental de entrenadores, profesores de educación física, directivos y practicantes del ámbito de la Cultura Física y el deporte, se elabora una Metodología para la formación de promotores ambientales comunitarios en la actividad físico-deportiva. La investigación aporta la concepción metodológica de la Educación Popular Ambiental, por lo que se utilizaron diversos métodos y técnicas que favorecieron un enfoque contextualizado del objeto de investigación, potenciando la participación de varios actores locales, desde la Investigación Acción Participativa. La evaluación de su diseño e implementación en la práctica se realiza en el Consejo Popular Armada del municipio capitalino del Cerro. La metodología propuesta deviene herramienta intersectorial de contribución al desarrollo local y una vía de preparación para enfrentar el cambio climático en el ámbito deportivo. El artículo corresponde a resultados científicos obtenidos por el autor en su estudio doctoral, una investigación perteneciente al Programa Ramal de Ciencia y Técnica del INDER *Deporte y Medio Ambiente,* que a su vez se sustenta en el proyecto científico extensionista de Educación Ambiental, *Juguemos Unidos Protegiendo el Planeta* (JUPP), que desarrolla nuestra universidad.

Palabras clave: Actividad físico-deportiva comunitaria, cambio climático, Cuba, promotores ambientales.

Abstract

Frente los iminentes impactos negativos del cambio climático en todas las formas de actividad humana, incluida la actividad físico-deportiva comunitaria y ante las insuficiencias en el conocimiento y la percepción ambiental de entrenadores, profesores de educación física, directivos y practicantes del ámbito de la Cultura Física y el deporte, se elabora una Metodología para la formación de promotores

ambientales comunitarios en la actividad físico-deportiva. La investigación aporta la concepción metodológica de la Educación Popular Ambiental, por lo que se utilizaron diversos métodos y técnicas que favorecieron un enfoque contextualizado del objeto de investigación, potenciando la participación de varios actores locales, desde la Investigación Acción Participativa. La evaluación de su diseño e implementación en la práctica se realiza en el Consejo Popular Armada del municipio capitalino del Cerro. La metodología propuesta devieno herramienta intersectorial de contribución al desarrollo local y una vía de preparación para enfrentar el cambio climático en el ámbito deportivo. El artículo corresponde a resultados científicos obtenidos por el autor en su estudio doctoral, una investigación perteneciente al Programa Ramal de Ciencia y Técnica del INDER *Deporte y Medio Ambiente,* que a su vez se sustenta en el proyecto científico extensionista de Educación Ambiental, *Juguemos Unidos Protegiendo el Planeta* (JUPP), que desarrolla nuestra universidad.

Key Words: Comunitive phisical-sport activities, climátic change, Cuba, envieronment promotores.Contenido

Introducción.

El movimiento deportivo cubano asumió la prioridad del El Comité Olímpico Internacional (COI) respecto a la política del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), desarrollando la labor educativa […] en la protección del medio ambiente desde el deporte, y su responsabilidad con el desarrollo sostenible. (COI, 1999)

En las cátedras universitarias de Deporte y Medio ambiente se materializa la acción de la comunidad científica deportiva (León, 2010), desde hace más de tres lustros. Sin embargo aún es insuficiente la respuesta ante los efectos del cambio climático, nuevo desafio para todas las formas de desarrollo humano, incluida la actividad físico- deportiva.

En Cuba, seriamente amenazada por su condición de archipiélago insular, los efectos del clima, están volviéndose cada vez más dañinos para el agua, los suelos, la agricultura, la salud y los bosques, [...] y los modelos sobre los escenarios futuros apuntan a efectos devastadores en las próximas décadas en países menos desarrollados. (Oxfam, 2010)

No obstante poseer nuestro país un eficiente sistema de respuesta ante los impactos de anomalías climáticas, la percepción de algunos sectores sobre la variabilidad climática y la magnitud de sus impactos es incompleta (Pisch, 2002). Este es el caso del ámbito científico del deporte y la cultura física (León, 2011).

Pese a la prioridad que establece la Ley 81 cubana sobre el Medio ambiente, a la educación y la capacitación, como instrumentos importantes para el desarrollo de una conciencia ambiental, (Pascual Rodríguez, 2006), la revisión bibliográfica de documentos esenciales de la política deportiva cubana y el Plan de Estudios D de La Licenciatura en Cultura Física, evidencian la necesidad de actualizar el tratamiento de la dimensión ambiental y en especial lo referente al cambio climático, en las diferentes formas de desenpeño del profesional de cultura física en la comunidad.

Se necesita formar capacidades en las personas para producir y apropiarse de saberes, técnicas y conocimientos para una mayor participación en la gestión ambiental y asumir los desafios del desarrollo sostenible (Muñoz, 2003) y el cambio climático, ante lo que se considera esencial la incorporación de las herramientas metodológicas de la Educación Popular Ambiental en el ámbito de las ciencias de la Cultura Física y en especial en la actividad física comunitaria.(León, 2013).

Este artículo describe una investigación cuyo objetivo es elaborar una Metodología para la formación de promotores ambientales en la actividad físico-deportiva en la comunidad, para favorecer el desarrollo local sostenible. Su objeto de estudio se enmarca en el proceso de capacitación de actores locales de la actividad físico- deportiva comunitaria , por lo que el campo de acción es la formación ambiental de los mismos para el desarrollo sostenible, desde la mirada transdisciplinar de la Educación Popular Ambiental, que contribuirá de forma sistémica y dinámica a la transformación cognitiva y el modo de actuación de sujetos que intervienen en el desarrollo local sostenible que implica también hoy enfrentar el desafio del cambio climático.

Materiales y Métodos

Se realizó una investigación cualitativa, sustentada en el método dialéctico como base metodológica general y los métodos, técnicas y procedimientos de la Educación Popular Ambiental (EPA) para favorecer el desarrollo local sostenible, desde la Investigación Acción Participativa (IAP), muy factible para la indagación en procesos sociales locales. Se realizó un muestreo intencional, que incluyó a los miembros del grupo gestor de un proyecto comunitario de educación ambiental en la actividad físico-deportiva. Se utilizaron métodos analítico-sintéticos, histórico-lógico, inductivo-deductivo para el análisis de instrumentos internacionales, nacionales y sectoriales sobre gestión y la formación ambiental, así como la literatura nacional e internacional. El análisis documental, incluyó la

búsqueda bibliográfica en bases de datos electrónicas y una indagación en varias bibliotecas especializadas.

Se partió de un diagnóstico ambiental participativo enriquecido con metodología de Mapa Verde, que favoreció una mayor implicación de diversos sectores sociales y grupos etáreos. Se complementó además con la observación a escenarios de actividades físico-deportivas en la comunidad y entrevistas semi-estructuradas a técnicos, profesores, directivos y practicantes, para estudiar la implementación de la dimensión ambiental en sus prácticas cotidianas y la preparación de estos actores locales para la adaptación al cambio climático en el escenario estudiado. La recogida de datos se realizó a partir de una base de datos en excell. Se desarrolla un sistema de formación ambiental que asume la clasificación descrita por Maria Novo (1995), en documento programático de la UNESCO que se contextualiza a la realidad cubana por la investigadora Marta Roque (1997) e incluye acciones de educación formal, no formales e informales.

De gran importancia durante el proceso de modelación del objeto investigado resultó el proceso de formación grupal del grupo gestor y el postgrado a directivos, tecnicos deportivos y profesores de educación física del territorio. Entre otras temáticas desarrolladas en las diferentes modalidades de formación y capacitación ambiental estuvieron: La situación ambiental mundial, nacional y local, el Diagnóstico ambiental participativo, el Deporte para todos y desarrollo sostenible. Agenda 21 del COI, la protección de los ecosistemas, la biodiversidad y el patrimonio, la Contaminacion ambiental, manejo sostenible de recursos y desechos. Reutilización y reciclaje, Ambiente, actividad física y salud, Deportes y cambio climático: Peligro, vulnerabilidad y riesgos.

Para la validación de la metodología se utilzaron el criterio de expertos, desde el método Delphi, el criterio de usuarios entrevistándose a usuarios introductores y receptores de la comunidad.

Resultados y Discusión

El diagnóstico reveló entre sus principales resultados un insuficiente conocimiento ambiental de técnicos, directivos y practicantes de la actividad físico-deportiva en la comunidad del Consejo Popular Armada, deterioro de las instalaciones deportivas y áreas de Educación Física, disminución de la calidad del aire en algunas áreas de actividad físico-deportiva, insuficientes espacios para la participación de grupos etáreos y población vulnerables como mujeres, niños (as) y ancianos, desconocimiento de los impactos de la actividad físico-deportiva comunitaria en la biodiversidad, ecosistemas y el patrimonio deportivo y manifestaciones de peligro, vulnerabilidad y riesgos ante el cambio climático.

También se identificó la necesidad de formar promotores ambientales para favorecer la implementación de la dimensión ambiental en la actividad física comunitaria.

Se obtiene además una metodología sustentada en investigaciones precedentes del contexto regional y cubano. Se describen principios que garantizan su viabilidad, como el principio de partida de los intereses, expectativas y necesidades de la propia comunidad, la educación y capacitación del potencial humano como factor esencial para el desarrollo sostenible, la participación, la comunicación, el fortalecimiento de los valores éticos e identidad comunitaria, la integración, el respeto a la diversidad culturales, el deporte para todos, la educación para la sostenibilidad, el enfoque sistémico, holista y transdisciplinar, la Bioética, actividad física y salud, todos factores esenciales de la Educación para el cambio climático, que se asumen de la Agenda 21 del COI y la Estrategia Nacional de Educación Ambiental (ENEA).

En el próximo gráfico se representa la estructura de la metodología, sus momentos teórico y secuencial, así como sus etapas y fases.

Figura no 1 Representación gráfica de la Metodología.

Fuente: Elaborado por el autor.

A partir del proyecto comunitario de educación ambiental desarrollado por la Cátedra de Deporte y Medio Ambiente de nuestra universidad, Juguemos Unidos Protegiendo e Planeta (JUPP) se diseñó y puso en práctica esta metodología de formación de promotores ambientales comunitarios en la actividad físico-deportiva en los repartos José Martí y Raúl Cepero Bonilla del Consejo Popular Armada, en el municipio Cerro, de La Habana.

Principales resultados de la implementación de la metodología propuesta.

Se obtuvo la *caracterización del territorio desde un diagnóstico ambiental participativo* con la utilización creadora de la Metodología de Mapa Verde en la actividad físico-deportiva en

la comunidad, que devino herramienta para la dirección científica en los procesos políticos y socioculturales que se producen en el sector del deporte y la comunidad.

Se desarrolló un *sistema de formación de promotores ambientales comunitarios para las prácticas fisico-deportivas* que incluye una red de acciones formales, no formales e informales que intervienen en la capacitación y la divulgación de la experiencia- desde la Metodología de la Educación Popular Ambiental, que favorece la Educación para el Desarrollo Sostenible y la creación de capacidades para la adaptación a los impactos negativos del cambio climático dentro del sector.

Con la investigación se incorporó la Metodología de la Educación Popular Ambiental en el ámbito deportivo y se implementa el desarrollo de buenas prácticas ambientales en deporte como experiencias extensionistas locales tales como la II Carrera Ecológica, las Áreas deportivas bioclimáticas , los Foto reporteros olímpicos, las Ludotecas ®, Olímpicos especiales , reforestadores de mí barrio, y el Mapa Verde Deportivo, que generaron una nueva dinámica en localidades de deprimida participación social y deterioro de sus escenarios de actividad físico-deportiva.

Se elaboraron *orientaciones metodológicas para el tratamiento de la dimensión ambiental* para las Comisiones de Deporte y Medio Ambiente de los Combinados Deportivos en Cuba y materiales informacionales para fortalecer los procesos de comunicación en la formación de promotores ambientales comunitarios en el ámbito.

Discusión de los resultados .

Estos resultados confirmaron otros estudios realizados por autores cubanos y foráneos acerca de la visión no sistémica, antropocéntrica, reduccionsita y biologizada que predomina en las concepciones sobre el medio ambiente, dentro y fuera del ámbito deportivo, lo que revela vulnerabilidad ante el cambio climático y no permite advertir los impactos de ciertas prácticas en el medio ambiente deteriorado.

Con el tratamiento de aspectos referentes al desarrollo local desde la actividad físico-deportiva comunitaria, considerando los fenómenos aleatorios del cambio climático se actualizan objetivos de la Estrategia Ambiental del INDER, la Agenda 21 del COI y la Estrategia Nacional de Educación Ambiental (ENEA).

Al desarrollar un enfoque holista y transdisciplinar de las relaciones del medio ambiente, la actividad física y salud se enriquece la concepción biologicista hegemónica en el ámbito y se alerta sobre como superar riesgos para la salud de los practicantes en áreas y horarios desfavorables, ante el incremento del calentamiento global.

Se consideró importante fortalecer los procesos de comunicación en las escuelas, dada la renovación de los claustros de Educación Física y acompañar la implementación de las diferentes modalidades del sistenma de formación de promotores ambientales. Se sugiere, por su importancia, incorparar en esta investigación otros elementos del enfoque de

género así como fortalecer el abordaje de la protección de la biodiversidad , dada la presencia de profesionales y trabajadores del Gran Parque Forestal de La Habana, ubicado en las proximidades del territorio estudiado.

Conclusiones .

- El desarrollo de una metodología participativa para la formación de promotores ambientales comunitarios en la actividad fisica deportiva del Consejo Popular Armada, evidenció su pertinencia para favorecer el desarrollo local sostenible y enfrentar al cambio climático, lo cual fue confirmado por expertos y usuarios introductores y receptores que validaron la propuesta.
- Las experiencias extensionistas locales, implementadas como buenas prácticas en deporte y medio ambiente, emergieron del proceso de capacitación que experimentó el grupo gestor y de otras modalidades del sistema de formación de promotores ambientales, como alternativas de transformación ante insuficiencias que mostró el diagnóstico inicial y como respuesta de la articulación que emanó de la verdadera participación.
- Se evidenció el proceso de transformación producido en la percepción y sencibilidad, de individuos y grupos, apropiándose de formas diferentes de pensar y actuar modificando sus opiniones, conducta y actuación respecto a los diferentes temas abordados para enfrentar la problemática ambiental del territorio aplicándose de manera creadora diferentes propósitos de la Agenda 21 del COI y la Estrategia Nacional de Educación Ambiental (ENEA) y tributan al empoderamiento de actores locales para el desarrollo sostenible y la mitigación del cambio climático.

Antes de finalizar se desea reconocer el apoyo recibido en esta investigación por la Dra C Ana Luna Moliner, recientemente fallecida, quien fuera Coordinadora del Grupo de Estudios del Medio Ambiente (GEMAS) del Instituto de Filosofía del Ministerio de Ciencia y Tecnología de Cuba (CITMA).

Bibliografía y referencias bibliográficas

1. Carrodeguas, M. C. (2002). Estrategia Ambiental del INDER 2002-2006.
2. CIGEA (2012). Estrategia Nacional de Educación Ambiental folleto del CITMA. La Habana.
3. COI (1999). Manual de Deporte y Medio Ambiente. Lausanne www.coc.org.co/sites/default/files/Deporte%20y%20Medio%20Ambiente%20-%20COI.pdf
4. De Marcano, N. (2009). Cumbre de Deporte y Cambio Climático en Copenhague Retrieved from http://www.mundoyambiente.wordpress.com [consultada el 26 de diciembre de 2012]
5. Guimaraes, S. e. a. C. (2007). Educacao Física no ensino medio e as discussoes sobre meio ambiente: um encontro necessario. Revista Brasileira de Ciencias do Esporte, v.28, n.3, p.157-171.

6. Guzón Camporredondo, A. (Ed.). (2006). Desarrollo local en Cuba. Retos y perspectivas. Centro de Investigaciones Psicologicas y Sociológicas (CIPS). Editorial Academia. La Habana.

7. León Martínez, S (2006). Cuba: un estadio limpio. Potencialidades y retos para alcanzar la sostenibilidad ambiental en la esfera de la Cultura Física. Revista Acción Retrieved from http://portal.inder.cu/revistas/accion/ficheros/Accion3.pdf [consultada el 30 de noviembre de 2011]

8. _____, (2011) El deporte y la actividad física ante el desafío del cambio climático. Conferencia principal del II Taller Deporte, Medio Ambiente y Sociedad, en IV Convención Internacional AFIDE 2011. La Habana en CD resumen AFIDE 2011. ISBN: 978 – 959 -203 – 165 -4.

9. _____(2013) Metodología para la formación de promotores ambientales comunitarios en la actividad físico deportiva. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Fisica. Manuscrito no publicado. La Habana.

10. Motrel, A, Lazzarini, B. (2007). La educación para la sostenibilidad. Del Observatorio para la Educación para el desarrollo sostenible (EESD-Observatory UPC) y la Cátedra UNESCO de la Sostenibilitat, de la Universitat Politécnica de Catalunya Retrieved from en: http://portalsostenibilidad.upc.edu/detall_01.php?numapartat=3&id=198. [consultado el 10 de enero de 2009]

11. Muñoz Campos, M. (2006). Educación y desarrollo sostenible en Educación Popular y Educación Popular Ambiental: un posicionamiento único de Caballero Hernández, R; Nora, C; Muñoz, M. Editorial Caminos. La Habana.

12. Oxfam, I. (2010). El clima cambia, amenaza y exige adaptación: una mirada a la experiencia cubana de protección ante el cambio climático. AMA, CITMA. La Habana.

13. Pascual Rodríguez, R (2006). Sistema de formación ambiental para los profesores de la Educación Superior de la Cultura Física. Ciudad Habana. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, UCCFD Facultad de Cultura Física de Villa Clara. No publicado.

14. Roque M. (1997).La Educación Ambiental: acerca de sus fundamentos teóricos y metodológicos. Cub@:Medio Ambiente y desarrollo. Revista electrónica de la Agencia de Medio Ambiente. 24 de febrero del 2003. La Habana.

PROYECTO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL ARTÍSTICA PARA LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE CULTURA FÍSICA DE HOLGUÍN/ PROJECT OF ARTISTIC SOCIOCULTURAL ANIMATION FOR THE PROFESSIONAL'S OF PHYSICAL CULTURE FORMATION OF HOLGUÍN

Autores: Maribel Pérez Campaña, e-mail: maribel@cultfis.holguin.inf.cu, Universidad de la Ciencia la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Profesora Asistente, Máster en desarrollo cultural
Marjel Alejandro Morales, e-mail: mgato@cultfis.holguin.inf.cu, Universidad de la Ciencia la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Profesor Instructor
Tania Borjas Silva, Universidad de la Ciencia la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Profesor Instructor

Resumen
El trabajo tiene como elementos de propuesta la animación sociocultural artística, sobre la base de dos soportes: el temporal, entendido como el tiempo libre de las personas para desarrollar sus actividades, y el material, referido al medio ambiente natural (urbano) donde estos se desenvuelven en el contexto de la extensión universitaria. La investigación interviene en el ámbito de lo educativo partiendo de las necesidades artísticas de los estudiantes, a través de dos vías cognitivas, la aptitudinal hacia habilidades, destrezas y la actitudinal que tiene que ver con la formación de valores. Estos resultados se logran a partir de la aplicación del proyecto de animación sociocultural artística, teniendo por objetivo, dar respuesta a las necesidades artística de los jóvenes de la comunidad a la vez que logre su correcta formación integral. El proyecto permite la realización de acciones en función de favorecer el trabajo de las diferentes manifestaciones artísticas en un clima inclusivo, participativo y educativo, mediante el análisis del diagnóstico inicial y final. Con las encuestas de satisfacción y el criterio de expertos, se satisface las necesidades de los estudiantes y su formación integral. Aspecto esencial en la transformación social de la comunidad, donde **identidad, solidaridad y participación** son razones de peso para hacer frente desde lo autóctono, a la cultura del consumismo, portadora de discriminación de todo tipo, violencia e individualismos.
Palabras Claves: formación integral, necesidades artísticas, aptitudinal, animación sociocultural, actitudinal.
Abstract: The work has as proposal elements the artistic sociocultural animation, on the base of two supports: the storm, expert as the time free of people to develop their activities, and the material, referred to the natural environment (urban) where these they are unwrapped in the context of the university extension. The investigation intervenes in the environment of the educational thing leaving of the artistic necessities of the students, through two roads cognitive, the aptitudinal toward abilities, dexterities and the actitudinal that he/she has to do with the formation of values. These results are achieved starting from the application of the project of artistic sociocultural animation, having for objective, to give answer at the same time to the artistic necessities of the youths of the community that it achieves their correct integral formation. The project allows the realization of actions in function of favoring the work of the different artistic manifestations in an inclusive climate, participative and educational, by means of the analysis of the initial and final diagnosis. With the surveys of satisfaction and the

approach of experts, it is satisfied the necessities of the students and their integral formation. Essential aspect in the social transformation of the community, where identity, solidarity and participation are reasons of weight to make front from the autochthonous thing, to the culture of the consumerism, possessor of discrimination of all type, violence and individualisms.
Key words: integral formation, artistic necessities, aptitudinal, sociocultural animation, actitudinal.

Introducción:

La propuesta tiene dos soportes el material comprendido como el medio ambiente comunitario donde los estudiantes van a realizar las diferentes actividades y el temporal referido al tiempo libre, que utilizan para su realización

Varios autores nacionales y extranjeros han investigado sobre el tema de la ASC entre los que se encuentran Hernández Mendo, Quintana y las cubanas Verónica y Macías Reyes quienes coinciden en que la ASC es un fenómeno social con identidad propia susceptible de investigarse y comprobarse en la práctica social sobre bases teóricas bien fundamentadas, (estrategia, programas, proyectos) por lo que consideramos de vital importancia la realización de estas actividades teniendo en cuenta que solidaridad, participación e identidad son elementos de peso para hacerle frente a la cultura del consumismo que solo trae consigo todo tipo de violencia, marginación e individualismo.

Consideramos que la propuesta del proyecto de respuesta a la necesidad del desarrollo cultural de los estudiantes en la comunidad del deporte teniendo en cuenta la misión social de la universidad, aquella que apunta hacia preservar y desarrollar la cultura como necesidad de la sociedad.

En la comunidad universitaria del deporte de Holguín predominan acciones culturales con carácter ocasional por fechas históricas y eventos, dirigida más a lo deportivo recreativo sin tener en cuenta los gustos y preferencia de los estudiantes en cuanto a las actividades de animación sociocultural.

El diagnóstico realizado por la autora referente a la caracterización del proceso de la animación sociocultural artística (ASCA), desde la perspectiva de los estudiantes, profesores y directivos, así como la observación de las diferentes manifestaciones en la comunidad universitaria, permitió corroborar insuficiencias, las cuales se relacionan a continuación.

Insuficiencias:

- Insuficiente sistematicidad en el trabajo de la ASCA
- Las actividades se realizan de forma ocasional (fechas y eventos)
- Insuficiente conocimiento de las diferentes manifestaciones artísticas
- Los estudiantes tienen insatisfacciones en cuanto a las actividades culturales en la comunidad
- Necesidad de los estudiantes de práctica de actividades culturales, muestran interés al menos por una actividad de la ASCA
- Posibilidades de decisión sobre las actividades a realizar

Las insuficiencias que se aprecian como resultado del diagnóstico no solo tienen que ver con la falta de un trabajo sistemático sino con la desmotivación de los estudiantes, las actividades que se realizan generalmente no responden a los intereses de los mismos.

Problema: Existen limitaciones en el trabajo cultural extensionista, que afectan el desarrollo cultural comunitario de la Universidad del Deporte

Objetivo general: Elaborar un proyecto que permita dar respuesta a las necesidades de la comunidad en materia de Animación Sociocultural Artística.

Sistema metodológico:

Ciencias de base:

La Antropología Cultural y la Sociología que permiten el abordaje e interpretación de forma particularizada del desarrollo por el que ha transitado la comunidad en las diferentes etapas que la caracterizan, desde los referentes teóricos de la cultura que permite visualizar desde la individualidad, las interrelaciones grupales y sociales existentes en la comunidad objeto de estudio.

Ciencias auxiliares:

La Sociología Cultural y la Historia para el análisis de los diferentes sustentos teóricos que facilitan estudiar la comunidad desde una perspectiva integradora.

El enfoque:

El enfoque culturológico permite concebir la aplicación de los métodos y técnicas de investigación y la puesta en práctica del proyecto sobre la base del diagnóstico de las necesidades culturales, así como las debilidades, amenazas, oportunidades y fortalezas comunitarias, desde una perspectiva cultural como proceso integrador del quehacer social comunitario, sobre la base de la diversidad, inclusión y la participación.

Se asume la complementariedad metodológica:

Se asume la complementariedad metodológica o síntesis multimetodológica, que implica el empleo de múltiples teorías y metodologías con la combinación de la investigación cuantitativa y cualitativa, al utilizar distintos métodos y técnicas para conformar el proyecto sociocultural que propicie el desarrollo cultural de la comunidad, considerando el paradigma interpretativo

MÉTODOS

Histórico – lógico: permite conocer el decursar histórico que posibilitan la investigación en la comunidad

Análisis-síntesis: permite descomponer el objeto de sus elementos para su conocimiento y la síntesis como integración armónica de todos los elemento del objeto

Inductivo – deductivo: permitió pasar de la realidad, a los hechos singulares presentes en el trabajo de la animación sociocultural artística

Técnicas

Observación
Observación participante
Entrevista
Encuesta
Entrevista en profundidad
Talleres de reflexión

Métodos estadísticos Matemático

Estadística descriptiva

Desarrollo:

Reflexiones acerca de la Metodología para la realización del Proyecto “Orión” de Animación Sociocultural.

Enfrentar el diseño de un proyecto para el lograr mejorar la calidad de vida de las comunidades significa plantearse la integración con la comunidad, de todos los

elementos objetivos y subjetivos que referencian su existencia, de manera organizada y secuenciada, como un sistema que responda a la transformación sociocultural que se aspira.
Estas transformaciones solo son posibles si las interrelaciones que se establecen entre los diferentes actores sociales responden a los objetivos diseñados, si las acciones, actividades, recursos materiales y humanos son planificadas y ejecutadas de manera que prioricen la solución del problema en la comunidad universitaria del deporte.
(Macías: 2009) (34) asume los principios teóricos que plantea Gainza que al decir de ella garantizan la lógica interna en el proceso de dirección que debe tener lugar para la realización de un proyecto y explicita:
Integración: tiene su fundamento en la interacción e integración en el marco comunitario de los procesos culturales.
Objetividad: Posibilita la diferenciación o identificación de cada una de las acciones culturales. Parte de la interpretación objetiva y realista, se relaciona con que las acciones se sustentan en las necesidades reales, expresadas o sentidas.
Sensibilización: Consiste en hacer consciente a todos los que participan en el proyecto de lo que se pretende hacer, ayudándolos a asumir las necesidades culturales referidas a la salud de manera comprometida.
Participación: Imprescindible en todo proyecto de Animación Sociocultural. Se relaciona de manera estrecha con el enfoque endógeno, por cuanto su acción recae en los integrantes de la comunidad, en cada caso especifico.
Principios que se asumen para la realización del proyecto en la comunidad universitaria del deporte al propiciar el camino desde el primer momento de manera expedita, ya que facilita su integración a la estrategia de ASCA como un todo.
La autora de referencia propone los momentos para la elaboración de un proyecto que son producto de un acucioso estudio sobre estos temas, su experiencia práctica y teniendo en cuenta la metodología de la Animación Sociocultural, por los que se asumen las fases que ella propone:

RESULTADOS

Fases del proyecto:

A partir de los sustentos teóricos aportados por:
Macías Reyes. (2009) y Martínez Casanova, (2009)

- Análisis de la realidad comunitaria o Diagnóstico
- Organización del Proceso
- Planificación
- Ejecución
- Control y Evaluación

Esta fase debe desarrollarse durante toda la ejecución del proyecto. Su efectividad depende en determinar los errores en el momento oportuno, de manera que puedan ser corregidos durante la marcha.

Objetivo central: Elaborar un proyecto que permita dar respuesta a las necesidades artísticas de los estudiantes en la comunidad a la vez que logre su correcta formación integral

Objetivos específicos:

1. Determinar los intereses de los jóvenes para participar en las actividades de animación sociocultural en la comunidad universitaria del deporte de Holguín.
2. Estudiar y adaptar a las condiciones de realización de las actividades de animación sociocultural, los objetivos de la formación integral artística de los estudiantes.
3. Elaborar el proyecto de animación sociocultural que enlace sistémicamente las necesidades de los estudiantes, su satisfacción y los factores que propician la formación integral en la comunidad universitaria del deporte de Holguín.

Necesidades:

- La satisfacción de las necesidades culturales de los estudiantes
- El conocimiento de la memoria histórica de la comunidad es muy limitado.
- La falta de sistematicidad y organización en el trabajo comunitario no facilita la solución a problemas que pueden ser resueltos por la propia comunidad.
- Pocos espacios culturales para la promoción y difusión de los aficionados a las diferentes manifestaciones.
- Limitaciones en el conocimiento de los mecanismos y procedimientos que podrían potenciar la actividad cultural de la comunidad.
- Inexistencia de grupos en la comunidad que contribuyan al uso adecuado del tiempo libre.

Propuesta evaluativa.

La evaluación, la cual debe ser sistemática siempre desde la perspectiva de la complementariedad metodológica, es decir la integración de elementos cualitativos y cuantitativos. Valorándose tanto los resultados de cada acción como la dimensión cualitativa del proceso.

Con la utilización de técnicas grupales y los instrumentos necesarios se realizará la autoevaluación de manera puntual al terminar cada actividad por parte de los ejecutores y organizadores de cada acción.

La evaluación se realiza con la determinación de los indicadores de las dimensiones propias de la gestión de proyecto, su medición en la practica social de la ASCA dará la medida de hasta que punto el proyecto funciona y si es necesario reajustarlas.

Dimensión participativa

La participación parte de cuatro elementos esénciales a tener en cuenta, en cual sea la evaluación que de ella se realice en el contexto de la trasformación sociocultural en las comunidades, que al decir de Macías (2011), son ejes transversales de las propuestas de intervención sociocultural en las comunidades, por lo que inferimos que constatar el estado en que se encuentran los mismo posibilita una correcta evaluación:

- El mejoramiento de la calidad de vida
- La defensa de la cultura y la identidad
- La estimulación de las potencialidades de los grupos e individuos
- La toma de decisiones para el desarrollo sociocultural de la comunidad

Tener en cuenta estos cuatro ejes permite tomar acciones para prevenir, mejorar o mantener la participación para la transformación sociocultural de la comunidad.

Indicadores:

- Conocimiento, capacidad y habilidades para actuar
- Trabajo y dinámica de grupo
- Espacios y estructura de organización
- Compromiso y responsabilidad de las personas con el proyecto
- Toma de decisiones compartidas
- Motivación, deseo, necesidad de los actores para involucrarse, para compartir el protagonismo y el poder
- Capacidad para la descentralización de las tareas
- Número de personas que participan en las acciones del proyecto

Dimensión comunicativa:

La información y la comunicación son elementos claves para lograr el protagonismo y la participación de los comunitarios en todo el proceso de la intervención sociocultural en la comunidad. Una información veraz y oportuna genera receptividad y motivación por la actividad, una comunicación efectiva motivacional que orienta y le da fuerza a la actividad del sujeto, fortalece su autovaloración y su capacidad de efectuar esfuerzos volitivos en función del logro de sus objetivos.

Por lo que se infiere que la actividad y la comunicación en su interrelación sistémica con la motivación propician mediante la negociación y el diálogo, el reconocimiento del otro diferente, pero arte y parte del proceso en lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual. Lograr que la comunicación sea positiva en la bilateralidad sujeto – sujeto, institución – sujeto, trae consigo la transformación sociocultural de la comunidad.

Indicadores:

- Organización y cohesión del grupo
- Códigos y medios de comunicación
- Diálogo y escriba
- Solución de los conflictos
- Flujo de información para la toma de decisiones y el desarrollo de la tarea
- Identidad y sentido de pertenencia de los grupos y su entorno
- Relaciones interpersonales e inter instituciones

Dimensión educativa

En la práctica social de las actividades socioculturales el estudiante a medida que interactúa en los grupos va adquiriendo destrezas y habilidades a la ves que socializa sus experiencia, comparte técnicas, gustos, formas de pensar sobre diferentes aspectos de la vida en la comunidad, es un proceso vivenciado que crea actitudes que van al desarrollo de los valores éticos, que favorece el crecimiento en lo espiritual, social y mental de los estudiantes y la comunidad.

Indicadores:

- Conocimiento técnico y metodológico
- Apropiación consciente y activa del proceso por parte de los actores
- Espacios para la información y capacitación
- Capacidad de innovación y propuesta
- Capacidad de mirada crítica
- Capacidad organizativa

- Capacidad de diálogo y saberes, participación de los actores
- Espacios de socialización
- Desarrollo de valores como: solidaridad, compromiso, honestidad, entre otros

Dimensión de contexto

Se parte de conocer donde están los problemas, por qué ocurren, la forma de preverlos y propuesta de soluciones. Esto es posible si existe una retroalimentación constante del entramado social, material y económico presente en la realidad que yace y subyace en la comunidad.

Indicadores:

- Capacidad de análisis e interpretación en los grupos gestores
- Capacidad para el diseño de investigación que satisfaga las necesidades y demandas en correspondencia con las exigencias del contexto
- Capacidad para identificar con mayor precisión amenazas y oportunidades para lograr un mayor desempeño de la gestión
- Adaptación de las estrategias de gestión a las exigencias complejas y cambiantes
- Desarrollo de capacidades para manejar incertidumbres y riesgos

La sostenibilidad del proyecto esta dada por su pertinencia en relación con los niveles de información y comunicación, la orientación, los aspectos educativos, el grado de participación de los actores involucrados y las instancias del contexto.

Teniendo como referentes los momentos evaluativos de la etapa anterior, es que se realiza la sistematización de todo el proceso de intervención sociocultural en la comunidad universitaria del deporte. Es una mirada crítica de conjunto, que se efectúa por los diferentes actores sociales, reflexión teórica sobre todos los eventos del proceso de ejecución objetivo y subjetivo, la manera de entender desde el análisis los problemas y logros, que limita su solución y mejora. Identificar estas limitantes, su carácter (metodológico, organizativo, material, económico), permite los ajustes necesarios que garanticen los objetivos propuestos de la intervención sociocultural en la comunidad.

En respuesta al análisis anterior, se considera la realización de tres talleres de sistematización con protagonistas directos en la intervención, actores sociales internos y externos, debiendo estar presentes miembros del grupo gestor, el grupo coordinador y una muestra representativa de la comunidad en general. Espacios en los que se debe reflexionar con la asesoría de especialistas sobre el impacto del proyecto, (¿se trasformó la situación existente?) su eficacia a partir del logro de las metas, objetivos y programas propuestos en cada una de las etapas en que se realicen los mismos.

Conclusiones:

1. Con el diseño del proyecto de Animación Socio Cultural, para satisfacer las necesidades culturales de la comunidad universitaria del deporte en su tiempo libre, se realizó el análisis de diferentes presupuestos teóricos (comunidad, tiempo libre, desarrollo cultural, extensión universitaria, animación sociocultural y animación sociocultural artística) aportados por diferentes autores, que permite asumir una posición científica que fundamenta la importancia del desarrollo cultural en la comunidad.
2. Los resultados de los distintos instrumentos aplicados demostraron:
    - La existencia de necesidades culturales en los estudiantes e insuficiente preparación teórica metodológica por parte de los diferentes actores sociales.

- La no existencia de coordinaciones sistemáticas con las instituciones culturales de la provincia.
- Limitado conocimiento de la memoria histórica, pocos espacios culturales, insuficiente sistematización en las actividades artísticas en la comunidad.

3. La carencia de opciones que potencien el gusto artístico hacia la música, las artes plásticas, teatro, danza y la literatura en función de la aptitudes (destreza y habilidades) y las actitudes que van hacia la formación de valores y el rescate de la memoria histórica; frenan el desarrollo cultural de la comunidad.
4. Entre los resultados de la investigación se distingue el estudio sociocultural de una comunidad que al caracterizarse, posibilita realizar un proyecto que propicie la transformación sociocultural, diseñado con el objetivo de satisfacer las necesidades culturales de los estudiantes en la comunidad universitaria del deporte.
5. El 100% de los expertos encuestados consideran de adecuado la pertinencia del proyecto para su aplicación, concuerdan en que el mismo puede contribuir a la satisfacción de las necesidades culturales de los estudiantes así como al desarrollo de la Animación Sociocultural en la comunidad. Camagüey

BIBLIOGRAFÍA

1. Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. (s.f.). *Educación Física y Deportes*(23).
2. Besnard, P. (1991). *La animación sociocultural.* Barcelona, España: Editorial Paidos.
3. Caballero, M. T. (2005). El trabajo comunitario: una alternativa cubana para el trabajo social. *El trabajo comunitario: una alternativa cubana para el trabajo social.*, 21. Camagüey, Camagüey, Cuba.
4. Casanova, M. M. (2009). La intervención sociocultural. Villa Clara, Villa Clara, Cuba: Universidad de las Villas. Martha Abreu.
5. Chavienato, I. (1989). *Teoría de sistemas* (Segunda edición.Tercera edición en español ed.). s.c: s.e.
6. Fernández, J. O. (2010). La recreación física en la formación de la educación medioambiental en los estudiantes de la comunidad universitaria. Holguín, Holguín, Cuba.
7. Pupo, R. P. (1996). *La práctica y la Filosofía Marxista.* La Habana, La Habana, Cuba: Ciencias Sociales.
8. Quintana, J. M. (1993). *Los ambitos profesionales de la animación.* Madrid, Mad2id, España: Editorial Narcea.
9. Ramos., A. E. (2005). *La gestión de las actividades físicas en la naturaleza para la educación.* La Habana, La Habana, Cuba: Universidad Agraria de La Habana.
10. Reyes, R. M. (2006). Diplomado: Alternativas para el trabajo cultural comunitario. Las Tunas, Las Tunas, Cuba: Centro Universitario de Las Tunas.
11. Reyes, R. M. (2007). Conferencia sobre actividad sociocultural comunitaria. Las T5nas: Centro Universitario de Las Tunas.
12. Sánchez, A. P. (2003). *Recreación: fundamentos teorico metodologicos.* La Habana: Instituto Superior de Cultura Física.
13. Sarramona, J. (2007). Diccionario de Educación para el desarrollo. Barcelona, España: s.e.

¿PUEDE LA DEPORTIVIDAD SALVAR A LA HUMANIDAD?- UN ENFOQUE PARA CREAR UNA CIVILIZACIÓN SOSTENIBLE

Autor: Katsuya Otsu

Correo electrónico: otsu@tokai-u.jp

Institución a la que pertenece: Universidad de Tokai, Japón Academia Olímpica del Japón, GSA: Alianza Global del Deporte

Síntesis

En este trabajo se presenta una fundamentación del por qué la relación deportes - medioambiente" está incluida en la Teoría de la Educación física en el nuevo currículo de los planes de estudio del Japón

Es bien sabido que el siglo XXI es "el siglo de Medioambiente" pues la humanidad ha puesto en peligro la existencia de vida en el planeta por su impacto en el medioambiente global. Aumenta con esta preocupación el interés internacional por el crecimiento de los problemas medioambientales en todas las formas de vida. El Ministerio de Educación, de Cultura, Deportes, de Ciencia y Tecnología (MEXT) del Japón también clasifican estos problemas como urgentes y vitales.

Los desafíos para resolver estos problemas para la supervivencia futura y la prosperidad del ser humano han sido fundamentalmente los surgidos en el propio enfrentamiento de estos problemas

Para resolver el problema medioambiental actual, es inevitable que cada una de las personas asuma el reconocimiento sobre el valor de ambiente natural-social y sobre la relación del hombre- medioambiente así como entender el status socioeconómico y otros factores que provocan estos problemas medioambientales Para ello es necesario realizar esfuerzos que van más allá de nuestros encargos sociales o laborales.

. Para el propósito, MEXT fortalece en los programas y oportunidades educativas medioambientales el valor responsabilidad ambiental inspirando en su currículo el amor por la naturaleza y la comprensión de los problemas ambientales que más nos

afecta desde las posibilidades que brindan los contenidos en los planes de estudio de todas las enseñanzas del Japón

Palabras Claves: Educación Física-medioambiente- Japón
Key words: Physical education-Environment-Japan

En el tratamiento de la relación medioambiente-deportes no sólo las disciplinas de Ciencias naturales y especialidades notablemente prácticas en el plano educativo del Japón protagonizan esta relación. En la teoría de la Educación Física (EF) también se refuerza este tratamiento desde los contenidos del currículo.

Estos contenidos de la EF han sido vitales para el ejercicio de esta relación deportes-medioambiente y conforman una indicación en todos los planes metodológicos de esta especialidad. Entre otros elementos por la incidencia que tiene la EF con el medio en que se realizan las actividades deportivas y el número de personas de diferentes edades que involucra esta actividad. La intención de MEXT para promover el perfeccionamiento de educación medioambiental se sustenta fundamentalmente en fomentar la unidad instrucción-educación: el maestro debe tener en cuenta que a medida que el número de personas que practican deportes crece, por lo tanto también crece el impacto de su actividad en el medio ambiente. Considerando esta premisa sus métodos para cumplir este objetivo deben renovarse y ser más personalizados. Por inferencia y analizando esta situación se incrementan las investigaciones para contribuir al desarrollo sustentable a la luz de la protección del ambiente cual se necesita además para la evolución próspera de los deportes. Es muy importante en este enfoque propiciar las condiciones necesarias para que a los estudiantes realicen debates sobre los problemas y necesidades que más les afectan comprendiendo que la sociedad sustentable es una meta alcanzable y más que ello indispensable para el desarrollo de la vida en la tierra, resulta muy conveniente que el maestro insista en que los problemas del cambio climático no es cuestión ajena a ellos; todos podemos incidir de una forma positiva desde nuestros radios de acción.

Una de las cuestiones principales en este fundamento teórico-metodológico es el tema de la ética, pues la concepción de a educación ambiental debe llevar consigo un fuerte elemento psicosocial.

En esta arista se debe implementar un pensamiento estratégico que no solo aborde las vías formales, sino a las no formales e informales de la educación ambiental. Por

ello es de gran importancia que no sólo se tenga en cuenta la escuela sino su relación con la comunidad.

En el caso de los deportes, la ética fortalece la integridad del atleta pues este abordaje ambiental sugiere ir más allá de una pérdida en valores materiales sino de las formas de comportamiento de este deportista o activista del deporte.

La ética como otro proceso más de la conciencia humana va en constante evolución y mucho más por la forma ineludible de conservar cánones que deben ser compartidos en la sociedad para posibilitar la comunicación y el comportamiento en el colectivo.

Sin embargo las épocas han marcado un distintivo pensamiento entorno a la relación hombre-naturaleza. En años anteriores el hombre se esmeraba por multiplicar capitales al costo de sacrificar el medio en que vive: sólo era prioridad producir bienes para propiciar la felicidad, (felicidad que a largo plazo descubría que sólo era a corto plazo) Entonces el pensamiento comenzó a cambiar y los espacios deportivos que eran antes todo artificial, con químicas sofisticadas para segurar confort y mejor desplazamiento. Ahora en estos últimos 20 años y a pesar de que muchos convenios para proteger el medioambiente no han sido cumplidos se visualiza un enfoque más consecuente con los nuevos tiempos; lo que antes era artificial, ahora se piensa en volver a lo natural. En materia de deportes, cuando antes se utilizaba el dopaje con más frecuencia y el regionalismo o soborno reinaba en algunas de las competencias deportivas hoy se habla de ¨fair play¨ y ¨eco play ¨ como elementos indispensables para garantizar un deporte sostenible.

En toda esta situación persiste la ética porque no es de gran valor un medio ecológico si antes no se cuenta con un atleta capaz de proteger su hogar, su comunidad, los medios con que trabaja, las energías que utiliza y sobre todo las personas con que convive. Ha tardado mucho tiempo para que los ambientalistas se centren en el origen de esta relación y dejen de dotar un sentido antropocéntrico a las filosofías que practican; es preciso confiar en una ecosofia que habla de mejorar las condiciones de vida del hombre para que de forma directa e indirecta se mejoren las condiciones de donde vive.

En Japón se han combinado durante años la práctica una sociología aplicada a las ciencias naturales y relacionadas a su vez interdisciplinariamente.

En la Educación Física del Japón se proyecta generalizar todo este enfoque antes expuesto en la mayoría de los niveles de enseñanza en esta asignatura, por lo general se enseña al estudiante las características de los deportes ya sea al aire libre o en instalaciones bajo techo. En cualquiera de estas dos opciones se muestra las consideraciones que se deben tener en cuenta para no dañar estos medios ya sea por ejemplo en el desecho de basura en lugares inapropiados o el consumo irracional de energía en los gimnasios.

En este nuevo Siglo XXI los planes de enseñanza, los medios de comunicación, las políticas gubernamentales y no gubernamentales han corrido a la alarma de formar al hombre para un mundo en peligro de extinción en su biodiversidad. Sin embargo, está probado que aunque positivo el paso no parece ser suficiente para que sigan acelerándose los problemas ambientales y los encuentros mundiales para frenar esta horrible carrera por saquear el planeta no revelan espacios de consenso, más bien de imposiciones mercantiles que ofrecen como si fueran limosnas pequeños porcientos de liberación de gases tóxicos o tecnologías verdes generalmente al alcance de las clases más ricas.

En todo este escenario del sustantivo ambiental, la tierra reclama la presencia del verbo, pues no es suficiente con hablar de los problemas y enseñarles a los niños que las ballenas no existirán en el próximo siglo sino mantener un agua adecuada para que puedan vivir estas criaturas y procrearse, además de mantener una política de vigilancia y penalización ante actores negligentes y comerciales que sólo pretenden tener ganancias a corto plazo, pues si desaparecen las especies, también desaparece el hombre.

Para un logro efectivo de estas acciones ambientales en Japón existen varios proyectos que armonizan las acciones de las escuelas con la actividad física y el medio ambiente, uno de estos proyectos es el GSA : Alianza Global del deporte que incluye a su vez tres proyectos, el Forum Global de Deporte y Medioambiente (GForSe), la red de Intercambio de productos deportivos y el más popular de todos el movimiento Ecoflag.

Ecoflag significa: bandera ecológica, éste es un movimiento internacional de voluntarios promotores del deporte sostenible dirigido a proteger el medio ambiente

cuyo símbolo es aprobado por el programa de las Naciones Unidas para el Medioambiente (PNUMA)

¿Cómo integrar el movimiento internacional Ecoflag? Sencillamente uniéndote al equipo GSA (Global Sport Alliance) o Alianza del Deporte Mundial y promoviendo este movimiento a través de acciones dirigidas a proteger el medio ambiente en la práctica de la actividad física.

Los promotores de los deportes que quieren integrarse más pueden acercarse a los organizadores de eventos locales y promover este movimiento de ecobanderas que es una acción de respeto al medioambiente y un consenso mundial ante esta preocupación mundial.

También se pueden utilizar los folletos de información de GSA y promover los mensajes medioambientales de organizadores, patrocinadores y atletas para elevar el conocimiento medioambiental entre los participantes y espectadores. Dentro de algunas acciones se pueden realizar. Separación de basura, Reciclaje de equipamientos deportivos, el ahorro de energía, Utilización del transporte público, y otras medidas creativas.

Todos podemos promover además el movimiento a través de los eventos locales (en los municipios, escuelas, y organizaciones de los deportes / las federaciones).

Si la demanda para Ecoflag aumenta, se pueden confeccionar banderas para generalizar aún más este símbolo de protección y sostenibilidad.

Al realizar la educación física se puede colgar u ondear una bandera en el lugar de práctica esto mantendrá la atención activa en lo referente al cuidado ambiental. Claro que para el currículo de Japón es de relevante importancia que se le muestre al estudiantes cuáles son las diversas formas de proteger el Medioambiente. En esto puede ser que el enfoque se pretende realizar tenga fisuras, es por ello que la formación o capacitación juegan un rol fundamental.

Esta organización si fines de lucro fue creada en 1999 y desde esa fecha en adelante ha logrado coordinar acciones en más de 50 países, dentro de las tareas de alto impacto se encuentra ¨Dream Camps¨ que consiste en el establecimiento de campamentos en África, sobre todo en Kenya con el objetivo de brindarles actividades físicas a niños, jóvenes y adultos para desarrollar una estrategia que les permita

emplear el tiempo libre sanamente en armonía con la naturaleza. Otras acciones están contempladas en este proyecto y todas han tenido gran impacto, se espera que en un futuro cercano se establezcan además los equipos regionales GSA que ayuden a fortalecer esta propuesta para la sostenibilidad.

Referencias:

1. http: //www. gsa-world.org
2. http.//www.ecoflag.com
3. www.unesco.org/water/wwap/wwdr2/pdf/wwdr2_ch_4.pdf
4. http://blog.goo.ne.jp/otsugsa
5. Wilkes University: Center for Environmental Quality, Environmental Engineering and Earth Sciences. N.D. pH of Water. http://www.water-research.net/ph.htm.
6. Wilkes University: Center for Environmental Quality, Environmental Engineering and Earth Sciences. N.D. Total Dissolved Solids. http://www.water-research.net/totaldissolvedsolids.htm.
7. Wilkes University: Center for Environmental Quality, Environmental Engineering and Earth Sciences. N.D. What is pH? http://www.water-research.net/Watershed/pH.htm.
8. World Health Organization. N.D. Acceptability aspects. http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/gdwq0506_10.pdf.

REPENSANDO LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES DEL DOCENTE: LAS TEORÍAS PREVALECIENTES DEL SIGLO XX

Autoras: Dra.C Bárbara Paz Sánchez Rodríguez

Msc. Marys Carusi Marrullo

Contacto: babipaz@inder.cu

Resumen.

El trabajo que presentamos pretende examinar el problema de las prácticas profesionales y su concepción en las teóricas curriculares prevalecientes desde la década del 50' del siglo XX hasta la actualidad. Repensar las prácticas profesionales desde los fines que la educación superior en nuestra contemporaneidad estable como prioridades de la trasformación del sujeto que aprende y su influencia social.

Historia y teoría en torno al ámbito curricular

El enfoque conductista de los planes de estudios en la educación superior latinoamericana instauró en la década del 80' del siglo XX una regularidad visible. El enfoque prevaleciente - como se ha señalado – en la currícula y en la instrucción por esos días en boga, en buena parte de Europa y reinterpretado en EE.UU. se basaba en la corriente conductista del aprendizaje que al revolucionar la educación general implicó la construcción del aprendizaje para las prácticas docentes

Este enfoque fue predominante por más de 20 años. Los estudios emprendidos por especialistas de currículo, especialmente aquellos enfocados en la construcción de aprendizajes, dirigieron sus preocupaciones al área de las prácticas docentes desde donde introdujeron aspectos de gran valor considerados por los enfoques cognitivo y constructivista. Para el primer lustro del siglo actual un cambio en los paradigmas habría de producirse al introducir estos enfoques. Es así, como el tema de las prácticas docentes y su concepción ha suscitado una discusión permanente en la labor de docentes, estudiantes y directivos.

Teoría curricular: aproximación a sus desarrollos. Parte general

El debate de cómo deben ser las prácticas profesionales del docente es un espacio comprometido en educación superior con los objetivos, expectativas, necesidades y fines propuestos por los planes de estudios. Son diversos y en muchos casos antagónicos los modos en que se conciben, enfocan y diseñan las prácticas profesionales en general, y las docentes en particular, a este respecto una búsqueda bibliográfica acuciosa nos enfrenta a un problema muy singular; el de su clasificación. Los criterios con que cada investigador, escuela o tendencia señala sus derroteros considera el punto de partida del levantamiento de la teoría en que se inscriben, por lo que es preciso tener en cuenta:

1. **La historia del objeto**, como ha evolucionado la concepción teórica de las prácticas profesionales del docente que indistintamente aluden a enfoques, posturas, comprendiendo bajo esta denominación las bases teóricas generales: filosóficas, educativas, axiológicas y socio culturales, sobre las que se construyen.
2. **El objeto mismo,** como han sido concebidas las prácticas profesionales del docente y en este orden entonces, considerar sus formas de construcción: modelos, diseños.

Una taxonomía posible de las prácticas profesionales supone cotejar los marcos de referencia teórica regulares. La periodización histórica a que nos remite este estudio debe notar que la concepción de planes de estudios tal y como hoy es comprendida tiene sus antecedentes en la década del 20’ del siglo pasado con *El Curriculum* de F. Bobbit y *Los principios de la Escuela Secundaria* de C. Kingsley.

El presupuesto histórico que se presenta, asume que existe una larga tradición sobre los modos en que la intencionalidad de los aprendizajes ha sido motivo de la comunicación y de la trasmisión de los saberes de una generación a otra, sin embargo; nos referiremos estrictamente al surgimiento y desarrollo de la teorías curriculares, con el propósito de centrar en ese dominio de

conocimientos una manera específica con que la modernidad ha colocado el problema en términos pedagógicos, organizacionales y culturales.

Con la obra de F. Bobbit se abre un ámbito disciplinar nuevo, inspirado en un cúmulo de experiencias en la investigación empresarial cuyo objetivo básico: maximizar la productividad, lograr unos estándares de eficiencia y lograr unos procedimientos de control que persigan la obtención de la calidad.

La cuestión a debatir de cara a los afrontamientos de una política educacional en quiebra, donde colapsaron los viejos modos de enseñar golpeados por las post guerra implicaba el reto a la educación, el debate sobre el rendimiento académico influiría significativamente y de una vez. Según Salinas (1994) - emerge con fuerza un movimiento centrado en la cuestión de "¿qué es lo que la escuela debe enseñar?" como un problema que debía ser abordado de forma científica.

Este período histórico se caracteriza por el desarrollo de la psicología científica, la sociología funcionalista y el pragmatismo que se convierten en las fuentes básicas en la cual se sustenta el nuevo pensamiento educativo (Díaz Barriga, A. 1992).

La visión de la escuela en la obra de F. Bobbit se identificó a la empresa, esa es la causa que se interesara por fijar un número de destrezas, habilidades y procedimientos como el propósito esencial del aprendizaje, en lo que basa el desarrollo del currículo. Los estudios de Bobbit sentaron las bases de todo el desarrollo posterior en materia curricular, tal es así, que este impulso permitió en la década del 50’ una obra que marcaría toda la construcción curricular del siglo XX, *Principios Básicos del Currículo e Institución,* publicado tras 8 años de investigación en 1950 por R.W.Tyler. Siguiendo a Salinas (1992) la influencia más importante del trabajo de Bobbit está en la serie de supuestos que plantea y que se han mantenido hasta nuestros días y que constituyen una forma de racionalidad a la hora de pensar y actuar en la enseñanza. Entre ellos destaca:

- Un proyecto educativo puede y debe ser definido desde la concreción pormenorizada de los resultados que pretende alcanzar.

- Esos resultados previstos serán los objetivos del curriculum y a mayor precisión de los mismos, mayor control sobre él.
- La suma de los objetivos parciales dará como resultado la finalidad última de la escuela.
- La enseñanza básicamente es el establecimiento de los medios más adecuados para alcanzar los objetivos previstos.
- La evaluación es la comprobación del grado en que se han alcanzado los objetivos previstos. Y en ese sentido, la cuantificación de los logros curriculares posibilitará un tratamiento científico sobre la enseñanza.
- En el campo de la enseñanza se establece una división de tareas: hay quien enseña, hay quien establece los estándares y supervisa para que éstos se alcancen y hay quien elabora las teorías más adecuadas y científicas para la mejor optimización de los procesos.

El modelo Tyler como es conocido reconoció el problema de aprendizaje y rendimiento académico, secuela de la 2da Guerra Mundial en la sociedad americana, sus ideas que fundamentaron el modelo, privilegiaron el contexto, las tradiciones y la cultura dotando a sus investigaciones del examen histórico concreto de la realidad en la que pretendía influir.

La concepción que observa Tyler en su modelo aconseja tener en cuenta para todo diseño curricular 4 aspectos.

1. Propósitos educativos. Este aspecto sigue la formulación aportada por F. Bobbit.
2. La trasmisión de experiencias educativas para el cumplimiento de los propósitos.
3. La organización de la experiencia educativa a trasmitirse.
4. El control – evaluación del cumplimiento de los propósitos.

La sistematización que logra el modelo Tyler favorecerá el desarrollo de este ámbito a partir de nuevos contextos educacionales y socio políticos. Respuesta en el terreno de la educación a la necesidad social de masificar los procesos de enseñanza aprendizaje; al propio tiempo en que los resultados de la producción y la tecnología reclaman de un manejo eficiente, racional y preciso de los procesos productivos. Es así, como la teoría psicológica conductista adquiere

prevalencia en la fundamentación de una propuesta educativa consistente y factible.

El conductismo racional normativo de Tyler tiene entre sus coordenadas principales la eficiencia y precisión en la comprensión de la currícula cuya función será aportar soluciones de donde los objetivos del proceso de enseñanza aprendizaje consisten en considerar al sujeto de la educación, el contexto social en que se desarrollan los aprendizajes y el contenido de las asignaturas. Este posicionamiento de Tyler lo coloca en un extremo de la tendencia conductista racional normativa, se orienta más al tecnicismo en cuanto a los fines de la educación en cambio, bajo este mismo presupuesto, se abrirá con los estudios de H. Taba ,Stenhause y Tanner quienes harán el énfasis en el contexto, la significación de los aprendizajes y la formación del sujeto en defensa de una posición más humanista.

En *Concepciones curriculares. Implicaciones para el diseño de la formación profesional* de un colectivo de pedagogos cubanos se ofrece un recorrido por las teorías y diseños curriculares cuya lógica y fundamentación epistemológica conviene a nuestra investigación, de tal suerte; que esta obra permitirá que la autora fundamente tanto, la comprensión desde el campo curricular en su parte general como de la concepción de las prácticas profesionales, en su parte especial. A modo de conclusión respecto de los aportes de Bobbit y Tyler suscribimos estas ideas:

> "Un análisis crítico-valorativo de esta concepción nos indica que el lenguaje de la eficiencia es uno de sus aspectos destacados, donde la búsqueda de los medios eficientes para conseguir unos fines anteriormente definidos se convierte en la función esencial del curriculum. Este modelo de racionalidad administrativa y burocrática despolitiza las cuestiones y las descontextualiza histórica y culturalmente, reflejando una concepción ahistórica del curriculum.
>
> A partir de las obras de Bobbitt y de Tyler, iniciadores de una teorización sobre la problemática curricular, se ha venido produciendo un desarrollo de los estudios sobre el curriculum que toma un mayor auge a partir de la década de los 60." Sanz y col. pág.8

El modelo Tyler consiguió desarrollos puntuales en los estudios de H.Taba, como se ha dicho - aún cuando esta pedagoga no renuncia a los enunciados fundamentales de la pedagogía por objetivos de la conducta, signada por aquel – establece un punto de giro en los fundamentos culturales, humanísticos y axiológicos de la propuesta curricular, su modelo denominado global tiene al diagnóstico de necesidades como elemento sustancial.

Gimeno Sacristán considera que H. Taba representando el enfoque global coincide con Tyler en el diagnóstico de necesidades, formulación de objetivos, selección de contenidos, organización del contenido, selección de las actividades de aprendizaje, organización de las actividades, determinación de qué evaluar y cómo hacerlo.

Pero para Taba los objetivos tienen que reflejar tanto

> "el contenido al que se aplican como el tipo de actividad mental o conducta en general que desarrollan, porque sobre un contenido se puede ejercer la memorización, el análisis, la crítica, etc. y una actividad mental varía según el contenido al que se aplique. El proceso educativo consiste tanto en el dominio del contenido como en el desarrollo de las facultades. Es muy importante la consideración de Taba de que los objetivos son evolutivos y representan caminos por recorrer antes que puntos terminales. Para Taba, es necesaria la clarificación de objetivos pero solamente llegando a grandes categorías del comportamiento que expresen la base racional en la que se apoya la concepción misma de los objetivos poniendo de manifiesto la filosofía educativa que los sustenta. Estas categorías son por ejemplo: el pensamiento reflexivo, la capacidad para interpretar datos, la aplicación de hechos y principios, valores, actitudes, habilidades, etc."

Veamos pues, en detalle el análisis y la propuesta de Hilda Taba.

Sacristán (1996) En La elaboración del currículo, H. Taba propone una serie de preceptos de alto valor para perfeccionar el currículum, tanto como para desarrollar una teoría coherente, determinando la necesidad de invertir la secuencia en el método para desarrollar proyectos de curriculares eficaces. La secuencia conducente al éxito será:

- Inyectar teoría en aquello que hasta el momento se consideraba estrictamente dominio de la práctica.

- Las guías del currículum derivadas y complementadas por unidades concretas de enseñanza- aprendizaje, preparadas por los maestros, son más fácilmente introducidas y comprendidas entre el personal docente que cuando sólo se dispone de guías abstractas generales. El resultado será que los proyectos reflejen una estructura conceptual y un conocimiento experimental en un grado mayor de los que ocurre ahora.
- Las guías del currículum que consisten tanto en una estructura general como en modelos concretos de unidades de enseñanza – aprendizaje poseen mayores probabilidades de afectar la práctica en el aula, que las guías corrientes que no ofrecen orientación alguna para convertir esquemas bastante fragmentarios en prácticas educativas.

De manera que sus propósitos reguladores para la construcción curricular permiten concluir que"el problema principal acerca de la planificación del currículum no consiste en si planificar o no, sino en cómo hacerlo inteligente y científicamente sobre la base de hechos reconocidos, en lugar de dejarnos guiar por una mezcla de suposiciones, creencias y preferencias personales.

> " Los problemas se refieren también a quién debe proyectar cada cosa, en qué medida y en qué orden. Si los proyectos del currículum se estructuran de manera tal que pueden desempeñar distintos tipos de personal y competencias en el proceso total de la elaboración del currículum, desde el diseño hasta su complementación en el aula, sean clara y correctamente identificados y asignados, es posible utilizar el proceso de la elaboración del currículum como un medio de perfeccionamiento docente que ampliará la órbita de las decisiones que los educadores y los estudiantes pueden adoptar." Taba (1974)

A este respecto, H. C. Fuentes y col. (1997,pág 19) señalan que " el diagnóstico de necesidades , es comprendido como la determinación de los problemas profesionales en el punto de partida para la elaboración curricular y vincula a la universidad, al currículo con la vida, con la sociedad, lo que esto tiene que ser acompañado con la generalización de los problemas y la formación teórica de los egresados" . Esta idea es considerada como un principio orientador de la investigación actual.

Una contradicción observable con el modelo global expuesto por Taba fue aportada por Mager (1970) quien desarrolla un modelo de organización de

programas sobre la base de objetivos conductuales, métodos de enseñanza y evaluación de resultados como se reflejan en sus **cartas descriptivas.** Si bien Mager continúa la línea del conductismo racional normativo, constituye un momento de retroceso respecto a los estudios de Taba al considerar según Homero y col(año), el desinterés con los contenidos del aprendizaje y la descontextualización de las realidades en que se inserta la escuela “el modelo de instrucción centrado en objetivos omite toda relación con el plan de estudios y se aleja de los aspectos gnoseológicos (…), la acción del docente se convierte en simple procedimientos mecánicos desvinculados del contexto social”

Las investigaciones fundamentales que marcarían el ritmo de la evolución de la teoría curricular llegaran a finales de los 60’ con el proyecto de Stenhause conocido por Humanities Currículum Proyect , una propuesta de currículo concreta que tuvo en cuenta las necesidades de los estudiantes y el rol del docente y su interacción comunicativa para la construcción del conocimiento, fue un proyecto muy revolucionario para su época y sus resultados impactaron las propuestas de currículos que sucedieron a su modelo procesual que observa al currículo como intención o prescripción por una parte, y por otra como realidad. Es conocida la frase atribuida al profesor Stenhause que al ser inquirido sobre su propuesta sentenciaba que "Los estudiantes se benefician del currículum no tanto porque modifican su instrucción cotidiana como porque mejoran los profesores". Se concibe al currículo como hipótesis y el profesor como investigador

Las críticas al modelo procesual presentaron nuevos aspectos sobre la construcción de currículos es así, como se identifican problemas en discusión permanente, este es el caso de la relación teoría y práctica en la concepción del currículo. Los especialistas abordan en este punto el aspecto de las prácticas teniendo en cuenta categorías que se tornan ambiguas por su tratamiento, al designar contenidos diferentes, semejantes o idénticos bajo iguales términos, de manera que el tema para distinguirlos, explicarlos y clasificarlos pasa por un examen epistemológico.

Los estudios en torno a los desarrollos de la teoría curricular en general y de cómo en ella son comprendidas las prácticas profesionales en la construcción de los aprendizajes constituyen un campo poco menos que imposible de interpretar, en la intricada madeja de conceptualizaciones, tendencias, escuelas, autores y taxonomías al uso. Este es un problema en sí mismo, si como exige la investigación que se presenta es absolutamente relevante el levantamiento de un marco teórico referencial que asume como un componente del currículo a las prácticas profesionales. Empero, el consenso en la literatura especializada sobre la evolución de las teorías curriculares en el curso del siglo XX desde su segunda mitad y hasta los años 80' hablan de unas bases conductistas prevalecientes. Ahora bien, durante los últimos veinte años del propio siglo una pluralidad de temas impulsaron la inclusión de aspectos no tratados explícitamente y que generaban discusiones desde lo epistémico hasta lo instrumental en las propuestas de construcción curricular; a saber:

1. La relación entre la teoría y la practica
2. La relación escuela - contexto socio político y cultural
3. La interdisciplinariedad
4. El contexto curricular y el contexto de la realidad donde se inserta el alumno
5. La significación de los aprendizajes
6. La experiencia como contenido del currículo
7. El papel del docente
8. El docente y el estudiante como actores de la construcción del currículo
9. Las prácticas profesionales

Estos aspectos entre muchos otros, han complicado el campo de discusión y desarrollo del ámbito curricular. Con las criticas producidas por la Escuela de Frankfurt a las propuestas que van desde la Nueva Escuela de John Dewey y la pedagogía del interés, y tantas otras posiciones de importancia que no es propósito de nuestro trabajo glosar, que atomizaron las concepciones sobre el currículo hasta el presente, distinguiremos aquellas que tomaron el currículo como reconstrucción del conocimiento y configurador de la práctica.

> "Esta concepción curricular toma auge en los años 70. En ella se refleja una influencia de la teoría crítica de la Escuela de Frankfurt

> especialmente de los trabajos realizados por Horkheimer, Marause, Adorno y posteriormente Habermas. Esta filosofía contribuye al debilitamiento de los presupuestos positivistas que sustentan las posiciones tecnocráticas y eficientistas del curriculum.
>
> Durante estos años se desarrollan importantes investigaciones en el campo de la educación que evidencian la no existencia de una adecuada relación entre institución educativa – medio social. Se produce un rechazo a las concepciones anteriores de curriculum que enfatizan los contenidos de las disciplinas. Como afirma Cascante "el campo del curriculum comienza, por consiguiente, a tomar conciencia de que las instituciones escolares están imbricadas en la sociedad y que los problemas que denominamos educativos no son únicamente responsabilidad de estas instituciones, sino que están cruzadas por otro tipo de variables estructurales, sociales, económicas, políticas y culturales". (1995, pág.57 libro currículo)

Al momento en que la discusión sobre la relación macro, escuela- sociedad tenía lugar en este ambiente pedagógico, emerge un movimiento – podría decirse por las formas que adoptaron sus principales representantes – que se conoce como Reconceptualismo. Se caracterizó por una posición crítica al tecnicismo desatado en décadas anteriores y que en el momento actual resurgía, estos pensadores estaban influidos por la filosofía de la Escuela de Frankfurt cuya idea básica les permitía fundamentar la relación teoría – sociedad.

El giro epistemológico lo constituía una concepción del currículo en su vinculación, función y compromiso con la sociedad y se caracterizó por considerar al currículo:

- como parte intrínseca de la totalidad social
- esta determinado histórico y culturalmente
- es un acto político que objetiva la emancipación de las clases populares.

Aun cuando el currículo crítico, como fue entonces denominado, tuvo dos corrientes: la existencialista que se disolvió en el intento, y la socio crítica que agrupó un número significativo de adeptos que en buena medida han signado el desarrollo posterior del ámbito, M.W. Apple, H. Giroux, S. Grundy, S. Kemmis, W. Carr, M. Young, Gimeno Sacristán, Pérez Gómez, J. Torres. Una autora muy seguida en el contexto latinoamericano es Martha Casarini que

goza de una atención especial entre los expertos de currículo universitario en nuestros países.

Lo más significativo de este movimiento es haber privilegiado el contexto socio histórico concreto en las propuestas curriculares y defender estas posiciones desde una filosofía compartida por gran parte de de la humanidad. Al menos aquella parte que no renuncia a la consideración de la educación como un proceso esencial para los niños y jóvenes que serán los protagonistas de la sociedad futura. Esta idea desde luego entraña conflictos que la finalidad del currículo crítico pretende resolver, al menos intentando una formación humana cuestionadora donde los aprendizajes, los conocimientos y los comportamientos sean interactivos con el contexto social en que se inserten.

Bibliografía

Arias y col.(2006) La práctica de asesoría en los procesos de intervención en la MEIPE. En Congreso Estatal de Investigación Educativa. Secretaría de Educación Jalisco, Consejo Interinstitucional de Investigación Educativa. Guadalajara, Jalisco

Lira, y col. (2006) “Los saberes de formación generados en MEIPE: Un estudio de egresados”. En Congreso Estatal de Investigación Educativa. Secretaría de Educación Jalisco, Consejo Interinstitucional de Investigación Educativa. Guadalajara, Jalisco.

Campos y col. (2005) Aportes del enfoque semiótico en la construcción de los significados de la práctica educativa. Escuela Normal Superior de Jalisco.

Enríquez G. (2006) “La problematización de la práctica educativa por mediación de núcleos afectivos”. En Congreso Estatal de Investigación Educativa. Secretaría de Educación Jalisco, Consejo Interinstitucional de Investigación Educativa. Guadalajara, Jalisco.

Feldman, D. R. (2003) “¿Nuevos fundamentos para la práctica educativa y el currículum? El caso

Flores, y col. (2005) “La práctica reflexiva”. En Seminarios de Formación e Investigación Educativa. Secretaría.Seminario de Práctica Educativa. Secretaría de Educación Jalisco.

Freyre, R (2006) “la reflexión sobre la práctica un camino para innovar la enseñanza de las matemáticas”. Universidad Pedagógica Nacional 111, Unidad Guanajuato. En Congreso Estatal de Investigación educativa. Secretaría de

Educación Jalisco, Consejo Interinstitucional de Investigación Educativa. Guadalajara, Jalisco

Ponce Víctor (2005) “Determinaciones de la investigación de la acción educativa”. En Seminarios de Formación e Investigación Educativa. Secretaría. Seminario de Práctica Educativa. Secretaría de Educación Jalisco.

Angulo, J.F. (1994). ¿A que llamamos currículo? En: Teoría y Desarrollo del Curriculum.

Angulo J.F. y Blanco, N. Ediciones Aljibe, Málaga, España.

Cascante, C. (1995). Proyecto Docente de Didáctica General. Universidad de Oviedo, España.

Contreras, J. (1990). Enseñanza, Curriculum y Profesorado. Ediciones Akal, España.

De Alba, A. (1994). Curriculum: crisis, mito y perspectivas. Universidad Nacional Autónoma de México.

Díaz Barriga, A. (1992). El Curriculum Escolar. Surgimiento y Perspectivas.

Colección Cuadernos.

Gimeno, J. y Pérez, A. (1983). La enseñanza: su teoría y su práctica. Madrid, Akal.

Gimeno, J. (1988). El curriculum: una reflexión sobre la práctica. Ediciones Morata. Madrid

González,O. (1995). Curriculum: diseño, práctica y evaluación. CEPES, Universidad de la Habana. Impresiones Ligeras.

Guevara, R. (2000). Curriculum Nulo: ¿Cómo dijo?. En: Contexto Educativo. Revista Digital de Educación y Nuevas Tecnologías. No.8, Junio.

Miranda, J.C. (1987). El Concepto de Currículo Oculto. Foro Universitario, No.75, Febrero, p.31-42. Biblioteca Pedagógica, México.

Pansza, M. (1990). Notas sobre planes de estudio y relaciones disciplinarias en el currículo. En: Perfiles Educativos. 42, CISE-UNAM, México.

Pinar, W.F. (1983). “La reconceptualización en los estudios del curriculum”. En: Gimeno J. y Pérez, A. La enseñanza: su teoría y su práctica. Madrid, Akal, 231-241.

Salinas, D. (1994). La planificación de la enseñanza: ¿Técnica, sentido común o saber profesional". En: Teoría y Desarrollo del Currículum de Angulo y Blanco, Ediciones Aljibe, Málaga, España.

Stenhouse, L. (1987). Investigación y desarrollo del curriculum. Ediciones Morata, S.A. Madrid.

Tyler, R.W. (1973). Principios básicos del curriculum. Buenos Aires. Troquel.

TIEMPO LIBRE (recreacion) Y EDUCACION AMBIENTAL EN ÁREAS VERDES PÚBLICAS URBANAS em LA AMAZÔNIA BRASILEIRA

Mirleide Chaar Bahia[1]

RESUMEN

Las vivencias de lazer**TIEMPO LIBRE (recreacion)** representan al hombre moderno en la cidad, y muy diferente a siglos pasados, antes del proceso de industrialización y urbanización, donde estas eram vividas cotidianamente sin rupturas tiempo de trabajo - tiempo de lazer. También hay uma ruptura de la unidad hombre naturaleza, siendo necesaria la institucionalizacios específicos, para propiciar un movimento de reaproximaciçón a la naturaleza: Las Áreas Verdes Públicas Urbanas. Este estudio es parte del trabajo doctoral y tiene por objetivo describir el papel do lazer tiempo libre y del proceso de educación ambiental en estas áreas en Belém – Pará – Brasil. De corte cualitativo, la investigación se sustenta en estudios exploratórios, combinados com levantamiento bibliográfico, análisis documental e ivestigacipón de campo, con observacion simple y entrevistas indirectas. Como resultado, fue posible observar que existe un reconocimiento de la existencia del tiempo libre lazer institucionalizado, ya que en la sociedad moderna el espacio y el tiempo en las grandes metrópolis adquieren ese carácter, pero también se evidencia que el ciudadano experimenta o lazer como prática livre, como necesidad humana, muchas veces mediando sus relaciones con la natureza. Se apreció que existen diversas formas de relaciones en las áreas verdes públicas urbanas y la posibilidad de un proceso de educación ambiental aliado a un lazer de calidad podría mejorar tales relaciones.

Palabras-clave: Lazer, Educación Ambiental, Áreas Verdes Públicas Urbanas, Amazônia Brasileira.

[1] Doutora; Universidade Federal do Pará – UFPA / Brasil; mirleidebahia@gmail.com

ANÁLISIS DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS EN ATLETAS JUVENILES DE CUBA.

AUTORES: Lic. Susana Ramírez Gonzales. Profesora Asistente.
Drc. Omar Iglesias Pérez.
DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO: susi@cultfis.holguin.inf.cu
INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín. Cuba

Resumen

La técnica de levantamiento de pesas está siendo sometido a examen más que nunca hacia un mayor grado. Un simple video de análisis cuantitativo, hecho rutinariamente por muchos entrenadores, es frecuentemente suplementado por análisis que involucran el uso de varios sistemas tecnológicamente sofisticados.

El uso de estos sistemas son herramientas útiles para entrenadores durante secciones de entrenamiento, pero son además valiosos en evaluar la ejecución bajo las más exigentes situaciones, competición.

El propósito de este trabajo es presentar elementos críticos seleccionados del rendimiento del levantamiento de arranque por levantadores de pesas jóvenes de Cuba y comparar sus datos con información similar obtenida de atletas de alto nivel y con resultados a escala mundial.

Introducción.

El levantamiento de pesas se clasifica, desde el punto de vista sociológico, como un deporte de participación individual, en el que está implícita la participación del resto del colectivo; por su estructura es un ejercicio acíclico , en el que se realizan repeticiones aisladas, separadas por intervalos de tiempo que dependen de las reglas técnicas y la actividad de los contrarios; resulta de poca movilidad, y esta tiene lugar básicamente en el plano vertical, con poco desplazamiento del atleta y la palanqueta en el plano horizontal; y es considerado, desde el punto de vista energético, como anaerobia aláctica de intensidad máxima, debido a que los ejercicios competitivos, el Arranque y el Envión, se realizan con pesos límites o cercanos a estos y tienen una duración de 3 a 9 segundos, durante los que prevalecen los esfuerzos dinámicos máximos, alternados con fases explosivas.

El levantamiento de pesas surge como deporte a mediados del siglo XIX y alcanzó tal popularidad que se le incluyó en el programa de los I Juegos Olímpicos (Atenas, 1896) formando parte de las pruebas del atletismo. La Federación Internacional de levantamiento de Pesas, que al principio agrupó solo a un reducido número de países europeos, se creó en 1905 (Schodl, 1992), y ya en el 2008 contaba con más de 170 federaciones nacionales afiliadas.

A través del tiempo, esta disciplina deportiva ha experimentado diversos cambios entre los que se destacan: a) Variaciones del implemento de competencia, el cual ha ido transformando hasta unificarse el criterio de emplear en la actualidad, la palanqueta con camisetas giratorias y discos de hierros recubiertos de caucho. b) Los ejercicios de competencia se han ido reduciendo en cantidad a través del tiempo, en el presente se compite en Arranque y Envión.

El Arranque es el primer ejercicio de competencia, que consiste en levantar la palanqueta desde la plataforma hasta ubicarla encima de la cabeza, a través de la extensión de miembros superiores, en un solo movimiento continuo.

El segundo ejercicio de competencia es el Envión, éste se realiza en dos movimientos. El primer ejercicio conocido con el nombre de Clin, inicia al despegar la barra de la plataforma y finaliza al ubicarla a nivel de los hombros. El segundo movimiento se llama Envión desde el pecho, este inicia a la altura de los hombros y finaliza al ubicar la barra por encima de la cabeza del atleta mediante una extensión de miembros superiores.
El levantamiento de pesas ha sido considerado un deporte de fuerza; sin embargo es cada vez más notable que este deporte no es caracterizado solamente por el desarrollo de ésta capacidad física, si no por el mejoramiento diferentes cualidades físicas como, la velocidad, coordinación y flexibilidad, las cuales en su conjunto se van perfeccionando a través de la preparación técnica.

El análisis biomecánico de la técnica del levantamiento de pesas ha ganado terreno en la actualidad, como una ciencia aplicada al análisis cinemático de las fases del levantamiento de pesas, tomando la trayectoria de la palanqueta, así como las variaciones angulares de las diferentes palancas del cuerpo se pueden determinar errores comunes, y mediante un proceso de simulación predecir resultados.

Lukashov (1972, citado por Vorobiov, 1988) presentó una estructura para analizar técnicamente al Arranque, Clin y Envión desde el pecho. Para el Arranque y el Clin, propuso periodos similares para la ejecución de los movimientos, que iniciaban con la arrancada, continuaban con el halón, luego con el desliz y finalizaban con la recuperación. Para Envión desde el pecho, señaló que para realizar el levantamiento hasta el desliz, se deben considerar fases como: semiflexión, frenaje y saque, seguidas del periodo llamado desliz, hasta lograr recuperar y fijar el peso de la barra. Las diferentes fases de los ejercicios del levantamiento de pesas se relacionan unas con otras; por tanto, una inadecuada ejecución de una de ellas, afecta a las siguientes.

En el mismo orden de ideas, Jaime (2009) agrega que la no realización o la inadecuada ejecución de alguna de ellas, influye en la culminación del ejercicio clásico. Es de notable importancia que la preparación técnica del atleta de

levantamiento de pesas es inherente al proceso de entrenamiento deportivo, para el logro de mayores resultados. La estructura del movimiento de los ejercicios clásicos, arranque y envión considera una serie de fases y periodos tal como lo señalaron (Lukashov, 1972 y Frolov, 1976, citados por Beltrán, 2011) que han servido como base para el análisis de la técnica y a las cuales se les debe prestar especial atención sobre todo en las primeras etapas del entrenamiento de este deporte. Vorobiov (1988) considera que "la técnica deportiva es un sistema de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional".

En el siguiente trabajo a parte de las fases referenciadas por diferentes autores, también añadimos el análisis de la fase isométrica al encontrar algunas peculiaridades durante la ejecución del ejercicio técnico y dicha fase, así como su implicación en la disipación de la energía potencial acumulada durante la fase de desliz sin apoyo.

Metodología

Los sujetos comparados fueron 7 hombres del equipo nacional juvenil de Cuba. Se utilizo una cámara de 24 cuadros para la captura de los datos. Este es un sistema que sigue la trayectoria de un extremo de la barra durante el levantamiento, proveyendo información sobre la trayectoria, velocidad, y aceleración (Hiskia, 1997). Ha habido algunas críticas de seguir la trayectoria solo de un extremo de la barra, pero recientes investigaciones que provee información sobre ambos extremos de la barra en un análisis tridimensional es dar apoyo del uso de esta técnica (Crawley, Smith, & Cioroslan, 2002). Por ejemplo, las velocidades izquierdas y derecha de la barra para sus levantamientos de arranque fueron 1.890 y 1.887 para hombres y 1.940 y 1.917 para mujeres.

Los desplazamientos, izquierdo y derecho, fueron 123 y 125 para hombres y 124 y 123 cm para mujeres. Estas son ciertamente diferencias muy pequeñas y claramente insignificantes. Los indicadores seleccionados fueron ángulo de inclinación durante la fase de arrancada, velocidad de transición al impulso

previo, así como los ángulos posturales en dicha fase, ángulo en la fase de amortiguación, ángulo en la fase de impulso final, velocidad de transición de esta fase, ángulo en la fase de desliz sin apoyo, ángulo en la fase de desliz con apoyo y tiempo de duración de la fase isométrica.

Resultados

La información para cada levantador de pesas es mostrado en la Tabla 1. Es obvio que algunos tienen relativamente buena técnica y algunos necesitan mayor atención a este aspecto de ejecución. En la discusión que sigue, el foco está en la respuesta científica y elementos de entrenamiento presentados por Crawley, smith, y Cioroslan (2002).

Atleta	Tiempo transición de la primera fase (ms)	Tiempo transición de la segunda fase (ms)	Tiempo fase isométrica (ms)
1	500	360	1000
2	360	330	260
3	360	300	300
4	400	260	330
5	400	260	260
6	500	300	360
7	460	330	360
8	460	300	200
9	460	300	200
10	500	330	200
11	360	230	400

Patrón de velocidad del primer tirón

Crawley, smith, & Cioroslan (2002) acordaron que para un levantamiento eficiente, la barra debe moverse con “constante velocidad creciente” durante el primer tirón, llevando la barra en este modo hasta que pasa la rodilla. Esto es

seguramente de acuerdo con físicos Newtonianos; cualquier desviación de esta constante velocidad creciente reduciría el impulso de la barra y por consiguiente pone una carga extra sobre el atleta cuando ocurre el segundo tirón. Todos los atletas analizados cumplieron con tal requerimiento . Mientras esto es claramente un concepto bien basado, ha sido nuestra experiencia que no es un problema relativamente frecuente. Sin embargo, eso no lo hace nada menos importante y la atención debería ser dada a corregir este error.

Velocidad máxima primer tirón

Crawley, smith, & Cioroslan (2002) notaron que desviaciones de la velocidad del primer tirón siendo alrededor 60% de eso para el segundo tirón, mas menos ocho, resultaron en carencia de éxito. Siendo demasiado lento la plataforma seria un desafío debido a la pobreza del impulso que permitiría el tirón final; siendo demasiado rápido podría constituir un desafío en mover rápidamente y efectivamente a través de la transición de modo de obtener un máximo beneficio del segundo tirón. Eso es, podría causar dificultad en encontrar el tiempo y ejecución para la destreza. Siete de los once estuvieron cerca del estándar. El atleta cinco exhibió un patrón inusual en el cual la velocidad máxima del primer tirón fue en realidad mayor que esa para el segundo. Este primer tirón individual fue excesivamente rápido y fue concluido a una posición vertical relativamente mayor, contribuyendo a incapacidad de ejecutar explosivamente el segundo tirón. Mientras esto ocasionalmente es visto en bueno levantadores de pesas, es perjudicial para la ejecución y no es ciertamente un patrón que uno debería buscar para continuar.

Fase de transición

Crawley, Smith, & Cioroslan (2002) argumentaron contra una marcada caída en velocidad durante la transición entre el 1er y 2do tirón, declarando que una menor reducción pronunciada sería preferible. Esto es ciertamente consistente con el objetivo de mantener el impulso para maximizar el efecto del 2do tirón. Solo dos atletas fallaron en encontrar este estándar, teniendo profundas

reducciones en la velocidad vertical durante la transición. Esto puede ser engañoso en algunos casos, sin embargo.

En competiciones de nivel inferior uno ve unos pocos competidores quienes están tan carentes en habilidad que ejecutan un arranque de potencia, fallando en tomar la barra en la posición de sentadilla. Casi sin excepción, estos individuos no transfieren las caderas hacia delante en una clara transición y la curva de velocidad esta casi en continuo ascenso. Mientras esto puede estar de acuerdo con las leyes de Newton, fallar al ejecutar la especializada transición y desarrollar la potencia que resultaría y luego no ser capaz de capturar el peso en la posición de sentadilla niega cualquier beneficio que podrían obtener evitando cualquier caída significante en la velocidad de la barra durante el levantamiento.

Segundo tirón

Crawley, Smith, & Cioroslan (2002) discutieron la necesidad de evitar moverse prematuramente hacia los pies y de este modo reducir la velocidad máxima potencial de la barra y maximizar la altura de la barra.
Desafortunadamente, las velocidades de la barra únicamente no son bueno predictores de éxito. Particularmente con levantadores de pesas jóvenes quienes están en los niveles tempranos de desarrollo, peses relativamente ligeros resultan en velocidades relativamente altos y picos de trayectoria relativamente altos. Ese fue el caso de estos atletas CJQ. Obviamente estas velocidades y picos son tales que ellos no necesariamente reflejarían una tendencia a desplazarse temprano a los pies. Un mejor indicador de ese error podrían ser trayectorias que estén por delante del punto del despegue. Mientras este no fue el foco primario de esta investigación, 5 de estos 11 picos de la barra de los jóvenes levantadores de pesas fueron >5 hacia delante, un indicador que el individuo estaba probablemente sobre sus pies demasiado temprano, reduciendo el potencial rendimiento.

Tiempo de la fase isométrica.

Este indicadores nunca se ha reportado en la literatura su utilidad, pero en esta investigación se trato de cuantificar para analizar hasta que punto pudiera afectar en el resultado final del levantamiento, asociándolo con la capacidad elástica de los levantadores, como puede observarse casi todos los valores de estos tiempos están antes de los 400 ms lo cual está en concordancia con los valores de pérdida de capacidad elástica, solo un valor esta superior a este y en tal caso el atleta tuvo dificultades en realizar el final de ejercicio ya que perdió coordinación y toda la energía potencial almacenada en la fase de desliz sin apoyo. Tenemos atletas que el tiempo de la fase fue menor de 300 ms son atletas potentes con porcentajes de fibras rápidas mayor del 50 por ciento por tal razón utilizando rápido la capacidad elástica.

Conclusiones.

Obviamente cualquier grupo de levantadores de pesas jóvenes exhibirán una habilidad y rendimiento menor a la optima; este reporte no está hecho para ser una crítica, pero es in intento de ofrecer información que podría ser útil para entrenadores. Estos entrenadores conoces de antemano a sus atletas en términos de potencial y rendimiento. Sin embargo, el arranque es una habilidad atlética demandante y compleja en la cual su ejecución es tan explosiva que frecuentemente a simple vista no es capaz de percibir pequeñas desviaciones de la óptima. Este dato es presentado simplemente para ofrecer a entrenadores información adicional que en muchos casos simplemente reforzaran lo que es previamente conocido y en unos pocos casos revelara detalles no del todo obvios.

Bibliografía

.

1) Beltrán, P. (2011). Características cinemáticas de la fase del Halón en el arranque en el levantamiento de pesas. Tesis para optar al grado de Magíster en Educación Física, mención Biomecánica. Tutor: Dr. Mihai Zissu. Caracas.
2) Cuba. INDER (2010) Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas. La Habana. Ediciones Deportivas.

3) Cuervo, C. (2010) Selección y preparación de los levantadores de pesas escolares. Revista Panamericana de Levantamiento de Pesas. Año 5, Número 10, pp. 4-6.
4) Fernández, A. (1998) Variables antropométricas y genética cuantitativa en la selección y el pronóstico del rendimiento deportivo de levantamiento de pesas. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Biológicas. Tutor: Dr. Vicente Berovides. Universidad de La Habana.
5) Jaime, G. (2009) Orientaciones metodológicas para el uso de la hidro escritura en la detección de errores técnicos del levantamiento de pesas, para los entrenadores de la UETD "Don José Beracasa" de Maracaibo. Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en educación física y deportes. Tutor: Ms.C. A. Rousseaux. La Habana, EIEFD.
6) Medviedev, A. S. (1997) Biomejánica klasícheskava rivka y talchká i asnovij spetsialna-padgatavitielnij rivkovij i talchkovij uprazhnienii. Izhevsk, Olimp Ltd
7) Siff, M. y Y. Verjoshanski (2004) Super entrenamiento (2da. Edición) Barcelona, Paidotribo.
8) Vorobiov, A. N. (1988) Tiazholaia atletika. Uchebnik dlia Institutov Fizicheskoi Kulturi. Moscú, Fizkultura i Sport.
9) Zatsiorski, V. M. y otros (1989) Metrología deportiva. La Habana, Pueblo y Educación.
10) Zissu, M. (2011) Biomecánica del Arranque en el levantamiento de pesas. En: Biomecánica deportiva y aplicada. Medellín, Funámbulos Editores.

Crawley, J.D., Smith, S.L., & Cioroslan, D. (2001) A technical summary of selected snatch lifts at the 2001 World Team Trials. Weightlifting USA, 19(3), 21-26.

Hiskia, G. (1997). Biomechanical analysis on performance of world and Olympic champion weightlifters. In A. Lukacsfalvi (Ed.), Procedings of the Weightlifting Symposium (pp. 137-158). Budapest: International Weightlifting Federation

CORRECCIONES BIOMECÁNICAS PARA OPTIMIZAR LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LA ARRANCADA EN NADADORES AMPUTADOS VILLACLAREÑOS

AUTORES: MSc. MSc. Juan Manuel Perdomo Ogando.

Lic. Erick Javier Alonso Sánchez

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO:

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Villa Clara. Cuba

RESUMEN

La investigación que se presenta se relaciona con la temática de la actividad deportiva con atletas con Necesidades Educativas Especiales, específicamente las Correcciones biomecánicas necesarias para optimizar la ejecución de la arrancada en la Natación para Limitados físicos motores (LFM) por amputación. Se abordan los elementos teóricos más actualizados referente a este deporte adaptado y pretende como objetivo general determinar correcciones biomecánicas que permitan optimizar la ejecución de la arrancada en nadadores amputados velocistas del equipo de Villa Clara. La investigación siguió una metodología de un estudio descriptivo con propuesta de solución, desarrollándose en dos etapas fundamentales, en la primera se diagnosticaron las deficiencias técnicas de cada nadador en la ejecución de la arrancada. Se utilizaron como métodos fundamentales la observación científica, con ayuda de la filmación como medio auxiliar y para el análisis cualitativo de las filmaciones con el entrenador se utilizó la videografía. La triangulación interna posibilitó contrastar las opiniones del entrenador con la de los investigadores.

Como principales resultados se logró identificar los requisitos biomecánicos que debe cumplir la ejecución, y definir criterios biomecánicos de rendimiento que permitan valorar la optimización de la ejecución de la arrancada en nadadores amputados velocistas del equipo de Villa Clara.

Introducción:

La actividad física y el deporte adaptados son dos fenómenos sociales que se caracterizan por su trascendencia sobre las personas con minusvalías como forma de ocupación del tiempo libre y como forma de escape a las limitaciones que la vida a impuesto en ellas.

Así mismo, el movimiento resulta una experiencia fundamental en la vida del ser humano. A partir de él, se perciben nuevos espacios, concesiones, problemas, etc. El aprendizaje motor va más allá de esto, ya que ocasiona vivencias emocionales y cognoscitivas.

Ser minusválido no significa haber perdido aptitudes, sino tener otras diferentes, y lo verdaderamente importante es aprovechar dichas capacidades, lo que uno es capaz de hacer, en beneficio de la propia persona y esto es válido sobre todo para la actividad física y el deporte.

En nuestra sociedad se reconoce el derecho de todos a la participación en el deporte y la educación, lo que es válido para personas con distintos tipos y grados de deficiencia funcional.

Una de las actividades físicas - deportivas que mejor puede adaptarse a personas con movilidad reducida es la natación debido ya que brinda mayores facilidades de locomoción, por la posibilidad de flotar en el agua.

En este sentido la biomecánica deportiva juega un papel importante en el logro de una técnica deportiva eficaz puesto que puede ayudar a comprenderla, a mejorar su enseñanza y su entrenamiento (Bartlett, 1997).

De este modo, el sentido del entrenamiento, desde el punto de vista biomecánico reside en organizar el trabajo motriz y las interacciones externas del deportista de modo que se aprovechen al máximo las fuerzas que entran en juego para la ejecución del ejercicio de competición primero, de acuerdo con la normativa de la competición y, segundo, con la máxima potencia posible velocidad y exactitud. (Verkhoshansky)

De ahí que el empleo del análisis biomecánico permita optimizar la preparación técnica, al brindarle a los entrenadores la posibilidad de:

- Disponer de fundamentos objetivos y suficientemente sólidos para tomar las decisiones óptimas
- Prever con un elevado grado de probabilidad el resultado de la decisión tomada.

Un ejemplo de lo anterior, fueron los resultados alcanzados por atletas cubanos y foráneos en los recién culminados juegos Pana-panamericanos desarrollados en la ciudad de Guadalajara México.

Estos resultados son la combinación del esfuerzo tanto de científicos, metodólogos, entrenadores, médicos, fisiólogos, bioquímicos, biomecánicos, psicólogos, en conjunto con el arrojo de los propios atletas.

En los eventos de velocidad, dígase 50m y 100 m, cobra una gran importancia para obtener un buen resultado, la ejecución de una arrancada óptima. Esto sebe a que propicia una mejor entrada al agua en el menor tiempo. De ahí que el atleta que mejor la realice tendrá una ventaja sobre el resto.

Lo anterior presupone un reto para el entrenador del equipo de discapacitados de Villa Clara, ya que a pesar de su experiencia en el deporte y familiarización con la discapacidad de sus atletas, manifiesta la necesidad de desarrollar análisis biomecánicos de la ejecución de la arrancada en sus nadadores amputados con el fin de mejorar la ejecución de este elemento técnico por los mismos.

A partir de la demanda científico técnica realizada al grupo de biomecánica de Villa Clara nos enfrentamos a la siguiente problemática: Deficiencias en la ejecución de la arrancada en nadadores amputados velocistas del equipo de Villa Clara.

De ahí que en nuestra investigación tratamos de darle solución a la siguiente interrogante científica: ¿Cómo contribuir a optimizar la ejecución de la arrancada en nadadores amputados velocistas del equipo de Villa Clara?

El objetivo general que guiará nuestra investigación está dirigido a:

Determinar correcciones biomecánicas que permitan optimizar la ejecución de la arrancada en nadadores amputados velocistas del equipo de Villa Clara.

Se derivan como objetivos específicos:

1. Diagnosticar las dificultades en la ejecución de la arrancada en nadadores amputados velocistas del equipo de Villa Clara.

2. Identificar los requisitos biomecánicos que debe cumplir la ejecución, para optimizar la arrancada en nadadores amputados velocistas del equipo de Villa Clara.
3. Definir criterios biomecánicos de rendimiento que permitan valorar la optimización de la ejecución de la arrancada en nadadores amputados velocistas del equipo de Villa Clara.

Desarrollo:

Nuestra investigación se desarrolló con el equipo de nadadores discapacitados de la provincia de Villa Clara, la muestra la constituyeron 1 nadador amputado de uno de sus miembros inferiores.

El modelo de la investigación siguió una metodología de un estudio descriptivo con propuesta de solución, se desarrolló en dos etapas fundamentales, en la primera se diagnosticaron las deficiencias técnicas de cada nadador en la ejecución de la arrancada.

En esta etapa se utilizaron como métodos fundamentales la observación científica, con ayuda de la filmación como medio auxiliar, a su vez para el análisis cualitativo de las filmaciones con el entrenador se utilizó la videografía. La triangulación interna posibilitó contrastar las opiniones del entrenador con la de los investigadores.

En la segunda etapa con el fin de definir los requisitos biomecánicos para la optimización de la ejecución de la arrancada, en cada atleta se utilizó la medición auxiliándonos de la herramienta de modelación y análisis de video Tracker en su versión 3.99. A su vez la triangulación por fuentes permitió contrastar si los defectos técnicos detectados en la observación se ratificaban en la medición.

Análisis de los resultados

Atleta 1. Fase inicial:

En la postura adoptada por esta atleta durante esta fase, se le calcularon características espaciales, ya que el propósito de esta fase es mantener el equilibrio sobre el bloque de salida, así como garantizar una posición que garantice la correcta reacción con el bloque.

El ángulo relativo al brazo y el antebrazo con vértice en el hombro muestra una amplitud de 86,1º, el relativo al tronco y los muslos con vértice en la cadera 51,6º.

En el caso del ángulo compuesto por el muslo y la pierna con vértice en la rodilla mostró una amplitud de 157º y el ángulo formado por la pierna y el pie con vértice en el tobillo 96,4º, por su parte el ángulo absoluto del tronco muestra una amplitud de -16,6º.

Todo lo anterior provoca que la altura del centro de gravedad del cuerpo tenga una altura en esta fase de 0,69m y la proyección del mismo se encuentra a solo 0,01m. Lo cual limita el espacio de aceleración durante la siguiente fase.

Lo anterior se debe a que a pesar de que se observa que la punta de los dedos hace contacto con el bloque, este último no tiene los aditamentos necesarios para que la atleta pueda realizar un agarre óptimo del mismo.

Fase principal:

Con respecto a las características espaciales el comportamiento de las mismas mostró para el ángulo del hombro una amplitud de 179,4º, con una aumento de 93,3º con respecto a la fase inicial. Esto es muestra de la correcta anteverción de los brazos para llevarlos al frente.

El ángulo de la cadera muestra una amplitud de 124,8º, para un aumento de 73,2º, lo cual se corresponde con la correcta elevación y conducción del tronco al frente.

Lo anterior está en estrecha relación con que el ángulo absoluto del tronco muestre un aumento de 19,1º con respecto a la fase inicial, al mostrar una amplitud de 2,5º.

En el caso del ángulo de la rodilla mostró una amplitud de 178,2º aumentando en 20,6º con respecto a la fase inicial, esto es muestra de un movimiento correcto de la pierna durante el empuje desde el bloque. A esto se le suma que el ángulo del tobillo muestra una ganancia de 35º con respecto a la fase anterior, al registrar 131,4º.

Todo lo anterior contribuyó a que el ángulo de salida del centro de gravedad del cuerpo con respecto al apoyo fuera de 36,05º, con un desplazamiento del mismo sobre el bloque de 0,83m, utilizando para ejecutar los movimientos correspondientes a esta fase 1,12s.

A su vez la velocidad angular relativa del ángulo del hombro fue de 83,3º/s, la del ángulo cadera 65,4º/s, la del ángulo absoluto tronco 17,1º/s y la del ángulo relativo tobillo 31,3º/s.

Sin embargo la velocidad angular relativa del ángulo conformado por el muslo y la pierna con vértice en la rodilla, para lograr la máxima extensión de toda la extremidad es de solo 18,4º/s.

La baja velocidad angular del ángulo relativo con vértice en la rodilla es la causa de que la velocidad de salida del centro de gravedad del cuerpo sea de solo 2,88m/s con un ángulo de proyección de la velocidad de -5,97º.

Lo anterior constituye la causa para que no se garantice la correcta ejecución de la siguiente fase y presupone el incumplimiento del propósito mecánico de la fase principal de garantizar la magnitud máxima del vector velocidad inicial del centro de gravedad del cuerpo, con su orientación óptima.

Fase final:

En esta fase se le registró al ángulo relativo hombro una amplitud de 151,6º; 27,8º menos que en la fase anterior, lo cual es muestra de un movimiento incorrecto de los brazos, ya que los mismos durante el vuelo deben mantener la posición alcanzada durante el último instante de la fase principal.

El ángulo relativo cadera muestra una reducción de 10,1º con respecto a la fase anterior lo cual sumado a lo anterior es muestra de un agrupamiento del cuerpo durante el vuelo.

Esto se reafirma al registrársele una reducción de 11,2º al ángulo relativo con vértice en la rodilla, lo cual no garantiza la correcta entrada al agua y por ende el incumplimiento del propósito mecánico de esta fase.

Todo lo anterior está provocado por el aumento de la velocidad angular del ángulo relativo hombro en el sentido de la retroversión 152,8º/s, el aumento de la velocidad angular relativa del ángulo cadera en sentido de la flexión ventral del tronco en 90,6º/s y el aumento de la velocidad angular relativo del ángulo rodilla en el sentido de la flexión de la pierna en 46,4º/s.

Requisitos biomecánicos para optimizar la ejecución técnica:

En función de optimizar la ejecución técnica de la arrancada por esta atleta es necesario que la misma en la ejecución de la salida durante la fase principal del movimiento disminuya la velocidad angular absoluta del segmento tronco a partir de los 0,48s de la fase principal.

Lo anterior le permitirá reducir en 13,3º la amplitud del ángulo absoluto del segmento tronco durante los 0,16s que transcurren del vigésimo quinto instante, al último de esta fase.

Esto permitirá disminuir tanto la velocidad como el desplazamiento del centro de gravedad del cuerpo en la componente vertical del movimiento, para potenciarlos en la componente horizontal y cumplir de esta forma con el propósito mecánico de esta fase.

Criterio de rendimiento.

Teniendo en cuenta los requisitos biomecánicos propuestos para optimizar la ejecución de la salida por la atleta en cuestión, se evaluará la optimización de la técnica de la salida de la atleta en cuestión a partir de los siguientes criterios:

1. Aumento de la distancia de empuje desde el bloque de salida durante la fase de empuje o principal por encima de 0,01 m.
2. Disminución de la velocidad de salida en la componente vertical del movimiento del movimiento en -0,09 m/s.
3. Aumento de la velocidad de salida en la componente horizontal del movimiento en 0,04 m/s.
4. Aumento de la magnitud del vector resultante de la velocidad de salida en 0,06 m/s. a 1,08 m/s.

Conclusiones:

- Las principales dificultades de este atleta radican en los movimientos que realiza durante la fase de empuje los cuales limitan el alcance horizontal durante dicha fase.
- Los requisitos biomecánicos, para optimizar la arrancada se definieron a partir de la relación causa-error que se establece en el movimiento estudiado.
- Los criterios biomecánicos de rendimiento cumplen con la función de directrices de trabajo para la optimización de la ejecución de la arrancada en el nadador estudiado.

Bibliografía:

1. Colectivo de autores (2006). Ejercicios Físicos y Rehabilitación, tomo I. Ciudad de La Habana: Deportes.
2. Cuervo, C., Frade, M., Fernández, F., Valdés R., González A., Paz, E. (2007). Programa de preparación del deportista. Levantamiento de pesas. Ciudad de La Habana: Comisión Nacional de levantamiento de pesas.
3. Gimnasia Correctiva (2012, enero). Disponible en: http://karinmendez.wordpress.com/gimnasia-correctiva/
4. Hernández, R. (2007). Talentos Deportivos. Ciudad de la Habana: Deportes.
5. Jiménez, MJ. (2000). La educación postural a través de la expresión corporal: una propuesta didáctica. Granada: Grupo Editorial Universitario.
6. López, P. (2000). La postura y sus patologías. Implicaciones en el desarrollo del adolescente. Prevención y tratamiento en el marco escolar. Universidad de Murcia. Facultad de educación.

DISTANCIA ÓPTIMA DE ATAQUE Y RESPUESTA NEUROMUSCULAR EN LUCHADORES DE ALTA COMPETENCIA.

Autores: Lic. Omar Iglesias Pérez
Dra. Zelma Quetglas González
Msc. Julio Mendieta Cuella.

Resumen:

En los últimos años los luchadores cubanos y entrenadores han alcanzado resultados notables en el campo de la lucha deportiva, a nivel mundial se han conquistado importantes victorias de forma individual en los Juegos Olímpicos, campeonatos mundiales y regionales, así como por equipos en copas del mundo y juegos regionales.

Los grandes resultados obtenidos por nuestros deportistas se deben fundamentalmente al trabajo creador y colectivo de los entrenadores, científicos, especialistas y de los propios atletas. Solo por la estrecha relación de colectivismo y confraternidad que existe entre ellos se puede lograr una sólida organización y desarrollo en todo el proceso de entrenamiento.

Uno de los problemas fundamentales detectados en campeonatos mundiales, copas del mundo y juegos olímpicos, es el ataque de los luchadores del estilo libre fuera de distancia, si se pudiera a cada atleta determinar la distancia para lo cual resultan efectivos, se pudiera eliminar dicho problema y de esta forma personalizar mejor al atleta, por tal razón en este trabajo se pretende elaborar un modelo biomecánico para determinar la distancia optima de ataque, teniendo en cuenta las características antropométricas individuales de cada atleta y la fuerza explosiva del mismo, teniendo en cuenta los tiempo de respuesta de cada atleta basados principalmente en el tiempo de latencia y el tiempo de reacción .

Introducción

En los últimos años los luchadores cubanos y entrenadores han alcanzado resultados notables en el campo de la lucha deportiva, a nivel mundial se han conquistado importantes victorias de forma individual en los Juegos Olímpicos, campeonatos mundiales y regionales, así como por equipos en copas del mundo y juegos regionales.

Los grandes resultados obtenidos por nuestros deportistas se deben fundamentalmente al trabajo creador y colectivo de los entrenadores, científicos, especialistas y de los propios atletas. Solo por la estrecha relación de colectivismo y confraternidad que existe entre ellos se puede lograr una sólida organización y desarrollo en todo el proceso de entrenamiento.

Es de vital importancia para poder superar y mantener los resultados de la lucha cubana, teniendo en cuenta que existe un creciente desarrollo en el campo deportivo en muchos países; incrementar el perfeccionamiento de los procesos de enseñanza - aprendizaje, estudio-entrenamiento, la teoría y metodología del entrenamiento y los sistemas de preparación de los deportistas. En todos esto desempeña un papel importante la información y datos obtenidos y brindados por las fuentes bibliográficas y las investigaciones.

La técnica de lucha es un determinado sistema de acciones dirigidas a conquistar la victoria. La práctica de la lucha ha permitido elaborar las estructuras más efectivas de las acciones, las cuales pueden ser divididas en acciones de ataque, de defensa, de contraataque y tácticas; las acciones importantes para el aumento de la maestría técnica son las acciones de ataque.

Los luchadores que no dominan bien la técnica utilizan con frecuencia llaves desfavorables, poco racionales, encaminadas fundamentalmente a superar la resistencia del contrario. Estas llaves ofrecen un resultado positivo sólo en el caso de que el atacador aventaje en fuerza a su contrario.

Los luchadores que manejan bien la técnica, dominan, a menudo, a contrarios que los superan en fuerza física. Con este fin, recurren a movimientos tales, que , con su conjugación correcta y con una exacta dirección y aplicación de los esfuerzos interiores y exteriores, forman una estructura correcta y eficaz de la llave .

El conocimiento de las formas estructurales de la técnica de la lucha con dominio y especialización son partes fundamentales con que constan los programas del binomio entrenador - atleta.

La técnica de la lucha son las acciones que por medio de su ejecución los deportistas alcanzan la victoria o la ventaja sobre su contrario en los combates, utilizando las llaves o las acciones técnicas etc., en correspondencia con las reglas de las competencias.

A medida que se asimila la técnica de la lucha contemplada en un determinado programa, en dependencia de su temperamento, su constitución física, carácter, desarrollo físico, neuromuscular y otras particularidades, en el deportista se forma un estilo de lucha. En el proceso estudio-entrenamiento y de las competencias se consolidan y determinan las llaves preferidas cuya ejecución se logra mejor que otras. Las llaves pueden ser similares por su estructura pero son realizadas de diferentes formas por los distintos luchadores desde la posición inicial para el comienzo del ataque hasta la culminación de una llave, cada luchador las ejecuta con una intensidad y estilo muy propio.

Al considerar lo anteriormente expuesto se hace evidente que al estudiar y perfeccionar la técnica de la lucha no es aconsejable copiar la ejecución ideal de una determinada llave, se debe recordar que cada persona puede ser capaz de dar solución a una misma tarea a su forma. Siempre se debe perfeccionar la maestría deportiva del luchador considerando sus particularidades, eligiendo para él determinadas llaves y combinaciones. Esto en ningún momento quiere decir que el luchador debe dominar todo el volumen necesario de la técnica; todo atleta de alto rendimiento debe ser capaz de ejecutar cualquier llave contemplada en los programas, cuestión que es imprescindible para las combinaciones de los recursos. En las competencias el luchador no debe limitarse a dominar excelentemente solo determinadas llaves.

Lo importante para el luchador es la capacidad para encontrar y crear los momentos más provechosos para la realización exacta de las acciones técnicas, encontrar los caminos más cortos para pasar de las acciones preparatorias, el agarre, etc., a la ejecución de la llave.

La posición convincente para la ejecución de las acciones técnicas puede ser creada de diferentes formas: El atacador puede con sus acciones sobre el colchón colocar al contrario de tal forma que le sea cómodo ejecutar la llave pensada. Durante el tope se puede crear de una forma espontánea, una situación que sea la más convincente para la ejecución de la acción técnica. Frecuentemente sucede que el contrario ejecuta la acción técnica sin preparación previa, por lo que es necesario ser capaz de reaccionar con rapidez a las acciones del contrario.

La ejecución altamente calificada de una llave aislada del complejo ámbito competitivo no es síntoma de una gran maestría técnica, ya que esto da solución a la tarea motriz y no puede garantizar la ejecución cualitativa del movimiento en presencia de diferentes factores negativos (manifestación de una variante inesperada).

La técnica moderna es accesible al deportista debido a que dispone de suficiente preparación, es por eso la importancia del incremento del desarrollo del arsenal técnico-táctico que conjugada con las posibilidades del desarrollo funcional, físico y de la capacidad de trabajo, conllevará a mayores y mejores resultados deportivos.

.

A través de sensaciones de dolor y de temperatura, a través del roce y del tacto, estos receptores permiten valorar los esfuerzos musculares del contrario. El luchador llega a tal grado de dominio de los hábitos que no ven al contrario pero en contacto con el mismo, ejecuta la acción técnica por medio de la percepción muscular. Los atletas poseen diferentes desarrollos de la percepción muscular, el atleta que tenga esta cualidad altamente desarrollada precisa más sensiblemente toda la técnica de la lucha y la exactitud de su ejecución. Un desarrollo insuficiente de las percepciones influye de forma negativa en lo oportuno de la acción y en la realización exitosa de las acciones técnicas conduciendo a incorrectas determinaciones del agarre, etc.

La información dada por los cambios de longitud de los músculos, acompañado de la recepción visual, permite prever cuanto tiempo y algunas de sus partes con o sin resistencia externa. La determinación de la diferencia entre las acciones de

ataque y las de resistencia constituye la clave de la ejecución del ataque, defensa o contrallave. Para evitar los resultados negativos de los atletas sobre la anticipación o retrasos en la ejecución de las acciones técnicas, hay que cultivar, desarrollar la voluntad, constancia y la fijación individual del tiempo entre la aparición de la señal visual-cinética y la reacción motriz. En el curso del combate, la irritación del analizador visual disminuye. Normalmente en el principio de la educación, el control visual es mayor gradualmente en el curso del proceso de formación de los hábitos motores, cediendo su sitio al aparato motor.

Gracias a la relación compleja entre los aparatos cinéticos, visual, táctil, el trabajo dirigido sobre la baja del umbral de la sensibilidad del equilibrio ayuda al desarrollo de los demás mecanismos sensoriales.

La información de los receptores por el contacto, presión y dolor es de una importancia considerable para los luchadores. Los estudios realizados por Nostenko U. T. (1963), acerca de la rapidez de reacción nerviosa y muscular de los excitantes táctiles en el luchador demuestran que la práctica de la lucha ha abreviado la duración de la reacción respectivamente y ha reducido los errores en lo que concierne a la determinación del grado de la presión. A pesar de tener funciones reducidas en el curso del combate, el aparato auditivo sigue las señales del árbitro, la reacción de los espectadores, las instrucciones del entrenador, etc.

La atención del luchador se caracteriza por una gran estabilidad. Durante toda la acción técnica, persigue con obstinación la realización del plan táctico y sigue con gran atención las actuaciones del contrario. La atención del luchador está concentrada sobre la ejecución de acciones técnicas determinadas y esta atención se distribuye a fin de poder seguir al mismo tiempo sus propias acciones a su adversario, las señales del árbitro, la marcha del tiempo, el estado del tapiz, etc. La concentración exagerada de la atención conlleva a errores, que en este caso no se sigue de una manera total las acciones y movimientos del adversario.

La orientación hábil de la atención de un sujeto a otro es característico de los luchadores de alto rendimiento y experimentados. Por regla general, no se pueden realizar dos actos al mismo tiempo y no sabe el sujeto como hacerlo

separadamente. Por esta razón, la atención ágil es inconcebible sin la presencia de una perfecta técnica, al establecer las diversas tareas, los pedagogos están en medio de ejercer una influencia sobre la estabilidad, la concentración, la distribución y el cambio de la atención en el curso del entrenamiento.

-Las reacciones y su importancia en la Lucha Deportiva.

Según plantea Rudik P. A. (1973), la estructura del proceso de reacción consta en su tipo más corriente de la percepción. La excitación condicional salida de antemano, de la comprensión de esta excitación y de la ejecución de los movimientos de respuestas correspondientes de acuerdo con la estructura del proceso de reacción se establece tres períodos:

Período de reacción preliminar: En el ejemplo del combate, comprende el lapso de tiempo que media entre la señal previa (el silbato del árbitro) desde la posición de 4 puntos y la señal ejecutiva de la acción técnica del ejecutante o la acción de defensa o contraataque del contrario y está formado por la esfera de la señal y la preparación para el movimiento de respuesta.

Período de relación central y latente: Comprende el lapso que media entre la señal ejecutiva y el momento en que empieza el movimiento de respuesta, por breve que sea el intervalo de tiempo, existe y además desempeña un importante papel en la estructura del proceso de reacción, en que el deportista se mantiene inmóvil, pero en su corteza cerebral se activan intensos procesos nerviosos, que preparan el movimiento de respuestas.

Período de reacción final o efectora: Comprende el lapso que media entre el momento en que se inicia el movimiento de respuesta y su plena realización. El movimiento de respuesta se realiza porque por lo general nos lo imaginamos como el más importante en el proceso de reacción. Sin embargo fue preparado en los períodos anteriores del proceso de reacción. En todas sus singularidades está condicionado plenamente por el carácter y la intensidad de los procesos nerviosos que se operan en la corteza cerebral en los procesos preliminares y latentes de la reacción.

La particularidad distintiva de los procesos de reacción es su breve carácter. Las reacciones se caracterizan por un determinado sistema de movimiento, que se

forman en un período de tiempo relativamente corto. Esto es la diferencia a las reacciones de otras acciones volitivas, que a veces se prolongan durante mucho tiempo y constan de toda una serie de actos volitivos que se realizan para alcanzar el objetivo propuesto.

El tipo de reacción motora se caracteriza por la orientación de la atención del deportista, en el período de reacción previa a la preparación del movimiento de respuesta. De acuerdo con esto están fuertemente excitados los centros nerviosos de la corteza con una inhibición simultánea o un gran debilitamiento de los procesos de excitación en los demás sectores de la corteza, comprendiendo el extremo cerebral del analizador auditivo.

Gracias a esto el deportista está completamente preparado para realizar un movimiento de respuesta rápida y enérgica. La excitación que comienza en el receptor auditivo al percibir la excitación de las señales, se transmite rápidamente al extremo cerebral del analizador y desde allí a los centros asociativos y se hace habitual gracias a los ejercicios sistemáticos. Transcurre rápidamente debido a los estereotipos dinámicos elaborados e incluso siendo débiles los procesos de excitación en los sectores correspondientes a la corteza. Cuando llega por la neurona al sector motor de la corteza encuentra allí ya preparada la "fórmula nerviosa" del movimiento de respuestas y los impulsos motores correspondientes se transmiten instantáneamente a los órganos del movimiento. Gracias a la preparación óptima del sector motor de la corteza para realizar el movimiento de respuesta, el momento del período latente transcurre no sólo rápidamente, sino con la inversión mínima de energía (a diferencia del tipo sensorial de reacción no se invierte energía superflua, en superar el estado de inercia de los centros motores). En consecuencia la reacción de tipo motor es la más rápida. Las reacciones pueden ser simples y complejas. Se llaman reacciones simples a aquellas en las que el proceso de reacción es muy simple; existe solo un excitador previamente conocido (la señal), al que hay que reaccionar y sólo un movimiento de respuesta ya conocido y perfectamente aprendido, con el que hay que contestar a la señal. La reacción de defensa a una acción técnica es un ejemplo de reacción simple. Las reacciones complejas son aquellas en las que

pueden tener lugar varias excitaciones posibles y unos cuantos movimientos posibles de respuestas, con la particularidad de que se desconoce previamente excitaciones surgidas y con qué movimiento se responderá.

Sirven de ejemplo las reacciones de respuestas del luchador durante el combate. El atleta ha desarrollado bien la lucha conociendo los recursos que se emplean en ella para el ataque, defensas y las contrallaves, antes del combate estudia a su adversario, precisa las particularidades de su estilo y los recursos que utiliza y piensa de antemano cuáles serán los movimientos de respuestas más adecuados para contrarrestar los de su adversario. Solamente ignora una situación: ¿Cuál de los recursos conocidos de ataque empleará su contrincante en uno u otro momento del combate? Por eso en la reacción compleja su atención es observar tensamente al rival y se halla preparado para rechazar rápida y acertadamente el recurso que emplee aquel, pero no puede preparar previamente un movimiento de respuesta determinada (como ocurre en la reacción simple), ya que no sabe que reacción surgirá en el momento dado. En las reacciones complejas el momento sensorial tiene gran importancia. Si se prepara al luchador para realizar cierto movimiento el cual implica la excitación de determinados centros en la parte motora de la corteza y en este momento el adversario realiza una acción técnica que debe ser defendida y contraatacada con otro movimiento completamente distinto, resultara esto muy difícil, ya que habrá que reestructurar los impulsos motores que ya habían sido preparados. Los luchadores no deben supeditarse a la preparación previa de movimientos determinados, sino que deben sentirse libres en este sentido, mantener un alto nivel de disposición general y hará el combate y sabrá realizar inmediatamente los movimientos requeridos para la respuesta en cuanto aparece la excitación a la que hay que responder. Las reacciones complejas requieren la disposición de percibir rápidamente cualquiera de las excitaciones posibles, conocidas de antemano y solo entonces cuando se ha percibido esta excitación (y no antes) deben preparar el correspondiente movimiento de respuesta. Debido a muchos factores, el proceso de reacción se retarda considerablemente. En las condiciones de laboratorio, el período latente de la reacción compleja se prolonga

300 milisegundos e incluso más. En las condiciones naturales al reaccionar en tipos de actividad bien conocidas, en las que el hombre ha adquirido una gran experiencia práctica, las reacciones motoras pueden transcurrir con gran rapidez gracias a la elaboración de los correspondientes estereotipos dinámicos. En los luchadores con experiencias, que conocen perfectamente los sistemas de combates y poseen una gran maestría técnica, el período latente de la reacción compleja se asemeja a la duración de las reacciones sensoriales simples. Sin embargo, es suficiente que el adversario emplee un recurso inhabitual y desconocido para que el tiempo de reacción compleja del luchador crezca inmediatamente hasta alcanzar una gran magnitud.

Las reacciones se caracterizan no solo por la rapidez con que transcurren los proceso nerviosos, sino también por cierta inversión de energía necesaria para realizar el movimiento al reaccionar. En respuesta a una misma excitación, dos deportistas pueden reaccionar con igual velocidad, pero uno de ellos puede hacer el movimiento con menos energía que el otro, con menos amplitud y control. Esta diferencia se explica por la distinta inversión de energía; el movimiento del segundo deportista es tan rápido como el del primero, pero la cantidad de energía es mayor por lo que el movimiento resulta más fuerte. En la actividad deportiva no deja de tener importancia el grado de energía invertido al efectuar el movimiento. Y esta inversión no siempre debe ser la máxima. En algunos casos por ejemplo al responder una acción técnica es preciso invertir la menor cantidad posible de energía, la necesaria para que el ataque sea defendido (con una efectiva y rápida reacción de defensa se hace fallar la acción técnica del adversario). Más no en todos los casos esta inversión de energía es la óptima, es decir, la necesaria y conveniente para realizar la defensa dada.

La dinámica de la reacción se determina por la representación del deportista acerca de la magnitud de los esfuerzos musculares que debe realizar para efectuar el movimiento dado. Por ejemplo, cuando el pesista levanta la palanqueta invierte en eso una determinada cantidad de energía. Si su representación acerca del esfuerzo muscular necesario no corresponde al peso

de la palanqueta no podrá levantar tal peso, incluso aunque de acuerdo a su fortaleza pueda hacerlo.

En trabajos anteriores no se ha tratado el tema de la velocidad de ejecución de las técnicas de forma que se pueda ejecutar de una forma tan eficiente, de tal manera que el atacante la ejecute antes que aparezca la respuesta motora del atleta, como se trató en párrafos anteriores, desde que el que el defensor visualiza el ataque hasta que aparece la acción motora demora más de 300 milisegundos, si el atacante pudiera realizar la entrada en el caso del Takle antes de este intervalo de tiempo la acción resultaría efectiva, en este trabajo de desarrolla un modelo biomecánico del luchador teniendo en cuenta las características antropométricas individuales y los valores de fuerza explosiva del luchador para estimar los rangos de distancia optima de ataque en luchadores de alta competencia.

Modelo biomecánico.

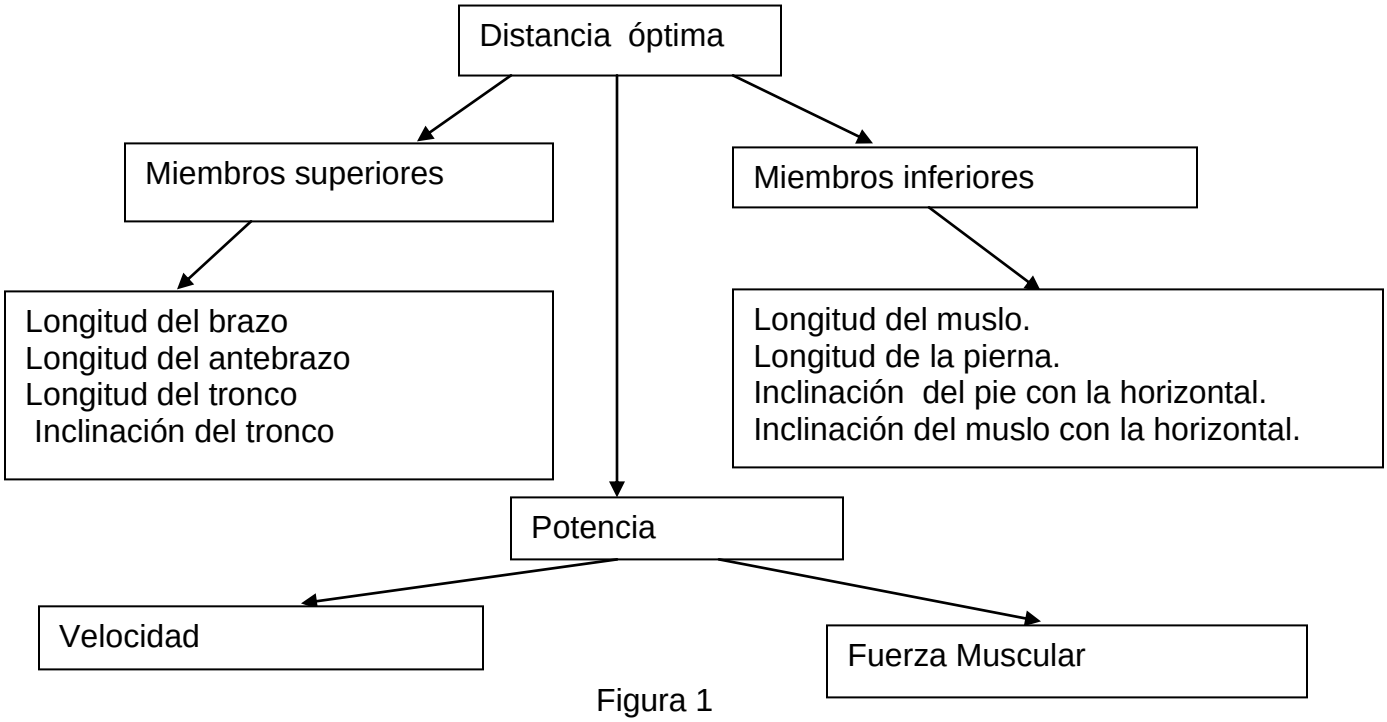


Figura 1

El modelo biomecánico anteriormente descrito tiene un modelo matemático mediante el cual se estima el valor de la distancia optima de ataque, la cual depende de las características antropométricas anteriormente descritas.

Las ecuaciones necesarias son:

$$L = L_{AB} + L_B + \alpha\, L_T + L_M \cos \emptyset_1 + L_p \cos \emptyset_2 \quad (1)$$

$$H = L_M + L_p - (L_M \sin \emptyset_1 + L_p \sin \emptyset_2). \quad (2)$$

Donde $L_{AB}, L_B, L_T, L_M, L_P$ son la longitud del antebrazo , la longitud del brazo , la longitud del muslo , la longitud de la pierna respectivamente.

La velocidad viene dada por:

$$\vec{V_X} = \frac{d\vec{X}}{dt}$$

$$\vec{V_Y} = \frac{d\vec{Y}}{dt}$$

$$\vec{V} = \vec{V_X} + \vec{V_Y}$$

La velocidad en la horizontal viene dada por:

$$V_X = \frac{L}{t}$$

$$V_Y = \frac{H}{t}$$

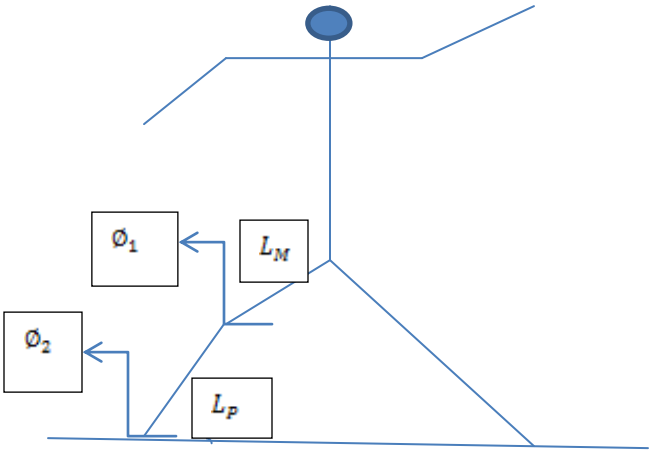


Figura 2

Resultados

Este modelo biomecánico fue aplicado a varias peleas durante los juegos olímpicos muy útil para predecir la distancia óptima de ataque en cada atleta, un

ejemplo de esto fue un análisis realizado al campeón olímpico y mundial en 74 Kg Jordan Borroughs de Estados Unidos en el combate semifinal.
Donde se determinó la distancia optima de ataque y se estimó entre 1.67 m y 1.90 en ese rango a la velocidad horizontal que ataca es imposible que aparezca la respuesta muscular necesaria para defenderse.

Figura 3

En la figura 3 se observa como Tsargush se encuentra en la distancia optima de ataque, por tal razón le fue imposible defenderse exitosamente de dicha acción, lo cual nos informa como se puede estructurar el ataque de un atleta teniendo en cuenta sus características antropométricas y sus niveles de fuerza explosiva, el caso de Borroughs es un caso único prácticamente que ataca con una velocidad de 8.91 m/s en la horizontal, a una altura del CG de 0.57 algo fenomenal.
En la figura 4 se observa como Borroughs ya está dentro del área de equilibrio de Tsargush y todavía no aparece la respuesta motora para defenderse, esta es la garantía de atacar dentro de los rangos de distancia óptima.

Figura 4

Conclusiones.

En el siguiente trabajo de desarrolla un modelo biomecánico del luchador el cual nos posibilita estimar la distancia optima de ataque conociendo sus características individuales, lo cual es una herramienta útil para personificar el ataque , sino también para el estudio de contrarios.

Bibliografía.

ALIJANOV I. I. (1986) Técnica y táctica de la lucha libre. Fisicultura y Esporta. Moscú.

CAÑEDO C. I. (1983) Importancia de algunos aspectos para el perfeccionamiento de La lucha deportiva / C. I. Cañedo, B. P. Val, S. A. Arbesú. / – Tesis de Grado: ISCF. C. Habana.

DANILOV M. A. (1985) Didáctica de la escuela media.. Edit. Pueblo y Educación.

C. Habana.

DESPAIGNE D. J. (1986) Medios para el aumento de arsenal técnico-táctico de los Luchadores --- Tesis de grado: ISCF. C. Habana.

GONZALES C. S. (1977) Influencias de las competencias sobre algunos índices de la Coordinación neuromuscular --- Tesis de grado: ISCF C. Habana.

GONZALES C. S. (1980) Particularidades de la planificación del entrenamiento de carácter Fuerza-rápida en los jóvenes luchadores. Selección de trabajos científicos. Leningrado. URSS. Texto en ruso.

GONZALES C. S. (1982) Dependencia del nivel de preparación Fuerza-Rápida de los Jóvenes luchadores a partir de los medios utilizados en el período competitivo -- Tesis para optar por el grado de Dr. en Ciencias Pedagógicas: (s. n.). Leningrado. URSS. Texto en ruso.

GONZALES C. S. (2000) Desarrollo de las capacidades motrices en la lucha deportiva. / González C. S., Cañedo C. I. / -- Edit. Félix Varela. Habana.

HERNANDEZ M. A. (1987) Estudio de los factores que determinan la anticipación en el Proceso de la reacción compleja. -- Tesis de grado: ISCF. C. Habana.

IVANITSKI A. B. (1971) Riechauchi poedinok. Edit. Fisicultura y Esporta. Moscú.

KOCHARSKI A. I. (1978) Técnica de la lucha grecorromana. Edit. Fisicultura y Esporta Moscú.

KOLESOV A. I. (1976) Bratstvo bagatirieri. / Kolesov A.I., Novikov A.A. / Edit. Fisicultura y Esporta. Moscú.

KUPSOV A. P. (1978) La lucha deportiva. Libro de texto para los institutos de Cultura Física de la URSS. Edit. Fisicultura y Esporta. Moscú.

LENZ A. (1967) Táctica De la lucha deportiva. Edit. Fisicultura y Esporta. Moscú.

LENZ A. (1973) Colectivo de autores de la FILA. Edición administrativa y publicidad. Lausanne.

LOTHAR KLINGBERG. (1978) Introducción a la didáctica general. Edit. Pueblo y Educación. C. Habana.

MALHO F. (1981) La acción táctica del juego. Edit. Pueblo y Educación. C. Habana.

MAZUR A. G. (1985) Lucha clásica. Manual metodológico. Edit. Científico-Técnica. C. Habana.

FILA (1976) Obra colectivo de la FILA. Aspectos fundamentales del entrenamiento de la Lucha. Buducnost Zrenjonin. Yugoslavia.

PETROVKI S. A. (1979) Psicología general. Edit. Pueblo y Educación. C. Habana.

PETROV R. (1996) The ABC of wrestling. Published by FILA. Lausanne.

PREOBRACHANSKI S. A. (1976) La lucha libre. Fisicultura y Esporta. Moscú.

PUNI A. Z. (1970) Ensayos de la psicología del deporte. Edit. Fisicultura y Esporta. URSS.

PUNI A. Z. (1970) La preparación psicológica para las competencias deportivas. Suplemento# 1 Boletín científico-técnico. INDER. La Habana.

RADIONOV A. V. (1983) Psicología del entrenamiento deportivo. Edit. Orbe. C. Habana.

ELEMENTOS BIOMECÁNICOS DE LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR

TEMÁTICA: BIOMECÁNICA

AUTORES: MSc. Hilda María Aguilera Calzadilla

MSc. Yuset Castillo Pantoja

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO: yuset@cultfis.holguin.inf.cu Profesora

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín. Cuba

RESUMEN

En el presente trabajo se propone un estudio descriptivo de los elementos biomecánicos de la postura y el equilibrio corporal para la actividad física en el adulto mayor. El mismo parte de la observación durante la realización de ejercicios físicos, en un círculo de abuelo perteneciente al consejo popular “Pedro Díaz Coello”, en la provincia Holguín, y su fundamento descansa sobre la base del análisis del movimiento, declarados en la biomecánica, permitiendo proponer recomendaciones útiles en el desarrollo de las diferentes actividades de la vida diaria, así como algunos ejercicios que permiten favorecer su postura y equilibrio corporal.

Palabras Claves:

Biomecánica, adulto mayor, postura, circulo de abuelos.

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta las características fisiológicas y morfo funcionales del individuo en los diferentes períodos etarios, específicamente en los que ejecuta movimientos para la realización de ejercicios físicos, es necesario realizar determinados análisis biomecánicos. Esto resulta particularmente importante en algunos de los movimientos que realiza el adulto mayor, tanto en el desarrollo de los ejercicios físicos como en su vida cotidiana, para conocer la causa de las lesiones más frecuentes, fundamentalmente en sus articulaciones.

A continuación se realiza un análisis del comportamiento postural, desde la perspectiva de la Biomecánica como ciencia aplicada a la actividad física, de la práctica sistemática

de ejercicios físicos del adulto mayor, para desarrollar una detallada comprensión de la forma adecuada para su realización, de manera que puedan evitarse posibles accidentes, prevenirse y reducirse las lesiones más comunes, y por consiguiente, mejorar su calidad de vida.

Como parte del proceso de diagnóstico, mediante la entrevista al profesor del círculo de abuelos y la observación a sesiones de clases en la comunidad, en el marco del desarrollo de una investigación relacionada con los estudios de maestría de Actividad Física en la Comunidad, se detectaron algunas situaciones que sirven de argumento para la realización de este trabajo. Estas son:

1. La preocupación del profesor acerca de la incorrecta postura del adulto mayor al trasladarse y realizar los ejercicios físicos. Caracterizada por:
   - No mantener la cabeza levantada y el cuello recto.
   - No mantener la vista dirigida hacia el frente.
   - No existencia de una correcta coordinación corporal en la realización de los ejercicios.
   - Pérdida de la direccionalidad.
2. La corrección de los movimientos en la ejecución de los ejercicios físicos en las clases resulta insuficiente.
3. El poco conocimiento del profesor sobre el análisis de las características biomecánicas en la marcha. No cuenta con un modelo de la marcha fundamentado desde el análisis biomecánico.

Para el tratamiento a estas insuficiencias se realizó un estudio orientado a resumir las características biomecánicas que se manifiestan en la postura y equilibrio del adulto mayor, y su influencia en la realización de ejercicios físicos, que puedan orientar al profesor de Cultura Física en su labor.

DESARROLLO

En cualquier estudio biomecánico objetivo de los movimientos que el hombre realiza, tanto en la práctica de ejercicios físicos, como la utilización del consumo y gasto de energía, es necesario abordar el equilibrio, pues estos son conscientes y por tanto se pueden realizar de la forma más adecuada con una corrección de la postura.

El estudio biomecánico de los movimientos se realiza a través de un modelo simplificado del cuerpo humano que permite representar los segmentos corporales y sus componentes: huesos, músculos y articulaciones que intervienen en dicho movimiento. En esta estructura aparecen además de los pares y cadenas biocinemáticas del aparato locomotor, que se distinguen por su configuración variable, longitud y forma, las palancas compuestas y péndulos biocinemáticos, con sus grados de libertad y condiciones de ligadura.

Caminar constituye una de las acciones motoras más complejas que realiza el hombre, su objetivo principal es cambiar de posición a través del desplazamiento del cuerpo conservando el equilibrio. Consiste en una sucesión de pasos, un pie de apoyo y un pie de vuelo. En el primer paso, un pie tiene contacto con el apoyo, utilizando la fuerza muscular para impulsar hacia delante el cuerpo. El segundo paso comienza en el instante en que se pierde el contacto con el apoyo y culmina cuando se vuelve a restablecer el contacto. Los brazos deben llevarse contrario a la pierna que impulsa el paso, formando un ángulo en la articulación del codo (brazo - antebrazo) en dependencia de la movilidad articular de cada persona.

En este estudio se analizan las representaciones de las fuerzas internas y externas que actúan durante la ejecución del movimiento en el ejercicio físico, siendo posible valorar la acción motora desarrollada por el hombre, vista a través del comportamiento de las características biomecánicas de la postura y equilibrio que se manifiestan. Esto se realiza teniendo en cuenta sus cualidades y el grado de desarrollo de las capacidades físicas.

Desde el punto de vista de la biomecánica deben conocerse:

- La posición del **Centro de Masa** del cuerpo (*punto en que se considera concentrada toda la masa del cuerpo*. Todo el peso del cuerpo también actúa sobre este punto) y las diferentes fuerzas que actúan sobre el mismo. El Centro de Masa se desplaza continuamente durante el movimiento y se restablece constantemente en cada movimiento.
- **La Fuerza de Gravedad** como fuerza externa desestabilizadora que actúa sobre el Centro de Masa del cuerpo.

- La **velocidad de desplazamiento**, o sea, la rapidez del cambio de pie o de posición (técnicamente hablando) depende de la frecuencia y de la longitud del paso. (v = f . l)

Lo anterior indica que, más que poseer una velocidad de desplazamiento considerada, es necesario emplear toda la energía en realizar un movimiento coordinado para lograr el objetivo de ir hacia delante, con un paso seguro conservando el *equilibrio* (*proceso por el cual se controla la posición del Centro de Masa del cuerpo respecto a la base de sustentación, sea estática o dinámica).*

- La **postura,** reconocida como la relación recíproca de las distintas partes del cuerpo, que bajo unas mismas condiciones físicas, confiere a la posición de cada individuo sus rasgos característicos (actitud postural). Está constituida por la posición relativa de las partes del cuerpo, con relación al peso y al tono muscular, conformando una unidad tónico-postural cuyo control facilita la posibilidad de canalizar la energía tónica necesaria para realizar los gestos, prolongar dicho gesto o llevar al cuerpo a una posición determinada. La misma está muy relacionada con el equilibrio.

Así pues, la postura se refiere a la posición relativa o disposición de cada porción del cuerpo, en relación con los segmentos adyacentes y con el resto del cuerpo. Está influenciada o condicionada por factores de tipo óseo, articular, muscular, nervioso, psicológico, social, afectivo, etc. Por tanto, la postura es propia o característica de cada sujeto y constituye una forma de comunicación con el medio circundante.

Así mismo, la **postura ideal** implica un gasto de energía mínimo, permite una función articular eficaz, necesita flexibilidad suficiente en las articulaciones de carga para que la alineación sea buena, se asocia a una buena coordinación y da sensación de bienestar.

Al alinear las partes del cuerpo es posible mantener una posición estable bajo la acción de fuerzas externas como la fuerza de gravedad, además de reducir la actividad muscular y garantizar un consumo mínimo de energía interna.

Son reconocidas diferentes posturas básicas del ser humano:

- **Postura erguida o en bipedestación:** Es la posición que se adopta al estar de pie. Significa una lucha constante contra la gravedad para no encorvarse bajo la acción del propio peso. En esta posición, se debe tomar una postura donde se mantenga la forma natural de la columna (en S) y para ello se recomienda:
  - ✓ llevar los hombros, suavemente, hacia atrás

- ✓ mantener la cabeza levantada, con el cuello recto
- ✓ mantener los músculos del abdomen contraídos

En esta posición el cuerpo ejerce una fuerza sobre el apoyo, el Centro de Masa del cuerpo se mantiene en la segunda vértebra sacra.

¿Qué se requiere para conservar el equilibrio en posición de pie o bipedestación?

- Superficie de apoyo firme.
- Suficiente fuerza muscular (fortalecer: cadera, tobillo y rodilla)

En la realización de un movimiento hay fuerzas que ayudan al movimiento, fuerzas que no favorecen el movimiento y fuerzas que se oponen al movimiento.

El movimiento de locomoción: empuje en forma de pasos, tiene una tarea motora común: desplazar el cuerpo del hombre respecto al apoyo o al medio, mediante esfuerzos musculares.

- **Postura sedente o sentada:** En esta postura, el peso se distribuye entre el asiento y el piso (apoyo de los pies) y este equilibrio se consigue con el tronco en posición vertical, los muslos horizontales, piernas verticales y los pies horizontales descansando sobre el suelo, lo cual significa que la altura del asiento debe ser igual a la longitud de las piernas.
- **Postura yacente o acostada:** Para esta postura se reconocen tres variantes:
  - ✓ Decúbito supino o dorsal (boca arriba). En esta postura debe evitarse la lordosis lumbar (dolorosa), por ejemplo, colocando un cojín bajo las rodillas
  - ✓ Decúbito (lateral o de costado). Se recomienda una base (colchón) dura y ligera flexión de caderas y rodillas
  - ✓ Decúbito prono o ventral (boca abajo) Es este caso se recomienda una postura conocida como “tres cuartos boca abajo”.

Una mala postura puede deberse a diversas causas: traumatismo, enfermedad, hábito, debilidad, actitud mental, herencia, indumentaria inadecuada, etc.

En este caso resulta de interés para la biomecánica, la mala postura debido al hábito y a la debilidad. Los hábitos posturales, buenos o malos, se adquieren repitiendo cierta coordinación que convierte el acto en inconsciente. Cuando los distintos segmentos corporales han estado desalineados mucho tiempo la postura defectuosa es natural

para el individuo y la correcta le parece extraña. La debilidad se refiere al caso de la postura erecta, donde se requiere gasto energético, fuerza y resistencia.

Las caídas son consideradas un tipo de accidente muy frecuente en la edad avanzada y es una de las principales causas de lesiones, de incapacidad e incluso de muerte en este grupo de población. La causa física de las caídas es la alteración en el equilibrio, dadas por una reducción en el control muscular, aumento del balanceo del cuerpo a la bipedestación, cambios en la marcha con disminución de la amplitud de los pasos y de altura de los pies al caminar, así como disminución de la agudeza visual y auditiva.

Debemos entonces analizar los principales factores de que depende el equilibrio, ya que, como se dijo anteriormente, la postura está muy relacionada con el. Estos son:

- **Base de sustentación:** A mayor base de sustentación, mayor capacidad para mantener el equilibrio.
- **La altura del centro de gravedad con relación a la base de sustentación:** A menor separación vertical entre el centro de gravedad y la base de sustentación, mayor capacidad de mantener el equilibrio.
- **La distribución de masas y las acciones segmentarios:** Al influir sobre el centro de gravedad, afectarán la capacidad de equilibrio.
- **Las fuerzas externas al sujeto:** Según su intensidad, dirección y punto de aplicación, pueden influir sobre el equilibrio.
- **Movilidad articular:** Es una característica de las articulaciones y viene referida a la amplitud de los movimientos que puede generarse en cada una de ellas.

Es necesario resaltar que los buenos hábitos posturales contribuyen a evitar molestias comunes a los seres humanos como lo son las lumbalgias, hernias discales y dolores en la cervical.

La actividad física es fundamental para lograr buenos niveles de salud y está referida al movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto energético, que se realiza de forma planificada, estructurada y repetitiva. La actividad física debe escogerse adaptada al cuerpo y a la edad, con buen conocimiento de la técnica, indumentaria adecuada (ropa y zapatos), haciendo un buen calentamiento e hidratándose adecuadamente. El ejercicio como caminar es altamente beneficioso si se atienden las recomendaciones anteriores.

Conviene tomar en consideración algunas **recomendaciones** útiles en el desarrollo de las diferentes **actividades de la vida diaria**, dado el riesgo de provocar un proceso doloroso que habitualmente llevan implícito:

- A la hora de realizar las labores propias del hogar, procure alternar a lo largo del día aquellas tareas que requieran diferentes posiciones, como estar andando, de pie, sentado, etc., respetando los periodos de descanso entre las mismas.
- Camine, siempre que pueda, manteniendo una buena postura, esto es, con la cabeza y el tórax erguido y los hombros hacia atrás y hacia abajo. Si lo hace cuesta arriba CG de nuestro cuerpo cae hacia atrás, por ello debemos inclinarnos hacia delante. Los músculos tibiales deben contraerse vigorosamente, es por ello que luego de esa práctica, usualmente dichos músculos quedan doloridos, con excepción de las personas que están acostumbradas a este tipo de actividad. Si lo hacemos cuesta abajo CG cae hacia adelante, debemos inclinarnos hacia atrás para restablecer el equilibrio y los músculos gemelos deben contraerse vigorosamente.
- Evite permanecer sentado de forma prolongada, siendo conveniente levantarse, ponerse de pie y realizar ejercicios de estiramiento de la región lumbar y/o caminar durante unos minutos.
- Para levantar un objeto desde el suelo, flexione las rodillas y no la espalda, mediante un apoyo bien firme de los pies, siendo necesario separarlos lo suficiente como para crear una base amplia de sustentación. Emplee principalmente la fuerza de sus piernas y levántelo lo más posible pegado al cuerpo. Es importante no levantar los objetos más allá del pecho, y nunca por encima del nivel de los hombros; si esto fuera preciso, acérquese al sitio donde vaya a dejarlo, separe los pies manteniendo uno más adelantado que el otro, levante el objeto hasta el pecho con los codos a un lado y disponiendo las manos de manera que puedan empujar el objeto hacia arriba.
- Para transportar objetos, no es muy aconsejable llevar objetos pesados con los brazos por delante del cuerpo ya que los músculos espinales deben contraerse isométricamente con gran intensidad para evitar que el cuerpo vaya hacia adelante, puesto que el CG cae más hacia adelante. Los dolores en la columna lumbar que padecen muchas personas se deben a haber desarrollado está práctica en forma periódica por varios años. Por el contrario llevar pesos en la espalda por medio de

una mochila no ocasiona este problema ya que el CG cae hacia atrás y los músculos que deben contraerse para lograr una postura normal son los abdominales. El transporte de objetos pesados de un solo lado del cuerpo, como puede ser cargar bolsas o paquetes sobre un hombro deberían tratar de evitarse ya que tiende a desviar la columna vertebral hacia un lado constituyendo la principal causa de la escoliosis.

- Para pasar de sentado a la posición bípeda, realice un buen apoyo con las manos (borde del asiento, muslos o rodillas) y desplace el cuerpo hasta el borde anterior del asiento, retrasando levemente uno de los pies, que servirá tanto de apoyo como de impulso para incorporarse.
- Para hacer la cama de forma adecuada, separe los pies para conseguir una base amplia de apoyo. Para remeter bien la ropa, es preferible arrodillarse sin tener que inclinar el tronco hacia delante. Si la cama está pegada a la pared, sepárela de ésta para poder hacerla cómodamente, de forma que le permita el acceso por ambos lados, evitando la adopción de posturas excesivamente forzadas para la columna.
- Para colocar o sacar objetos y/o utensilios de cocina, lo más pesado y lo que utilice con más frecuencia deberá estar colocado donde cueste menos trabajo sacarlo, y a una altura intermedia entre la cintura y el pecho. Si hay que coger algo de un armario o un estante cerca del suelo, se adoptará la posición de cuclillas realizando un buen apoyo con una de sus manos.

Algunos ejercicios que permiten favorecer la postura y el equilibrio corporal en el adulto mayor.

De pie

a) De pie, mantener la postura de forma erguida, con los pies rectos y paralelos.
b) De pie, mantener la cabeza erguida de forma que la barbilla este paralela al suelo.
c) De pie, mantener el pecho ligeramente elevado.
d) De pie en el lugar marchar, levantando la rodilla y alternar el movimiento con cada pierna.
e) De pie en el lugar marchar, mover la cabeza a la derecha manteniendo la marcha y alternar.

f) De pie en el lugar marchar, elevar los brazos hacia los laterales manteniendo la marcha (venciendo la fuerza de gravedad)

De pie en forma de paso

a) De pie en forma de un paso, dejar caer el peso del cuerpo en un pie y alternar.

g) De pie en forma de paso, flexionar las rodillas ligeramente e incorporarse manteniendo la cabeza erguida de forma que la barbilla este paralela al suelo.

h) De pie en forma de paso, en el lugar elevar los brazos hacia los laterales manteniendo la cabeza erguida.

Durante la marcha

a) Caminar en línea recta, manteniendo la postura de forma erguida con la barbilla paralela al suelo.

b) Caminar en línea recta, levantando la rodilla y alternar el movimiento con cada pierna.

c) Caminar en línea recta, elevar los brazos hacia los laterales manteniendo la vista al frente.

CONCLUSIONES

Es importante que los profesores de Cultura Física dominen los elementos biomecánicos que caracterizan la postura y el equilibrio humano para su trabajo en los círculos de abuelos. Los mismos deben contar con un material que contenga recomendaciones y ejercicios para su labor.

BIBLIOGRAFÍA

- Donskoi, D. D. y Zatsiorski. V. 1988. Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 311 páginas.
- Donskoi, D. D. 1982. Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 306 páginas.
- Ceballo.Días,J.(2002) El adulto Mayor y la actividad física. Material digitalizado
- Colección Deporte Para Todos (2003). *Actividad Física y Salud para la Vida.* Colombia: Editorial Kinesis.
- Fernández, Ivonne, Geovany Santeliz, Louis Torrellas y Alfonso Chirgüita, José Oropeza. (2008) Material Instruccional para el Programa de Formación

Actividad Física y Salud, Municipalizado-Misión Sucre. Universidad Iberoamericana del Deporte (UID)

- Lázaro del Nogal, M. Factores de Riesgo de Caídas. Capitulo XI. Editores Médicos,S.A.1996. Pág.135 - 141
- Sánchez Acosta, M.E. y M. González García. (2004).Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deportes.

ESTUDIO DE LA FASE DEL PASE DE VALLA EN LA CARRERA DE LOS 400M.

AUTORES: MSc. Rosario Geysa Cañizares Arteaga

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO:

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Sancti Spiritu. Cuba

RESUMEN

En esta investigación se realizó el análisis del comportamiento de las características biocinemáticas presentes en la ejecución de la fase del pase de valla, en los 400m, de un atleta que se encuentra en su segundo año de la categoría cadete (16-17) y está cursando el onceno grado en la EIDE “Lino Salabarria” de la provincia de Sancti Spiritus. El estudio se hace en la etapa de preparación general y la ejecución de la acción se registró utilizando la técnica de videografía, el procesamiento de datos se realizó con el programa para el análisis del movimiento humano “Hu-m-an” en su versión 5.0. El mismo se complementó con el criterio de los entrenadores y atletas. El análisis permitió valorar los errores cometidos por el atleta en la ejecución de la fase estudiada y se arribaron a conclusiones prácticas que servirán de guía a entrenadores y atletas de esta disciplina, para la corrección de estos errores en el proceso de entrenamiento..

Palabras claves: Biomecánica, análisis de movimiento, pase de valla, características biocinemáticas, técnica deportiva.

ESTUDIO DE UN CASO DE SALIDA CON AGARRE EN NATACIÓN

TEMÁTICA: BIOMECÁNICA

AUTORES: MSc. Amada Plácida Gómez Zoquez. Profesora Auxiliar

Lic. Franklin Freyre Labrada

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO:agomez@cultfis.holguin.inf.cu

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín. Cuba

RESUMEN

En la presente investigación se realiza un estudio descriptivo de las características biomecánicas <cinemáticas> presentes en la salida con agarre en la natación, con el propósito de valorar su comportamiento relacionado con la calidad de la ejecución técnica por el deportista. La misma constituye un estudio de caso único donde se realizó la videograbación de un atleta del equipo de natación categoría escolares de la EIDE "Pedro Díaz Coello", en la provincia de Holguín. El procesamiento de los datos se realizó con el programa para el análisis de movimientos humanos "Hu-m-an" –versión 5.0– sobre la base del modelo biomecánico determinístico elaborado para este movimiento. El mismo se complementó con el criterio de los entrenadores, atletas y el resto de los colaboradores del trabajo. El análisis de los resultados permitió determinar el desempeño técnico del atleta, precisar los errores y comunicar los resultados al entrenador para su corrección en el proceso de entrenamiento.

Palabras claves: Salida, Biomecánica, análisis de movimiento, técnica deportiva.

Introducción

Los logros deportivos de Cuba en la natación, a pesar de estar presente en juegos Centroamericanos, luego Centroamericanos y del Caribe (iniciados en México, 1926), juegos panamericanos y lides mundiales, no han sido relevantes, salvo determinadas excepciones y aislados resultados que demuestran la necesidad del apoyo de la ciencia y la tecnología para mejorarlos.

Los trabajos realizados dentro de la natación, con el uso de la Biomecánica, son escasos. En la actualidad, además de los textos especializados que abordan esta temática, tales como: Hay y Reid (1998); D. Donskoi; V. Zatsiorski (1988); Klaus Reischle (1993); D. L. Costill, E. W. Maglischo y A. B. Richardson (1998), se reconocen los trabajos de N. Mirabal Florín y D. González Morales (2008), C. Silva y

Mihai Zissu (2006) y Molina B. (2003) en Venezuela; de J. A. Duque Muñoz y N. D. Sequeda Gamboa (2010) de la Universidad de Antioquia, relacionados con la salida; de A. Ferrer (2008) y L. Leyva (2008) en Cuba, relacionados con entrenamiento en tierra y técnica de brazada respectivamente; M. E. González Romo (2010) en España, también sobre salidas y la conferencia ofrecida por el Dr. C. Eugenio Doria en el marco de las actividades del Primer Congreso Internacional de Biomecánica en Venezuela (2006), sobre movimientos técnicos en general, pero en Cuba. Pero, dedicados al análisis de sus movimientos desde el punto de vista biomecánico, y específicamente de la salida –su primera acción motriz– son aún insuficientes, al ser el antecedente inmediato, un estudio de dos casos del mismo centro en que se desarrolló esta investigación, realizado por la MSc. Amada P. Gómez, el cual constituyó su tesis de Maestría en Biomecánica Deportiva y del Movimiento Humano.

La relevante contribución de la salida en natación, al rendimiento total de la prueba –especialmente en las de velocidad– y a su éxito en el logro del objetivo, es fundamental en este deporte, ya que de su ejecución depende parte del tiempo empleado en una competencia. Su importancia relativa respecto a los otros factores que componen la prueba y la necesidad de su entrenamiento, se ve reforzada, ya que en los últimos tiempos, como parte de la modificación del reglamento de competición, la salida puede existir solo una vez. Una mejora significativa de la salida, puede reducir el tiempo de la prueba hasta en 0,1 s, tiempo que puede significar la diferencia entre ganarla o perderla. Es decir, el nadador debe lograr la mayor distancia horizontal en el menor tiempo posible y ocupar una posición favorable en el agua para completar la tarea. De ahí la necesidad de buscar vías de análisis más precisos que la simple observación para conocer de forma fiable y objetiva los resultados del entrenamiento. Algunos entrenadores no toman en consideración el mejoramiento de la salida como elemento importante en el logro de resultados deportivos.

Como parte de un proceso de indagación, mediante la entrevista al entrenador del equipo masculino escolares de la provincia Holguín y la observación a sesiones de entrenamiento de natación en la EIDE “Pedro Díaz Coello”, se detectaron las siguientes situaciones que sirven de argumento para el inicio de la investigación:

1. La preocupación del entrenador acerca del descenso o retroceso que ha experimentado este deporte en la Provincia, el cual ha pasado de un quinto a un décimo lugar a nivel nacional en solo unos cinco años.
2. El hecho de no utilizar los resultados de los análisis de las características biomecánicas en la preparación de los atletas escolares de la Provincia.
3. Los entrenadores no cuentan con un modelo de la salida en natación construido desde un análisis biomecánico.
4. Poco énfasis en la salida en las sesiones de entrenamiento y en los diferentes controles realizados a los atletas.

En la presente investigación se realiza un análisis de la ejecución técnica de la salida con agarre en natación, en las diferentes modalidades existentes. Para ello se plantea el siguiente **problema de investigación**: ¿Cuál es el comportamiento de las características biomecánicas <cinemáticas> que se manifiestan en la salida con agarre del nadador escolar del equipo Holguín, elegido para el estudio, y su relación con la calidad de la ejecución técnica?, teniendo como ***objetivo general:*** determinar el comportamiento de las características biomecánicas <cinemáticas> que se manifiestan en la salida con agarre, del nadador escolar del equipo Holguín elegido para el estudio, y su relación con la calidad de la ejecución técnica.

Desarrollo

Salidas con agarre estudiadas

La salida es la primera acción en la natación cuyo objetivo principal es alcanzar la mayor distancia horizontal en el menor tiempo posible. Está establecido que en la posición de salida el nadador debe tener por lo menos un pie en la parte delantera del banco de salida sin importar cual es la posición de las manos. Son muy eficientes las salidas con agarre: aquellas en que en la posición inicial el nadador está sujeto con una o las dos manos. Las más usadas son las de gancho (agarre convencional) y las de pista o paso (atletismo).

Fases en que se divide la salida con agarre en natación para su estudio y características biomecánicas <cinemáticas> presentes.

1.- **Despegue**: En posición preparatoria, desde la señal de salida hasta que manos y pies del nadador dejan de agarrarse en el bloque (último contacto). Incluye: Posición preparatoria, tirón e Impulso desde el bloque.

- Tiempo de despegue (TD) (tiempo de reacción y tiempo de impulso)
- Distancia de despegue (DD)

- Ángulo en la rodilla, entre muslo y pierna (AR)
- Velocidad angular de los segmentos corporales
- Altura del Centro de gravedad del cuerpo (HCGC), respecto al bloque de salida.
- Ángulo en el codo (AC)

2.- **Vuelo**: Desde el último contacto con el bloque hasta el contacto de las manos de nadador con el agua.

- Tiempo de vuelo (TV)
- Altura relativa de proyección (HRPCGC)
- Ángulo de proyección (APCGC)
- Velocidad inicial de proyección (VIPCGC)
- Distancia de vuelo (DV)

3.- **Entrada**: Desde el contacto de las manos del nadador con el agua hasta la sumersión total.

- Tiempo de entrada (TE)
- Ángulo de entrada del centro de gravedad del cuerpo (AECGC)
- Velocidad inicial de entrada (VIECGC)

4.- **Desplazamiento subacuático**: Desde la sumersión total del nadador hasta que saca la cabeza. Incluye: El deslizamiento, inicio de la propulsión y salida a la superficie o emersión.

- Tiempo subacuático (TSac)
- Distancia subacuática (DSac)

Metodología empleada en la investigación.

Métodos del nivel teórico:

Analítico - sintético: este método está presente en todo el proceso de investigación, pero se verifica con mayor énfasis en el proceso de valoración de la información recopilada necesaria parar la elaboración del marco teórico referencial, en la determinación de regularidades y tendencias en la técnica, así como para la determinación de las características biomecánicas <cinemáticas> que caracterizan la salida en la natación.

Inductivo - deductivo al igual que el anterior, está presente en toda la investigación y se basa en procesos lógicos del pensamiento. En particular contribuye a la definición del problema de investigación a partir de los resultados del diagnóstico; determinar las características biomecánicas <cinemáticas> de las fases del movimiento dada su estructura; las vías de solución del problema y a partir de los

resultados y de su análisis, determinar la calidad de la ejecución técnica del movimiento.

Métodos del nivel empírico:

Observación: directa, durante las sesiones de entrenamiento y en el proceso de obtención del vídeo y su análisis para completar el diagnóstico y complementar el resultado de las mediciones e indirecta, con el análisis del vídeo y los resultados obtenidos con un sistema de análisis del movimiento –SAM– el cual permite la toma de decisiones la toma de decisiones.

Medición: directa de algunas características antropométricas del atleta (talla, peso, envergadura, tamaño de manos y pie) y de las distancias y tiempos en la ejecución del movimiento e indirecta de las características biomecánicas <cinemáticas> (espaciales, temporales y espacio – temporales), se empleo un software para el análisis de los movimientos (SAM), en este caso el Hu-m-an.

Técnicas

Entrevista: a través de una guía elaborada, permite conocer las consideraciones de profesores, entrenadores y atletas, relacionadas con la ejecución técnica de la acción motora en estudio. (Salida con agarre en la natación)

Videografía: para efectuar el análisis en dos dimensiones a partir de la filmación, con una cámara de vídeo, de la ejecución técnica de la salida con agarre en las dos formas (de gancho o convencional y de paso o atletismo) del atleta estudiado. Al ser proyectado el vídeo, imagen por imagen, y sometido a las posibilidades que brinda el software, pueden obtenerse determinadas características de los movimientos seleccionadas previamente.

Diseño muestral

La población está conformada por los seis atletas del equipo masculino categoría escolares de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

La muestra la constituye un atleta, Luís A. Ferrales Sánchez, caso elegido de manera intencional, dado que es uno de los que tiene perspectiva inmediata de ascender en el equipo, practica preferentemente la modalidad (estilo libre), lleva siete años en la práctica del deporte y realiza la salida con agarre. Ha sido finalista en eventos pioneriles y ligas estudiantiles.

Discusión de los resultados

Los resultados que a continuación se muestran fueron obtenidos con ayuda del software para el análisis del movimiento humano (Hu-m-an).

Los esquemas de postura muestran algunas de las características del movimiento analizadas anteriormente.

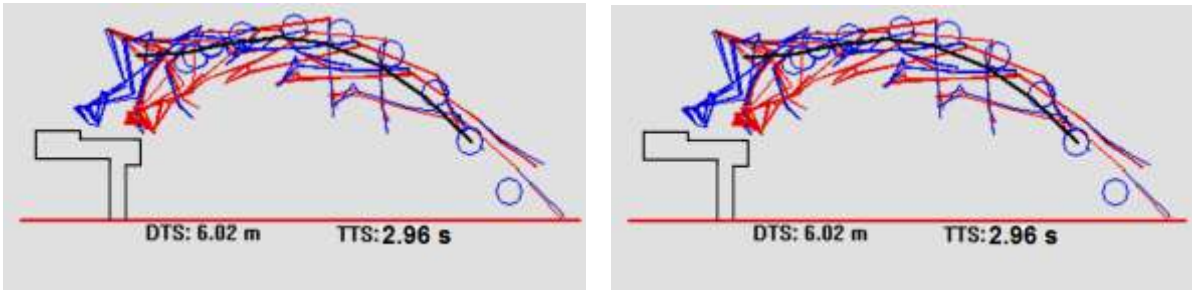


Figura 1. Esquemas de postura que muestran las fases de despegue y vuelo del atleta, incluida la trayectoria del centro de gravedad del cuerpo para cada tipo de salida: de gancho o convencional y en forma de paso o de pista. Se consignan las distancias y tiempos totales de salida, por lo que incluyen la fase de deslizamiento subacuático.

A continuación se muestra una tabla resumen de las características evaluadas

Tabla 1: Datos de las características biomecánicas <cinemáticas> en la salida con agarre, ejecutada por el atleta estudiado. TTS y DTS corresponden al tiempo total y a la distancia total de salida respectivamente

Fase	**Tipo de característica**	**Característica**	**Atleta**	
			Gancho	**Paso**
Despegue	**Espacial**	DD (m)	1.73	1.70
		AR (grados)	114	D- 121 T- 73
		AC (grados)	180	180
		HCG (m)	0.89	0.83
	Temporal	TD (s)	1.03	1.00
Vuelo	**Espacial**	HRPCGC (m)	0.20	0.10
		APCGC (grados)	38.67	36.10
		DV (m)	3.39	2.22
	Temporal	TV (s)	0.40	0.56
	Espacio - temporal	VIPCGC (m/s)	3.39	3.61
Entrada	**Espacial**	AE (grados) Manos Cabeza Cadera (tronco y muslo)	 47 51 171	 45 52 179
	Temporal	TE (s)	0.36	0.30
	Espacio - temporal	VIECGC (m/s)	3.51	4.2
Desplaza-miento subacuático	**Espacial**	DSac (m)	3.76	3.82
	Temporal	TSac (s)	1.48	1.10
		TTS (s)	3.27	2.96
		DTS (m)	7.13	6.02

El análisis de los resultados presentados en la anterior tabla de valores, permite realizar las siguientes consideraciones acerca de la ejecución técnica de los movimientos correspondientes a la salida con agarre ejecutada por el atleta (caso) estudiado:

1. Dificultades con la postura en la posición inicial, dadas por una excesiva flexión de las piernas que provoca un desplazamiento del CGC hacia atrás.
2. Un alto tiempo de despegue que puede ser ocasionado por la mala postura y por un alto tiempo de reacción.
3. Una entrada al agua poco ventajosa ya que las manos, la cabeza y resto del cuerpo no entran lo suficientemente alineados para adoptar la mejor posición hidrodinámica y disminuir la resistencia del medio, lo que provoca un poco desplazamiento en un gran tiempo. Esto denota falta de precisión en la ejecución de los movimientos.
4. La entrada al agua se comporta de manera similar para ambas salidas, observándose más limpia para la salida en forma de gancho, aunque también se observa cierta imprecisión en los movimientos, en el aire, sobre todo para la salida en forma de paso.
5. El poco empuje, unido al débil despegue en la salida, hace suponer un insuficiente desarrollo de la fuerza explosiva o más bien poco aprovechamiento de la capacidad mixta fuerza - velocidad.

Este atleta posee 15.6 cm de diferencia entre la envergadura y la talla, cuestión esta que lo hace más favorable para ejecutar el movimiento. En la salida en forma de paso la pierna atrasada es la derecha.

Propuesta de solución a las dificultades encontradas.

Es recomendable incorporar al plan de entrenamiento, al tener en cuenta las etapas, sistemas y direcciones previstas, acciones que conlleven a que el atleta:

1. Mejore el tiempo de reacción ante el estímulo (rapidez de reacción) en sentido general, dirigidos al desarrollo específico de la reacción en la salida.
2. Desarrolle una mejor coordinación de brazos y piernas que le permitan organizar, controlar y regular todas las acciones motrices, de manera que puedan realizar con mayor precisión los movimientos correspondientes.
3. Alcance mayor fuerza en los miembros inferiores, o sea, la fuerza explosiva, dado que, a menudo, el error técnico en la salida se produce por la falta de suficiente fuerza en las extremidades. En consecuencia debe buscarse un óptimo

aprovechamiento de la capacidad fuerza – velocidad que garantice un menor gasto energético en el movimiento.

En estos tres elementos (gran fuerza en las extremidades inferiores, coordinación de brazos y piernas en la ejecución técnica y buena reacción ante el estímulo), están concentrados los errores detectados en el atleta estudiado y son decisivos para desarrollar una buena ejecución de la arrancada.

Dado que, un nadador que posea una rápida reacción ante un estímulo, y una buena coordinación, no consigue buenos resultados, sobre todo en las pruebas de velocidad, si no aprovecha la **fuerza explosiva** en aras de lograr la velocidad óptima del movimiento, este aspecto no debe descuidarse en el entrenamiento.

En todos los casos debe combinarse el trabajo en tierra con el trabajo en el agua, pero sin descuidar que definitivamente la prueba la van a ejecutar en el agua: medio diferente a aquel en que desarrolla el resto de sus actividades habituales.

Conclusiones

1. El análisis del comportamiento de las características biomecánicas <cinemáticas>, presentes en la salida con agarre en la natación ejecutada por el atleta estudiado, posibilitó determinar que:
   - En la posición inicial se ubica sobre el taco de salida con las piernas más flexionadas de lo debido, esto hace que el centro de gravedad del cuerpo se sitúe muy lejos del borde anterior de la piscina, por lo que recorre una mayor distancia en el despegue.
   - Los valores del ángulo de proyección del centro de gravedad del cuerpo, se encuentran por debajo de los óptimos recomendados, lo cual demuestra que este atleta tiende a realizar la salida con una trayectoria más plana de lo debido y por consiguiente un vuelo corto. A esto se suman los bajos valores de la velocidad de proyección al iniciar la fase de vuelo.
2. La valoración general del comportamiento de las características biomecánicas <cinemáticas> permitió determinar los errores técnicos que presenta el atleta estudiado. Están localizados en la fase de despegue, causados por deficiencias en la postura adoptada en la posición inicial, y en el tiempo de despegue, así como la coordinación de los movimientos.

Bibliografía

Álvarez Valdivia, I. M. (1996). *Investigación cualitativa. Diseños Humanísticos interpretativos. (Material de estudio).* U.C.L.V. Villa Clara: Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas.

Costill , D. L., Maglischo , E. W., & Richardson, A. B. (1994). *Natación, aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento.* Recuperado el 23 de Octubre de 2010, de todonatación: htpp:www.todonatación.com

Counsilman, J. E. (1975). La Natación: Ciencia y Técnica para la preparación de campeones. *Orbe*.

Cuadrado Peñafiel, V. Enero de 12- (2008). *Incidencia de la retroalimentación temporal sobre el tiempo de reacción en una salida de natación. Universidad de Jaén. (España)*. Recuperado el 15 de febrero de 2011, de efdeportes: http:// www.efdeportes.com

Donskoi, D. (1989). *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva.* Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Duque Muñoz J. A. y N. D. Sequeda Gamboa. "Análisis biomecánico htpp://www.es.fitness.com. Recuperado el 22 de febrero de 2010, de Análisis biomecánico de la salida en la natación carreras: htpp://www.es.fitness.com

Gómez Zoquez, A. P. (2012). ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA SALIDA CON AGARRE EN NATACIÓN. *Tesis en opción al título académico de Master en Ciencias en Biomecánica deportiva y del movimiento humano. La Habana. Cuba.* La Habana, Cuba.

Hay, J. G. (s.f.). Suwmming. En J. G. Hay, *The Biomechanics of Sports Techniques.* University Iova.

Maglischo, E. (1986). *Nadar más rápido. Tratado completo de natación.* Barcelona, España. Editorial: Hispano Europea. SA.

Mirabal Florín, N., & González Morales, D. (2008). *Enseñar a nada.* Habana: Editorial deportes.

Molina Briñez, J. G. (2003). *Análisis Biomecánico de la salida con agarre en el taco en el estilo libre de natación.* Memoria de grado para optar por el título de Licenciado en Educación, mención educación Física, Mérida. Venezuela.

Reischle, K. (1993). *Biomecánica de la Natación.* España: Gymnos.

Zatsiorski, V. (1989). *Biomecánica de los ejercicios físicos.* Ciudad Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA CURRICULAR DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DESDE LA BIOMECÁNICA

TEMÁTICA: BIOMECÁNICA

AUTORES: MSc. Yuset Castillo Pantoja

MSc. Hilda M. Aguilera Calzadilla

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO: yuset@cultfis.holguin.inf.cu Profesora

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín. Cuba

RESUMEN

En el presente trabajo se propone un grupo de tareas de Biomecánica, dirigidas a favorecer el desarrollo de la Educación Ambiental en los estudiantes del tercer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física, en la Facultad de Holguín, como parte de la salida a esa estrategia curricular. Las mismas han sido elaboradas teniendo en cuenta los objetivos generales de la disciplina relacionados con la Educación Ambiental, los de la asignatura, la estrategia educativa confeccionada por la cátedra de medioambiente en nuestro centro y la consulta a fuentes y especialistas. La factibilidad para su aplicación fue corroborada por el método de criterio de expertos quienes, entre otros aspectos, consideran que son necesarias, útiles, que permiten incrementar la preparación y contribuyen a la solución de la problemática del desarrollo de la Educación Ambiental del estudiante.

Palabras Claves: Estrategia curricular. Tareas. Biomecánica. Educación ambiental.

INTRODUCCIÓN

La necesidad de lograr un profesional de la Cultura Física, con un modo de actuación favorable ante la naturaleza y la sociedad, capaz de dirigir el proceso docente - educativo con independencia y creatividad, que le permita participar en la solución de los problemas medio ambientales que se manifiestan en su entorno, constituye un problema actual para la universidad cubana y sus profesionales.

A pesar de la importancia que La mayoría de los profesores le concede a esta temática, el caracterizar el proceso relacionado con Educación Ambiental, por vía curricular, en

los estudiantes de Cultura Física, reveló una serie de insuficiencias, entre las que se encuentran:

- Limitaciones en la preparación pedagógica y científico – técnica de los docentes para desarrollar los procesos educativos. Esto se evidencia en:
  - Poco conocimiento del carácter transversal que debe tener el enfoque de la Educación Ambiental en el currículo de la carrera.
  - Cierta predisposición al cambio en los métodos de dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las condiciones actuales.
- Limitaciones en el trabajo científico metodológico a nivel de colectivos para garantizar la introducción de la dimensión ambiental en la carrera, por vía curricular, expresadas en:
  - La no determinación de los contenidos de las asignaturas con potencialidades para introducir la Educación Ambiental y sus vertientes.
  - Pocas acciones metodológicas y didácticas para introducir la Educación Ambiental por esta vía.
  - Predominio de la vía informativa y espontánea a la hora de introducir la Educación Ambiental en el proceso de enseñanza aprendizaje de la materia de enseñanza.
- Limitado dominio, por parte de los estudiantes, de los componentes del Medio Ambiente, así como de los diferentes problemas ambientales que afectan y pueden afectar a la humanidad, observándose:
  - Poca identificación de y con los problemas ambientales.
  - Desconocimiento de acciones elementales para intervenir en la solución de problemas relacionados con el medio ambiente.
  - No reconocimiento de la interrelación existente entre el medio ambiente y los contenidos de las ciencias que estudian.

Lo anterior evidencia una situación no resuelta en la Educación Ambiental que deben adquirir los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Para resolverla se determinó el siguiente **problema de investigación**: insuficiencias en el desarrollo de la Educación Ambiental, desde la asignatura Biomecánica, en los estudiantes del tercer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Holguín.

El **objetivo general** del trabajo consiste en la propuesta de tareas docentes de Biomecánica que favorezcan el desarrollo de la Educación Ambiental en los estudiantes del tercer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Holguín.
De esta manera se implementa la estrategia curricular de Educación Ambiental orientada para la Enseñanza Superior actual.

DESARROLLO

Elementos generales para la propuesta

Las tareas docentes, como vía para el logro de la educación ambiental, deben estar orientadas hacia la formación de los individuos y de los colectivos para el desarrollo sostenible y la participación en procesos relacionados con la transformación conductual en la esfera educativa. Se parte del criterio del papel activo del profesor y el alumno en la propia actividad y en la relación dialéctica entre enseñanza y aprendizaje, dirigida no sólo a desarrollar conocimientos, sino también actitudes y valores.

Su contenido responde a los elementos siguientes:

- El concepto amplio de medio ambiente.
- El enfoque básicamente local de la situación y problema ambiental.
- El desarrollo de habilidades intelectuales y prácticas para actuar consecuentemente en la protección del medio ambiente.
- El contenido de educación ambiental determinado para la enseñanza.
- El análisis del contenido y la dirección pedagógica del proceso de formación general.

Procedimiento utilizado para realizar la propuesta de tareas

- Análisis riguroso de cada tema del programa.
- Selección del sistema de conocimientos, que por su contenido, pueden contribuir a la introducción de la dimensión ambiental.
- Revisión y análisis del folleto de tareas utilizado en los diferentes cursos de Biomecánica que se han impartido para el plan C y C modificado.
- Valoración de las consecuencias que para este tipo de estudiantes puede tener una inadecuada Educación Ambiental.

- Elaboración de las tareas docentes, con sus características, teniendo en cuenta el criterio de fuentes y especialistas consultados.

Estructura general de las tareas

Tema: correspondiente con cada tema del programa de la asignatura vigente.

Tarea

Sumario: contiene el contenido (temática) de la asignatura útil para introducir la Educación Ambiental desde la signatura.

Objetivo: el objetivo cognoscitivo y su relación con la Educación Ambiental.

Enunciado: se encuentra en correspondencia con el tema del contenido. Propuesta de acciones a desarrollar con el contenido.

Sugerencias: cuando resulta prudente, ofrece determinado nivel de ayuda que casi siempre se remite a la bibliografía necesaria y como actuar para solucionar la tarea.

Bibliografía necesaria: un conjunto de once textos especializados de manera general para ser usados en las diferentes tareas.

Ejemplo de tareas propuestas

Se muestran dos ejemplos aunque en realidad se proponen un total de 16 tareas.

Tema I: Fundamentos mecánicos de los movimientos

Tarea 2

Sumario: Observación, medición y experimento. Sistema de unidades.

Objetivos:

- Familiarizarse con los elementos generales de las mediciones tales como: magnitud física, concepto, unidades de medidas.

- Caracterizar los factores ambientales que inciden en las instalaciones deportivas durante la práctica del ejercicio físico usadas para realizar las mediciones.

Enunciado: Las unidades básicas del Sistema Internacional (SI) en que se expresan las mediciones son siete. Estas fueron establecidas en 1960 en la 11na Conferencia Internacional de pesas y medidas.

a) Traslade a su cuaderno la Tabla 2. pág.19 del texto anterior. (Además de estas unidades existen otras fuera del sistema que por razones históricas o por comodidad aún se emplean).

b) Mencione ejemplos de las unidades básicas, que se usan en el deporte.

c) Relaciónalas con la unidad básica del SI. (Busque equivalencias).

e) En el inciso a) aparece la Intensidad Luminosa como una magnitud cuya unidad es básica dentro del Sistema Internacional. Asociada a esta magnitud, en la práctica deportiva se maneja la iluminación. Acerca de ella investigue: Su concepto. Su unidad de medida. Su estado dentro de las instalaciones deportivas. Su importancia para la práctica de ejercicios físicos y la salud del deportista. Alternativas de solución para los problemas presentes.

Sugerencias: Puede auxiliarse del texto 7 y de otras bibliografías complementarias. (Por razones obvias no se incluyen)

Tema III: Las cualidades motrices. Su control metrológico

Tarea 1

Contenido: Capacidades motrices de condición física.

Objetivo:

- Relacionar la motricidad del hombre a través de las características biomecánicas teniendo en cuenta las cualidades fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad.
- Valorar las condiciones higiénicas y su importancia en la práctica del ejercicio físico.

Enunciado

La capacidad del hombre para realizar acciones motoras en el menor tiempo posible en condiciones dadas, sin llegar a la fatiga, caracteriza la cualidad motriz de rapidez.

a) Cuáles son los indicadores o variantes fundamentales de las cualidades motrices de rapidez.

b) ¿Puede una persona ser veloz y al mismo tiempo tener un tiempo de reacción grande? Argumente.

c) Argumente con ejemplos de la práctica deportiva la manera en que se produce la dinámica de la velocidad.

d) ¿Cuáles son los indicadores que permiten caracterizar numéricamente el gradiente de fuerza?

e) Las reacciones motoras se clasifican en simples y complejas. ¿En qué consiste cada una? Ejemplifique. Analice las diferentes fases por las que atraviesan las reacciones motoras y cómo se manifiestan estas fases con el aumento de la maestría deportiva.

f) Propuesta de ejercicios para desarrollar las cualidades de fuerza. Analice las condiciones de higiene necesarias para desarrollarlos, valorando su importancia.

g) ¿Qué implicaciones puede traer para la salud de una persona el no cumplimiento de los requisitos biomecánicos o la realización inadecuada de determinados ejercicios de fuerza?

h) ¿De qué manera puede verse afectada la salud de un atleta que practica halterofilia la carencia de amortiguadores para las pesas?

g) La ingestión de bebidas alcohólicas como hábito tóxico puede ejercer un efecto nocivo sobre una amplia variedad de habilidades psicomotrices. Identifíquelas y argumente tales efectos.

Sugerencia: Consulte el texto 11 y a especialistas del centro de estudio de terapias físicas y naturales, del departamento de medicina deportiva y rehabilitación, así como de psicología del deporte.

Características generales de las tareas

1. Se corresponden con cada uno de los temas del programa vigente para la asignatura relacionadas con los contenidos potencialmente útiles para introducir la Educación Ambiental.
2. Tributan a las vertientes de la Educación Ambiental asumidas en la investigación
3. Son variadas y presentan una orientación mínima que garantiza al estudiante su realización de manera independiente.
4. Con su realización, el estudiante debe elevar el grado de independencia necesaria, para que modifique su actuación ante los problemas que encuentre en el medio que lo rodea.
5. Brindan aporte práctico a la higiene de la cultura física.
6. Se complementan con las tareas para los diferentes momentos del proceso de enseñanza aprendizaje.

Algunas sugerencias metodológicas de cómo utilizar las tareas propuestas.

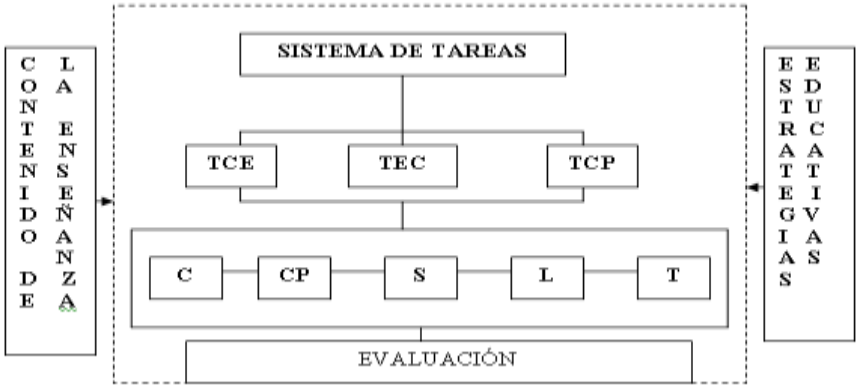
El objetivo fundamental de las tareas, no es la Educación Ambiental por sí sola, sino cómo, utilizando los contenidos de la biomecánica, se contribuye o favorece a dicha educación. Que lo que el alumno aprenda tenga significados claros, tanto desde el punto de vista personal, como social y cognitivo.

La manera en que se concibe el trabajo con tareas deviene en **recomendación metodológica.**

Por ejemplo, con la realización de la tarea 2, del tema 1, se cumple el objetivo de que el estudiante trabaje con la bibliografía, al tiempo que se va apropiando de conocimientos necesarios para desarrollar habilidades en la utilización de las unidades básicas del Sistema Internacional y se familiariza con las teorías de las mediciones. De manera reproductiva obtiene la información del texto al transferir, a sus cuadernos, la tabla del SIU, que se discute de forma provechosa en el aula. En su dinámica de solución teórica destinada a la búsqueda de información precisa, se valora la influencia de la intensidad luminosa en el ejercicio físico y la salud del deportista. Esto permite al estudiante adquirir independencia en la organización de la información de forma tal que para su solución debe: utilizar la bibliografía recomendada, apoyarse en la práctica deportiva, declarar las condiciones ideales medioambientales que debe cumplir el entrenamiento deportivo, proponer sugerencias valorativas en función del aspecto educativo que presenta la concepción didáctica (de interiorizar las situaciones presentadas) y exteriorizar los conocimientos, al proponer soluciones ambientalistas que tributen a la finalidad de la actividad física en las situaciones que presenta o puede presentarse en el ejercicio de la profesión.

Es necesario realizar las siguientes precisiones para su generalización:

1. Considerar que están dirigidas a la formación del profesional de la Cultura Física, dadas las consecuencias que pudiera tener para el mismo una incorrecta Educación Ambiental.
2. Concebir la realización de tareas en todas las formas de organización de la docencia. Según el siguiente Modelo Teórico Organizacional del Sistema de Tareas Docentes en Biomecánica Deportiva. Donde: TCE (tareas centradas en el estudiante); TEC (tareas de elaboración conjunta) y TCP (tareas centradas en el profesor). C: conferencia, CP: clase práctica, S: seminario, L: laboratorio y T: taller.



3. Elaborar el Sistema de Tareas en correspondencia con los criterios y características que para ello se han declarado en el cuerpo de este trabajo.
4. Lograr que el uso de tareas docentes, como célula del proceso de enseñanza aprendizaje, sea una labor sistemática de los profesores de la carrera.

Discusión de los resultados

Las tareas docentes propuestas, y su elementos generales (1- Necesidad de aplicación de las tareas; 2- Aplicabilidad de las tareas en el proceso docente; 3- Utilidad de las tareas; 4- Correspondencia con el objetivo general de la asignatura; 5- Adecuada estructura de las tareas; 6- Calidad de las tareas; 7- Cantidad de tareas; 8- Contribución a la solución de la problemática de la Educación Ambiental; 9- Introduce mejoras en la formación de los futuros profesionales; 10- Contribuye a perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura; 11- Permite incrementar la preparación del estudiante y 12- Son importantes las tareas y su uso), se sometieron al criterio de expertos en la búsqueda de consenso en torno a la factibilidad de la aplicación práctica de las tareas propuestas.

Fueron seleccionados 20 especialistas de 23 posibles, (de diferentes centros de la red de Cultura Física incluyendo el nuestro en la provincia de Holguín) entre ellos, profesores de Biomecánica de varios centros de la red con más de diez años como promedio en la especialidad, reconocidos por sus resultados investigativos y prestigio profesional, así como otros profesionales con reconocida experiencia en la formación de licenciados en Cultura Física.

Las opiniones sobre cada uno de los aspectos acerca de las tareas consultadas se expresaron en tres categorías valorativas: (1) significa que se le concede un valor nulo

a la variable que representa el indicador en análisis. (2) significa que la variable que representa el indicador es medianamente importante. (3) significa que la variable en análisis adquiere la máxima representación.

Se utilizó el procedimiento de selección por preferencia que es uno de los más usados por su objetividad, exactitud y rapidez. Teniendo en cuenta la concordancia de los expertos en la asignación de los valores a los elementos puestos a su consideración, se arriba a los siguientes resultados:

- El 80 % o más de los expertos le concede el máximo valor a todos los aspectos relacionados con las tareas que fueron consultados.
- Los aspectos relacionados con: Necesidad de aplicación de las tareas; utilidad; adecuada estructura; calidad; cantidad de; introducción de mejoras en la formación de los futuros profesionales; permite incrementar la preparación del estudiante y la importancia de las tareas y su uso, constituyen de máxima y media importancia, predominando el valor máximo.
- Solo entre el 5 y el 10 % de los expertos desestiman la aplicabilidad, la correspondencia con el objetivo general de la asignatura, su contribución a la solución de la problemática de la Educación Ambiental y su contribución a perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura.

Lo anterior permitió considerar como factible la aplicación de la propuesta, dado el consenso de los expertos consultados.

CONCLUSIONES

1. La asignatura Biomecánica, por su contenido, ofrece potencialidades para favorecer el desarrollo de la Educación Ambiental en la carrera de Cultura Física.
2. La introducción de la Educación Ambiental en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Biomecánica, puede lograrse a través de la utilización de tareas docentes elaboradas y,o seleccionadas a partir de los contenidos temáticos que aparecen en el programa vigente de la asignatura. Estas responden a los requerimientos didácticos de la Educación Superior, su aplicabilidad fue comprobada por criterio de expertos y ya están siendo utilizadas en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Biomecánica en la Facultad de Cultura Física de Holguín.
3. Los resultados derivados de la presente investigación contribuyen a:

- perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura
- facilitar el trabajo docente metodológico de los profesores
- incrementar el nivel de preparación sobre el tema, tanto para estudiantes como para profesores
- disminuir la espontaneidad de este proceso predominante en la actualidad

BIBLIOGRFÍA

Álvarez de Zayas, C. (1995). Metodología de la Investigación Pedagógica. (C. d. Gran, Ed.) Santiago de Cuba, Santiago de Cuba, Cuba.

CITMA. (1997). *Estrategia Ambiental Nacional.* La Habana.: Ediciones Geo.

Concepción García, M. R., & Rodríguez Expósito, F. (2005). *Rol del profesor y sus estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje.* Holguín., Cuba: Ediciones Holguín.

Donskoi, D. (1989). *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva.* Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Donskoi, D. y. (1988). Moscú.: Edit. Ráduga. Moscú.

Gómez Zoque, A. (1999). *Una alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación de habilidades experimentales en los futuros profesores de Física y Electrónica.* Tesis presentada en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación., Santiago de Cuba.

Mesa Anoceto, M. (Noviembre de 2008). El criterio de expertos. Reflexiones sobre su empleo en la validación de modelos biomecánicos. *CONFERENCIA ESPECIALIZADA*. Villa clara, ISCF “Manuel Fajardo”. Facultad de Villa clara, Cuba.

Pérez Ramírez, R. M. (2009). Estrategia de la cátedra de medio ambiente. Holguín, Holguín, Cuba: Facultad de Cultura Física.

INCIDENCIA DEL ESTIRAMIENTO MUSCULAR COMO FACTOR MECÁNICO EN EL GOLPEO DE BOXEADORES PINAREÑOS.

TEMÁTICA: BIOMECÁNICA

AUTORES: Dr. Razel Martínez Quetglas

Dra. C. Zelma Quetglas González

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO: zelmagg@inder.cu ; sahesf@princesa.pri.sld.cu

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo"; CEPROMDE, Pinar del Río.

RESUMEN

En el boxeo el comienzo rápido y potente de una técnica ofensiva para imprimirle una alta velocidad al segmento de trabajo, impide al contrario usar una técnica defensiva eficaz. Resulta evidente entonces la necesidad de desarrollar la fuerza explosiva en las extremidades superiores de los boxeadores.

El control del entrenamiento deportivo constituye un elemento fundamental en el proceso de preparación de los deportistas, sería imposible lograr una eficiente dirección del entrenamiento con el objetivo de desarrollar la fuerza explosiva sin el conocimiento del comportamiento de los factores involucrados en la producción de esta manifestación de fuerza.

Razón por la que se realizó este trabajo con el objetivo de valorar el componente visco-elástico muscular en las extensiones explosivas en las extremidades superiores de los boxeadores del equipo de Pinar del Río, en la etapa de preparación especial del ciclo preparatorio 2012.

Para lograr este propósito, se aplicó el Test para evaluar las capacidades elástica y reactiva en las extremidades superiores, en lo referido a la evaluación de la capacidad elástica, obteniendo en esta medición el valor numérico que caracteriza la contribución del componente visco – elástico en la extensión explosiva de las extremidades superiores.

A partir de los resultados de la medición, se evalúa la contribución de este componente en el golpeo, comparando los resultados de un atleta con los demás de su grupo, analizando cuan lejos está del mejor resultado.

Finalmente se valoró con el entrenador esta información más precisa sobre la contribución del componente viscoelástico en la acción de golpear, proponiéndole un grupo de recomendaciones que le permitirán al entrenador la regulación del entrenamiento hacia la mejora de la utilización de este componente para elevar los niveles de producción de fuerza explosiva.

INTRODUCCIÓN

El boxeo es una de las modalidades deportivas que solicitan al atleta acciones en el menor tiempo posible y precisas, pues el comienzo rápido y potente de una técnica ofensiva para imprimirle una alta velocidad al segmento de trabajo, impide al contrario usar una técnica defensiva eficaz.

Para que resulte efectivo el golpeo se requiere de grandes contracciones musculares en un tiempo mínimo, pudiendo asegurar entonces que los resultados de estas acciones dependen del movimiento explosivo en la extensión de las extremidades superiores.

De hecho es incuestionable que el desarrollo de la fuerza explosiva decide el resultado en esta disciplina deportiva, por lo que resulta evidente la necesidad de desarrollar esta manifestación de fuerza en las extremidades superiores de los boxeadores.

Para lograr una buena dirección del entrenamiento con el objetivo de desarrollar la fuerza explosiva, además de valorar las exigencias de las cargas y la metodología a emplear, es imprescindible analizar las adaptaciones neuromusculares que se originan y las modificaciones que se van produciendo en los atletas, de modo que se disponga de una información más precisa de su estado de preparación.

Al reflexionar sobre este problema surge el interés por el modo en que se evalúa el desarrollo de la fuerza explosiva en las extremidades superiores en los boxeadores del equipo de Pinar del Río.

En la exploración realizada se apreció que como formas de evaluación de la fuerza explosiva en las extremidades superiores en estos boxeadores, se utilizaba la impulsión de la bala de 1, 2 y 3 Kilogramos.

La información que brindan estos test solo refiere, de forma general, el desarrollo de la fuerza explosiva, no ofreciendo reseñas sobre la contribución del componente visco – elástico.

El profesor Carmelo Bosco (1994) precisa que es imprescindible que las formas de evaluar la fuerza explosiva, permitan un diagnóstico específico de la influencia mecánica producida en los músculos durante la actividad de estiramiento – acortamiento, ya que para una valoración efectiva de los procesos relacionados con máxima producción de fuerza explosiva, es necesario estimular la manifestación de las propiedades viscoelásticas de los músculos con una activación máxima que permita la utilización del ciclo de estiramiento – acortamiento.

Teniendo en cuenta que la forma de evaluación de la fuerza explosiva que se aplica en los boxeadores de Pinar del Río sólo se enfoca de forma global el desarrollo de esta manifestación de fuerza y no atiende en ninguno de los casos al comportamiento del componente viscoelástico se decide realizar este trabajo que tiene como objetivo valorar el componente visco-elástico muscular en las extensiones explosivas en las extremidades superiores en los boxeadores del equipo de Pinar del Río, en la etapa de preparación especial del ciclo preparatorio 2012.

DESARROLLO

Para lograr este propósito, se aplicó el Test para evaluar las capacidades elástica y reactiva en las extremidades superiores en lo referido a la evaluación de la capacidad elástica, razón por la que solo se realizaron los siguientes ejercicios:

Despegue desde plancha sin contramovimiento (DPSCM)

En este ejercicio la tensión de trabajo de los músculos extensores del antebrazo para producir el despegue es antecedida por una tensión isométrica, entonces, en el mecanismo productor de la fuerza necesaria para generar el movimiento al depender de la contracción voluntaria de los músculos se pone de manifiesto en este ejercicio la capacidad de reclutamiento y sincronización, o sea la capacidad contráctil de los extensores de las extremidades superiores, en particular del tríceps braquial.

Despegue desde plancha con contramovimiento (DPCCM)

Como este ejercicio se realiza con la ayuda de un contramovimiento, se genera un ciclo de estiramiento – acortamiento y, como consecuencia en la producción de fuerza además del componente contráctil se involucra el componente elástico.

Como se plantea en el test aplicado para obtener una expresión que represente la manifestación de la capacidad elástica se confrontan los resultados del despegue desde plancha sin contramovimiento (DPSCM) con los del despegue desde plancha con contramovimiento (DPCCM).

La diferencia a favor del despegue con contramovimiento se atribuye, sin duda, al estiramiento previo del tríceps a la fase de empuje que provoca el uso de las características viscoelásticas, además de las neuromusculares en la contracción concéntrica.

El valor numérico obteniendo en esta medición que caracteriza la contribución del componente visco – elástico en la extensión explosiva de las extremidades superiores imprescindible en el golpeo de los boxeadores se muestra en la TABLA 1. De igual modo el aporte (%) de esta capacidad en la producción de fuerza determinado por la expresión: $CE = (E_{cDPCCM} - E_{cDPSCM})/ E_{cDPCCM} * 100$.

Como no existen valores comparativos o normales de referencia para comparar los resultados hay que disponer de un sistema de evaluación,

entonces se transforma en puntos el aporte (%), para ello se utiliza como escala de evaluación, la escala de puntos propuesta por la cátedra de Biomecánica del Instituto Estatal Central de Cultura Física (IECCF) de Moscú cuya base es la expresión matemática:

$$PUNTOS = 100 * 1 - \left[\frac{\text{Mejor resultado} - \text{Resultado evaluado}}{\text{Mejor resultado} - \text{Peor resultado}} \right]$$

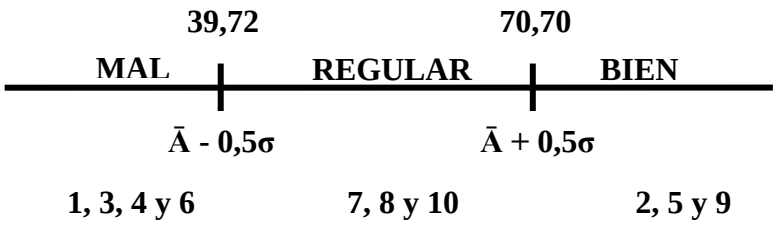
TABLA 1

VALORES DE LA CAPACIDAD ELÁSTICA, APORTE Y PUNTOS OTORGADOS

Atletas	CE (J)	Aporte CE (%)	Puntos
1	0,059	2,38	35,4
2	0,231	5,07	100
3	0,043	2,44	36,8
4	0,011	0,91	0
5	0,105	4,02	74,8
6	0,045	2,50	38,3
7	0,092	3,67	66,4
8	0,081	2,98	49,8
9	0,221	5,03	99,1
10	0,078	3,05	51,5

$\bar{A}$ = 55,21
σ = 30,98

Después de obtenida la calificación por puntos, se transforman esos puntos en categorías cualitativas mediante rangos convenidos, determinados sus límites por la expresión matemática: $\bar{A} \pm 0{,}5\sigma$ ($\bar{A}$ y σ del total de puntos).



El sistema de evaluación aplicado permite comparar los resultados de un atleta con los resultados de los demás de su grupo y analizar cuan lejos está un atleta determinado del mejor resultado, de modo que esta información le permita al entrenador dirigir el entrenamiento hacia la mejora de esta capacidad para elevar los niveles de producción de fuerza explosiva, de acuerdo a las características individuales de los atletas.

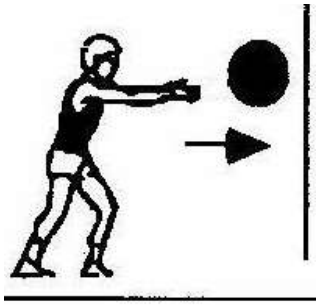
Los atletas 2, 5 y 9 son los de mejores resultados en este equipo y en particular los atletas 9 y 2 respecto a los cuales se comparará el comportamiento del resto del equipo.

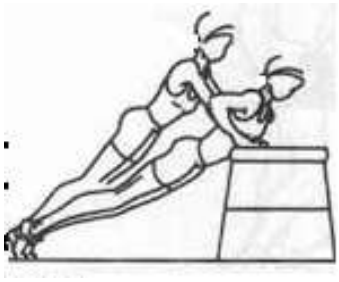
Como se puede apreciar, los atletas 1, 2, 4 y 6 son los que más dificultades tienen comparándolos con los atletas 2 y 9 en el aprovechamiento del componente viscoelástico en la producción de la fuerza explosiva que requiere el movimiento de golpear, resultando el más crítico el número 4.

Los atletas 7, 8 y 10 al compararlos con los mejores resultados, no tienen un buen aprovechamiento del componente viscoelástico pero se encuentran en mejores condiciones que los evaluados de mal.

Esto resultados fueron valorados con el entrenador, disponiendo de esta información más precisa sobre la contribución del componente viscoelástico en la producción de fuerza explosiva, imprescindible en la acción de golpear, se le propone un grupo de recomendaciones que le permitirán al entrenador la regulación del entrenamiento hacia la mejora de la utilización de este componente para elevar los niveles de producción de fuerza explosiva.

Estas recomendaciones tenían su centro de atención en el efecto de los ejercicios pliométricos para extremidades superiores sin impacto, ofreciéndole como ejemplos tipos:





Al presentarle estos ejemplos tipos el entrenador al diseñar los ejercicios que aplicará, tendrá en cuenta que en su estructura y dinámica esté implicado un ciclo de estiramiento – acortamiento (CEA), para estimular los componentes elásticos, atendiendo a las características de individuales de los atletas.

CONCLUSIONES

La utilización del componente visco – elástico muscular en las extensiones explosivas de las extremidades superiores de los boxeadores del equipo de Pinar del Río, resultó insuficiente en la etapa de preparación especial del ciclo preparatorio 2012.

De acuerdo a la evaluación realizada solo tres boxeadores utilizan la energía elástica acumulada durante la contracción excéntrica en la contracción concéntrica siguiente que genera el golpe.

El golpeo de los boxeadores estudiados sería más efectivo si se sumara a la contracción voluntaria una mayor contribución del componente visco- elástico muscular, por lo que es necesario en el entrenamiento, estimular la manifestación de las propiedades viscoelásticas de los músculos con una

activación máxima que permita la utilización del ciclo de estiramiento – acortamiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguado, X. (2010, agosto). *Análisis cualitativo de la fuerza con plataformas de fuerzas*. Trabajo presentado en el I Congreso Iberoamericano de Biomecánica aplicada al Deporte. Mérida, Venezuela.
2. Alonso, J. R. (2008) "Rendimiento físico neuromuscular y de base anaerobio en deportistas cubanos de alto rendimiento". Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física. La Habana.
3. Anselmi, H. (2007). *Pliometría*. Curso a distancia de preparación física, Módulo 5. Obtenido el 10 de Junio del 2009, de http:// WWW.fuerzaypotencia.com
4. Bosco C. y Komí P. (1981). Prestretch potentiation of human skeletal muscle during ballistic movement. *Acta Physiol Scand*. *111*(2), 135 -140.
5. Bosco, C. (2001). *La fuerza explosiva en la fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona, España: Ed. Inde.
6. Bosco, C. (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco.* Barcelona, España: Ed. Paidotribo.
7. Cometti, G. (1998). *La Pliometría.* Barcelona, España: Ed. Inde.
8. Cometti, G. (2007). *Los Métodos Pliométricos*. Obtenido el 1 de Diciembre de 2009 de http://www.entrenamientos.org/Article71.html
9. Enoka, R.(2002). *Neuromechanics of human movement*. USA: Ed. Human Kinetics.
10. González – Badillo, J.J. e Izquierdo Redín, M. (2006). Fuerza muscular: concepto y tipos de acciones musculares. En López Chicharro, J.y Fernández Vaquero, A. *Fisiología de Ejercicio* (pp. 98 - 131). Madrid. España: Ed. Médica Panamericana.
11. González – Badillo, J.J., Izquierdo Redín, M. y Gorostiaga, E.M. (2006). Prescripción del entrenamiento de Fuerza. En López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, A. *Fisiología de Ejercicio (*143 – 155). Madrid. España: Ed. Médica Panamericana.
12. González – Badillo, J.J. e Izquierdo Redín, M. (2006). Valoración de la

Fuerza. En López Chicharro, J.y Fernández Vaquero, A. *Fisiología de Ejercicio*. Madrid. España: Ed. Médica Panamericana.

13. Komi, P., Nicol, C., y Lepola, V. (1999) Strech induced force enhancement in human skeletal muscle. *Medicine and Cience in Sport and Exercise 31*.

14. Kubo, K., y col. (2007). Effectrs of plyometric and weigth training on muscle tendon complex and jump performance. *Med Sci. Sports Excer*. *39* (10), 1801-1810.

15. López – Calbet, J.A., y Chavarent, J. (1995). Comportamiento mecánico del músculo durante el ciclo de estiramiento – acortamiento. Factores neuromusculares. *Archivos de Medicina del Deporte 12* (47), 219 – 223.

LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS BATEADORES HOLGUINEROS: SU CONTROL MEDIANTE EL TRABAJO DE EXPERTOS

TEMÁTICA: BIOMECÁNICA

AUTORES: MSc. Amada Plácida Gómez Zoquez. Profesora Auxiliar

MSc. Darvin Manuel Ramírez Guerra. Profesor Asistente

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO:agomez@cultfis.holguin.inf.cu

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín. Cuba

RESUMEN

En el trabajo se presentan los primeros resultados de la investigación que realiza el grupo de Biomecánica de la Facultad relacionado con el desempeño técnico de los bateadores del equipo de Béisbol, primera categoría de la provincia Holguín, desarrollado a través de la instrumentación de la Metodología para el control de la técnica mediante el trabajo de expertos (Metodología CTE), apoyados en la observación de la ejecución del swing y el análisis cualimétrico, que permitieron precisar errores y proponer sugerencias de corrección en el proceso de entrenamiento.

Palabras claves: Swing. Preparación técnica. Expertos.

INTRODUCCIÓN

El beisbol es una disciplina deportiva que goza de gran popularidad entre todos los sectores de la población cubana. Muchos son los logros obtenidos en todos los ámbitos en que se ha insertado y a su práctica se destinan cuantiosos recursos.

Dado el vertiginoso desarrollo de la Ciencia y la Tecnología, cada día resultamás necesario el uso de los aportes de la biomecánicaa los entrenamientos deportivos. En la actualidad, el perfeccionamiento de la técnica, a través de entrenamientos científicamente planificados, como resultado de estudios biomecánicos, es uno de los elementos más importantes para lograr atletas de alto nivel. Es por ello que, unido a la influencia de los entrenadores, aun cuando estos sean muy experimentados, en la preparación de los atletas deben tomarse en consideración los aportes de las ciencias aplicadas, entre ellas la biomecánica: ciencia de las leyes del movimiento mecánico en los sistemas vivos, en cuyo contenido subyacen las bases científicas de un verdadero entrenamiento deportivo.

Uno de los servicios que oferta la Biomecánica a la práctica del deporte es la aplicación de la “Metodología para el control de la técnica deportiva mediante el trabajo de expertos” o simplemente “Metodología CTE”. La misma está basada en la Cualimetría, como parte de la metrología que estudia y elabora métodos cuantitativos para la evaluación de la calidad.

Referido a lo anterior, el propio autor de la metodología plantea: “A menudo el control de la preparación técnica de los deportistas implica una gran movilización de recursos con el empleo de instalaciones de medición y de grandes recursos materiales, que en ocasiones carecemos de ellos. Sin embargo, en nuestro país contamos con un poderoso capital humano que no se emplea en todas sus posibilidades y capacidades; en particular, se hace poco uso del análisis colectivo de los entrenadores y técnicos en general encargados de la preparación de los atletas“. Perdomo (2010). Resulta obvio que se refiere a especialistas (expertos). Además se incluye lo cualitativo, aportado por los expertos.

Lo anterior justifica la realización del presente trabajo, que ofrece solución al siguiente problema de investigación: ¿Cómo elevar los niveles de efectividad y eficiencia de la preparación técnica de los bateadores y lanzadores del equipo de Béisbol primera categoría de la provincia Holguín?, teniendo como *objetivo:* Estudiar la técnica del swing de los atletas del equipo Holguín, primera categoría, preseleccionados a la serie 52, utilizando como herramienta elementos de la biomecánica cualitativa para mejorar el rendimiento ofensivo.

DESARROLLO

En la realización de la investigación se utilizaron métodos teóricos (Inductivo-deductivo y análisis-síntesis), empíricos (observación, entrevista y medición), con las técnicas biomecánicas adecuadas (videografía) y los cálculos numéricos necesarios.

Para el desarrollo del trabajo se utilizó una cámara de video marca Panasonic, con frecuencia de filmación de 29,97 cuadros por segundo, un trípode Yunteng, VCT – 690RM con su nivel horizontal, manipuladores y acoples. Los datos se procesaron con una computadora, un programa reproductor de video y el editor portableTMPGEnc4.

Se procedió según orienta la metodología CTE, Perdomo (2010):

1. Definición de los objetivos.
2. Selección de los expertos.

3. Selección de la muestra.
4. Definición de los indicadores a evaluar.
5. Definición del peso relativo (M) de cada indicador (%).
6. Puntuación (K), por parte de los expertos, de la ejecución práctica.
7. Procesamiento de datos.
8. Análisis de los resultados.

Análisis de los resultados

Una vez definido el objetivo, declarado en la introducción, se procedió a la selección de los 5 expertos, teniendo en cuenta las exigencias declaradas en las indicaciones para la instrumentación de la Metodología CTE. Todos son entrenadores del equipo provincial, y uno de ellosposee el título académico de Especialista en Béisbol. Los mismos se relacionan en la tabla que aparece a continuación.

Tabla1: Relación de los expertos y sus características más significativas.

Nombres y Apellidos	**Institución a que pertenece**	**Años de experiencia**
1. Héctor Salomón Batista	INDER	33
2. Eddy Suárez Franco	INDER	7
3. Hirochi Bartutis Pérez	INDER	12
4. Leonardo Paris Johnson	INDER	20
5. Daniel Inerarti García	INDER	27

Para el estudio fueron seleccionados ocho atletas que conformarían la nómina regular del equipo provincial a participar en la serie nacional. Todos con experiencia entre 1 y 10 años en series nacionales. Por razones obvias no se relacionan.

Los indicadores a evaluar y su peso relativo fueron seleccionados por los expertos y se corresponden con las fases reconocidas que se utilizan para el análisis de la técnica de ejecución del swing. Los mismos se relacionan a continuación incluyendo su correspondiente peso relativo o ponderabilidad (M).

1. Posición Inicial **10**
2. Posición de fuerza **40**
3. Inicio de swing **25**
4. Momento de contacto **15**
5. Final de Movimiento. **10**

Contando con los indicadores anteriores, cada experto realizó el análisis de la videograbación de los atletas seleccionados. A continuación se muestra la puntuación, asignada por los expertos, de la ejecución práctica del swing para cada atleta en la primera medición.

Tabla2: Árbol de calidad confeccionado con el valor de los indicadores asignados por cada experto y el total de puntos para cada indicador. (Primera medición)

Indic.	1			2			3			4			5			T
Atleta	K_1	M_1	K_1M_1	K_2	M_2	K_2M_2	K_3	M_3	K_3M_3	K_4	M_4	K_4M_4	K_5	M_5	K_5M_5	
1	7.8	0.1	0.78	8.2	0.4	3.3	7.4	0.25	1.8	9.7	0.15	1.5	8.8	0.1	0.9	8.25
2	7.8	0.1	0.78	8.2	0.4	3.3	8.3	0.25	2.1	9.6	0.15	1.4	7.8	0.1	0.7	8.34
3	7.2	0.1	0.72	6.8	0.4	2,7	8.6	0.25	2.2	9.3	0.15	1.4	9.3	0.1	0.9	7.92
4	6.8	0.1	0.7	9.2	0.4	3.7	8.9	0.25	2.2	9.2	0.15	1.4	7.2	0.1	0.7	8.70
5	6	0.1	0.6	6.8	0.4	2.7	8.7	0.25	2.2	9.0	0.15	1.4	9.4	0.1	0.9	7.75
6	8.2	0,1	0.8	8.1	0,4	3.2	8.5	0,25	2.1	8.7	0,15	1.3	9	0.1	0.9	8.3
7	9.2	0,1	0.9	7.4	0,4	3.0	8	0,25	2	8.1	0,15	1.2	8	0.1	0.8	7.9
8	5.6	0,1	0.5	7.6	0,4	3	8.3	0,25	2.1	9.5	0,15	1.4	7.6	0.1	0.7	7.7
															Valor medio	8.1

.

Para el cálculo de la puntuación total (T) que logra cada atleta, a partir de los valores asignados por los expertos (K) y el peso relativo de cada indicador (M), se utiliza la ecuación: $\mathbf{T = K_1M_1 + K_2M_2 + K_3M_3 + K_4M_4 + K_5M_5 + K_6M_6}$

Con estos resultados y el criterio de normación establecido por la metodología, (Nivel alto $\overline{T}$ + 0,5 σ, medio, entre $\overline{T}$ + 0,5 σ y $\overline{T}$ - 0,5 σ y bajo $\overline{T}$ - 0,5 σ), se concretó la calidad de la ejecución de los atletas estudiados.

En la tabla 3 se muestran los resultados finales luego de haberse concretado el procesamiento de datos, categorizando cada atleta, en tres niveles: Alto (A), Medio (M) y Bajo (B), en la totalidad del movimiento y en cada indicador.

Tabla 3: Resultados finales de ubicación de los atletas por niveles de ejecución de la técnica en correspondencia con los puntos alcanzados de acuerdo a la metodología CTE, en la totalidad del movimiento. (Primera medición)

ATLETA	T (Puntos)	Niveles
1	8.25	ALTO

2	**8.34**	**ALTO**
3	**7.92**	**BAJO**
4	**8.70**	**ALTO**
5	**7.75**	**BAJO**
6	**8.3**	**ALTO**
7	**7.9**	**BAJO**
8	**7.7**	**BAJO**

Como se observa en la tabla 3. en el nivel alto de ejecución de la técnica (> 8,16 puntos) se encuentran 4 atletas para el 50% de los estudiados: los atletas 1, 2, 4 y 6 y en el nivel bajo de ejecución de la técnica(< 8,04) se encuentra el otro 50%: los atletas 3, 5, 7 y 8. Nótese que, el hecho de que un atleta se encuentre ubicado en un alto, medio o bajo nivel de ejecución de la técnica no significa que todos los indicadores evaluados se correspondan con esa evaluación general, por ello, la clasificación anterior se hace más evidente cuando se realiza el análisis más detallado del nivel alcanzado en cada indicador por cada atleta.

Tabla 4: Ubicación por niveles de los atletas estudiados en correspondencia con los indicadores definidos.

ATLETA	INDICADORES				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	**M**	**A**	**B**	**A**	**A**
2	**M**	**A**	**M**	**A**	**B**
3	**M**	**B**	**M**	**M**	**A**
4	**M**	**A**	**M**	**M**	**B**
5	**B**	**B**	**M**	**M**	**A**
6	**A**	**M**	**M**	**B**	**A**
7	**A**	**M**	**M**	**B**	**M**
8	**B**	**M**	**M**	**M**	**B**

- Como se observa, los atletas que tiene mas afectados el indicador 1 correspondiente a la **posición Inicial** son los atletas 1, 2, 3 y 4 en el nivel medio (>0,66 y <0,78) y en el nivel bajo (<0,78) el 5 y el 8.
- En el indicador 2 correspondiente a la **posición de fuerza,** los atletas 6, 7 y 8 se ubican en nivel medio (>2,93 y <3,27) y en el bajo (<3,27) los atletas 3 y 5.

- En el indicador 3 correspondiente a **inicio de swing,** todos los atletas se encuentran en el nivel medio (>1,94 y <2,24) excepto el atleta 1 que esta en el nivel bajo (<2,24). Este indicador debe ser particularmente atendido, ya que, después de la posición de fuerza que es más ponderado ($0 %), resulta el de mayor importancia (25 %).
- En el indicador 4, **momento de contacto,** los atletas 3, 4, 5 y 8 se encuentran en el nivel medio (>1,31 y <1,41) y los atletas 6 y 7 en el nivel bajo (<1,41).
- En el indicador 5 correspondiente al **final de movimiento,** que es uno de los menos ponderados (10 %), se encuentra en el nivel medio (>0,76 y <0,85) el atleta 7 y bajo (<0,85) los atletas 2, 4 y 8.

Se analizó de manera individual cada atleta por indicador. Por ejemplo:

Atleta 1 (ALTO)

Posición inicial: Nivel medio de ejecución, mantiene el peso del cuerpo en el tarso de los pies cuando debe ser ligeramente hacia los metatarsos, esto provoca pasar de la misma manera hacia el segundo indicador y realizar los movimientos fuera de equilibrio.

Posición de fuerza: Nivel alto de ejecución, aunque no va atrás del centro de rotación ni mueve el tronco de forma que le permita encontrarse sobre la zona de ponche, además el codo derecho lo coloca muy arriba, esto hace que se comience a realizar el swing antes de tiempo para poder extender los brazos para el contacto, esto impide diferenciar el tipo de lanzamiento que se le realiza, creándole arritmia con facilidad.

Inicio de swing: Nivel bajo de ejecución, porque adelanta ligeramente las manos antes de tiempo y mantiene separado el tronco de home.

Momento de contacto: Nivel alto de ejecución, con una correcta extensión de los brazos cabeza y vista hacia la pelota dejando cruzar el bate al campo de visión.

Final de movimiento: Nivel alto de ejecución, aunque debe mejorar centro de balance.

Atleta 3 (BAJO)

Posición inicial: Nivel medio de ejecución, deja el peso del cuerpo ligeramente hacia los tarsos, cuando debe ser ligeramente hacia los metatarsos, para poder mantener una posición de equilibrio que permita realizar un swing lo más efectivo posible.

Posición de fuerza: Nivel bajo de ejecución, pues el peso cuerpo no pasa por detrás del centro de rotación, no mantiene la rodillas por dentro ni inclina el tronco sobre la zona de ponche, por lo que puede en fallar muchos swings y no pegarle con la potencia ni la efectividad necesaria a la pelota.

Inicio de swing: Nivel medio de ejecución, pues debe mantener las manos atrás cuando inicia la rotación, aspecto este, que lo realiza al mismo tiempo.

Momento de contacto: Nivel medio de ejecución, los movimientos de cabeza y vista hacia la pelota y deja cruzar el bate hacia el campo de visión del bateador, aunque tiende en ocasiones a dejarlo pasar demasiado y no realizar el swing con toda la fuerza necesaria.

Final de movimiento: Nivel alto de ejecución, mantiene el centro de balance referente aunque pero todavía puede bajar mas el peso del cuerpo para quedar en mejor posición para la carrera.

Con estos resultados, discutidos con el cuerpo técnico del equipo, se implementaron las siguientes acciones para el trabajo de corrección de los indicadores evaluados:

Plan de acción mediante la metodología (CTE) control de la técnica por expertos.

1. Preparación metodológica para el colectivo de entrenadores del área de bateo sobre los indicadores en que los atletas analizados tuvieron deficiencias y las correcciones a ejecutar.
2. Análisis las videograbaciones con el colectivo de entrenadores y atletas estudiados, comparándolas con clínicas donde se ilustre la realización correcta de los movimientos en los diferentes indicadores.
3. Ejecución de baterías de ejercicios enfatizando en la realización correcta de los movimientos analizados.
4. Evaluación en una segunda medición las modificaciones ocurridas en la ejecución técnica del swing.

- ✓ La batería de ejercicios realizada contiene ejercicios de bateo sin la utilización de pelota, con pelotas en movimiento, swing frente a un espejo, bateo hacia diferentes señalamientos en el terreno, teniendo en cuenta el movimiento de los jugadores de cuadro, etc.

Transcurridos dos meses y medios de entrenamiento, se realizó una segunda medición, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 5: Árbol de calidad confeccionado con el valor de los indicadores asignados por cada experto y el total de puntos para cada indicador. (Segunda medición)

ATLETA	INDICADORES															TOTAL PUNTOS
	1			2			3			4			5			
	K_1	M_1	K_1M_1	K_2	M_2	K_2M_2	K_3	M_3	K_3M_3	K_4	M_4	K_4M_4	K_5	M_5	K_5M_5	
1	9.4	0.1	0.94	9.44	0.4	3.77	9.44	0.25	2.36	9.76	0.15	1.46	9.6	0.1	0.96	9.49
2	9.6	0.1	0.96	9.04	0.4	3.62	9.84	0.25	2.46	10	0.15	1.5	9	0.1	0.9	9.44
3	8.8	0.1	0.88	8.8	0.4	3.52	9.58	0.25	2.40	9.54	0.15	1.43	9.4	0.1	0.94	9.17
4	8.6	0.1	0.86	9.56	0.4	3.82	9.84	0.25	2.46	10	0.15	1.50	9.8	0.1	0.98	9.27
5	9.8	0.1	0.98	9.1	0.4	3.76	9.44	0.25	2.36	9.62	0.15	1.44	9.8	0.1	0.98	9.52
6	9	0.1	0.9	9.02	0.4	3.61	9.44	0.25	2.36	9.72	0.15	1.49	9.8	0.1	0.98	9.44
7	9.8	0.1	0.98	9.1	0.4	3.76	9.44	0.25	2.36	9.62	0.15	1.44	9.8	0.1	0.98	9.52
8	7.8	0.1	0.78	8	0.4	3.20	8.62	0.25	2.41	8.86	0.15	1.33	8.6	0.1	0.86	8.58
													Valor medio			9.30

La tabla 6 muestra los resultados finales luego de haberse concretado el procesamiento de datos:

Tabla 6: Resultados finales de ubicación de los atletas por niveles de ejecución de la técnica en correspondencia con los puntos alcanzados de acuerdo a la metodología CTE, en la totalidad del movimiento. (Segunda medición)

ATLETA	T (Puntos)	Nivel
1	9.49	ALTO
2	9.44	ALTO
3	9.17	BAJO
4	9.27	BAJO
5	9.52	ALTO
6	9.44	ALTO
7	9.52	ALTO
8	8.58	ALTO

Nótese que: - Los atletas 1, 2 y 6 que estaban en el nivel alto conservaron su nivel.

- Los atletas 5, 7 y 8 que estaban en nivel bajo pasaron a un nivel alto.
- El atleta 3 se mantiene en bajo nivel, mientras que el atleta 4 retrocede de alto a bajo nivel.

Lo anterior demuestra el avance en la apropiación de la técnica de ejecución del swing por parte de los atletas estudiados.

Resulta lícito aclarar que este equipo obtuvo el segundo lugar en bateo durante la 52 serie de el lugar 12 que había obtenido en la serie pasada; tres de los atletas estudiados jugaron como refuerzo de otros equipos en la segunda etapa y dos de ello pasaron a la etapa final.

Consideraciones finales:

1. La Metodología CTE, es un instrumento útil en manos de los entrenadores que requiere de pocos recursos materiales, pues prevalece la experiencia de los expertos. Al tiempo que puede usarse por los entrenadores de otras áreas y disciplinas deportivas.
2. Ningún atleta se encuentra ubicado en el nivel medio de ejecución de la técnica, al parecer, debido al valor tan pequeño de la dispersión de los datos.
3. Llama la atención que los atletas que se encuentran en el nivel alto de ejecución del swing no se alejan mucho del límite inferior, o sea del correspondiente al nivel medio, cuestión que debe atenderse para evitar estancamiento o descenso en los resultados.
4. Deben atenderse prioritariamente los indicadores 2 y 3 con sus respectivos componentes, ya que además de ser los más ponderados, resultan ser, los más afectados como se muestra en la tabla 4.
5. Debe modificarse el sistema de entrenamiento del atleta 4 para lograr avance en la apropiación de la técnica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Donskoi. D.D. (1982). *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva.* Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 306 p.
2. Doria de la Terga, E. (2003). El empleo del análisis biomecánico en la práctica deportiva; su estrecha y lógica relación con la técnica deportiva. Primera parte. Efdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 66. http://www.efdeportes.com/efd66/.biomec.htm
3. Ealo de la Herrán, J. (1984). Béisbol. La Habana. Editorial. Pueblo y Educación.

4. Perdomo E. (2010). Metodología para el control de la técnica mediante el trabajo de expertos (Metodología CTE). UCCFD. Ciudad de la Habana.
5. Pérez Suzarte, J. y Rafael Silva González. (2013). El control de la preparación técnica de lanzadores noveles de la Isla de la Juventud, mediante el trabajo de expertos. Disponible en: http://www.efdeportes.com. Consultado 16 de febrero del 2013.
6. Pilotos Martínez, Ahmed. (2011). Análisis biocinemático de la ejecución técnica del lanzamiento rápido en los lanzadores de Béisbol de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río. (TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN CIENCIAS EN BIOMECÁNICA DEPORTIVA Y DEL MOVIMIENTO HUMANO). Ciudad de la Habana. Cuba
7. Zatsiorski, V.M. (1991). Metrología Deportiva. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

LAS HABILIDADES INVESTIGATIVAS EN LA INVESTIGACIÓN BIOMECÁNICA.

AUTORES: MSc. Agustín G. Pegudo Sánchez.

MSc. Juan Manuel Perdomo Ogando.

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO:

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Villa Clara. Cuba.

RESUMEN

La humanidad cada vez está más empeñada en que el acceso a la enseñanza sea un derecho de todo hombre y si en Cuba la educación es una prioridad a la que se dedican muchos esfuerzos y recursos, se trata entonces de hacer del trabajo de los docentes y entrenadores una actividad cada vez más competitiva, que garantice mayores posibilidades de éxito y capaz de elevar el rendimiento deportivo de sus atletas. Ante esta situación la investigación juega un papel fundamental toda vez que esta considerada como una de las funciones sustantivas de la Enseñanza Superior, específicamente en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, la Biomecánica esta llamada a regir las investigaciones en la generalidad de las esferas de actuación del egresado, pero para ello es necesario el desarrollo de sus habilidades investigativas.

A partir del diagnóstico realizado, se decidió elaborar un conjunto de acciones de superación grupal e individual, integradas en un diplomado, que en las diferentes dimensiones del trabajo docente, atendiera inicialmente a las necesidades de docentes de la Enseñanza Médica Superior, y en la actualidad a alumnos de Colectivo Científico Estudiantil en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte y entrenadores en ejercicio, para resolver la problemática de la investigación biomecánica; la cual en los últimos años han cobrado un auge inusitado, por la creciente toma de conciencia del papel que ella tiene en el mejoramiento del rendimiento deportivo y sus aportes a la salud de los atletas.

Introducción:

La Biomecánica es la ciencia que estudia el movimiento mecánico en los organismos animales, sus causas y manifestaciones (1), como parte de la biofísica, surgió en relación con el desarrollo de las ciencias físicas y biológicas, por lo que en la actualidad los éxitos de esta ciencia, se reflejan en el desarrollo de la biomecánica, en consecuencia su objeto de conocimiento son las acciones motoras que el hombre realiza como sistema de movimientos activos y las posiciones de su cuerpo estrechamente relacionadas entre sí.

Desde el punto de vista investigativo su campo de estudio radica en las causas mecánicas y biológicas del surgimiento de los movimientos y las particularidades de su ejecución, por lo que se ha definido como su tarea general el estudio de los movimientos, el evaluar la efectividad de la aplicación de las fuerzas, para el logro de un objetivo planteado, y sus tareas parciales consisten en: el estudio de los movimientos del hombre en la actividad motora ; en el estudio de los objetos físicos que él pone en movimiento; en el estudio de los resultados de la solución de una tarea motora; y de las condiciones en las cuales esa tarea se ha realizado (2).

Por estas razones en su estudio ha alcanzado un importante rol en las ciencias biomédicas y deportivas, existiendo una tendencia al logro de resultados investigativos en ambas esferas del saber humano.

La biomecánica también puede aprovecharse para realizar una planificación adecuada del entrenamiento deportivo, obtener las bases científicas de las acciones deportivas y técnicas, realizar valoraciones funcionales y test de campo que sirvan de termómetro del estado físico de los deportistas y establecer comparaciones en distintos momentos. Además, puede ayudar a minimizar los riesgos de lesiones y su solución, y es un apoyo para los entrenadores y deportistas en la introducción de sistemas de entrenamiento novedosos al descifrar los beneficios y dificultades que se pueden encontrar.
De forma general el método de la biomecánica es el análisis sistemático y la síntesis de los movimientos, sobre la base de las características cuantitativas, las investigaciones en esta ciencia se realizan con ayuda , tanto de métodos biomecánicos, como de otros tomados de otras ramas del conocimiento que por solo mencionar algunos están los métodos: deportivos-pedagógicos, mecánicos, fisiológicos, psicológicos, médicos, resultando de gran importancia para esto, el modelaje cibernético de los movimientos, con el apoyo de métodos más tradicionales como las filmaciones y fotografías técnicas, que sirven de base para el procesamiento e interpretación de las imágenes ha partir de modernos y potentes programas digitales.

La investigación biomecánica como toda investigación científica requiere de una preparación previa, donde están incluidos: la definición de los objetivos, tareas, selección de los métodos, medios, técnicas y sujetos a investigar, lo implica la preparación de un proyecto con características particulares inherentes a la ciencia en cuestión y por supuesto la preparación de los

investigadores, los que además de poseer un adecuado referente cognitivo de la ciencia, deben a su vez contar con un dominio de las habilidades investigativas que le permitan enfrentar con éxito las tareas propuestas. Lo que de hecho debe constituir la primera etapa de la investigación, aunque como veremos, esta no se considera como tal, ya que en la investigación biomecánica se distinguen convencionalmente tres etapas (3): **DONSKOI P.150**

- **Registro de los datos (características de los movimientos).** Esta tiene como objetivo registrar los datos cuantittativos de los movimiento humanos y de los cuerpos que estos ponen en movimiento en la acción investigada, de las condiciones de su ejecución, de su resultado, así como del deportista mismo. Se registran tanto características mecánicas de los movimientos y de las condiciones circundantes (cinemáticas y dinámicas), como también las características del deportista mismo, empleando todo un conjunto de métodos.

- **Elaboración de los resultados del registro**. Permite obtener nuevos datos, que no fueron registrados directamente, su elaboración matemática permite establecer dependencias entre diferentes factores y establecer dependencias entre los diferentes factores y determinar su confiabilidad, estos datos adquieren nuevo aspecto(tablas y gráficos), que son de cómodo análisis.

- **Análisis biomecánico**. Está dirigido al establecimiento de regularidades características, cuyas búsquedas estarán determinadas en las tareas de la investigación, así como en la fundamentación de las conclusiones y las recomendaciones.

Estas etapas no siempre se suceden rigurosamente unas a otras.

Las investigaciones biomecánicas son frecuentes en las ciencias biomédicas y su finalidad por lo general esta encaminada al logro de nuevos procederes y técnicas para restablecer la salud física del hombre o preservarla son muy usadas en: Ortopedia, Traumatología, Podología y la Rehabilitación Física, entre otras, mientras que en la esfera deportiva están encaminadas a la corrección de los movimientos técnicos deportivos en función de lograr la efectividad de las acciones realizadas por el atleta o al perfeccionamiento de implementos y técnicas deportivas para lograr altos resultados en la competición.

Desarrollo:

Las habilidades investigativas: De forma general gran cantidad de autores de reconocido prestigio tienden a clasificar a las habilidades en dos grandes grupos, o sea: *generales y específicas*, las primeras se utilizan en diversas áreas del saber, mientras que las específicas se emplean en un área determinada como es el caso de las habilidades investigativas. Pero… **¿Qué son las habilidades para la investigación científica?.**

Al hablar de capacidad para realizar una investigación, es hablar de una habilidad de tipo intelectual o habilidad investigativa, es por eso que en su tesis la Dra. C. López Balboa L. (2001), definió el concepto de habilidad investigativa como: "Una manifestación del contenido de la enseñanza, que implica el dominio por el sujeto de las acciones práctica y valorativa que permiten una regulación racional de la actividad con ayuda de conocimientos que el sujeto posee, para ir a la búsqueda de problemas y a su solución por la vía de la investigación científica", y las clasifica en: básicas de investigación, propias de la ciencia en particular y propias de la Metodología de la Investigación Educativa.

Por su parte la Dra. C. Salmerón E. en su tesis doctoral plantea que las habilidades investigativas: "son habilidades generales que deben formar parte del perfil de cada especialidad, que les permiten enfrentar los problemas prácticos de la realidad que le rodee y las soluciones con iniciativas".**(4),** y señala que tienen diferentes niveles de generalidad:

- Habilidades Generales comunes a varias especialidades.
- Habilidades más específicas.

A propósito Serrano, J. A. (1987), propone un grupo de habilidades necesarias para llevar adelante la difícil tarea de la formación integral del estudiante y las identifica como habilidades para:

1. Observar los procesos y fenómenos pedagógicos, analizar los problemas pedagógicos y proponer una correcta formulación de hipótesis, 2. Realizar experiencias pedagógicas no complejas, 3. La anotación de libros, artículos, y necesarias para el trabajo con catálogos y fuentes literarias, 4. Apropiarse de las experiencias de vanguardia de otros profesores y aplicarlas creadoramente y 5. Distinguir lo objetivo de lo subjetivo en los juicios pedagógicos, aplicando los métodos dialécticos para valorar estos juicios.(5)

Se puede afirmar que todas las clasificaciones a pesar de presentar particularidades según el criterio de los autores consultados, tienen en común el desarrollo de la capacidad de los sujetos para seguir un algoritmo de trabajo que debe comenzar a nuestro juicio por: identificar situaciones susceptibles de ser resueltas por una determinada ciencia, la planificación de la investigación, el arribo a resultados y su comunicación en determinada forma.

Dado que el contexto en que se ha desarrollado la investigación, analizar las clasificaciones anteriormente expresadas, así como el conjunto de habilidades propuesta por Serrano, J. A. (1987) como necesarias en un docente y a partir de los resultados obtenidos en las acciones de intercambio con los docentes en la etapa inicial de la investigación, se consideró realizar un acercamiento a su propuesta, y seleccionar para desarrollar en los mismos las siguientes:

1. <u>Habilidad para el diseño de proyectos de investigación, obtención y presentación de los resultados.</u>
2. Habilidad para la apropiación y empleo del contenido de conocimientos de su especialidad, así como de las técnicas específicas de la misma.

3. Habilidad para distinguir lo objetivo de lo subjetivo en los juicios realizados, aplicando los métodos dialécticos para valorarlos.
4. Habilidad para lograr un trabajo en equipos multidisciplinares eficientes.
5. Habilidad para la elaboración de informes y la comunicación de los resultados de investigación creativamente.

A los efectos de la investigación, en consideración al contexto y los objetivos perseguidos, se definió *a la habilidad rectora* como: "La posibilidad de los docentes para identificar demandas tecnológicas en su ámbito laboral y a partir de su referente cognitivo, diseñar proyectos de investigación científicos, contentivos de una adecuada selección de métodos, técnicas e instrumentos para dar solución a las tareas que se proponga y obtener y presentar los resultados esperados".

Durante el proceso de intervención como parte de nuestra investigación doctoral, se diseñó y aplicó un "diplomado para el desarrollo de habilidades investigativas" , en el que se impartieron un conjunto de programas que condujeran a desarrollarlas sobre la base de sus relaciones, al tener en cuenta lo que cada una de ellas aportaba al logro del desarrollo de la habilidad rectora, proceso que consideramos denominar como: " Método de Influencia Recíproca". El como aplicarlo en el caso específico de la investigación biomecánica, es una de las tareas que nos trazamos durante el proceso investigativo.

En función del método propuesto, realizamos un análisis de los fundamentos de *la habilidad rectora,* a partir de las teorías conocidas y reflexionar acerca de los aspectos que con ella se relacionan:

- Contar con adecuado referente cognitivo de su especialidad y tener garantizadas las fuentes de información bibliográfica necesaria, para la fundamentación y comprensión del problema, lo que garantiza alcanzar un buen resultado, por lo que debe investigarse sobre un objeto de conocimiento, es decir, a partir de hechos conocidos y con conceptos establecidos en el investigador.

- La capacidad para identificar el problema al que se enfrenta y necesita darle respuesta, distinguiendo lo objetivo de lo subjetivo.

- La determinación de las acciones, recursos de que dispone y técnicas más eficaces para la búsqueda de la solución al problema, al tener en cuenta la racionalidad económica.
- Capacidad para la elaboración de los resultados para su presentación sobre la base de la comunicación científica.
- Valorar las posibles alternativas de actuación para enfrentar el problema que se investiga, sin descartar la posibilidad de realizarlo a partir de un proceso desarrollado por un equipo multidisciplinar .
- Disposición institucional para favorecer la solución del problema con una intención definida.

Regularidades establecidas en la implementación del método durante el proceso de desarrollo de las habilidades

Como se puede observar los fundamentos determinantes de la habilidad rectora están estrechamente relacionados con las restantes habilidades seleccionadas para ser desarrolladas en los docentes o estudiantes participantes del diplomado, u otra acción pedagógica en ambos contextos, por esta razón como regularidad encontramos que en cada uno de los programas y las actividades docentes incluidas en ellos, se contribuye en lo particular al desarrollo de una de las habilidades y a su vez se establece la relación con la habilidad rectora contribuyendo a su desarrollo.

Habilidad para el diseño de proyectos de investigación, obtener y presentar resultados.

Para el desarrollo en lo específico de la habilidad rectora se diseñó un *programa introductorio* dirigido a conocer las necesidades educativas de los participantes y sus intereses profesionales que contó con un conjunto de técnicas participativas conocidas y otras diseñadas por el autor, así como otros tres programas; *La Investigación Educativa, La Investigación Científica y un tercero de Informática Médica*. La conclusión del diplomado consistió en la *elaboración y defensa de una tesina* contentiva de un proyecto de investigación para dar solución a un problema de su especialidad. Para este propósito se consideró el desarrollo de las habilidades generales y básicas tales como: diseñar, utilizar, ejecutar, Interpretar, analizar, sintetizar, razonar, valorar, generalizar, criticar, fundamentar, explicar y defender entre otras, en resumen, al consultar: "El maestro y la investigación en el siglo XXI", se plantea que: "…sin ánimo de establecer una jerarquía pues en términos absolutos, ello sería muy difícil, es bueno señalar que en la presentación de los resultados, es imprescindible saber defender los puntos de vista, mediante la argumentación, la explicación, la demostración, la aplicación, la fundamentación, la generalización, la valoración crítica de los resultados". ( )

.

Habilidad para la apropiación y empleo del contenido de conocimientos de su especialidad, así como de las técnicas específicas de la misma.

En lo específico para ésta habilidad se emplearon los programas: *La Investigación Educativa, La Investigación Científica* y además se desarrollaron *talleres de intercambio* de conocimientos y experiencias a partir de trabajos de investigación presentados en eventos científicos, valorando en colectivo el éxito y contribución de los resultados para el departamento del diplomante y la institución en general. Para este propósito se consideró el desarrollo de las habilidades generales y básicas tales como: utilizar, Interpretar, analizar, razonar, valorar, generalizar, aplicar, fundamentar, entre las fundamentales.

Habilidad para distinguir lo objetivo de lo subjetivo en los juicios realizados, aplicando los métodos dialécticos para valorarlos.

En este caso el desarrollo de los programas: *Introductorio y de Investigación Educativa,* les fueron de gran utilidad, además en la medida que los diversos

programas incluidos en el diplomado avanzaban, los participantes como consecuencia de su crecimiento profesional iban siendo más capaces de distinguir lo objetivo de lo subjetivo durante un proceso de investigación y sobre todo a la hora de emitir juicios de valor acerca de los resultados. Para este propósito se consideró el desarrollo de las habilidades generales y básicas tales como: Interpretar, analizar, sintetizar, razonar, valorar, criticar, fundamentar, explicar y defender entre las fundamentales.

Habilidad para lograr un trabajo en equipos multidisciplinares eficientes.

En lo específico para el desarrollo ésta habilidad se diseñó el programa: *El Trabajo en Equipo y la Motivación*, aunque también consideramos fueron útiles: *La Comunicación Científica y La Comunicación como Fenómeno Social.*

Por tanto, de lo planteado queda claro que como características esenciales en el trabajo con esta habilidad se trató de formar un grupo con las siguientes características: interacción entre sus miembros, estabilidad relativa, metas u objetivos comunes y tareas comunes. Para este propósito se consideró el desarrollo de habilidades generales y básicas tales como: ejecutar, Interpretar, analizar, sintetizar, razonar, valorar, criticar, fundamentar, explicar y defender entre las fundamentales.

Habilidad para la elaboración de informes y la comunicación de los resultados de investigación creativamente.

Para el desarrollo de ésta habilidad también consideramos fueron útiles: *La Comunicación Científica, Informática Médica y La Comunicación como Fenómeno Social.* Para su desarrollo se sistematizó la elaboración por los participantes de pequeños informes parciales acerca de trabajos realizados así como su discusión en el colectivo, con la presencia de los docentes de las asignaturas o programas que mayor influencia tenían el entrenamiento de la habilidad. En este caso fue necesario el desarrollo de habilidades generales y básicas tales como: utilizar, ejecutar, Interpretar, analizar, sintetizar, razonar, valorar, generalizar, criticar, fundamentar, explicar y defender, entre las fundamentales.

Aporte de cada habilidad seleccionada a la habilidad rectora y a la investigación biomecánica

Habilidad para la apropiación y empleo del contenido de conocimientos de su especialidad, así como de las técnicas específicas de la misma.

El desarrollo de esta habilidad le permitió al participante ser capaz de hacer un uso adecuado del referente cognitivo de su especialidad y de las fuentes de información bibliográfica, para establecer las bases teóricas y ofrecer criterios sólidos para la argumentación y demostración de determinados presupuestos, lo que implica: determinar el objeto, seleccionar, explicar y demostrar los

argumentos, aplicar los conocimientos, interrelacionar los conocimientos con las características del objeto de aplicación y elaborar conclusiones de los nuevos conocimientos.

En el caso de las investigaciones biomecánicas, su contribución es fundamental, pues al investigador le es necesario conocer un conjunto de técnicas propias de la ciencia en cuestión e incluso en la actualidad existen un grupo de procesadores digitales no solo para datos como es el caso del ssps – pc+, sino otros como el Human, Tracker,…KINOVEA……que a partir de una filmación permite calcular y representar características de los movimientos realizados por el deportista al aplicar determinada técnica, facilitando el analizarla.

Habilidad para distinguir lo objetivo de lo subjetivo en los juicios realizados, aplicando los métodos dialécticos para valorarlos.

Si como planteamos anteriormente, el desarrollo de esta habilidad permite al investigador identificar el problema al que se enfrenta y necesita darle respuesta, distinguiendo lo objetivo de lo subjetivo durante un proceso de investigación y sobre todo a la hora de emitir juicios de valor acerca de los resultados, el poseerla contribuye de manera irrefutable a la habilidad rectora y a la investigación biomecánica, pues ayuda al investigador a no viciar por subjetividad, ni al proceso ni a los resultados, lo que podría acarrear graves consecuencias a la hora de valoraciones erróneas en las ejecuciones técnicas realizadas por el atleta, en recomendaciones en función del entrenamiento estudiado o incluso en el rediseño o diseño de implementos deportivos.

Habilidad para lograr un trabajo en equipos multidisciplinares y obtener resultados eficientes.

Raquel Bermúdez en su definición de trabajo en equipos plantea que es un: “Conjunto de personas que interactúan directamente entre sí (cara a cara), durante un tiempo relativamente estable, para alcanzar determinadas metas, mediante la realización de una tarea” , en consecuencia el desarrollo de esta habilidad permite a los investigadores ser eficientes en el trabajo interdisciplinar tan comúnmente empleado en los tiempos actuales, contribuyendo de esta forma no solo al desarrollo de la habilidad rectora, sino a un objetivo más elevado, formar docentes investigadores.

En el caso de las investigaciones biomecánicas el investigador no solo requiere de conocimientos de la ciencia en cuestión sino de otras afines; principalmente biológicas y deportivas, aunque por lo general en estas investigaciones debe participar un especialista de las mismas, reforzando de esta manera la eficiencia para el trabajo en equipo, resultando de todo esto el brindar una fuerte contribución al desarrollo de las investigaciones biomecánicas.

Habilidad para la elaboración de informes y la comunicación de los resultados de investigación creativamente.

Desde lejanos tiempos, coexisten dos formas de entender el término comunicación:

- Acto de informar, de transmitir, de emitir.
- Diálogo, intercambio, relación de compartir, de hallarse en correspondencia, en reciprocidad.

Para todo investigador es absolutamente necesario poseer la habilidad para la comunicación de los resultados de sus investigaciones, sin embargo, aun los profesionales no publican en igual medida de lo que producen, y una de las causas radica en la dificultad para la elaboración de informes y posterior comunicación de los resultados.

El desarrollar esta habilidad en un investigador garantiza el éxito durante la presentación de los resultados de sus investigaciones ya sea en forma oral o escrita, pues los mensajes eficientes se caracterizan por: ser atendidos, ser comprendidos, ser aceptados y ser recordados, en consecuencia un mensaje claro es aquel que disminuye o elimina las posibilidades de malas interpretaciones, por lo tanto el desarrollo de esta habilidad es un factor determinante a tener en cuenta como contribución a la habilidad rectora.

En el caso específico de las investigaciones biomecánica resulta importante el dominio por parte del investigador del lenguaje específico de la ciencia, y el de la disciplina deportiva o la ciencia afín en la que se desarrollo la investigación, por lo que es imprescindible el dominio de la habilidad para comunicar los resultados en forma clara y precisa. Para que resulte comprensible.

Conclusiones:

1. De la revisión bibliográfica y la intervención realizada se puede inferir que el dominio y la aplicación de las habilidades investigativas en la investigación biomecánica redundará en la elevación del nivel profesional de los investigadores ya su vez en el mejoramiento deportivo.

2. La preparación y la superación de los docentes y entrenadores en la investigación biomecánica, se convierte en tarea imprescindible para el perfeccionamiento deportivo para lograr su efectividad.

3. El diplomado aplicado según la valoración de los especialistas es pertinente, aplicable y generalizable; además posee como principal novedad que se concibió de esta forma por primera vez en la Enseñanza Médica Superior.

Recomendaciones:

Seguir aplicando acciones del diplomado propuesto a docentes, entrenadores y alumnos seleccionados en correspondencia con la

estrategia de trabajo de la provincia de Villa Clara, como contribución a la investigación biomecánica.

Bibliografía:

1. Álvarez de Zayas C. (1999) Didáctica. La escuela en la vida. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
2. Álvarez Pérez M. (2004) Compiladora. "Interdisciplinariedad: Una aproximación desde la enseñanza-aprendizaje de las ciencias" Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
3. Castellanos D. y otros (2001). Para promover un Aprendizaje Desarrollador. Ciudad de La Habana: Colección Proyectos, Instituto Superior Pedagógico E. J. Varona.
4. González Rey F. (1995) Comunicación, personalidad y desarrollo, Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

- Donskoi, D.D. y Zatsiorski. V. 1988. Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 311 páginas.

- Serrano. J. A, Características generales de los conocimientos, los hábitos y las habilidades del futuro profesor de Física. Trabajo Científico – Metodológico V. ISP. Editorial: Pueblo y Educación. La Habana. 1987.
- López de Balboa, L. ISP. Universidad de Cienfuegos 2001.
- Lic. Luisel Cruz Méndez y Otros Autores
- El trabajo en equipos. Característica y potencialidades.
- Pegudo Sánchez, Agustín G. Diplomado para el tratamiento de la Biomecánica dirigida a profesores de deportes de combate del alto rendimiento / Agustín G. Pegudo Sánchez. Tutor: MSc Bertila B. Fernández Báez. Tesis de Maestría, ISP "Enrique José Varona" (CENESEDA). Cuidad de La Habana. 1996. - - 99p.
- Salmerón Reyes Esperanza. Habilidades generales de carácter intelectual. Metodología para su desarrollo - - Villa Clara. (Soporte electrónico). 2004.

- Serrano. J. A, Características generales de los conocimientos, los hábitos y las habilidades del futuro profesor de Física. Trabajo Científico – Metodológico V. ISP. Editorial: Pueblo y Educación. La Habana. 1987.

METODOLOGÍA PARA EL ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA EN LAS DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS

Autor: MsC. Jorge Luis Labrada Morejón.

Jorge.labrada@umcc.cu

Profesor Titular Dr: Luis Ramón Cortegaza Fernández.

Luis.cortegaza@umcc.cu

Facultad Cultura Física de Matanzas

Resumen.

En el deporte cubano contemporáneo es muy limitada la utilización de los métodos biomecánicos como forma de intervención en la investigación deportiva los cuales deben adaptarse a las prioridades del deporte y a los recursos que posee. Para lograr sólidas bases científicas se necesita el perfeccionamiento de los métodos de control que se aplican en la actualidad, pues en el deporte de alto rendimiento cubano se realiza el control del efecto del entrenamiento sin la presencia de importantes disciplinas científicas como la Bioquímica, Fisiología, Biomecánica, entre otras. Al abordar como objeto de estudio el análisis biomecánico de la técnica podemos ver la ausencia de metodologías sustentadas en métodos científicos de investigación que permitan encontrar las deficiencias y relevancias en la ejecución de los movimientos de los deportistas es por esto que en el presente trabajo se propone una metodología para el control de la ejecución de los movimientos (técnica) en el ámbito deportivo con la utilización de recursos al alcance de nuestros entrenadores. Esta metodología se sustentara fundamentalmente en la utilización de sistemas de análisis de movimientos computarizado (HUMAN), Utilización de los principios biomecánicos propuestos por Hochmuth y que permiten generalizar la técnica deportiva, así como los resultados alcanzados por los deportistas de elite mundial en cada modalidad deportiva respectivamente y el modelo cualitativo deterministico según Hay de cada técnica. La elaboración de las metodologías corresponde con el modelo que propone el instituto pedagógico de Villa Clara.

SUMMARY.

In present Cuban sport the use of biomechanical methods is very limited as a way of participation in sport research which should be adapted sport priorities and the resources available. To achieve solid scientific foundations the improvement of control methods applied nowadays are necessary, because in high performance sport, the control of the training effect is done without taking into consideration important scientific disciplines as biomechanics among others. Referring as a study object the biomechanical analysis of the technique, it is evident the lock of scientific supported research methods that allow to determine deficiencies an relevance's in the performance of movements in sportsmen and sportswomen. That is why in this paper a methodology is presented for the control of movement with the use of resources available to our trainers. This methodology will be mainly supported by the use of computing movement analysis system (HUMAN) use of biomechanical principles proposed by Hochmuth that allows to generalize the sport techniques; another element in this world elite sportsmen in each sport modality respectively and the qualitative deterministic model of each technique according to Hay. The elaboration of the methodology corresponds to the model proposed by the Pedagogical Institute Juan Marinello of Villa Clara.

INTRODUCCIÓN:

El justo lugar de la ciencia y la tecnología en el deporte se fundamenta en la necesidad de elevar el rendimiento deportivo desde sus primeras intervenciones; a partir de los Juegos Olímpicos de Helsinki hasta nuestros días los registros mundiales conseguidos por el hombre resultan espectaculares, pero en el presente la responsabilidad de la ciencia en la contribución, no sólo es mantener estos, sino superarlos. Se debe cumplir, bajo las condiciones de un deporte que se presenta con una fuerte tendencia al profesionalismo, con un sistema de competencias cada vez más frecuentes y una elevada competitividad, resultando un verdadero reto para los científicos del deporte contemporáneo. Es por eso que

la competitividad en el deporte se proyecta también en la ciencia y esto es un gran desafío para los científicos del deporte cubano.

Teniendo en cuenta esta aseveración el INDER asume el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT) a partir de 1998, incorporando la ciencia y la innovación tecnológica como su sistema conceptual y organizativo para alcanzar la excelencia en el Deporte, la Educación Física y la Recreación. (SCIT INDER). Dentro de las direcciones estratégicas de este sistema se encuentra la dirección del deporte de alto rendimiento, que declara dentro de sus prioridades principales: "El control y supervisión sistemática, científico- técnico y metodológico de la ejecución de los movimientos en la práctica deportiva, tanto en entrenamiento como en competencia, así como la necesidad de realizar comparaciones con los modelos o entre deportistas."

En el panorama deportivo contemporáneo, detrás del incremento del rendimiento, entrenar y controlar o entrenamiento y comprobación van estrechamente fusionados. La necesidad de planificación del entrenamiento deportivo fundamentado en criterios de eficacia cada vez más objetivos ha sido una constante demanda de reconocidos especialistas del ramo, así se evidencia en la revisión bibliográfica realizada.

Para lograr sólidas bases científicas durante el proceso de entrenamiento se necesita el perfeccionamiento de los métodos de control que se aplican en dicho proceso. El deporte de alto rendimiento cubano carece de metodologías, sistemas, que le permitan conocer de forma eficiente el efecto del entrenamiento, pues es insuficiente la presencia de importantes disciplinas científicas como la Bioquímica, Fisiología, Biomecánica, entre otras.

Una de las ciencias aplicadas al deporte que contribuye decisivamente a este empeño es la Biomecánica y en este sentido, aun cuando existen grandes limitaciones, los biomecánicos cubanos se han proyectado por coordinar sus esfuerzos, aprovechando en común los recursos técnicos de que disponen o creando otros y en consecuencia, consolidando su posición dentro del deporte nacional,

En el deporte cubano contemporáneo es muy limitada la utilización de los métodos de control biomecánicos, ya que toda forma de intervención en la investigación deportiva debe adaptarse a las prioridades del deporte y a los recursos que posee. Para Cuba, por ser un país en vías de desarrollo y por la connotación social de sus logros deportivos esto constituye un gran reto. Esto conduce naturalmente a la disminución de los rendimientos deportivos, pues incide directamente en las posibilidades de reorganización del proceso de preparación, así como del trabajo multidisciplinario de varias ciencias afines, con lo que se limita la sistematización del trabajo investigativo.

El hecho de no poder realizar la corrección de los errores durante la ejecución de los movimientos con los indicadores que lo caracterizan está condicionado por el desventajoso soporte tecnológico con que cuentan los entrenadores cubanos para comprobar su efectividad, debido al limitado uso de ciencias aplicadas de manera sistemática en el entrenamiento, lo que provoca entre otras cosas no poder analizar desde la perspectiva de la Biomecánica en este caso a través del análisis cinemático la actuación del deportista. El entrenador solo cuenta con su capacidad de observación para retroalimentar la actuación de sus deportistas y ello deviene en una situación problémica a resolver durante el proceso de control de la preparación de los deportistas de manera que se logre una óptima ejecución del movimiento correspondiente a la técnica. Por ello el ***problema científico*** de la presente investigación se concreta en *¿cómo potenciar el control de la ejecución de los movimientos correspondientes a la técnica deportiva?,* en tanto que el ***objeto de estudio*** queda enmarcado dentro del proceso de control de la preparación técnica de los deportistas, mientras que el ***objetivo general*** se basa en elaborar una metodología para el control cinemático de la ejecución del movimiento en las diferentes modalidades deportivas.

Para alcanzar el objetivo general y confirmar el anterior supuesto, es que se formulan los siguientes **objetivos específicos**:

1. Fundamentar teóricamente el proceso de control de la preparación técnica de los deportistas.

2. Determinar los indicadores cinemáticos de la técnica que son posible de cuantificar del conjunto que integran el análisis cinemático del movimiento de la modalidad deportiva.
3. Modelar las etapas con sus procedimientos, que comprenden la metodología.
4. Demostrar la validez teórica y práctica de la metodología.

La presente investigación se enmarca en el programa ramal del INDER referido a la preparación del deportista cubano en la pirámide de alto rendimiento y se encuentra vinculado al proyecto de investigación ¨Sistema de control integral al deporte cubano”

Desarrollo.

La Biomecánica es una disciplina científica de gran utilidad, en primer lugar por la necesaria interdisciplinariedad que constituye una clara seña de identidad del ámbito de las ciencias del deporte y porque aporta rigurosos instrumentos y conocimientos para poder evaluar los procesos de control y aprendizaje del movimiento por lo que centra su accionar en las siguientes tareas:

1. Investigar los movimientos en deporte en general.
2. Investigar las técnicas deportivas (buscar la técnica más adecuada).
3. Generalizar los conocimientos obtenidos en las investigaciones de las técnicas más adecuadas en forma de principios o leyes.
4. Desarrollar los métodos de investigación biomecánicos.
5. Diseñar equipos para la realización de la mayor cantidad de mediciones posibles.
6. Investigar ejercicios especiales del entrenamiento de la fuerza y la técnica.

La experiencia del autor como docente e investigador le han permitido comprobar la necesidad y las posibilidades de desarrollo compartidos y aplicaciones con otras materias que posee la Biomecánica.

Las investigaciones biomecánicas al igual que en otras disciplinas científicas, comenzaron con un nivel meramente cualitativo y ha ido ascendiendo a niveles cuantitativos superiores al ritmo que crecen las tecnologías aplicadas y la metodología de la investigación.

Según los presupuestos que sobre la ciencia se han expuestos, la Biomecánica Deportiva se propone analizar o dar explicación a los movimientos deportivos desde la perspectiva científica de la física, lo que significa pasar de la mera formulación de los hechos a utilizar un lenguaje matemático, para dar una explicación de las causas que relacionan la eficacia del movimiento deportivo.

En nuestro país la Biomecánica deportiva se ve limitada por cuatro causas fundamentales:

1. Carencia de tecnología en la aplicación de sus métodos de investigación.
2. La no inmediatez en la entrega de información.
3. La poca comunicación que existe entre biomecánico y entrenador.
4. Los mecanismos administrativos que dirigen el proceso de preparación de los deportistas nunca contemplan al biomecánico como parte integrante de dicho proceso.

La *primera* de las causas se encuentra fundamentada en el hecho de los problemas económicos por los que atraviesa el país no le permite la inversión de recursos financieros en la adquisición de estas tecnologías.

La *segunda* encuentra su explicación en el hecho de que en los estudios biomecánicos generalmente transcurre un tiempo, a veces considerable, entre la realización del mismo y la entrega de los resultados al entrenador, lo que conlleva a una disminución del valor de la información, proporcional a su demora, debido a la falta de tecnología que permita una rápida adquisición y procesamiento de las informaciones.

La *tercera* se fundamenta en que los biomecánicos, en su afán por encontrar modelos para describir el movimiento humano, por medir y valorar todas las variables mecánicas, cada vez más eficientes, concentran sus esfuerzos en el trabajo del laboratorio o en la docencia, mientras que el entrenador, preocupado por obtener relevantes resultados deportivos, concentra sus esfuerzos en entrenar para ganar, no aceptando aun, que ambas intenciones no son excluyentes.

Parece evidente que ante el reto de hablar sobre cualquier problema por trivial que éste parezca, se hace necesario definirlo, cuanto más si se trata de un concepto

que tiene variadas aplicaciones y diversidad de contenidos como es la técnica en el ámbito deportivo.

Técnica Deportiva

Con mucha frecuencia se escucha en el ámbito deportivo hablar sobre las habilidades técnicas, la técnica de un deporte…, del aprendizaje de la técnica, la entrenabilidad de la técnica, de la valoración de la técnica, investigación de la técnica, etc. Sin embargo no todos la definen de la misma forma, lo cual en ocasiones dificulta el entendimiento de muchas personas involucradas en este campo.

La técnica puede representarse o expresarse de diferentes formas según la finalidad que se trate:

1. Si trata del proceso de enseñanza aprendizaje.
2. Si se trata del proceso de investigación de la calidad de ejecución de las acciones motrices:
3. Si se trata de la optimización de los movimientos que responden a la técnica deportiva.

Los Principios Biomecánicos.

Los principios biomecánicos de las técnicas más adecuados se basan en los resultados obtenidos de las investigaciones de las técnicas de diferentes deportes y disciplinas deportivas y en las leyes de la mecánica. Los mismos tienen la característica *de* ***generalización*** de estos resultados y por eso sirven también como patrón para deportes o movimientos en los que no se conoces sus líneas características.

Es valido señalar que fue Hochmuth quien por primera habla y describe principios biomecánicos para el entrenamiento deportivo sustentado en las leyes de la física y la mecánica; seguido a esto se han desarrollado transformaciones u adaptación de estos principios a diferentes deportes, vale la aclaración la tendencia actual en la biomecánica a la formulación de nuevos principios o la adaptación de los principios de Hochmuth a diversa modalidades deportivas, dicho de otra forma esto está de moda, permitiendo generalizar la técnica deportiva pues la misma podrá ser analizada no solo a partir de su descripción sino también a partir del

comportamiento de las curvas cinemáticas y cinéticas que caracterizan a los diferentes movimiento y su dinámica.

Cada uno de estos principios indicara cómo debe realizarse la acción motora es decir o que los movimientos deben responder a estos principios para que los mismos se ejecuten de forma optima.

Diseño de la metodología para el análisis cinemático del movimiento

La elaboración de metodologías constituye uno de los propósitos de muchas de las investigaciones que se realizan en el campo de la educación y la investigación.

Las diferencias observadas en los informes de las investigaciones tesis de maestría, doctorado y las dudas que en este sentido han manifestado muchos docentes investigadores han planteado la necesidad de promover el estudio de las cuestiones relativas al diseño, elaboración y particularidades de este resultado científico a fin de unificar criterios y ofrecer orientaciones válidas para la labor científico pedagógica.

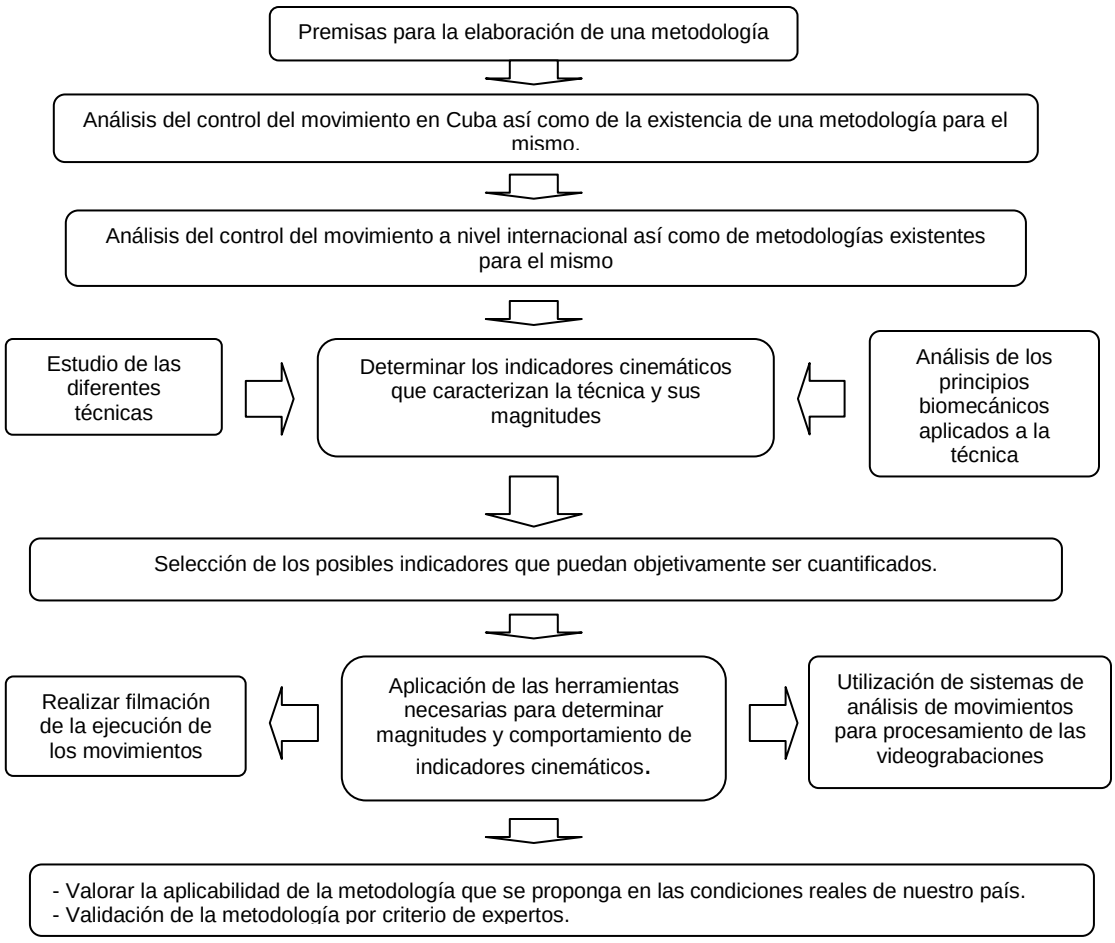
El termino metodología se asocia a los aspectos operativos del método científico. Desde una perspectiva operacional, el método es una secuencia de procedimientos que nos permiten conseguir un fin. Estos procedimientos en las Ciencias Pedagógicas pueden tener diferentes objetivos.

Cuando pensamos en la forma de proceder para alcanzar cualquiera de estos objetivos, recurrimos a procedimientos metodológicos que, ordenados y concatenados de una manera particular, conforman un todo sistémico que comúnmente denominamos metodología. La conformación de estas metodologías no siempre requiere de una investigación científica. En ocasiones basta con aplicar acciones que han surgido de la práctica cotidiana y en otras se aplican orientaciones de carácter organizativo.

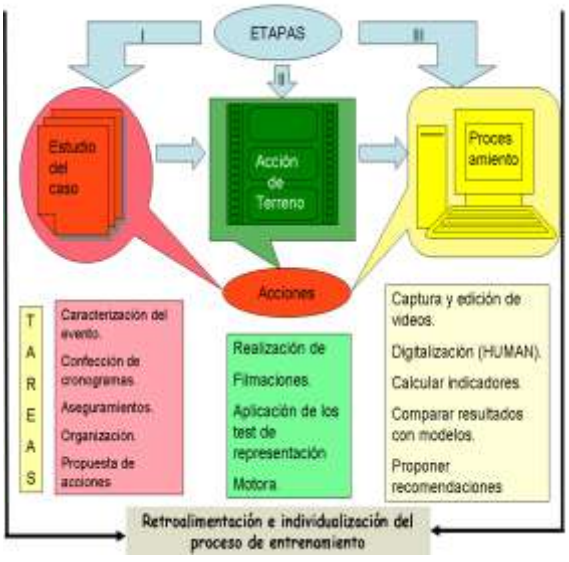
Se debe desarrollar una metodología cuando la ciencia requiere una vía novedosa para obtener conocimientos e información acerca del objeto de estudio en cuestión.

El autor utilizara como paradigma los resultados investigativos que para este fin a propuesto el CECIP de Villa Clara en los cuales se expresa de forma clara y concisa los rasgos que caracterizan una metodología como colofón para la unión de diversos criterios al respecto y de esta forma procederemos.

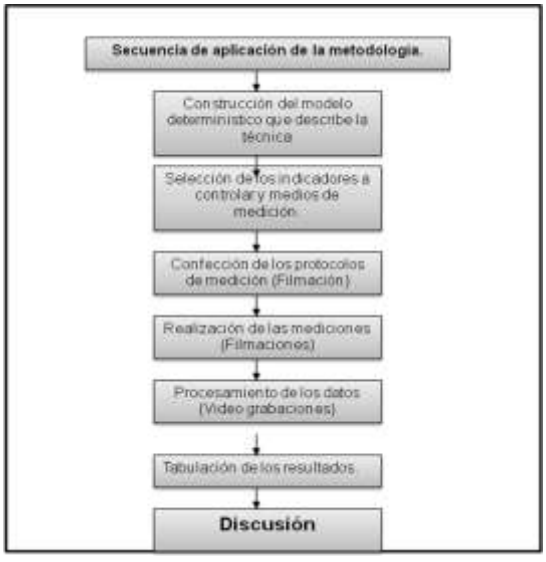
A continuación se presentan una serie de aspectos que propiciaron la elaboración de la metodología.



Forma grafica simplificada de representación de la metodología.



Secuencia de aplicación de la metodología.



CONCLUSIONES.

De los resultados obtenidos al final de esta investigación y teniendo en cuenta que todo trabajo en este sentido persigue un objetivo determinado, declarado siempre al principio de la misma, la metodología propuesta para el análisis de eficiencia en la ejecución del movimiento permito arribar a las siguientes conclusiones:

1- El estudio de los indicadores permitió realizar la selección de cuales de ellos pueden ser utilizados para el control del movimiento en nuestras condiciones reales
2- La elaboración de una metodología para el control de la eficiencia en el movimiento permitirá obtener resultados relativamente simples pero reales de la correspondencia entre los parámetros ideales de la técnica de la remada y los reales medidos a partir de la ejecución realizada por los deportistas.
3- Resulta de gran utilidad la utilización de los principios biomecánico pues permiten generalizar los indicadores que caracterizan la técnica.

BIBLIOGRAFIA

1. Aguado, Jódar, X. 1993. Eficacia y técnica deportiva. Barcelona. Editorial INDE. 303 p.
2. Aguado, Jódar, X. 1987. Biomecánica dentro y fuera del laboratorio. Universidad de León. (España). Editado por: secretaría de publicaciones. 344 p. (23-47).
3. Bäumler, G. / Schneider, K. 1989. Biomecánica deportiva; fundamentos para el estudio y la práctica. Berlín. Universidad Politécnica del Deporte. 219 p.
4. BUNGE, M. (1973). La investigación científica: su estrategia y su filosofía. Barcelona: Ariel.
5. Bunge, M. 1963. La investigacion cientifica, su estrategia y su metodología. Editorial Aires. Buenos Aires. pp 39
6. Donskoi, D. D. 1982. Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 306 p.

7. Doria de la Terga, E. 1998. Propuesta metodológica para el análisis biomecánico del gesto motor que se manifiesta en la fase técnica del salto para el remate en el voleibol. La Habana. 92 h. Tesis (en opción al título de Master en Ciencias y Juegos con Pelota)._ Universidad Agraria de La Habana.
8. Doria de la Terga, E. El empleo del análisis biomecánico en la práctica deportiva; su estrecha y lógica relación con la técnica deportiva. (1ra. Parte). (Noviembre 15 del 2003). Lecturas Educación Física y Deportes. Revista digital. Año 9. No. 66. (Noviembre 2003). Buenos Aires. Disponible en: http://www.efdeportes.com/.
9. Dunning C.E/ Jenkyn T.R. 2004. Biomechanics of Human Joint Motion. Lecture Notes Version 1.3. Unversity of Western Ontario.
10. Grosser, H. 1988. Técnicas de entrenamiento. México. Editorial Martínez.
11. Hay, J. G. 1988. The biomechanics of sports. (Chapter 8) Techniques; 2nd. Ed. New York. USA. Ed. Prentice Hall. 539 p. (p. 189-293).
12. Hernández, Prado, C. M. 2000. Sistema de control biomecánico para retroalimentar la carrera de los cien metros. 123 p. Tesis (en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas)._ INDER. Instituto Nacional de Deportes Educción Física y Recreación.
13. Hochmuth, G. 1973. Biomecánica de los movimientos deportivos. Madrid. (Instituto Nacional de Educación Física). 217 p.
14. HU-M-AN Movement Analysis. Environment and Reference Manual.
15. Meinel K. 1977. Didáctica del Movimiento. Editorial Científico Técnica. La Habana. Pág. (184-192)
16. Nilsen, T. 1983. Rowing Technique. Page 39
17. Nilsen, T. 1999. Manual de remo olímpico para entrenadores de clubs. España Federacion Española de Remo. 28 p.
18. Nolte V. 2001. Rowing technique. Part two of coach boat view. Rowing Canada Aviron (2001). Journal Fall 2001.
19. Nolte V (2005). Rowing Faster. Human Kinetics. US. 111-123, 141-154,177-184.
20. Nolte V.2004. Biomechanical Principles of rowing. Presentation in University of Matanzas. Cuba.

21. Notario de la Torre, A. 1999. Apuntes para un compendio sobre metodología de la investigación científica: Universidad de Pinar del Río, Cuba,

22. Richardson B., Nolte, V. 2005. The Catch Rowing Faster. Human Kinetics. US.155-164.

23. Soto, V. M. 1995. Desarrollo de un sistema para el análisis biomecánico tridimensional del deporte y la representación gráfica realista del cuerpo humano. (Apuntes). En: revista Apunts (No. 16, 3er. Trimestre). (p. 43-88). Abril.

24. Winter, D. A. 1990. Biomechanics and Motor Control of Human Movement, 2nd Edition. Wiley. Pag 52..

25. Zatsiorski, V. M., & Godik, M. 1989. *Metrología Deportiva*. Moscú: Planeta.

METODOLOGÍA PARA EL CONTROL BIOMECÁNICO DE LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS DEL LANZADOR DE SOFTBOL.

TEMÁTICA: BIOMECÁNICA

AUTORES: MSc. Julio Ney Posse Pérez.

MSc. Rene Hernández Mayans.

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO: julioney@cfisica.unica.cu

INSTITUCIÓN: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Facultad Ciego de Ávila.

RESUMEN:

El trabajo titulado Metodología para el control biomecánico de la técnica de ejecución de los movimientos que realiza el lanzador de Softbol en el acto de lanzar, es de gran importancia para entrenadores de este deporte, la misma cuenta con aspectos técnicos relevantes que contribuyen a la optimización de los recursos mecánicos y biológicos de los atletas a la hora de ejecutar sus movimientos, permitiéndole lograr en cada instante el máximo resultado deportivo. Esta investigación aporta una herramienta científicamente elaborada para el control de la técnica de ejecución de los movimientos que realiza un atleta de este deporte. Sus fundamentos teóricos se basan en aspectos biomecánicos relacionados con la estructura técnica de los lanzadores de este deporte, elaborándose un modelo que posibilitó definir indicadores y parámetros necesarios para el logro de una mejor ejecución. Para ello se utilizaron los métodos del nivel teórico Histórico-Lógico, Analítico-Sintético, Inductivo-Deductivo, Modelación y del nivel empírico la Observación, la Medición, la Encuesta y la Entrevista, posibilitando ofrecer un marco teórico abarcador relacionado con este tema. El trabajo se realizó con los lanzadores de la preselección y la selección nacional de Softbol de Cuba en un periodo de marzo del 2009 hasta febrero 2012, los resultados derivados de la aplicación de esta metodología permitieron arribar a conclusiones significativas que garantizó una correcta retroalimentación al proceso de entrenamiento.

INTRODUCCIÓN.

En el nuevo milenio los deportes exigen no solo de atletas con posibilidades de desempeñar correctamente una actividad específica, sino también de herramientas que contribuyan a la optimización de sus recursos mecánicos y biológicos, permitiéndole lograr en cada momento el máximo resultado deportivo.

Las transformaciones suscitadas en las últimas décadas, dada la inclusión de los adelantos científicos tecnológicos y el nuevo escenario donde se desempeñan estos atletas, obligan a realizar nuevas investigaciones en las que se reestructuren y se reevalúen aspectos de la preparación del deportista que le permita insertarse con mejores resultados en el contexto mundial.

El Softbol, posee características propias en su estructura competitiva, que exige un alto grado de variabilidad en las acciones técnicas de los atletas, sobre la cual se hace necesaria incluir formas novedosas en su preparación.

Investigaciones consultadas describen las características de estos atletas, quienes presentan un alto grado de complejidad en las acciones que realizan, pues sus movimientos tienen la particularidad no solo de ejecutarse de forma dirigidas sino que requiere de un objetivo particular y preciso.

Teniendo en consideración la importancia que requieren las acciones individuales de este atleta para el resultado colectivo de su equipo (muchos autores consideran que más del 80% de las victorias dependen de su desempeño), es que se hace necesario conocer y comprender con precisión el comportamiento de los indicadores que caracterizan los movimientos que realizan en el momento de lanzar, para que los entrenadores y atletas posean datos teóricos precisos de su actividad motora en un partido de Softbol.

Para el logro eficiente de estos procesos se debe hacer énfasis en factores conocidos de la preparación del deportista (preparación física, preparación psicológica, preparación táctica, preparación técnica y preparación teórica), que al analizarlas por separadas, de una forma u otra, se controlan según la planificación descrita en el plan de preparación previsto. Sin embargo criterios valorados por diferentes especialistas han demostrado que, teniendo en cuenta el desarrollo tecnológico ocurrido, son insuficientes los métodos de control de uno de los componentes de esa preparación, el componente técnico.

Como parte de este proceso de búsqueda de información en Cuba se efectuó una entrevista grupal a entrenadores de otras provincias de Cuba con alta experiencia en este tema, incluyendo directores técnicos, entrenadores de picheo y atletas de altos resultados competitivos alcanzados en esta área, además de los directivos nacionales de este deporte que asistieron al Campeonato Nacional desarrollado en la Provincia de Ciego de Ávila en el mes de enero del 2009.

Entre los resultados derivados de esta entrevista se destacan:

Existen en Cuba carencias de investigaciones que permitan perfeccionar los elementos técnicos esenciales que realizan los lanzadores de Softbol.

Se reflejan a diferentes niveles, errores técnicos en la ejecución de los movimientos de los atletas lo que dificultan la obtención de mejores resultados en cada enfrentamiento.

De todo lo referido se puede exponer que el proceso de control técnico en los lanzadores de Softbol de alto nivel presenta limitaciones que dan al traste con los resultados en el accionar técnico de cada atleta, de ahí la necesidad de proponer aportes teóricos y metodológicos que establezcan, desde la ciencias, las bases para mejorar el control de la técnica que realiza el lanzador de Softbol en su acto de lanzar.

Objetivo general.

Elaborar una metodología de control biomecánico en la ejecución de los movimientos del lanzador de Softbol en el acto de lanzar que le permita la obtención de mejores resultados en el accionar técnico de cada atleta.

Objetivos específicos.

1. Valorar los fundamentos teóricos metodológicos que caracterizan los movimientos técnicos del lanzador de Softbol.
2. Analizar la estructura cinemática de los movimientos que realiza el lanzador de Softbol, definiendo los indicadores que la caracterizan.
3. Diseñar una metodología que posibilite un control biomecánico de los movimientos técnicos que realiza un lanzador de Softbol.
4. Evaluar los resultados por criterio de experto.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS UTILIZADOS EN EL ESTUDIO.

Se trabajó con el 100 % de los lanzadores de la preselección nacional de Softbol en el periodo del 2009 hasta febrero 2011 divididos en:

La investigación se realizó en tres etapas con vista a perfeccionar el accionar técnico de los lanzadores de Softbol. Este proceso transcurrió en los años del 2009 al 2011 utilizando la población descrita anteriormente y divididos en las siguientes etapas.

La etapa I (2009) está caracterizada por valorar el proceso de perfeccionamiento de los elementos técnicos que realiza un lanzador de Softbol, así como su forma tradicional de controlar este proceso.

En esta etapa inicial se efectúa un diagnóstico del estado actual de ejecución de los movimientos técnicos que realizan los lanzadores de Softbol.

En la etapa II (2010) se establece la estructura cinemática del lanzador de Softbol y se

definen los indicadores que la caracterizan.

En la etapa III (2011) se construye la metodología para el control biomecánico y se evalúa los resultados.

Para el desarrollo de estas etapas se aplicaron los métodos del nivel teórico, el **Histórico-Lógico**, el **Analítico-Sintético**, **la Modelación** y el **Sistémico Estructural**. Del nivel empírico se encuentra la **Observación**, la **Medición**, la **Entrevista** y los Métodos Matemáticos para el análisis de los resultados, para esto se utilizó el paquete estadístico SPSS 11.5 para Windows con el objetivo de determinar estadígrafos tales como la media aritmética, la Desviación estándar, el Valor mínimo y máximo. Con un nivel de confianza del 95 %. Además del Cálculo porcentual.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

RESULTADO DE LA PRIMERA ETAPA (2009).

Resumen de la Entrevista.

- Los entrenadores plantean que ha sido escaso el acceso a la bibliografía relacionada con el tema.
- Se encontraron criterios diferentes acerca de las características de los movimientos que deben realizar los lanzadores de este deporte.
- Los lanzadores de alta competición llegaban al equipo nacional con errores técnicos.

Análisis de las observaciones realizadas.

- Tienen que dedicar mucho tiempo a la enseñanza de elementos técnicos que debían ser aprendidos anteriormente.
- Carencias de investigaciones (control de la técnica) que se relacionen con aspectos biomecánicos.
- No existe un criterio único de cómo controlar estos elementos técnicos.

Resumen de las encuestas aplicadas.

- El 83,33 % de los lanzadores plantean, que los métodos de corrección que siempre han utilizado los entrenadores es la observación al entrenamiento.
- El 100 % de los lanzadores manifiestan que no se ha realizado trabajos que relacionen la biomecánica con el acto de lanzar.
- El 100 % de los lanzadores plantean que la forma que se ha utilizado para controlar los movimientos técnicos fue la observación.

Resumen de las mediciones efectuadas.

- Se detectaron errores en los elementos técnicos de los lanzadores.

- De manera general presentaban dificultades en la estructura del movimiento.
- Supina la mano de lanzar desde el inicio de la técnica.
- La pierna de pívot es despegada de la superficie del terreno.
- Detiene el movimiento del brazo en el momento que despegan la pierna de pivote y esto limita su aceleración.
- El pie de pívot deja de hacer contacto con la superficie del terreno en muchos casos.
- Se limita la fase de frenaje adoptando una postura incorrecta y poco defensiva.
- No aprovechan de forma eficiente los impulsos parciales generados por los segmentos del cuerpo.
- Ocurren pérdidas de velocidades en el último instante de la cadena biocinemática.
- Desarrollan movimientos innecesarios de segmentos del cuerpo que rompen el ritmo y no aportan velocidad ni estabilidad.

RESULTADOS DE LA SEGUNDA ETAPA (2010).

Para el desarrollo de esta etapa se dividieron los movimientos en fases y se determinaron los objetivos motores de cada fase.

Se estableció el modelo determinístico del lanzador de Softbol siguiendo la metodología propuesta por Hay y Reid (1993).

Se establecieron los indicadores cinemáticos a cuantificar en cada postura y su relación con las posturas límites.

Se determinó la estructura cinemática del lanzador.

División de los movimientos en fases.

Las fases del movimiento quedaron definidas de la siguiente manera:

Acciones Preliminares.

Fase Inicial.

Fase Preparatoria o de Traslado.

Fase Principal.

Fase Recuperadora o Final.

ELABORACIÓN DEL MODELO.

El modelo se elaboró siguiendo la estructura considerada por Hay (1988), a partir de ello se definieron los indicadores que lo caracterizan.

Indicadores cinemáticos que caracterizan la técnica en los lanzadores de Softbol.

- Posición de los pies (derecho e izquierdo) con respecto al bateador o al receptor, distancia entre el pie derecho y el izquierdo

- Ángulos de la rodilla derecha e izquierda.
- Posiciones del muslo derecho e izquierdo con respecto al tronco.
- Posición de tronco con la vertical.
- Posición de los hombros con respecto a la horizontal.
- Posiciones de los brazos y antebrazos.
- Trayectoria, agarre y posición de la pelota (reglamento).
- Posición de la cabeza y dirección de la vista.
- Trayectoria y posición del Centro de Gravedad de Cuerpo (CGC).
- Trayectoria de los segmentos principales del cuerpo que se involucran directamente en los movimientos (Sistema Biomecánico).
- Trayectoria de las piernas derecha e izquierda.
- Longitud horizontal de desplazamiento del CGC y de la pierna de ataque.
- Secuencia de los movimientos.
- Posición de la mano que sujeta la pelota en diferentes instantes de la ejecución de la técnica.
- Coordinación temporal de los impulsos parciales de los segmentos corporales que intervienen en los movimientos (Sistema Biomecánico)
- Posición del cuerpo para asumir una actitud activa en la defensa del campo.
- Estado de equilibrio del cuerpo en el momento final de la acción de lanzar.

ESTRUCTURA CINEMÁTICA DEL LANZADOR DE SOFTBOL.

Acciones Preliminares.

Están relacionadas con los movimientos que realizan los lanzadores a la hora de colocarse en la posición de lanzar, estas son: la colocación en la tabla de lanzar, la toma de seña y el agarre de la bola.

Fase 1. Posición Inicial.

Tiene el objetivo de romper la inercia del cuerpo, para poder incrementar los impulsos parciales, que coordinadamente permitirán imprimirle a la pelota la trayectoria y la velocidad deseada.

Fase 2. Preparatoria o de Traslado.

Esta fase tiene el objetivo de trasladar el cuerpo, aumentando las aceleraciones de cada uno de los segmentos involucrados en la acción, dejándolo preparado para la fase posterior y principal.

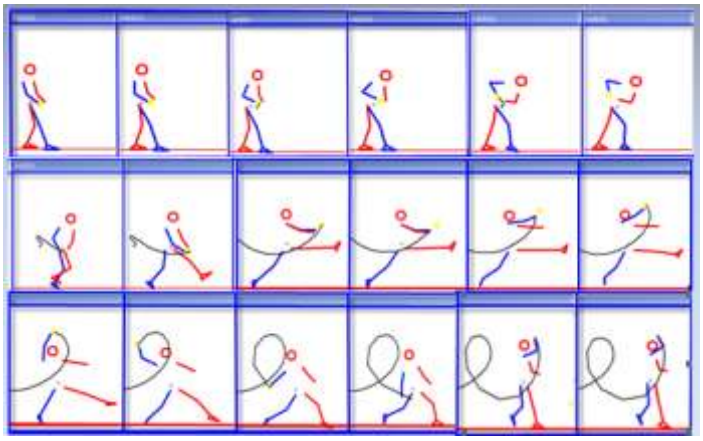
Fase 3. Principal.

Esta fase tiene el objetivo fundamental de liberar la bola con la mayor aceleración y ubicación deseada.

Fase 4. Recuperadora o Final.

Esta fase tiene el objetivo fundamental de frenar los impulsos alcanzados y adoptar una posición defensiva correcta.

Secuencia de los movimientos del Lanzador de Softbol.



Resultado de la tercera etapa (2011).

En esta etapa se elaboró la metodología para el control biomecánico, se validó por criterio de experto, se aplicó y se evaluaron los resultados.

Para este proceso se realizó una revisión bibliográfica que permitió definir el orden estructural de la metodología, las características y sus sustentos teóricos.

Posteriormente se sometió la metodología a los expertos para la validación de la metodología.

Se comenzó a aplicar en el 2011.

ELABORACIÓN DE LA METODOLOGÍA.

En esta investigación se asume los criterios que expone De Armas, N. (2003), cuando plantea que esta recoge las vías (métodos) para alcanzar un objetivo y los procedimientos, todo ello en estrecha interrelación sistémica que permite el estudio de los fenómenos de la realidad, así como su transformación práctica.

Estructura de la metodología elaborada.

- Un objetivo general.
- Una fundamentación (aparato conceptual).
- Etapas, pasos o eslabones que componen la metodología como proceso.
- Concatenación y ordenamiento de las mismas, seguido de los procedimientos que corresponden a cada etapa.
- Secuencia, interrelación específica entre dichos procedimientos que permite el logro de los objetivos propuestos.
- Se elabora y se representa gráficamente ya sea total o parcial siempre que sea posible.

- Acciones que permiten comprobar si la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos.
- Las recomendaciones para su instrumentación.

Orientaciones que permiten su aplicación en diferentes contextos y condiciones.

OBJETIVO GENERAL DE LA METODOLOGÍA.

Proponer una secuencia de pasos metodológicos que permita el control biomecánico de los movimientos técnicos que realizan los lanzadores de Softbol en el acto de lanzar.

Etapas de la metodología.

- Una etapa inicial de preparación o estudio de la situación planteada.
- Una segunda etapa de acciones de terreno.
- Una tercera etapa de procesamiento y análisis de los datos.
- Una cuarta etapa de preparación de la información y acciones para su desarrollo.
- Una quinta etapa de discusión con los entrenadores y lanzadores.

En esta primera etapa se organiza todo el proceso de trabajo posterior.

Se determina con el entrenador aspectos organizativos que pueden, de no ser controlados, influir en los resultados.

Cantidad de lanzadores a los que se les realizará el control.

Etapa de preparación en que se encuentra el lanzador y la intensidad con que realizará el trabajo.

Precisar las características del lugar, si las mismas incluirán contrario (tope de control) o serán modeladas según determinados objetivos deseados.

Precisar el calentamiento, que debe ser lo suficientemente correcto como para que los lanzadores estén listos sin llegar al agotamiento.

Se analiza el cronograma de trabajo, estableciendo hora, lugar y personal que trabajará en la etapa de terreno, definiendo funciones específicas.

Cantidad de cámaras a utilizar en los controles, las que están determinadas según los objetivos deseados y el plano en que se desarrollarán los movimientos.

El controlador realizará un análisis de la estructura del movimiento establecida, así como sus indicadores, este proceso es recomendable para precisar los detalles y la forma de colocarse en el terreno.

Estos y otros aspectos metodológicos están definidos con más detalles en la memoria escrita.

En la segunda etapa se trabaja directamente con los lanzadores en la toma de datos, aplicándose los protocolos que están relacionados con los requerimientos que necesitan las herramientas utilizadas.

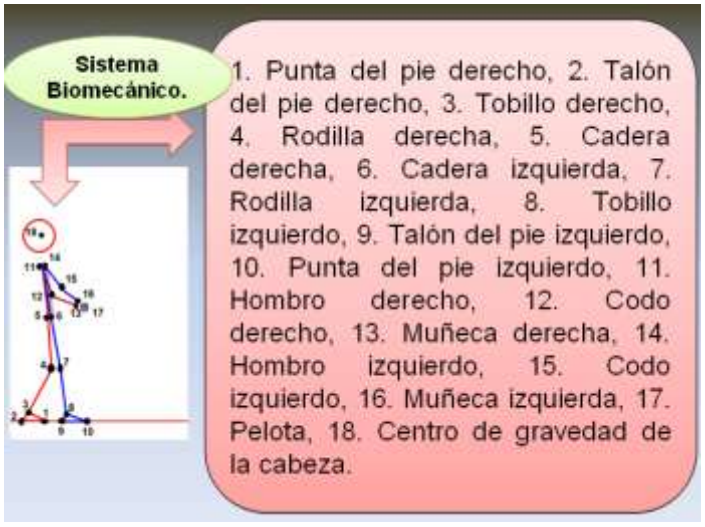
Se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

Los controles se realizarán en el terreno donde se desarrollan las competencias y entrenamientos de este deporte o en un área similar reglamentada.

Se efectuarán bajo las condiciones ambientales establecidas en el reglamento para un juego.

Se preparan a los lanzadores que realizarán la ejecución motora. (Objetivo e importancia de la medición, desarrollo de la misma, orden de trabajo, intensidad del trabajo).

Se colocan los indicadores anatómicos que facilitarán el proceso de preparación de los datos en el momento de la digitalización.



Se colocan las cámaras teniendo en cuenta los requisitos establecidos en el protocolo de filmación.

Se precisan las escalas, el aspecto y el nivel requeridos.

Se realizan las filmaciones y comienza la tercera etapa de procesamiento y análisis de los datos.

Se utiliza un Software para la edición de los mismos con una extensión punto avi.

Los archivos de video se importan y se digitalizan usando el programa de análisis biomecánico establecido por el H-U-M-A-N.

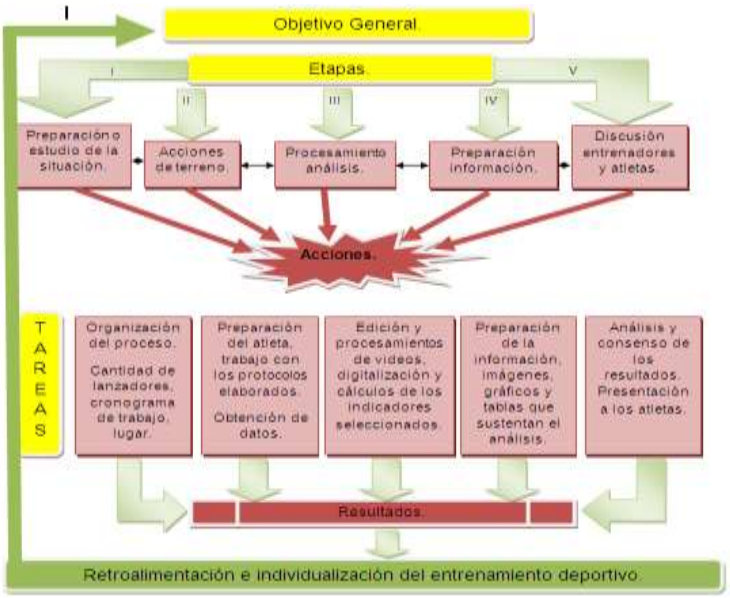
Este proceso ocurre cargando el video, creando un modelo compuesto por los 18 puntos establecidos en la segunda etapa, posteriormente se definen las uniones de los puntos, comenzando la digitalización y se calculan los indicadores.

Obtenidos los valores de los indicadores comienza la preparación de la información que se discutirá con entrenadores y lanzadores.

En esta etapa se preparan las imágenes, las tablas y los gráficos con cada uno de los valores calculados. Estas imágenes, tablas y gráficos, permiten la comprensión de los resultados y detallando cada valor obtenido los que se traducen en aspectos cualitativos a mejorar.

Preparada la información se analiza primero los resultados con los entrenadores, definiendo las soluciones temporales a las deficiencias detectadas, incluyéndose los criterios derivados del consenso entre los biomecánicos y entrenadores.

- Posteriormente se presentan a los lanzadores los resultados, analizando con cada uno los criterios al respecto.



Recomendaciones para su implementación.

- Deben crearse las condiciones necesarias previas a su aplicación.
- Negociar con los entrenadores sus necesidades para con el proceso.
- Los evaluados deben estar informados acerca de la necesidad e importancia de este control.
- Es necesario cumplir lo más estrictamente posible los objetivos y orientaciones de cada etapa.
- La aplicación integral de esta metodología requiere de su planificación dentro del macro ciclo de entrenamiento.
- Integrar al plan de entrenamiento en todos los ciclos, realizando sistemáticamente los test.

- Preparar los resultados en forma clara, utilizando medios audiovisuales y apoyando los resultados en tablas, imágenes y gráficas.

VALORACIÓN POR CRITERIO EXPERTO.

La selección de los expertos se realizó teniendo en cuenta los siguientes parámetros.

- Nivel científico y categoría docente.
- Prestigio como investigador y reconocimiento en su vida social.
- Labor investigativa en la temática que se analiza.
- Años de experiencia en el ejercicio de la profesión y como investigador.

De los 16 expertos 4 tienen el grado de Doctor en Ciencias (25%), y 12 Master en Ciencias (75%), con un promedio de 26,13 años de experiencia en labor investigativa.

Resultados derivados del criterio de experto.

A los expertos se les entregó una planilla con los aspectos a evaluar. Con los criterios de evaluación de muy adecuado, bastante adecuado, adecuado, poco adecuado y no adecuado.

Resultados derivados de su análisis.

- Las partes que conforman la metodología, es considerada por ellos como muy adecuado, y es factible utilizarla para el control biomecánico.
- Otro de los aspectos a evaluar lo constituye los indicadores seleccionados, los cuales fueron considerados como muy adecuados y se corresponden con los necesarios para efectuar un correcto análisis técnico.
- Los expertos consideran que los pasos que conforman la metodología son bastante adecuados e incluyen un orden lógico acorde a las herramientas utilizadas.
- Los expertos consideran que la metodología es considerada como muy adecuada para ser aplicada.

Conclusiones.

- En la bibliografía consultada existen diferentes criterios relacionados con los movimientos eficientes de los lanzadores de Softbol.
- La estructura cinemática de los movimientos que realiza un lanzador de Softbol permitió seleccionar los indicadores para el control de esta acción motora.
- La metodológica se basó en aspectos biomecánicos novedosos para el control eficiente de los movimientos que realiza un lanzador de Softbol.
- La metodológica según el criterio de los expertos es viable para ser aplicada.

Recomendaciones.

Se recomienda a los directivos de este deporte que analicen esta investigación y dispongan las condiciones para ser generalizada.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Asociación Canadiense de Softbol Amateur. (1987).Manual Técnico de Softbol.
2. Bompa, Tudor, U. (1995). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo. 245 p.
3. . Carrasco Bellido, D. (2002). Biomecánica de la Actividad Física y del Deporte. Libro Versión digital. Instituto Nacional de Educación Física. Universidad de Madrid. España. 81 páginas.
4. Cuba .I.N.D.E.R. (2009).Programa de Preparación del Deportista. Béisbol-Softbol. La Habana .Ed. Deportes.
5. Donskoï, D. y Zatsiorski, V. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 311 páginas.
6. Federación Internacional de Softbol:--Regla 6. —2010-2013. —pàg. 65-70.
7. Herrera T. J. (2011).Alternativa Metodológica para la enseñanza de ejecución de los Movimientos que realiza un lanzador de softbol categoría 11-12 años masculino de Ciego de Ávila .Trabajo de Diploma. (Licenciado en Cultura Física).”Manuel Fajardo”.
8. Martín. S. E. (2007).Metodología para la Preparación Técnico Táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de Béisbol de alto nivel. Tesis de Grado. (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) .Villa Clara. “Manuel Fajardo”.
9. Ozolin, N. G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo / N. G Ozolin. --- La Habana: Ed. Científico Técnico 1970. — 488p.
10. USA. International. SoftBall. Federation. (1995). Guide and Rule. Book. Oklahoma City.

MODELO PARA EVALUAR LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS CLÁSICOS EN PESISTAS PRINCIPIANTES

AUTORES: Dr. C. Carlos S. Cuervo Pérez
Msc. Sol Patricia Beltrán
DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DE CONTACTO: carloscp@uccfd.cu
INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín. Cuba

RESUMEN

En Venezuela, en las edades más tempranas de este deporte, se compite por evaluación de la técnica. Por esto es importante que se enseñe al atleta en sus inicios una estructura de movimiento adecuada, para conseguir buenos resultados en esas competencias, pero también para que a largo plazo consiga mejores resultados deportivos. Sin embargo, no existe un modelo de evaluación técnica que sea empleado en las etapas iniciales de la enseñanza, lo que lleva a una valoración muy subjetiva de cada una de las ejecuciones a evaluar. En la presente investigación se propone **elaborar un modelo para evaluar cualitativa y cuantitativamente la técnica de los ejercicios clásicos en pesistas principiantes**. Para ello se estudio una muestra de 19 levantadores de pesas venezolanos, de ambos sexos, en las edades de 12-14 años, a los que se entrevistó y filmó durante la ejecución del Arranque y el Envión. Las videograbaciones fueron evaluadas por expertos y comparadas con pruebas posturales (cuclillas de Arranque y de Clin y extensión de brazos arriba) y con el índice córmico individual. Los resultados mostraron falta de información de los atletas en relación con aspectos fundamentales de la técnica de los ejercicios competitivos, evidenciaron los errores más frecuentes en los mismos y una relación entre las dificultades posturales y la ejecución técnica del Arranque y el Clin. Los autores proponen un modelo integrado de videograbación, observación indirecta de expertos y mediciones antropométricas para evaluar la técnica de los ejercicios clásicos en pesistas principiantes

Palabras claves:

Arranque, Clin, Envión, índice córmico

INTRODUCCIÓN

La aplicación de la fuerza, desde el inicio de la evolución del hombre, ha sido uno de los principales medios de subsistencia empleándola a través de la historia con el fin de trasladar cargas, troncos de árboles, animales que cazaban, entre otras actividades. El origen del levantamiento de pesas, a estas luces, considera a la fuerza como la capacidad fundamental para la realización de esta disciplina deportiva. Siff y Verkhoshansky (2004) señalan que las primeras reseñas de entrenamiento formal de la fuerza se remontan al año 3600 a.C., época en la cual los emperadores exigían a los servidores a entrenarse a diario. Así mismo, en la India y Egipto, los hombres entrenaban fuertemente con pesas para el desarrollo de la fuerza.

A través del tiempo, esta disciplina deportiva ha experimentado diversos cambios entre los que se destacan: a) Variaciones del implemento de competencia, el cual ha ido transformando hasta unificarse el criterio de emplear en la actualidad, la palanqueta con camisetas giratorias y discos de hierros recubiertos de caucho. b) Los ejercicios de competencia se han ido reduciendo en cantidad a través del tiempo, en el presente se compite en Arranque y Envión.

El Arranque es el primer ejercicio de competencia, que consiste en levantar la palanqueta desde la plataforma hasta ubicarla encima de la cabeza, a través de la extensión de miembros superiores, en un solo movimiento continuo.

El segundo ejercicio de competencia es el Envión, éste se realiza en dos movimientos. El primer ejercicio conocido con el nombre de Clin, inicia al despegar la barra de la plataforma y finaliza al ubicarla a nivel de los hombros. El segundo movimiento se llama Envión desde el pecho, este inicia a la altura de los hombros y finaliza al ubicar la barra por encima de la cabeza del atleta mediante una extensión de miembros superiores.

En Venezuela, en los primeros años de vida deportiva en esta disciplina atlética, se compite por técnica, no por peso levantado. Por lo cual es importante que se enseñe al atleta en sus inicios una estructura de movimiento adecuada, para conseguir buenos resultados en esas competencias a largo plazo. Sin embargo, no existe un modelo de evaluación técnica que sea empleado en las etapas iniciales de enseñanza, lo que trae como consecuencia una valoración muy

subjetiva de cada una de las ejecuciones que los atletas realizan; por tanto, se propone:

Elaborar un modelo para evaluar cualitativa y cuantitativamente la técnica de los ejercicios clásicos en pesistas principiantes.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El levantamiento de pesas ha sido considerado un deporte de fuerza; sin embargo es cada vez más notable que este deporte no es caracterizado solamente por el desarrollo de ésta capacidad física, si no por el mejoramiento diferentes cualidades físicas como, la velocidad, coordinación y flexibilidad, las cuales en su conjunto se van perfeccionando a través de la preparación técnica.

Lukashov (1972, citado por Vorobiov, 1988) presentó una estructura para analizar técnicamente al Arranque, Clin y Envión desde el pecho. Para el Arranque y el Clin, propuso periodos similares para la ejecución de los movimientos, que iniciaban con la arrancada, continuaban con el halón, luego con el desliz y finalizaban con la recuperación. Para Envión desde el pecho, señaló que para realizar el levantamiento hasta el desliz, se deben considerar fases como: semiflexión, frenaje y saque, seguidas del periodo llamado desliz, hasta lograr recuperar y fijar el peso de la barra. Las diferentes fases de los ejercicios del levantamiento de pesas se relacionan unas con otras; por tanto, una inadecuada ejecución de una de ellas, afecta a las siguientes. En el mismo orden de ideas, Jaime (2009) agrega que la no realización o la inadecuada ejecución de alguna de ellas, influye en la culminación del ejercicio clásico. Es de notable importancia que la preparación técnica del atleta de levantamiento de pesas es inherente al proceso de entrenamiento deportivo, para el logro de mayores resultados. La estructura del movimiento de los ejercicios clásicos, arranque y envión considera una serie de fases y periodos tal como lo señalaron (Lukashov, 1972 y Frolov, 1976, citados por Beltrán, 2011) que han servido como base para el análisis de la técnica y a las cuales se les debe prestar especial atención sobre todo en las primeras etapas del entrenamiento

de este deporte. Vorobiov (1988) considera que “la técnica deportiva es un sistema de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional”.

Existen en la actualidad diferentes medios como por ejemplo, material video gráfico, que han sido empleados para el control y el análisis de esta disciplina deportiva, en este sentido plantea Zatsiorski (1989) que el levantamiento de pesas es un deporte que ha presentado mejoras técnicas a través de la historia, gracias a la vinculación con diferentes herramientas tecnológicas que coadyuvan en el control de la estructura de movimiento.

Así como es importante para el control y el análisis de esta disciplina deportiva, el material video gráfico, es necesario también considerar la observación de las diferentes ejecuciones técnicas, por un panel de expertos, que se apoyen en un formato que contemple las diferentes variables técnicas a considerar.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación: Estudio de campo, de tipo descriptivo.

Sujetos de la investigación: Levantadores de pesas de 12-14 años (n = 19)

Técnicas empleadas:

1) **Revisión de documentos vinculados con la temática**
2) **Entrevistas** a deportistas y entrenadores: Rendimientos deportivos en Arranque y Envión; experiencia en pesas y nivel de información sobre la evaluación técnica de los ejercicios competitivos.
3) **Observaciones:**

- **Directas**: Se aplicaron pruebas posturales para evaluar cualitativamente la postura los sujetos en las posiciones de Cuclillas de Arranque, Cuclillas de Clin y Extensión de brazos arriba, empleando una escala
- **Indirectas**: Observación, por un trío de expertos, de los videos tomados a los sujetos. Se tomaron dos videos de Arranque y dos de Envión a cada sujeto. Los errores que denotaran falta de dominio de los fundamentos de la técnica (errores al adoptar la posición inicial, en las primeras fases del halón, en el ritmo o en el desliz) se consideraron

graves. Los errores que denotaban insuficiente dominio de la técnica y podían afectar de manera apreciable los resultados se consideraron menos graves (-0,5). Los errores que tuvieran una menor afectación sobre el rendimiento deportivo y, en algunos casos, eran efecto de errores anteriores se consideraron leves tienen, generalmente,

4) **Mediciones**:

- **Talla.** Se utilizó un tallímetro. Las mediciones fueron realizadas por los autores.
- **Altura sentada.** Se utilizó un estadiómetro rústico elaborado por los autores, que cumplía los requisitos exigidos para esta medición.

5) **Procesamiento de la información**: Se emplearon estadígrafos descriptivos para determinar valores de la talla, la altura sentada.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

- **Caracterización de los sujetos.** El grupo estuvo conformado por 15 niñas (78,9%) y 4 niños (21,0%). Sus edades decimales fluctuaron entre 14,594 y 11,934 años, con promedio de 12,939 y desviación de 0,737. Sus características antropométricas fundamentales fueron:

  Peso corporal. Fluctuó entre 69,70 y 40,50 kg, con promedio de 54,85 y desviación de 10,37 kg.

  Talla. Osciló entre 166,1 y 141,7 cm., con promedio de 153,9 y desviación de 7,8 cm.

  Índice córmico. Los resultados de la relación entre la talla y la altura sentada (índice córmico) mostraron que 15 de los sujetos (78,9%) se encontraban en el intervalo recomendado por Fernández (1998) para los levantadores de pesas de categorías escolares, que oscila entre el 52,5-54,5% de la talla. Se encontraron cuatro sujetos con valores inferiores a los recomendados, lo que indica que esta medición no se incluyó en las pruebas de selección. No se registraron casos con índice córmico superior al rango recomendado.
- **Resultados de las entrevistas.** Las entrevistas realizadas a los atletas mostraron falta de conocimientos acerca de la forma en que se evalúa la

técnica de los ejercicios Arranque y Envión en las condiciones de competencia para su categoría de edades, el 100% de los entrevistados no supo exponer cuales eran los aspectos prácticos fundamentales de técnica del Arranque y del Envión (preguntas relacionadas con las posiciones iniciales y posturas límites de los movimientos).

Las entrevistas a los entrenadores mostraron un dominio parcial de los contenidos de la evaluación, con referencia a los errores más importantes, pero solo un caso (25,0%) pudo reflejar en detalles la escala de evaluación aplicada en las competencias oficiales.

- **Evaluación postural.** Los resultados de la evaluación postural, con escala de 5 a 2 puntos, reflejaron que en la posición de **cuclillas de Arranque**, 10 sujetos (52,6%) obtuvieron evaluación de 5; cinco (26,3%) evaluados de 4; cuatro (21,0%) de 3 y ninguno de 2. En la posición de **cuclillas de Clin**, 11 sujetos (57,8%) fueron evaluados de 5; ocho (42,1%) de 4 y ninguno de 3 o de 2. En la **Extensión de brazos arriba,** 11 sujetos (94,7%) recibieron evaluación de 5 y uno (5,2%) recibió evaluación de 4. Los datos de la evaluación postural evidencian que estas pruebas no se tuvieron en cuenta al seleccionar los sujetos para la práctica de este deporte.
- **Formato para evaluar la técnica de los ejercicios clásicos en pesistas principiantes.** Los levantamientos no válidos, aunque sean completados, no se evaluarán. Las calificaciones se otorgarán en valores enteros y fracciones hasta de una décima (0,1). El valor máximo que se podrá otorgar a cada intento será de 10 puntos, del cual se irá penalizando cuantitativamente los siguientes errores:

TABLA DE PENALIZACIÓN DE LOS INTENTOS		
No.	ERRORES EN EL ARRANQUE Y EL CLIN ARRANCADA	Penalidad
1	No adoptar correctamente la posición inicial	-1,0
PRIMERAS FASES DEL HALON (momento de separación e impulso previo)		
2	Flexionar los brazos	-0,5
3	Espalda floja (convexa)	-0,5
4	Trabajo anticipado del tronco o las piernas	-1,0
FASES FINALES DEL HALÓN (amortiguación e impulso final)		
5	Trabajo anticipado de brazos	-0,2

6	No sincronizar entrada de las rodillas y extensión	-0,5
7	Ritmo inadecuado entre las fases	-1,0
8	Extensión incompleta o incorrecta	-0,5
DESLIZ Y RECUPERACIÓN		
9	Trabajo incorrecto de brazos	-0,5
10	No realizar desliz profundo en cuclillas	-1,0
11	Postura incorrecta durante el desliz en cuclillas	-0,2
12	Incorrecciones en la recuperación	-0,2
INCORRECCIONES EN EL ENVIÓN DESDE EL PECHO		
SEMIFLEXION, FRENAJE Y SAQUE		
13	Espalda floja	-0,2
14	Inclinar el tronco al frente	-0,2
15	Bajar los codos	-0,2
16	Apoyo incorrecto de los pies	-0,5
17	Ritmo inadecuado entre la semi flexión y el saque	-1,0
DESLIZ Y RECUPERACIÓN		
18	Trabajo incorrecto de brazos	-0,2
19	No realizar el desliz en tijeras	-1,0
20	Postura incorrecta en la posición final del desliz	-0,2
21	Incorrecciones en la recuperación	-0,2

- **Evaluación de las ejecuciones técnicas.** El análisis de los videos permitió determinar los errores cometidos por los sujetos durante las ejecuciones. En el caso del Arranque, los errores más frecuentes (≥ 50% de los casos) fueron: no adoptar correctamente la posición inicial (52,6%); trabajo anticipado del tronco durante la fase inicial del halón (78,9%); no sincronizar la entrada de las rodillas bajo la barra con la extensión de las piernas (78,9%) y trabajo incorrecto de los brazos durante el desliz (63,1%). En el caso de los dos primeros, son errores graves que acarrearon la pérdida de un punto en la evaluación. Llama la atención el elevado por ciento de casos que no adoptaron correctamente la posición inicial, realizando el agarre de la barra antes de la colocación de los pies, los cuales constituyen el apoyo del sistema atleta-palanqueta, que se forma a partir del momento en que la palanqueta comienza su recorrido ascendente. Error elemental, fácil de subsanar solo con una explicación.

  En cuatro casos (21,0%) se observó la no realización del desliz profundo en cuclillas, error de carácter grave. Al comparar estos casos con la evaluación de las aptitudes posturales, se comprobó que los cuatro habían obtenido evaluaciones de regular en esta prueba, por lo que el

error pudiera atribuirse a la falta de movilidad articular de los sujetos para adoptar la posición de cuclillas profundas en este ejercicio. Este hecho sugiere que se deben realizar pruebas de aptitud postural para la selección de los candidatos a pesistas.

En el caso del Envión, durante el Clin se observó una frecuencia de errores similar a la del Arranque, siendo los más frecuentes: no adoptar correctamente la posición inicial (52,6%); trabajo anticipado del tronco durante la fase inicial del halón (84,2%); no sincronizar la entrada de las rodillas bajo la barra con la extensión de las piernas (78,9%) y trabajo incorrecto de los brazos durante el desliz (52,6%). En este primer movimiento del Envión se observaron dos casos (10,5%) que no realizaron el desliz profundo en cuclillas, los cuales coinciden con los evaluados de regular en la prueba postural correspondiente y llevan a la misma reflexión expresada en el párrafo anterior. Durante el Envión desde el Pecho, el error más frecuente resultó el trabajo incorrecto de los brazos durante el desliz (63,1%), el cual, aunque se considera un error leve, influye en la dirección del movimiento de la palanqueta, pudiendo ser la causa de la pérdida del levantamiento, por lo que debe ser objeto de especial atención.

Las puntuaciones otorgadas a los sujetos durante las ejecuciones del Arranque fluctuaron entre 9,0 y 6,3, con un valor promedio de 7,38 y una desviación de 0,79. En el caso del Envión, los valores extremos fueron 8,9 y 5,4, con promedio de 7,10 y una desviación de 1,04. Las diferencias de puntuación entre los dos ejercicios se justifican por el hecho de que para el Clin del Envión existen los mismos 12 posibles errores que en el Arranque, pero se le adicionan nueve posibles errores durante el Envión desde el Pecho.

- **Comparación con el índice córmico**. Llama la atención el hecho de que entre los sujetos con proporciones por debajo del 52,5% no se encontraran los casos señalados en la evaluación técnica con problemas en el desliz profundo en cuclillas durante el Arranque y el Clin del Envión. Este hecho evidencia, sin la necesidad de otro análisis más complejo, que no existe correspondencia entre el indicador citado y la ejecución de un desliz profundo en cuclillas en el Arranque y el Clin. Sin

embargo, la necesidad de determinar el índice córmico en los candidatos a pesistas está dada por el interés de buscar sujetos con las proporciones adecuadas para la práctica de este deporte que no lleguen a sufrir deformaciones en su sistema óseo debidas a la práctica sistemática de este deporte durante muchos años.

CONCLUSIONES

1) Las entrevistas realizadas a los atletas mostraron falta de conocimientos acerca de la forma en que se evalúa la técnica de los ejercicios Arranque y Envión. Las entrevistas a los entrenadores mostraron un dominio parcial de los contenidos de la evaluación.
2) Los datos de la evaluación postural evidencian que estas pruebas no se tuvieron en cuenta al seleccionar los sujetos para la práctica de este deporte.
3) Los errores más frecuentes observados fueron, en el Arranque y en el Clin, no adoptar correctamente la posición inicial; trabajo anticipado del tronco durante la fase inicial del halón; no sincronizar la entrada de las rodillas bajo la barra con la extensión de las piernas y trabajo incorrecto de los brazos durante el desliz. En el Envión desde el Pecho, el error más frecuente resultó el trabajo incorrecto de los brazos durante el desliz. Llamó la atención el elevado por ciento de casos que no adoptaron correctamente la posición inicial, error elemental fácil de subsanar con solo una explicación.
4) Se observaron casos de no realización del desliz profundo en cuclillas, error vinculado con evaluación deficiente en las aptitudes posturales, por lo que el error pudiera atribuirse a la falta de movilidad articular de los sujetos. Esto indica la necesidad de realizar pruebas de aptitud postural para la selección de los candidatos a pesistas.
5) No se encontró coincidencia entre los sujetos con índice córmico inferior al rango propuesto y los casos señalados en la evaluación técnica con problemas en el desliz profundo en cuclillas durante el Arranque y el Clin del Envión. Este hecho evidencia que no existe correspondencia entre el indicador citado y la ejecución de un desliz profundo en cuclillas en el Arranque y el Clin. La necesidad de determinar el índice córmico en los

candidatos a pesistas está dada por el interés de buscar sujetos con las proporciones adecuadas para la práctica de este deporte que no lleguen a sufrir deformaciones en su sistema óseo debidas a la práctica sistemática de este deporte durante muchos años.

RECOMENDACIONES

1) Informar a la Federación Venezolana de Levantamiento de Pesas los resultados de la presente investigación, para su posible aplicación a nivel nacional.

2) Continuar la investigación, ampliando el tamaño de la muestra para validar los resultados obtenidos en la presente investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1) Beltrán, P. (2011). Características cinemáticas de la fase del Halón en el arranque en el levantamiento de pesas. Tesis para optar al grado de Magíster en Educación Física, mención Biomecánica. Tutor: Dr. Mihai Zissu. Caracas.
2) Cuba. INDER (2010) Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas. La Habana. Ediciones Deportivas.
3) Cuervo, C. (2010) Selección y preparación de los levantadores de pesas escolares. Revista Panamericana de Levantamiento de Pesas. Año 5, Número 10, pp. 4-6.
4) Fernández, A. (1998) Variables antropométricas y genética cuantitativa en la selección y el pronóstico del rendimiento deportivo de levantamiento de pesas. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Biológicas. Tutor: Dr. Vicente Berovides. Universidad de La Habana.
5) Jaime, G. (2009) Orientaciones metodológicas para el uso de la hidro escritura en la detección de errores técnicos del levantamiento de pesas, para los entrenadores de la UETD “Don José Beracasa” de Maracaibo. Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en educación física y deportes. Tutor: Ms.C. A. Rousseaux. La Habana, EIEFD.

6) Medviedev, A. S. (1997) Biomejánica klasícheskava rivka y talchká i asnovij spetsialna-padgatavitielnij rivkovij i talchkovij uprazhnienii. Izhevsk, Olimp Ltd
7) Siff, M. y Y. Verjoshanski (2004) Super entrenamiento (2da. Edición) Barcelona, Paidotribo.
8) Vorobiov, A. N. (1988) Tiazholaia atletika. Uchebnik dlia Institutov Fizicheskoi Kulturi. Moscú, Fizkultura i Sport.
9) Zatsiorski, V. M. y otros (1989) Metrología deportiva. La Habana, Pueblo y Educación.
10) Zissu, M. (2011) Biomecánica del Arranque en el levantamiento de pesas. En: Biomecánica deportiva y aplicada. Medellín, Funámbulos Editores.

Medios necesarios para la exposición

- Video beam

ACCIONES PARA MEJORAR LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA EN EL SECTOR SANTA TERESA, MUNICIPIO SAN CRISTÓBAL DEL ESTADO TÁCHIRA.

Autores: M.Sc. Jelen Damaris Mora. C.I. 5.665.887 Venezuela

DrC. Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro. Cuba

Temática: Gestión y Dirección en la Actividad Física y el Deporte

Institución: Universidad Deportiva del Sur.

Correo Electrónico: jelendamaris_tach@yahoo.com

RESUMEN

La actividad física es muy importante en la vida diaria de las personas, hay que aprovecharse de este medio para favorecer ambientes más propicios, y quiénes se encarguen de ello lo hagan con las herramientas necesarias y científicas. La práctica de actividades físicas en el contexto comunitario constituye en la actualidad uno de los aspectos que más influye en el desarrollo social de la población en Venezuela. En los últimos tiempos se constata un marcado interés de los diferentes sectores demográficos por ser partícipe de estas actividades. Sin embargo, en su realización se constatan con frecuencia numerosas incongruencias organizativas. La investigación que se presenta se enmarca en este contexto. Se parte de la necesidad de lograr no solo altos niveles de participación, sino también favorecer el desarrollo humano en nuestras parroquias. En tal sentido se asume como problema científico: ¿Cómo mejorar la gestión de la actividad física comunitaria en el sector Santa Teresa de la parroquia San Juan Bautista de municipio San Cristóbal? Para abordar el mismo a nivel teórico y práctico se establece como objetivo aplicar un sistema de acciones para mejorar la gestión que permita perfeccionar la actividad física comunitaria. Se asume como referente metodológico el enfoque de sistema en aras de garantizar la sinergia institucional que demanda el cumplimiento de las metas de las actividades físicas deportivas y recreativas que se realizan a nivel comunitario. Los métodos teóricos y prácticos que se utilizan en la investigación demuestran la factibilidad del modelo propuesto.

Actions to improve the management of community physical activity in the Santa Teresa, municipality of San Cristobal Tachira state.

ABSTRACT

Physical activity is very important in people's daily life, we must take advantage of this medium to promote enabling environments, and who take care of it do so with the necessary tools and scientific. The physical activities in the community context is now one of the aspects that influence the social development of the population in Venezuela. In recent times a strong interest notes of different demographics to be a participant in these activities. However, its performance is frequently note with numerous organizational inconsistencies. The research presented is part of this context. It starts from the need to achieve not only high levels of participation, but also promote human development in our parishes. In this regard it is assumed as a scientific problem: how to improve the management of community physical activity in the Santa Teresa of San Juan Bautista parish of San Cristobal district? To address the same theoretical and practical level is targeted to implement a system of management actions to improve permitting better community physical activity. It is assumed as a reference system methodological approach in order to ensure institutional synergy needed to fulfill the goals of sports and recreational physical activities taking place at the community level. The theoretical and practical methods used in the investigation demonstrate the feasibility of the proposed model.

Introducción

Una de las principales tareas estratégicas de la revolución Bolivariana en Venezuela es proporcionar a toda la población altos niveles de desarrollo humano local. En este empeño el desarrollo de las actividades físicas y recreativas a nivel comunitario constituye uno de los principales pilares.

La Misión Barrio Adentro Deportivo fue inaugurada en julio de 2004, con el objetivo de promover la práctica del deporte y la cultura física en todas las capas sociales, especialmente en los sectores que habían estado históricamente marginados

dentro de la estructura social.

Miles de técnicos deportivos venezolanos y cubanos trabajan en función de masificar el ejercicio físico, la cultura física, el deporte para todos y la recreación sana. El Estado garantiza la logística necesaria para ello desplegando un esfuerzo económico y humano a fin de conseguir los objetivos de este noble propósito.

Los resultados de este esfuerzo son evidentes, sin embargo en mis funciones como coordinadora de la misión por la parte venezolana en el estado Táchira, he constatado múltiples dificultades que impiden lograr mejores niveles de organización que potencien el impacto de los programas de la misión.

Entre ellas pueden enumerarse las siguientes:

1. No siempre se cuenta con una orientación precisa de las funciones y contenidos de trabajo de los factores implicados en esta actividad.
2. Las instituciones no asociadas directamente a la misión en su mayoría no siempre responden al llamado de apoyo a esta tarea.
3. Poca implicación de los líderes comunitarios en la planificación de las actividades físicas que se gestan.
4. Se detectan dificultades con la dirección de instalaciones para coordinar los espacios y horarios de trabajo en las áreas deportivas y otros recintos.

Diferentes entrevistas a funcionarios y usuarios permiten corroborar que las insuficiencias anteriores no se deben a la falta de voluntad política, ni a insuficiente preparación de los encargados de la tarea, sino a limitaciones en el proceso de gestión de la actividad física en la comunidad.

La gestión como proceso de dirección de ha sido estudiada con profundidad por numerosos investigadores. (Stoner. (1997, González Jovial, Luis 2008) En este trabajo se coincide con Taboas Pereira. Pedro R (2007) cuando afirma que cada trabajo eminentemente social, realizado en escala es relativamente grande, necesita en mayor o menor medida una dirección, que armonice los trabajos individuales y cumpla funciones generales que surgen del movimiento del organismo productivo en su totalidad.

El carácter social de la dirección y, por tanto, también sus métodos, es determinado por el tipo social de las relaciones de propiedad sobre los medios de producción, ya que la

dirección la efectúa directa o indirectamente aquel que controla las condiciones del trabajo social.

Es interés del estado venezolano masificar hasta niveles nunca antes expresados la práctica de las actividades físicas en las comunidades. Por ello, mejorar el proceso de gestión de estas actividades se convierte en una necesidad investigativa de primer orden, de manera que se aborde a nivel teórico, metodológico y práctico esta situación problémica, que se concreta en la contradicción entre ***la importancia social del cumplimiento de las actividades de la Misión Barrio Adentro Deportivo y las insuficiencias detectadas en la gestión de las mismas.***

Esta contradicción de carácter externa debe ser resuelta a partir de un proceso de optimización de los recursos económicos, institucionales y humanos implicados que a su vez demanda un proceso de investigación que revele las causas de esencia de las dificultades y aporte una solución duradera y sustentable.

Por eso, parto del siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO:**

¿Cómo mejorar la gestión de la actividad física comunitaria en el sector Santa Teresa de la Parroquia San Juan Bautista del municipio San Cristóbal, estado de Táchira?

Este problema se ha determinado por las evidencias empíricas que demuestran que las insuficiencias detectadas en la coordinación de las actividades físicas se deben a que los procesos de planificación, organización, regulación y control no están provocando el efecto sinérgico que se requiere lo que atenta contra la calidad de las actividades y genera desorganización y desmotivación para emprender las acciones.

Por eso se define como **OBJETO**: La actividad física en la comunidad mientras que el **CAMPO DE LA INVESTIGACIÓN** queda enmarcado en “el proceso de gestión de las actividades físicas en la parroquia San Juan Bautista.”

Objetivo General.

En consecuencia, el **OBJETIVO** de la investigación es: Aplicar un sistema de acciones para mejorar la gestión de las actividades físicas en el sector Santa Teresa de la Parroquia San Juan Bautista, Estado Táchira.

Para realizar el proceso investigativo se asume el paradigma emergente que integra de manera armónica los enfoques cualitativos y cuantitativos y para eso define como guía metodológica las siguientes **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**:

1.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de gestión de las actividades físicas a nivel comunitario?

2.- ¿Cuál es el estado actual del proceso de gestión de las actividades físicas en el sector Santa Teresa de la parroquia San Juan Bautista en San Cristóbal del Táchira?

3.- ¿Qué elementos deben considerarse para concebir acciones para mejorar la gestión de la actividad física en la comunidad objeto de estudio?

4.- ¿Cuál es el nivel de pertinencia de las acciones propuestas para mejorar la gestión de la actividad física en la comunidad estudiada.

Las respuestas a estas interrogantes guiaron el proceso investigativo y generaron los Objetivos Específicos, que a continuación se enumeran:

Objetivos Específicos.

1.- Determinar los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de gestión de las actividades físicas a nivel comunitario.

2.- Diagnosticar el estado actual de la gestión de las actividades físicas en el sector Santa Teresa de la parroquia San Juan Bautista en San Cristóbal del Táchira

3.- Determinar las acciones que deben considerarse para mejorar la gestión de la actividad física en la comunidad objeto de estudio.

4.- Someter a crítica científica las acciones elaboradas para precisar el nivel de consenso sobre la pertinencia de las mismas.

Las tareas mencionadas se cumplieron a través de la utilización de métodos que se describen en el capítulo II.

DESARROLLO.

NOVEDAD CIENTÍFICA*:*

La elaboración, desde el método sistémico estructural funcional, de un modelo que favorece la gestión de la actividad física en la comunidad objeto de estudio.

SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA.

A partir de ahora se cuenta con una herramienta de trabajo que favorece el impacto de las actividades físicas comunitarias con posibilidades de generalizarse en los demás sectores de la parroquia siempre que se parta del diagnóstico del estado actual de esas actividades en la comunidad de que se trate.

La tesis está estructurada en tres capítulos: en el primero se abordan algunas concepciones sobre la gestión de la actividad física comunitaria. Se establece una diferenciación entre actividad física para la comunidad y la que se realiza desde la movilización de los actores sociales de la misma, a demás se establecen los fundamentos del enfoque sistémico y la modelación como recurso para enfrentar el problema de investigación.

En el capítulo dos, se propone un modelo de gestión de la actividad física en la comunidad objeto de estudio que ofrece una solución práctica al problema científico, pues describe los subsistemas, componentes y relaciones que deben establecerse a nivel ideal para favorecer la realización de las actividades físicas.

En el capítulo tres se analizan criterios de los expertos sobre el modelo, se evalúa la efectividad de su aplicación parcial a través de un pilotaje realizado en un festival deportivo recreativo.

Métodos y procedimientos

Se realiza un estudio descriptivo a través del cual se puedo diagnosticar la situación actual del campo de investigación y realizar una propuesta de solución que es evaluada a través de diferentes métodos.

Entre los **del nivel teórico** fueron particularmente útiles**.**

El método **sistémico estructural funcional**. Fue utilizado para concebir las acciones y mejorar la gestión de la actividad física en el sector Santa Teresa de la Parroquia San Juan Bautista, estado Táchira.

El Análisis y la Síntesis, se utilizaron en el procesamiento de información, la interpretación de los resultados y elaboración de las conclusiones sobre los fundamentos que permiten comprender el rol de los diferentes subsistemas del modelo de gestión de la actividad física.

La modelación: para representar teóricamente los nexos entre las dimensiones y componentes que particularizan el proceso gestión de la actividad física en el sector.

Del nivel empírico: se utilizó *el método Criterio de Expertos,* para someter a crítica científica y buscar consenso sobre la pertinencia del modelo, sus presupuestos teóricos y sus posibilidades reales de ser aplicado

La observación participante, para el diagnóstico de los niveles de coordinación de los factores implicados en la realización de actividades físicas a nivel comunitario.asi como para constatar la calidad de los eventos realizados en el periodo de tiempo que se estudia.

***El cuadrado lógico de* Yadov,** para evaluar el nivel de satisfacción de los gestores y usuarios de la actividad física en el sector Santa Teresa de la parroquia estudiada.

Métodos estadísticos.

Se utilizaron diferentes procedimientos de la estadística *descriptiva* en el procesamiento de los datos primarios correspondientes al Delphi, que incluye determinación de frecuencias absolutas, acumuladas y relativas. Así como la determinación de los puntos de corte. El diseño estadístico tuvo en cuenta el objetivo de la investigación, la naturaleza de los datos.

Población y muestra

El universo de esta investigación lo constituyen los participantes en las actividades físicas realizadas de febrero a octubre de 2010 como parte de la Misión Barrio Adentro Deportivo en el sector Santa Teresa. Se trabajo con muestreo aleatorio por cuotas del 40% de los usuarios sistemáticos para evaluar el nivel de satisfacción de los mismos.

Diagnóstico de estado actual de la gestión de la actividad física en el sector Santa Teresa del municipio San Cristóbal, Estado de Táchira:

Para realizar este diagnóstico se consultó a varios especialistas cubanos y venezolanos que conocen las interioridades de la Misión Barrio Adentro Deportivo para determinar sobre la base de qué indicadores se debía diagnosticar el nivel de efectividad de las actividades físicas, deportivas y recreativas. De acuerdo con el consenso logrado se

establecieron los siguientes:

1- Nivel de preparación de los promotores y profesores de educación física.
2- Cumplimiento de los objetivos de las actividades.
3- Nivel de satisfacción de los participantes.
4- Apoyo de otras instituciones a las actividades.
5- Valoración de las funciones de dirección (planificación organización liderazgo y control).

CONCLUSIONES

1- Los fundamentos teóricos que sustentan las acciones para mejorar la gestión de la actividad física, explican que esta es realmente comunitaria cuando son los actores sociales de la comunidad los gestores de las mismas, que buscan los espacios, toman decisiones y planifican su ejecución.

2- El estado actual de la gestión de las actividades físicas en el sector Santa Teresa demuestra falta de sinergia entre los entes institucionales y personales que permita establecer alianzas estratégicas en la ejecución de estas actividades, lo que impide lograr un mayor impacto de las mismas.

3- Para concebir y aplicar las acciones, se tuvo en cuenta el diagnóstico y las condiciones concretas del sector, así como los gustos y tradiciones de los pobladores. Las acciones se modelaron desde el enfoque de sistema, lo que mejoró la sinergia institucional en estas actividades.

4- La valoración de los expertos sobre el modelo gestión mejorado con las acciones propuestas, demuestra consenso sobre su pertinencia. Ello avaló su aplicación práctica. Se confirmó que las acciones mejoraron la gestión de las actividades físicas en el sector estudiado, tanto en el nivel de satisfacción y participación de los usuarios, como en la calidad de los eventos realizados.

BIBLIOGRAFÍA

Alonso López, Ramón F. (2007) Actividad física y Promoción de Salud. Cambios Morfo-funcionales, Ciudad de la Habana.

Ceballos, J. (2001) El adulto mayor y la actividad física. Libro electrónico. La Habana. ISCF.

Moré Machado, Yenisleidy. (2005). El ejercicio físico y las personas de la tercera edad consultada en: http://www.monografias.com/trabajos82/ejercicio-fisico-y-personas-tercera-edad/ejercicio-fisico-y-personas-tercera-edad 2.shtml

Pérez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En *V* Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación (pp.16-33). Cartagena de Indias: Funlibre.

Pérez, A. (2010). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En *V* Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación (pp.16-33). Cartagena de Indias: Funlibre.

Ramírez, L. (2010). Fundamentos Teóricos de la Recreación, la Educación Física y el Deporte. Maracay. Editorial Episteme.

Serra J. (1996). Prescripción del ejercicio físico para la salud. Editorial: Paidotribo. Barcelona: España.

ANÁLISIS DEL DESEMPEÑO PREPROFESIONAL EN LA PRÁCTICA LABORAL INVESTIGATIVA (PLI) DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Autores: Rafael Suárez Mora y Yandy Alfonso Pedroso. Estudiantes 3er año CRD
Tutora: MsC Onix Edelma Pestana Mercader.
Facultad de Cultura Física de Matanzas.

Resumen.

El objetivo de la presente investigación es: Analizar el desempeño preprofesional en la PLI de Educación Física. En una población de 25, fue seleccionada una muestra de 22 estudiantes de tercer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, fueron escogidos los métodos teóricos: Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis, Inductivo-Deductivo, Hipotético-Deductivo y Sistémico-Estructural-Funcional, como métodos empíricos: El análisis de documentos, encuesta y observación. Métodos estadístico-matemáticos**:** La sumatoria, promedio, máximos, mínimos y significación estadística para la proporción. Entre sus principales resultados están: Los resultados alcanzados por los estudiantes en el diagnóstico y el primer semestre del presente curso escolar, mostrando su desempeño preprofesional en la asignatura.

Summary.

The objective of the present investigation is: To analyze the acting preprofesional in PLI of Physical Education. In a population of 25, a sample of 22 students of third year of the career of Degree was selected in Physical Culture, the theoretical methods were chosen: Historical-logical, Analysis-synthesis, Inductive-deductive, Hypothetical-deductive and Systemic-structural-functional, as empiric methods: The analysis of documents, interviews and observation. Statistical-mathematical methods: The sumatoria, average, maxima, minima and statistical significance for the proportion. Among their main results they are: The results reached by the students in the diagnosis and the first semester of the present school course, showing their acting preprofesional in the subject.

Introducción:

La vinculación del estudio con el trabajo es un principio de la Educación Superior cubana, dirigido a garantizar desde el currículo, el dominio del modelo de actuación del profesional, por ello el estudiante como parte de su formación desarrolla tareas laborales propias de cada esfera de actuación, organizadas en todos los años de la carrera, lo que le permitirá a los futuros profesionales al iniciar su vida laboral enfrentar y resolver los problemas que se les presenten.

En el caso de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, la PLI se aproxima a casi la tercera parte del tiempo de la carrera, o sea, se desarrolla desde el segundo hasta el décimo semestre, con 1 344 horas de un total de 4 246 que tiene el plan de estudio "D", para un 31,6 % del tiempo total previsto en el modelo presencial.

En el proceso de perfeccionamiento continuo, se promueve el establecimiento de un perfil terminal amplio para los egresados y en la Cultura Física este comprende cuatro grandes esferas de actuación: la Educación Física Escolar, el Deporte a nivel de las áreas deportivas masivas, la Recreación Física y la Cultura Física con fines Terapéuticos y Profilácticos.

En la presente exploración se hará énfasis en la primera, por ser una asignatura de gran importancia dentro del Plan de estudio "D", por los conocimientos teóricos y prácticos que aporta, los cuales dan al futuro egresado las herramientas indispensables para iniciar con calidad el proceso de enseñanza aprendizaje en el resto de las disciplinas antes citadas.

Todo lo antes expuesto se fundamenta en las siguientes contradicciones: Se ha podido constatar en los diferentes controles sistemáticos, parciales, finales, concursos de clase de Educación Física, Jornadas Científicas Estudiantiles, que los estudiantes de la carrera de Cultura Física en la provincia Matanzas, no pueden realizan un estudio independiente eficiente, por la carencia de bibliografías básica y complementaria, que facilite el acceso a todos los implicados, mostrando profundas limitaciones en los conocimientos, en la investigación de las diferentes problemáticas que se le plantean, en la aplicación de lo aprendido en la práctica, poca independencia cognoscitiva.

La segunda argumentación se sustenta en que la sociedad precisa para esta labor

de un personal competente, con una elevada cultura general integral, con altos niveles de eficiencia, donde se proporcione un aprendizaje desarrollador.

Como tercer argumento se declara la carencia de una estrategia específicamente para la PLI de Educación Física, que puede dar respuesta a todo lo previamente descrito partiendo de la **situación problémica** que sigue**:** En la Universidad de ciencias de la Cultura Física de Matanzas los estudiantes muestran dificultades con el cumplimiento de los objetivos, sistemas de habilidades, conocimientos y evaluación en la PLI de Educación Física, lo que limita su desempeño preprofesional en esta asignatura.

Se declara como **problema científico** a solucionar el siguiente: ¿Cómo favorecer el desempeño preprofesional en la PLI de Educación Física?

Como **objetivo general** se declara el siguiente: Analizar el desempeño preprofesional en la PLI de Educación Física.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS SOBRE LA PRÁCTICA LABORAL INVESTIGATIVA (PLI).

I.1- Caracterización de la Práctica Laboral Investigativa (PLI).

La PLI, se organiza de manera que los alumnos vayan transitando por las diferentes esferas de actuación, atendiendo al año en que se encuentran y al grado de complejidad de las mismas. Seguidamente se detallará al respecto.

Desde el segundo y hasta el décimo semestre de la carrera se destinan 1152 horas de un total de 4 246 que tiene el plan de estudios, para el cumplimiento del programa de esta asignatura (PLI), al cual se le dedica un 27,0% del tiempo total previsto en el modelo presencial. Se incorpora además un examen integrador al finalizar el tercer año de la carrera que, en la concepción de este plan de estudios, pudiese convertirse en una salida intermedia de profesor de educación física.

La PLI tiene como fundamentos las necesarias categorías contradictorias de la dialéctica que asumen un papel interrelacionado para acometer el proceso formativo de los profesionales de la Cultura Física, en busca de conocimientos y habilidades pedagógicas profesionales que le permitan aplicar en la práctica los conocimientos teóricos que le sirven de base a las formas de actuación en lo práctico-operativo.

Para definir que es la PLI Luis Torres Farías (1989) concibe que:" La Práctica Laboral Investigativa es la forma organizativa, de participación de los estudiantes y profesionales de la producción y los servicios, al interactuar entre sí con la comunidad y la sociedad durante la solución de los problemas reales que requieren el uso del método científico propio del modelo de actuación del profesional, motivando al trabajo multidisciplinario en equipo y desarrollando la independencia y creatividad."

En este sentido José Manuel Ruiz Calleja, (---) apunta que el carácter principal de la PLI, se aprecia en la dinámica propia del diseño curricular de la siguiente manera: siguiendo la lógica propia de una profesión a partir de establecer el objeto de trabajo profesional del egresado, se pueden precisar los problemas presentes en este, de tal manera que, conociendo estos en su generalización, se delimitan entonces las tareas que debe realizar el egresado para resolver tales problemas.

Fátima Addine Fernández (…) reflexiona que la planificación y organización de la PLI debe ser la combinación de lo situacional y lo abierto, enfatizando en que: "(…) resulta imposible que sin un diagnóstico de la realidad de la escuela y territorio donde se desarrolla la práctica laboral investigativa pueda conformarse un plan para la misma (…)."

I.2. Objetivo general de la PLI en la carrera de Licenciatura en Cultura Física.

En la primera versión el programa de la PLI (2010) aparece como objetivo general de la asignatura, que al finalizar la misma el egresado debe ser capaz de poner en práctica, en el ejercicio de su profesión, habilidades pedagógicas, físicas, deportivas y recreativas, con dominio de la comunicación, la tecnología y la investigación, sobre bases científicas en correspondencia con los enfoques filosóficos, económicos, psicopedagógicos, biológicos, socioculturales, éticos, estéticos, de dirección y medio ambientales asociados a la Cultura Física, con un pensamiento reflexivo, transformador y de atención a la diversidad, al servicio permanente de la Revolución y de nuestra Sociedad y con un nivel de actuación ciudadana y profesional que evidencie su amor por la Patria y su disposición a defenderla, así como otros valores formados en correspondencia con el sistema de valores establecido en este modelo.

I.2.1 Objetivos, indicaciones metodológicas y evaluación de la PLI en tercer año.

Objetivo: Dirigir el proceso de la clase de Educación Física en el nivel Medio de la Educación General, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales del grupo, integrando como medios la Gimnasia Básica, los juegos y los deportes motivos de clase y los conocimientos teóricos y metodológicos adquiridos en la carrera.

Indicaciones metodológicas: Los estudiantes deberán actuar como profesores de Educación Física, desarrollando habilidades en la planificación, organización y control de la misma, en correspondencia con los programas vigentes y en la dirección de juegos y competencias, organización de actividades masivas y deportivas, así como prácticas de equipos deportivos. Los núcleos teóricos serán tratados además en trabajos docentes e investigativos orientados por las disciplinas del año. Deberán atender un grupo clase y contar con la orientación del o los profesores del centro. Los estudiantes se vinculan masivamente a los Festivales de la clase municipales como elemento esencial de la PLI en este año.

Evaluación: La evaluación de la PLI en el primer semestre de 3er año, será sistemática, mediante las visitas de los metodólogos a los centros donde laboran y derivadas de la calidad de las actividades que desarrollan.

En el segundo semestre se hará mediante un **examen integrador**, que está previsto realizar al culminar el tercer año, dentro del contexto de la PLI de ese semestre y que tendrá dos componentes, uno teórico y uno práctico.

La calificación final de este examen integrador se dará en la escala establecida por el MES de 4 categorías (2, 3, 4 y 5) y la calificación final será el resultado de integrar las dos partes que conforman este examen.

I.2.2 La asistencia a las actividades presenciales de la PLI.

Las actividades previstas a desarrollar como su nombre lo indica, son eminentemente prácticas, por lo que la asistencia de los estudiantes a las mismas constituye requisito indispensable para que puedan ir adquiriendo en el transcurso

de los años escolares, las habilidades y conocimientos profesionales que solo es posible lograr en el trabajo diario y sistemático que acontece en los diferentes centros educacionales. Es por ello que en todos los años la asistencia se basará en lo preceptuado por el reglamento docente, fundamentalmente en su artículo 36 que dice: “La asistencia a las actividades docentes presenciales tiene carácter obligatorio para todos los estudiantes matriculados en la Educación Superior.”

A fin de atender necesidades individuales de estos estudiantes, se podrá admitir hasta un máximo del 20% de ausencias justificadas a las actividades docentes presenciales, como requisito para concurrir al examen final de las asignaturas o recibir la calificación final en aquellas que no tienen previsto un acto de evaluación final.

La asistencia a la práctica laboral se regirá por normas específicas más exigentes. Tales requerimientos de asistencia serán precisados por cada centro de Educación

I.2.3 Diagnóstico.

En el diagnóstico aplicado, se podo constatar que los estudiantes no logran cumplimentar algunas habilidades relacionadas con la planificación, organización y control de la clase, las cuales se ponen de manifiesto en: la dirección de los juegos, competencias, organización de actividades masivas y deportivas; así como, prácticas de equipos deportivos, lo que apunta hacia insuficiencias que limitan su desempeño preprofesional e ineficiencias en las funciones del personal asociado a la PLI de Educación Física, constituyendo uno de los aspectos que restringen esta ardua tarea en correspondencia con las exigencias del programa de la asignatura en el territorio matancero.

a- Objetivo general: Determinar las limitaciones en el desempeño preprofesional en la PLI de Educación Física.

b- Período de aplicación: Septiembre 2012.

c- Frecuencia de aplicación: Se realizó en una sola oportunidad.

d- Materiales utilizados: Locales ventilados e iluminados adecuadamente, los cuales garantizaron la concentración en la tarea, computadora, pizarra y herramienta informática que contiene la metodología.

e- Formas de evaluación: individual.

I.2.4 Evaluaciones sistemáticas.

a-Objetivo: Evaluar de forma sistemática el desempeño preprofesional en la PLI de Educación Física.

b- Período de aplicación: Octubre, noviembre y diciembre 2013.

c- Frecuencia de aplicación: Mensual.

d-Materiales utilizados: Locales ventilados e iluminados adecuadamente, los cuales garantizaron la concentración en la tarea, papel, lápiz o bolígrafo.

e- **Formas de evaluación:** Individual.

f- **Tipo de evaluación:** Teórico-práctica.

I.2.5 Evaluación final del primer semestre.

a- Objetivo: Determinar el desempeño preprofesional en la PLI de Educación Física en el primer semestre.

b- Período de aplicación: Enero 2013.

c-Frecuencia de aplicación: Una sola.

d- Materiales utilizados: Área deportiva**,** Balones, silbato, tizas, banderitas.

e- Formas de evaluación: Individual.

f- Tipo de evaluación: Teórico-práctica.

I.3 Análisis e interpretación de los principales resultados investigativos.

Para el análisis de los principales resultados investigativos es digno subrayar que en una población de 25 estudiantes de tercer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, se seleccionó una muestra de 22 de ellos, lo que representa el 88%, los cuales fueron ubicados en la enseñanza Secundaria Básica en los municipio de Cárdenas y Matanzas, para realizar su PLI de Educación Física.

I.3.1 Resultados del diagnóstico aplicado a los estudiantes.

En el mes de septiembre 2013 se realizó el diagnóstico inicial al 100% de la muestra de los estudiantes seleccionados, se logró como resultados en el sexo femenino que el 66,6% y en el masculino el 73,6%, se encuentran en estado crítico.

I.3.2 Resultados de las evaluaciones sistemáticas aplicadas a los estudiantes.

Las evaluaciones sistemáticas se realizaron en los meses de octubre, noviembre y diciembre, las mismas consistieron en visitas a centros, las incluyeron: revisión de documentos, controles a clases, asesoramientos metodológicos, todo ello conllevó a un ascenso progresivo, donde las féminas alcanzan sus mayores porcentajes con un 66,6% con categoría de regular y los varones un 41% con criterio de bien y un 36,6% de regular, como positivo se destaca que ya en esta etapa no se encuentran estudiantes en estado crítico.

I.3.3 Resultados de la evaluación final del primer semestre aplicada a los estudiantes.

El control final se aplicó en enero de 2013, y se pudo inferir que el 66,6% de las estudiantes obtuvo calificación de 4 puntos y el 33, 3 de 3 puntos, el sexo masculino se agenció un 36,8% con evaluación de excelente y de regular respectivamente y un 26,3% con calificación de bien. En la valoración grupal el 35% del grupo logró calificaciones de excelente y el 46, 4% alcanzó categoría de bien, solo el 36,8% está regular y tampoco hay estudiantes desaprobados.

Conclusiones.

Se realizó un análisis para determinar las limitaciones en el desempeño preprofesional en la PLI de Educación Física, demostrándose de forma particularizada las insuficiencias de los estudiantes, ello propició que se atenuaran de forma paulatina las mismas, aunque aún persisten algunas que se continúan tratando de forma sistemática en las preparaciones metodológica mensuales.

Bibliografías.

1- CASTRO RUZ F. Fidel y el deporte. Selección de pensamientos. La Habana, Editorial Deportes, 2006.
2- CASTELLANOS SIMONS, B. Esquema conceptual, referencial y operativo sobre la investigación educativa. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2005.

3- COLAS BRAVO, M. DEL P.Y L. BUENDIA Investigación educativa. Sevilla, Ediciones Alfar, 1992.

4- COLECTIVO DE AUTORES del Programa y Orientaciones metodológicas de Educación Física de la enseñanza Secundaria Básica, 2001.

5- COLECTIVO DE AUTORES. Indicaciones metodológicas para la Educación Física y el Deporte participativo estudiantil curso escolar (2012-2013) ampliadas. Departamento Nacional de Educación Física. La Habana. INDER, Editorial Deportes

6- DE ARMAS RAMÍREZ, N. Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa, Evento Internacional Pedagogía, La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2003.

7- EFDEPORTES.COM, REVISTA DIGITAL. BUENOS AIRES, Año 15, Nº 152, Enero de (2011) http://www.efdeportes.com/ Consultado el 17 de octubre de 2012.

8- HERNÁNDEZ SAMPIER, R. Metodología de la investigación. Tomo I. Ed. Félix Varela, La Habana. Editorial Deportes, 2005.

9-_____ Introducción a la Investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1987, 264p.

10- MIRABAL FORÍN N y COL. Teoría y Metodología de la Educación Física para las EPEF. La Habana. INDER, Editorial Deportes, 2011, 189p.

11- SÁNCHEZ ACOSTA, MARÍA E. Y MATILDE GONZÁLEZ GARCÍA. Psicología general y del desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2004.

AUTOMATIZACIÓN EN LA GESTIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS A NIVEL DEPARTAMENTAL

Autores: MsC. Carlos Silvio Rodríguez Hernández
Profesor Auxiliar carlosr@suss.co.cu
Coautor: MsC. Leidys Yaumara Rodríguez Marrero
Profesor Asistenteleydirm@suss.co.cu

RESUMEN

El trabajo titulado “Automatización en la gestión de los recursos humanos a nivel departamental” tiene como objetivo proponer una aplicación automatizada en la gestión de los recursos humanos a nivel departamental, para facilitar a los cuadros en funciones de jefes de departamento el control de la gestión de los recursos humanos a nivel departamental, para el mismo se agrupan el control de los recursos humanos en las 4 áreas de resultados claves, donde se destacan los beneficio que propicia la utilización de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones y lo atractivo que resulta la navegación por esta tecnología al ser capaz de recopilar las informaciones necesarias en la gestión de los recursos humanos, con esta automatización se puede recopilar todos lo controles necesarios de todos los docentes del departamento en su accionar en función de los objetivos a vencer en las áreas de resultados claves del trabajo de institución. Por lo que exhortar a los demás departamentos de nuestra facultad a utilizar las nuevas y modernas técnicas de la información y las comunicaciones por las ventajas y beneficios que aporta a la organización, control del funcionamiento del departamento docente en todas las áreas a las que aportar para lograr un buen funcionamiento de la institución.

Summary

The titled work "Automation in the administration of the human resources to departmental level" It has like objective propose an application automated in the administration of the human resources to departmental level, in order to facilitate the squares in functions of bosses of department the control of the administration

of the human resources to departmental level , they for the same assemble the control of the human resources in the 4 areas of being key, where they stand out the benefit that propitiates the use of the new technologies of the information and the communication and the attractiveness that is the sailing for this technology to the being able to compile the necessary information in the administration of the human resources, with this automation to compile is been able to all it you control necessary of all the educational of the department in their work in function of the objectives to be due on the areas of being key of the work of institution. For what exhort the others departments of our faculty to use the new and modern technical of the information and the communication for the advantages and benefits that it contribute to the organization control of the operation of the educational department in all the areas to which contribute in order to achieve a good operation of the institution.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad contemporánea se está produciendo una verdadera revolución en los aprendizajes; los cambios acelerados en la ciencia y la tecnología apuntan a la necesidad de que las personas desarrollen una nueva cultura de la enseñanza-aprendizaje, impulsados por el desarrollo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (en lo adelante TIC. La tecnología continúa su avance incesante y la necesidad de mantenernos bien preparados y actualizados se enfatiza.

Parece no existir muchas dudas de que la utilización de las **TECNOLOGÍAS INFORMÁTICAS Y DE LA COMUNICACIÓN** en la formación continua de los hombres de este siglo que recién comienza no será efímera. El impacto social de las **TECNOLOGÍAS INFORMÁTICAS Y DE LA COMUNICACIÓN,** toca muy de cerca a escuelas y universidades, si nos atenemos al hecho evidente de que el avance incesante de las tecnologías no parece tener freno, el reto de los centros educacionales y en particular de las Universidades radica en prepararse como institución.

Es tarea de los educadores utilizar las **TECNOLOGÍAS INFORMÁTICAS Y DE LA**

COMUNICACIÓN como medios para propiciar la formación general y la preparación para la vida futura de sus estudiantes, contribuyendo al mejoramiento, en el sentido más amplio, de su calidad.
Es necesario que se gane conciencia de que el empleo de estos medios impondrán marcadas transformaciones en la configuración del proceso pedagógico, con cambios en los roles que han venido desempeñando los diversos autores del mismo.

El estudio profundizado de documentos oficiales relacionados con la gestión de los recursos humanos nos permitió constatar la cantidad de información que debe manejar un jefe de departamento en su gestión con los recursos humanos.

Áreas de resultados claves.

Arc - 1: formación de profesionales competentes y comprometidos con la revolución.
Arc - 2: claustro revolucionario de excelencia
Arc - 3: impacto económico social
Arc - 4: gestión de los procesos universitarios

Es entonces que aprovechando todas las utilidades que nos brinda las **TECNOLOGÍAS INFORMÁTICAS Y DE LA COMUNICACIÓN** nos decidimos a establecer una fusión de la informática en función de la gestión de los recursos humanos a nivel departamental como parte del proceso del perfeccionamiento continuo de la Educación Superior Cubana, promovido por los cambios que están produciendo con las bondades de la informatización con aseso en muchos lugares de nuestras comunidades de allí que se deriva la siguiente situación problémica de la investigación: "**La necesidad de automatizar el control de la gestión de los recursos humanos a nivel del departamento en nuestra universidad de la ciencia de la cultura física y el deporte".**

Problema científico:

¿Cómo automatizar el control de la gestión de los recursos humanos a nivel del departamento en nuestra universidad de la ciencia de la cultura física y el deporte?

En correspondencia con el problema se enuncia el siguiente objetivo.

Objetivo General:

- ✓ Elaborar una herramienta automatizada en el control de la gestión de los recursos humanos en nuestra universidad de la ciencia de la cultura física y el deporte.

Objetivos Específicos:

- ✓ Organizar la documentación relacionada con la gestión de los recursos humanos en las cuatro áreas de los resultados claves.
- ✓ Estructurar la automatización en la gestión de los recursos humanos en correspondencia con las exigencias de las cuatro áreas de los resultados claves.

La Nueva Universidad Cubana.

A la Universidad le corresponde el importante rol de proyectarse hacia la creación de una sociedad más justa y de paz, en la que todos tengan derecho a participar de una forma activa y sin exclusiones.

“El contribuir a comprender, interpretar, preservar, reforzar, fomentar y difundir las culturas nacionales, regionales, internacionales e históricas, en un contexto de pluralismo y diversidad cultural, en un mundo en el que se trata de imponer una cultura artificial, descontextualizada y despojada de las mejores realizaciones de la humanidad, deviene una responsabilidad de la educación superior. Ella socialmente posee la misión de atesorar, difundir y crear cultura, desde las posiciones de respeto y estimulación a su riqueza variada; ante las amenazas actuales tiene que permanecer vigilante y adoptar alternativas que preserven esa gran conquista humana”.

En la actual Batalla de Ideas y ante los nuevos Programas de la Revolución, se hace imprescindible re contextualizar la Universidad, estudiar sus funciones,

evaluar su gestión y configurar un modelo de institución moderno y autóctono en correspondencia con los nuevos proyectos revolucionarios de elevación de la cultura del pueblo, un modelo que se caracterice por su implicación en la solución de los innumerables problemas inherentes a la sociedad actual que se construye en un ambiente de desafíos ideológicos, políticos, científicos, económicos y culturales. La preparación y superación pedagógica y científico-técnica de los jóvenes constituye hoy tarea de primer orden.

En estos jóvenes que se forman en las aulas universitarias está la garantía de la continuidad de nuestros principios y nuestro proyecto social. Sobre las generaciones actuales de estudiantes universitarios recaerán en gran medida las responsabilidades políticas, administrativas, científicas, económicas y sociales en las próximas décadas.

El profesor Carlos Álvarez de Zayas define de manera magistral el rol de la escuela cuando plantea: “La escuela es parte de la sociedad y formando parte de ella desempeña un papel fundamental pero subordinada a los intereses y necesidades de aquella. No es pues el mero vínculo o relación entre la escuela y la sociedad, sino, con carácter de ley, la subordinación dialéctica de la parte: la escuela; al todo: la sociedad. Los múltiples nexos están presentes no sólo en el ingreso y el egreso sino a lo largo de cada uno de los momentos del proceso docente-educativo explícita o implícitamente. Si la escuela no está consciente de esto pierde su rumbo, lo que se reflejará en la calidad de su labor: contribuir a la formación cultural de esa misma sociedad”.

El software en la Educación Superior.

Concepto de software: “Programas de computadoras. Son las instrucciones responsables de que el hardware (la máquina) realice su tarea. Como concepto general, el software puede dividirse en varias categorías basadas en el tipo de trabajo realizado.”

Las dos categorías primarias de software son:

1. Los sistemas operativos (software del sistema), que controlan los trabajos de la computadora,
2. Software de aplicación, que dirige las distintas tareas para las que se

utilizan las computadoras, por ejemplo tratamiento de textos, gestión de bases de datos y similares.

Software educativo. Son los “programas de computación que tienen como fin apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje contribuyendo a elevar su calidad y a una mejor atención al tratamiento de las diferencias individuales, sobre la base de una adecuada proyección de la estrategia a seguir tanto en el proceso de implementación como en su explotación.”

Existen diversos criterios de clasificación del software educativo:

- Unos se basan en las funciones didácticas de la actividad que simulan;
- otros en las teorías de aprendizaje en que se sustentan;
- otros según la forma de organización de la enseñanza que modelan.

Otras clasificaciones se fundamentan en las teorías de aprendizaje a que se afilian, así se asocia a los tutoriales clásicos con corrientes conductistas, a los tutores inteligentes con corrientes cognitivistas, a los entornos libres hipermedia les con teorías constructivistas, etc.

Una de las más comunes es la que se realiza de acuerdo con la función o forma de organización de la enseñanza que modelan: (Tutoriales, Entrenadores, Repasadores, Test o Evaluadores, Simuladores, Libros electrónicos, Juegos Instructivos).

El programa de la automatización quedo conformado:

Muestra la presentación de programa, donde enuncia el departamento a que pertenece, así como los autores del mismo y dando un clic en el botón menú se realiza el vínculo con el menú principal del programa.

Una vez entrado al menú principal se encuentran en el mismo la representación de los tres vicedecanatos y el decanato que son los máximos responsables del cumplimiento de la áreas de resultados claves declaradas con anterioridad y a las cuales en departamento como la célula primaria para darle cumplimiento a los diferentes objetivos para cada una de la áreas, el usuario puede acceder con facilidad a todos los controles de cada uno de los vicedecanatos y del decanato o sea que puede elegir dando un clic en cualquiera de los botones de acceso a los mismos ejemplo clic botón formación del profesional y vas directamente a sub menú

En el cual el usuario tiene la oportunidad de viajar por la diferente información que el departamento controla de esta área dígase:

1. La promoción y calidad por los diferentes tipos de curso.
2. Control de los horarios y lugar de la docencia de cada docente durante el semestre.
3. Distribución de la carga docente del departamento por las disciplinas y asignaturas.
4. Distribución de carga docente por docente
5. El funcionamiento del plan metodológico
6. El plan de estudio de la carrera.
7. Programa de la disciplina del departamento

Posterior puede regresar al menú principal para optar por otra opción de las cuatro que posee el mismo.

De viajar por la el vicedecanato de superación y postgrado puede acceder a:

1. Fondo de tiempo del docente para la educación postgrado.
2. La ruta critica de la superación.
3. El plan de superación del departamento.
4. La estrategia doctoral
5. La promoción de productos académicos.

Para pasar a otra opción de clic en el menú principal

Si elige ciencia y técnica de un clic en el botón que le corresponde e inmediatamente pasará al menú de ciencia y técnica donde puede acceder a:

1. Las publicaciones realizadas por años de los docentes
2. Los docentes vinculados a los CCIT del INDER.
3. Propiedades Intelectuales
4. Resultados del departamento en las diferentes acciones.
5. Prestaciones de servicio.
6. El fondo de tiempo en esta esfera por cada docente.
7. Proyectos declarados y con financiamiento.
8. Participación en eventos de base, departamento, Facultad y nacionales e internacionales.
9. Control de la investigaciones terminadas

Si elegimos en el menú principal el Área # 4

Podemos navegar por:

1. Plan de trabajo anual
2. Plan de prevención
3. Caracterización del departamento
4. Planes de mejoras derivados de las visitas externas e internas
5. Planes individuales de los docentes.
6. Objetivos de trabajo de la Facultad.

CONCLUSIONES.

- ✓ Se creo la automatización en la gestión de los recursos humanos
- ✓ Con software se aporta un mejor control, del proceso de la gestión de los recursos humanos del departamento.

RECOMENDACIONES.

- ✓ Exhortar a los demás departamento docente a utilizar las **TEGONOLOGÍAS INFORMÁTICAS Y DE LAS COMUNICACIONES** por los beneficios que los mismos aportan al proceso de la gestión y control de los recursos humanos de los departamentos.

Bibliografía

1. Álvarez de Zayas, Carlos. (1992). *La escuela en la vida*. La Habana: Editorial Félix Varela.
2. Labañino Rizzo, César A. Toro Rodríguez, Mario del. (2001). *Multimedia para la educación. Cómo y con qué desarrollarla.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
3. Martí Pérez".
4. Concepto de Software. Microsoft Encarta 2008.
5. Concepto de Software educativo. MINED, 2002.
6. Chadwick, C. (1997). *Educación y Computadoras*. En: Nuevas tecnologías de la información y de la comunicación en la enseñanza, Aique Grupo Editor S. A., Argentina. Disponible en disco Biblioteca Básica del Archivero.

CARACTERIZACIÓN DEL ESTADO ACTUAL DEL EQUIPO FEMENINO DE BALONCESTO CATEGORÍA 15-16 AÑOS DE LA EIDE ¨MÁRTIRES DE BARBADOS¨.

Lic. Ernesto Joel Ruiz cabeza.
Municipio: la lisa
C. deportivo: Punta brava

El deporte se ha convertido en una de las actividades humanas más importantes ya que de forma regular u ocasionalmente, millones de personas lo participan como atletas en las distintas disciplinas que existen. Otros millones de personas ven en el deporte el espectáculo que los saca de sus preocupaciones y los motiva por un espacio de tiempo, son los fanáticos que aunque no practiquen deporte alguno, viven su desarrollo como objeto de vida, de alegrías y tristezas. Es indiscutible que el deporte crea convicciones y valores en los seres humanos que a él se vinculan, pero en la contemporaneidad, es inexcusable dejar de ver otras aristas de esta institución internacional.

El deporte internacional de elite ya no solo es la actividad movilizadora por excelencia de grandes públicos por su carácter espectacular. Desde hace mucho, el deporte trae consigo componentes de tipo económico importantísimos y sin dudas también, un carácter político sublimador de enfrentamientos ideológicos de trascendencia global. Uno de los deportes que se ha visto influenciado con este proceso es el baloncesto que, fue creado por el Profesor James A Naismith, en Springfield (Massachusetts), Estados Unidos de Norteamérica, en el mes de diciembre de 1891, (una institución YMCA, Asociación de Jóvenes Cristianos). Uno de sus superiores, el Doctor Luther Gulick, Decano del Departamento de Educación Física, le sugirió en la primavera del año 1891, que estudiara la posibilidad de crear un deporte, con características diferentes para que se pudiera jugar dentro del gimnasio del colegio, por equipos y en invierno, ya que no se podía hacer deporte en dicha temporada al aire libre.

Naismith emprendió un trabajo tomando elementos de otros deportes conocidos, entre ellos el fútbol, el rugby principalmente y creando uno de los deportes más gustados en el mundo en la actualidad, el baloncesto, que desde el mismo momento en que fue creado, demostró reunir características de juego

como el esfuerzo colectivo, velocidad y habilidad, lo que hicieron posible que se convirtiera rápidamente en el favorito de la gente joven.

El baloncesto se introduce en Cuba a través de la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) en 1906 en esa época ya eran frecuentes los encuentros o guerrillas de 3 contra 3 y 2 contra 2 en el gimnasio de la YMCA de la Habana.

Este deporte, como en todos los países, fue tomando un auge extraordinario, tanto, que hoy en día la Liga Nacional de Baloncesto cubana es uno de los eventos deportivos más disfrutados por el pueblo cubano.

El baloncesto es considerado un gran espectáculo a nivel mundial por la gran rivalidad que existe entre los diferentes países y ha evolucionado internacionalmente hacia prácticas cada vez más cercanas al espectáculo y a la presencia de motivos raigalmente económicos y otras veces chauvinistas en las organizaciones deportivas.

Esta situación genera que intereses aparentemente lejanos a la esencia humana del deporte, mantengan motivaciones extra-deportivas en la búsqueda de resultados a cualquier costo. Deporte-Negocio y Deporte-Campo de Batalla político-ideológica son visiones muchas veces arraigadas entre los decisores vinculados a organizaciones deportivas, no siempre dentro de ellas, pero sí definitorios a la hora de condicionar desarrollos precompetitivos y de incluso pautar estrategias y soluciones tácticas en la competencia deportiva.

Fundamentos de la situación problémica

Debido a este suceso aparecen otros procesos que ayudan al desarrollo y perfeccionamiento del mismo. Como la Inteligencia Deportiva, que es uno de los procesos más importantes en el trabajo estratégico de un equipo. A continuación presentamos en el siguiente trabajo una caracterización de dicho proceso en el equipo capitalino de baloncesto rama femenina categoría 15-16 años perteneciente a la EIDE Mártires de Barbados.

Este proceso lo consideramos de mucho apoyo y utilidad para el entrenador del equipo, para realizar la correcta y oportuna toma de decisiones, ya que brinda un gran cúmulo de información con el objetivo de programar las diferentes variables estratégicas durante un juego o la competencia.

El proceso en sí, es necesario para obtener un resultado, un rendimiento deportivo y un conocimiento técnico táctico satisfactorio y superior por parte del atleta y del entrenador.

En la actualidad este proceso es en muchas zonas geográficas del planeta bien utilizado y en otras se desconoce cómo desarrollarlo y llegar al final deseado. Primero por la falta de conocimientos relacionados con las fases de la Inteligencia Deportiva, y segundo por no tener las habilidades prácticas para determinar las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que nos brinda el proceso para definir con claridad los puntos vulnerables del equipo contrario.

Situación Prolémica

No se evidencia un proceso científico en materia de inteligencia deportiva, que contribuya a los resultados deportivos del equipo de baloncesto femenino categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados”.

Existe la necesidad de que los entrenadores y atletas en ese equipo conozcan los elementos básicos en materia de inteligencia deportiva.

Problema científico

¿Cuál es el estado actual del proceso de inteligencia deportiva en el equipo de baloncesto femenino categoría 15-16 años de la EIDE Mártires de Barbados?

Preguntas Científicas

1. ¿Cuáles son los elementos teóricos que caracterizan el proceso de inteligencia deportiva?
2. ¿Cuáles son los indicadores a utilizar para caracterizar el proceso de inteligencia deportiva en el equipo femenino de baloncesto categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados”?
3. ¿Qué elementos caracterizan el proceso de inteligencia deportiva en el equipo capitalino de baloncesto rama femenina categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados”?

Objetivo General

Caracterizar el estado actual del proceso de inteligencia deportiva en el equipo femenino de Baloncesto categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados”

Tareas científicas

1- Determinar los elementos teóricos que caracterizan el proceso de inteligencia deportiva.

2- Determinar los indicadores para caracterizar el estado actual del proceso de inteligencia deportiva en el equipo de baloncesto femenino categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados”.

3- Caracterizar el estado actual del proceso de inteligencia deportiva en el equipo de baloncesto femenino categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados”.

La inteligencia es un fenómeno muy antiguo que surge desde que el hombre siente la necesidad de derrotar a su contrario ya sea para adquirir alimento, cuidar su territorio o de realizarle una simple emboscada a un animal, desde entonces el hombre comienza a utilizar su inteligencia para estudiar a su oponente en aras de lograr su objetivo. La inteligencia deportiva según el .MSc Ing. Humberto Andrés Bermúdez surge teniendo como referencia a la inteligencia empresarial.

Inteligencia empresarial

Es una herramienta gerencial cuya función es facilitar a las administraciones el cumplimiento de la misión de sus organizaciones, mediante el análisis de la información relativa a su negocio y su entorno.

Desde el punto de vista del manejo de información, compila, reúne y analiza datos e información, cuyo resultado disemina en la organización. Permite obtener, de modo sistemático y organizado, información relevante sobre el ambiente externo y las condiciones internas de la organización, para la toma de decisiones y la orientación estratégica. Basándose en el análisis, describe o prevé hechos y procesos tecnológicos, de mercado, sociales, presenta tendencias.

Usa bases de datos, redes, información de archivos, herramientas informáticas y matemáticas y todo lo necesario para captar, evaluar, validar, analizar información y llegar a conclusiones. Otros de los procesos que estudia el

adversario es el espionaje. Que aparece cuando no hay ética en el proceso de inteligencia deportiva. (20)

Espionaje

Es la actividad de Inteligencia patrocinada o coordinada por una entidad rival, dirigida contra organizaciones, instalaciones o personas vinculadas a actividades de interés. Es la Inteligencia pervertida, hay actividad de espionaje cuando la búsqueda de información de interés se realiza empleando métodos ilegales o no éticos. Generalmente es empleado por organizaciones o entidades inescrupulosas para satisfacer necesidades de información no cubiertas con el empleo previo de métodos y técnicas propias de la Inteligencia Competitiva. Se vincula directamente y según el sector o área de interés a actividades de espionaje científico, espionaje militar, espionaje político, espionaje industrial o el espionaje deportivo. (4)

Espionaje Deportivo

Envuelve la adquisición ilegal o clandestina de información secreta o sensible sobre atletas, especialistas y equipos deportivos.

Incluye también la información propia de empresas comercializadoras de servicios deportivos, entidades industriales fabricantes de medios e implementos deportivos o la persuasión ilegal o clandestina para influir en decisiones críticas de los directivos vinculados al deporte. (4)

Inteligencia Deportiva

Es una tecnología propia de las organizaciones deportivas desarrolladas, cuya función es presentar a los usuarios información de alto valor agregado para la toma de decisiones y la acción consecuente.

Se realiza permanentemente y se caracteriza por realizar la búsqueda y obtención de información para su análisis y síntesis de forma oportuna y garantizando la veracidad de ésta a través de la comprobación de las fuentes teniendo en cuenta todos los escenarios posibles.

Según el Msc.Ing Humberto Andrés Bermúdez la inteligencia deportiva. “Es una herramienta dinámica e integradora de gestión de información y conocimiento, vigilancia de los adversarios, estudio prospectivo de escenarios futuros y

protección del capital intelectual propio, dirigida a la toma de decisiones para el éxito deportivo".

Sostiene la preparación multilateral de los atletas y se ocupa del aseguramiento informativo permanente para la dirección de la preparación y el desarrollo de las acciones en competencias deportivas dicho proceso suele confundirse en ocasiones con el espionaje lo que llega hacer un error garrafal por parte de los especialista y entrenadores porque, hacer inteligencia nada tiene que ver con espiar, la obtención de información desde fuentes abiertas, no representa una acción ilegal o no ética de los conocimientos que se adquieran gracias a un buen análisis de datos de informaciones aisladas no implican actividad delictiva. La inteligencia deportiva persigue diferentes misiones como (1)

Misiones de la inteligencia deportiva

1 La búsqueda y obtención de información sobre los atletas, entrenadores, y organizaciones deportivas adversarias.
2 La búsqueda y obtención de información sobre tecnologías y ciencias aplicadas al deporte.
3 El estudio de los escenarios donde se desarrollaran las competencias fundamentales de forma integral.
4 La protección y seguridad de datos, información, documentos y personas considerados aspectos o fuentes de información para el adversario. (1)

Operaciones de la inteligencia deportiva

Una operación de Inteligencia deportiva es una serie de acciones debidamente planeadas, organizadas detalladamente y que deben ser ejecutadas con cuidado con el objetivo de lograr obtener información valiosa sobre el adversario pero que este se encarga de mantener bajo estrictas medidas de compartimentación.

No pensar que para esto se han de violar códigos éticos o legales, eso sería una operación de espionaje, y obviamente, nuestras organizaciones no pueden recurrir bajo ningún concepto a esos métodos irregulares de obtención de datos e informaciones.

Una operación de Inteligencia persigue obtener información que por los métodos tradicionales no es posible alcanzar. Entonces la preparación de una serie de acciones complejas y de carácter excepcional que en su ejecución

logren captar los datos o informaciones deseados, el análisis intensivo y en menos tiempo del habitual de esa información y la entrega con calidad exquisita a los decisores es lo que convierte al proceso en una actividad operativa a destacar.

Se justifica una operación cuando hay que implicar recursos en el proceso en mayor magnitud de lo habitual, cuando se aplican medidas activas, cuando se requiere coordinar acciones con entidades aliadas, cuando se emplea a personas no especializadas o especialistas de otros sectores, cuando se necesitan medios, equipos o materiales que no existen en los stocks de la organización, cuando el nivel de complejidad de las acciones requiere incrementar exponencialmente los niveles de seguridad, planificación y organización de las actividades. (6)

Tipos de inteligencia deportiva

-Inteligencia competitiva
-Inteligencia organizacional
-Contrainteligencia (1)

Inteligencia competitiva

La inteligencia competitiva se refiere sólo al ambiente de los competidores sus capacidades y vulnerabilidad. De las actividades de inteligencia competitiva se pueden obtener secretos de los competidores que apoya a la información sobre los adversarios en el deporte. Este proceso posee una dimensión estratégica de primera magnitud. (2)

Proactiva Conocer para prevenir los cambios.

Reactiva: Conocer para solucionar eficazmente las situaciones negativas que surjan o adaptarse a los cambios.

La obtención de información de forma legal y ética sobre el entorno y los competidores y especialmente de estos últimos, toda la información referente a sus capacidades, vulnerabilidades e intenciones/ son las fases primarias de la Inteligencia Competitiva.

Cada vez más se verifica la necesidad de la actividad de inteligencia competitiva en el deporte a nivel internacional.

No obstante, es norma que en un medio tan estresante como el que rige en la preparación y competición atlética se tienda a la violación de los principios éticos y legales y se recurra al espionaje en función de competir ventajosamente.

Los cursos de instrucción y entrenamiento en Inteligencia Competitiva, referidas a la metodología de recolección de información, tienen como tendencia, a nivel mundial, y especialmente en los EE.UU. a incluir instrucción sobre la dirección de operaciones de inteligencia empleando agentes o fuentes de información humanas. Entre los temas que se imparten aparecen:

- Cómo detectar fuentes potenciales y cómo crear y mantener actualizados expedientes y perfiles psicológicos de ellas.
- Técnicas de obtención de información de forma ilícita (sonsacamiento).
- Cómo explotar las reuniones internacionales tanto competitivas como de expertos para obtener información.

Todos estos temas considerados dentro de la actividad de inteligencia competitiva y no del espionaje. Entonces, si así de agresivo se comporta el desarrollo de la actividad "ética y legal" de la Inteligencia Competitiva, pensemos en cuán intensas y ofensivas serán las actividades ilegales del espionaje.

Es tal la confusión entre quienes se acercan a estos temas que, resultados de encuestas realizadas entre directivos de organizaciones, empresarios de la industria deportiva, especialistas de inteligencia competitiva y de seguridad han dado como resultado que muchos de estos consideran aceptable el uso de actividades de obtención o fuentes de información tales como:

- Ocultar o enmascarar sus verdaderos objetivos cuando recolectan información.
- Empleo de subterfugios para lograr que especialistas, funcionarios, empleados o atletas de la competencia den información.
- Realizar negociaciones falsas con los representantes de organizaciones deportivas simulando ser compradores o suministradores.

- Dar empleo a ex-miembros de otras organizaciones deportivas para obtener un know how específico.
- Realizar llamadas telefónicas con pretextos diversos para obtener información.

- Realizar entrevistas falsas de oferta de empleo con empleados de otras organizaciones deportivas y en ellas obtener información.
- Comprar información obtenida ilícitamente.
- Vigilar ofensivamente las actividades de los adversarios (observación directa de sus instalaciones administrativas, deportivas o de investigación y producción de medios deportivos, incluyendo la toma de imágenes desde tierra, aéreas o incluso desde satélites).
- Mantener perfiles de personalidades claves de otras organizaciones deportivas.
- Presionar a suministradores, empleados, especialistas o atletas de la competencia para que den información.
- Ocultar la verdadera identidad o afiliación cuando se realizan actividades de recolección de datos e informaciones de interés.
- Extraer documentos desechados o copias de la basura de los competidores.
- Instalación de aparatos de escucha o toma de imágenes en las instalaciones de los competidores adversarios.
- Ubicar individuos con tareas de recolección de datos e informaciones en las organizaciones deportivas adversarias.
- Monitorear las telecomunicaciones de los adversarios.(2)

Contrainteligencia (C.I.)

Es la encargada de velar por la seguridad de toda las informaciones que pueden ser valiosas para nuestro adversario volviéndose una información secreta solamente manejada por los directivos de la organización o equipo .Toda información que deba protegerse por dar ventajas competitivas a las organizaciones deportivas constituye secreto. Este proceso persigue secretos fundamentales. (16)

Tipos de secretos de organizaciones deportivas

- Nivel de preparación de los atletas
- Estado biomédico de los competidores
- Métodos de entrenamiento
- Sistemas de comunicaciones empleados

Estos son aspectos generales que toda organización deportiva cuida y mantiene lejos del conocimiento de sus adversarios ya que son aspectos que pueden atentar contra su resultado deportivo. Contrainteligencia es un componente fundamental del sistema de seguridad de las organizaciones, como tal, es una herramienta gerencial que se expresa en un conjunto de actividades dirigidas y coordinadas a fin de realizar el análisis de la información relevante existente en el entorno y en la propia institución. Al igual que en la Inteligencia, se compila, reúne y se analizan datos e información de modo sistemático y organizado, sobre el ambiente externo y las propias condiciones internas de la organización y que tienen como propósitos detectar, identificar, disuadir, contrarrestar, neutralizar o revertir los esfuerzos de obtención de información de la Inteligencia hostil a esta.

La causa que genera la contrainteligencia está dada en la necesidad de contrarrestar la actividad de inteligencia que realizan estas entidades y que dañan de una forma u otra a la organización. Por lo tanto, la existencia de la primera se debe a la segunda. Ambas actividades están dialécticamente relacionadas, existen en un contexto y se niegan entre sí.

Según expertos en la materia el 80% de la información de inteligencia se recopila por fuentes públicas, sin necesidad de recurrir a métodos no éticos e ilegales. Por lo tanto la inteligencia cubre perfectamente las expectativas en el entorno deportivo como herramienta para obtener un gran volumen de información útil a los directivos. La necesidad de divulgar y recopilar información para hacer posible la competencia deportiva, la imposibilidad de protegerlo “todo” y las propias imperfecciones del sistema de seguridad en la protección de la información “sensible” son otros de los elementos que inciden en el desarrollo de esta herramienta gerencial en el deporte.

La contrainteligencia es factible a nivel de organización deportiva, pero el enfrentamiento al espionaje, al ser un afrontamiento de acciones eminentemente ilegales, debe ser realizado por los sistemas estatales de

seguridad. No se debe asumir el trabajo de contraespionaje cuando esta función por ley la desarrollan los órganos competentes del país. El sistema de contrainteligencia deportiva informa al directivo de la organización para que este comunique a las entidades pertinentes la situación en que se encuentra la organización. Recolectores de información sobre intenciones, posibilidades e indicios de actividad de Inteligencia hostil u otras informaciones que se requieran circunstancialmente, pueden ser profesionales o colaboradores.

.La Contrainteligencia tiene dos componentes, uno pasivo (defensivo) y uno activo (ofensivo).El componente pasivo incluye las medidas preventivas mientras que el componente activo se desarrolla una vez que se detectan e identifican las amenazas o entidades hostiles y se realizan investigaciones y dirigen operaciones para eliminar la

Inteligencia organizacional

El siguiente proceso de inteligencia organizacional es el encargado de tener el mayor conocimiento posible de la organización o el equipo.

Un perfil de organización deportiva es la caracterización de esta a partir de indicadores generales, útiles para el diseño de acciones de contrainteligencia.

Para elaborar un perfil organizacional que tribute a la determinación de contramedidas en función de la protección de organizaciones deportivas se requiere conocer su estado real. Una de las herramientas de análisis matricial que pueden emplearse en este caso es el estudio correlacionar Atletas-Organización Deportiva. Los estudios correlaciónales son los que pretenden medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables en un contexto particular. Si consideramos para el contexto deportivo, especialmente el proceso de preparación intensiva previo a una competencia fundamental, y convenientemente apreciamos como variables a relacionar, aquellos diferentes niveles que vinculan el estado de la organización deportiva y la situación particular de los atletas en el momento en que se aplica el estudio. Para darle un mayor funcionamiento a este proceso se realiza una investigación bastante profunda de cada jugador de nuestro equipo para tener un gran conocimiento de nuestra organización o equipo que dirigimos Esta actividad debe constituirse a partir de un programa. Este programa le

denominamos de protección y seguridad de personas que portan información y conocimientos de importancia estratégica para la organización deportiva.

Este es un conjunto de medidas que se planifican y controlan por la C.I de las organizaciones en interés de la protección de personas determinadas, pertenecientes o vinculadas a la organización que por sus funciones, experiencia o circunstancias específicas portan información o conocimientos de importancia actividad en curso. (16)

CARACTERIZACIÓN DEL PROCESO DE DIRECCIÓN DE EQUIPOS EN LA DIRECCIÓN TÉCNICA DEL EQUIPO DE BÉISBOL METROPOLITANOS

Autor: Lic. Javier Méndez González

Resumen

El presente trabajo surge ante la necesidad de ofrecer respuesta a las dificultades que se presentan con el proceso de dirección de equipos en la selección de béisbol Metropolitanos, lo que puede influir en que los resultados de ese equipo no sean los deseados.

A tales efectos, se propone una caracterización del proceso de dirección de equipos con el objetivo de favorecer dicha necesidad y de potenciar el mejoramiento.

El propósito de este trabajo es favorecer a los miembros del cuerpo de dirección con el empleo de una nueva herramienta que les sirva de apoyo al mejoramiento de las áreas de trabajo y de forma específica de los resultados de los atletas, a partir de la identificación de las deficiencias. Las potencialidades de la investigación radican en:

- La elevación del nivel de todos los involucrados.
- La introducción de un sistema instrumental.
- Los resultados de la investigación en cuanto a dicho proceso

INTRODUCCIÓN

Muchas organizaciones deportivas han experimentado en los últimos años una expansión continua de sus equipos científicos y personal de apoyo a los entrenadores para tratar de lograr un crecimiento de los resultados deportivos.

La Dirección de Equipos Deportivos, es el reflejo de las experiencias de los entrenadores en el campo de la dirección con vistas a mejorar los resultados deportivos, donde se considera que esta temática tiene que ser una prioridad necesaria para la dirección de equipos en el deporte de alto desempeño.

Todas las organizaciones deportivas a nivel mundial prestan una atención especial de perfeccionamiento de la labor de los directivos en el deporte y nuestro país no se encuentra excepto de esta, lo que significa que aun existen deficiencias en el proceso, desconocimientos de algunas de sus herramientas e importancia de dicho proceso en función de mejorar los resultados deportivos.

El Deporte se estructura de forma tal que en el se aplican los distintos indicadores de una organización, donde se ejercen las diferentes funciones de la dirección. Por tal motivo podemos considerar al equipo deportivo como una unidad estructural elemental donde se realiza una actividad física y un proceso de dirección profundo y completo.

La Dirección de Equipos prevé el cumplimiento de las funciones generales tales como, planificación, organización, mando y control. De nada sirven técnicas complicadas, si estas no se llevan a cabo, lo cual depende totalmente del entrenador, si todas las funciones de la dirección se realizan de forma adecuada se podrán utilizar todas las técnicas útiles e interesantes que permitan un mejoramiento del rendimiento deportivo.

La necesidad de esta investigación radica en que no existen herramientas de apoyo al Proceso de Dirección de Equipos que ayuden al director del equipo a mejorar sus resultados deportivos.

La utilidad y la pertinencia de los resultados que se obtienen, pueden comprometer a los implicados en el Proceso de Dirección de Equipos de la Selección Metropolitanos a reconsiderar las acciones realizadas y a instrumentar nuevas líneas de investigación.

Lo antes mencionado nos permite encausar una investigación que nos propicie caracterizar y conocer si se aplican o no, en el entrenamiento de los atletas, las herramientas para realizar un correcto Proceso de Dirección de Equipos en la selección de Metropolitanos y de como se emplean estas, en la obtención de los resultados óptimos de dicho equipo deportivo. De todo lo antes expuesto se deriva la siguiente interrogante científica.

PROBLEMA CIENTIFICO

¿Qué características posee el proceso de Dirección de Equipos en la Selección de béisbol Metropolitanos?

OBJETIVO GENERAL

Caracterizar el proceso de Dirección de Equipos en la Selección de béisbol Metropolitanos.

PREGUNTAS CIENTIFICAS

1- ¿Cuáles son los elementos teóricos que caracterizan el Proceso de Dirección de Equipos en el deporte?

2- ¿Cuáles serían los indicadores a tener en cuenta para caracterizar el Proceso de Dirección de Equipos en la Selección de béisbol Metropolitanos?

3- ¿Cuáles son los resultados de la caracterización del Proceso de Dirección de Equipos en la Selección de béisbol Metropolitanos?

TAREAS CIENTIFICAS

- Realización de un análisis documental de las características generales de la dirección de equipos.
- Medición mediante indicadores, de la dirección de equipos en los directivos del equipo de béisbol Metropolitanos.
- Aplicación del instrumento confeccionado a los especialistas y directivos del equipo de béisbol Metropolitanos.
- Caracterización del proceso de dirección de equipos en los directivos del equipo de béisbol Metropolitanos.

DESARROLLO

Dirección, Equipos, Dirección de Equipos y Dirección de Equipos en el Deporte

Todo proceso de dirección se fundamenta en una concepción filosófica que necesariamente debe complementarse desde diversas perspectivas, dando lugar a diversos conceptos a analizar:

Dirección: Es el elemento de la administración en el que se logra la realización efectiva de lo planeado, por medio de la autoridad del administrador, ejercida a base de decisiones ya sea tomadas directamente, ya que con más frecuencia,

delegando dicha autoridad y se vigila simultáneamente que se cumpla en la forma adecuada todas las órdenes emitidas.[1]

Equipo: En su expresión contemporánea es una extensión del concepto de grupo y ambos se refieren al trabajo de conjunto de varias personas a las cuales une un objetivo común, que puede ser la solución de un problema, la construcción de algo, una toma de decisión o la expresión de un dictamen. Este tipo de actividad, bien ejecutada, ha demostrado ser una contribución importante a la reducción del agobio de los directivos y elevar la calidad del trabajo de la organización.[2]

Dirección de equipos según el Dr.C. Omar Paulas (entrevista realizada en noviembre del 2008): No solo es como dirigir a la ofensiva y defensiva sino que también se tiene que tener en cuenta el pensamiento competitivo, el estratégico y el táctico.

Dirección de equipos en el deporte según el MSc. Luis del Toro (entrevista realizada en diciembre del 2008): Es la aplicación consecuente del ciclo de dirección con una peculiaridad se planifica, se organiza y regulan las acciones durante el juego.

Los equipos de dirección

El Equipo Directivo o Equipo de Dirección, como suelen llamarle algunos autores es el responsable de realizar la integración al nivel de toda la organización, sus miembros deben estar claros de lo que realmente le hace falta resolver, por lo que se necesita una coherencia en el accionar de todos y que su actuación sea en bien del interés global.

Estos equipos de dirección ejercen gran influencia sobre la prosperidad de las personas que dirigen, que son los que hacen realidad la estrategia que se establece. Con su actuación, garantizan el progreso de todo el personal. Cuando su funcionamiento se encuentra en un nivel elevado de desarrollo, su filosofía de trabajo, o dicho de otra forma, su manera de pensar y actuar, se centra en el trabajo participativo y en el mejoramiento continuo de las acciones que ejecutan en pos del cumplimiento de sus metas.

---

1 http://www2.uaem.mx/fca/contador/ceneval/finanzas.html.

2 **Dr. Orlando Carnota Lausan**. Gerencia Sin Agobio. MINSAP. 2000.Cuba

Indicadores para caracterizar el Proceso de Dirección de Equipos según los Doctores en Ciencias de la Cultura Física Omar Paulas González y Gilberto Herrera Delgado

1. Cursos de dirección de equipos
2. Comunicación
3. Planificación.
4. Cohesión grupal
5. Organización
6. Control
7. Niveles de responsabilidad

METODOLOGIA

En este estudio, se reconoce como metodología general, al método dialéctico materialista, al permitir apreciar el fenómeno de estudio en su objetividad, historicidad y multidimensionalidad, en su carácter de enseñanza.

Aún se reconoce la relación dialéctica entre los métodos empíricos y teóricos, con el propósito de lograr una mejor comprensión del proceder investigativo empleado, se propone la utilización de métodos del nivel teórico, empírico y los estadísticos matemáticos, que se abordan a continuación.

Del nivel teórico, Se emplean el análisis y la síntesis, en todos los momentos de la investigación al igual que la inducción-deducción a los efectos de lograr las abstracciones y generalizaciones necesarias.

El histórico-lógico, para profundizar en la evolución histórica del Proceso de Dirección de Equipos, encontrar tendencias y regularidades, establecer criterios de comparación, evaluar críticamente la bibliografía especializada consultada y tomar una posición al respecto.

El análisis del contenido, en su modalidad teórica, para evaluar las resoluciones circulares y normativas existentes acerca del tema.

Del nivel empírico, El análisis del contenido en su modalidad empírica, fue utilizado en la revisión de los controles estadísticos.

Entrevistas individuales y encuestas a:

Autoridades científicas que han incursionado en el tema: con la intención de conocer sus criterios, valores y sugerencias, sobre el objeto a estudiar. En todos los casos se explora la misma información. (Anexo1)

Entrenadores de la Selección de béisbol metropolitanos: con la intención de indagar en la implicación y aplicación del Proceso de Dirección de Equipos en la misma.

Encuesta a todos los atletas de la Selección de béisbol metropolitanos con la intención de explorar el nivel de preparación e implicación en el Proceso de Dirección de Equipos.

Método estadístico matemático.

Análisis porcentual y comparación de por cientos, para procesar la información obtenida y establecer tendencias y juicios valorativos sobre el objeto a estudiar, así como elaborar tablas y gráficos que faciliten su interpretación.

SELECCIÓN DE SUJETOS.

La muestra intencionalmente seleccionada esta compuesta por:

Especialistas de la universidad del deporte “Manuel Fajardo”, responsabilizados con la docencia, investigación y el entrenamiento deportivo de alto rendimiento que por los años de experiencia y conocimientos del tema son considerados de esta forma (3)

Entrenadores de la Selección de metropolitanos (2)

Atletas de la Selección de Metropolitanos (6) .

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Cursos de Dirección de Equipos a entrenadores

Los cursos de Dirección de Equipos a entrenadores en estos momentos son de vital importancia, ya que es un fenómeno muy cambiante por lo cual hay que estar preparados y actualizados en materia del conocimiento deportivo en aras de seguir perfeccionando toda la problemática científica del mismo para aumentar los resultados competitivos, surge la necesidad de preparar a los actuales y futuros entrenadores para lograr que sean más competentes y eficientes en sus funciones

En este indicador se entrevistaron 3 especialistas en el tema, 2 entrenadores para un total de 5. De una muestra de 5 sujetos previstos para entrevistar se logro el 100% de la misma donde se arribaron a los siguientes resultados: el 100% de la muestra refiere que es muy importante recibir curso de dirección, pero un 40% de la muestra plantea que no se imparten cursos de Dirección de Equipos para la superación de los entrenadores y el 60% de la misma refieren que son escasos los cursos que se imparten a los entrenadores.

Comunicación

En este indicador se entrevistaron 3 especialistas en el tema, 2 entrenadores lo que nos da un total de 5. De una muestra de 5 sujetos previstos para entrevistar se logro el 100% de la misma donde se arribaron a los siguientes resultados. El 100% de los entrevistados refieren que la comunicación es de suma importancia en el Proceso de Dirección de Equipos ya que si no existe comunicación entre ellos no se logran los objetivos trazados.

En este indicador se hace necesario conocer el criterio de los atletas, ya que son la base del Proceso de Dirección de Equipos en el deporte.

Tabla #1 La comunicación entrenador –atleta en la Selección de béisbol Metropolitanos.

.

Evaluación	Cantidad de Atletas	%
E	16	66.7
MB	4	33.3
B	0	0
R	0	0
M	0	0
TOTAL	20	100

Planificación

En este indicador se entrevistaron 3 especialistas en el tema, 2 entrenadores para un total de 5. De una muestra de 5 sujetos previstos para entrevistar se logro el 100% de la misma donde se arribaron a los siguientes resultados. El 100% de los entrevistados refieren que la planificación es de suma importancia en el Proceso de Dirección de Equipos ya que si no existe la planificación no se tiene la base para lograr que el equipo rinda el 100% en la competencia o el encuentro para el que se hayan estado preparando.

En este indicador se hace necesario conocer el criterio de los atletas, ya que son la base del Proceso de Dirección de Equipos en el deporte.

Tabla #2 La planificación en la Selección de béisbol Metropolitanos.

Evaluación	Cantidad de Atletas	%
E	17	83.3
MB	3	16.7
B	0	0
R	0	0
M	0	0
TOTAL	20	100

Cohesión Grupal

En este indicador se entrevistaron 3 especialistas en el tema, 2 entrenadores para un total de 5. De una muestra de 5 sujetos previstos para entrevistar se logro el 100% de la misma donde se arribaron a los siguientes resultados. El 100% opina que la cohesión grupal es importante para el desenvolvimiento del equipo tanto durante los entrenamientos como en las competencias.

En este indicador se hace necesario conocer el criterio de los atletas, ya que son la base del Proceso de Dirección de Equipos en el deporte.

Tabla #3 La cohesión grupal en la Selección de béisbol Metropolitanos.

Evaluación	Cantidad de Atletas	%
E	3	16.7
MB	7	33.3
B	10	50
R	0	0
M	0	0
TOTAL	20	100

Organización

En este indicador se entrevistaron 3 especialistas en el tema, 2 entrenadores para un total de 5. De una muestra de 5 sujetos previstos para entrevistar se logro el 100% de la misma donde se arribaron a los siguientes resultados. El 100% de los entrevistados opina que la organización es de gran importancia ya que permite que el proceso se desarrolle con calidad.

En este indicador se hace necesario conocer el criterio de los atletas, ya que son la base del Proceso de Dirección de Equipos en el deporte.

Tabla #4 La organización en la Selección de béisbol Metropolitanos.

Evaluación	Cantidad de Atletas	%
E	10	50
MB	7	33.3
B	0	0
R	3	16.7.
M	0	0
TOTAL	20	100

Niveles de responsabilidad en el equipo

En este indicador se entrevistaron 3 especialistas en el tema, 2 entrenadores para un total de 5. De una muestra de 5 sujetos previstos para entrevistar se logro

el 100% de la misma donde se arribaron a los siguientes resultados. El 100% de los entrevistados opina que los niveles de responsabilidad son de gran importancia ya que permiten un mejor desempeño del equipo.

En este indicador se hace necesario conocer el criterio de los atletas, ya que son la base del Proceso de Dirección de Equipos en el deporte.

Tabla #5 Los niveles de responsabilidad en la Selección de béisbol Metropolitanos.

Evaluación	Cantidad de Atletas	%
E	3	16.7
MB	10	50
B	7	33.3
R	0	0
M	0	0
TOTAL	20	100

Control

En este indicador se entrevistaron 3 especialistas en el tema, 2 entrenadores para un total de 5. De una muestra de 5 sujetos previstos para entrevistar se logro el 100% de la misma donde se arribaron a los siguientes resultados. El 100% de los entrevistados opina que sin el control no puedes saber como va el proceso y para que exista eficiencia en el mismo se debe controlar cada paso que se dé.

En este indicador se hace necesario conocer el criterio de los atletas, ya que son la base del Proceso de Dirección de Equipos en el deporte.

Tabla #6 El control en la Selección de béisbol Metropolitanos.

Evaluación	Cantidad de Atletas	%
E	12	66.7
MB	4	16.7
B	4	16.7
R	0	0
M	0	0
TOTAL	20	100

CONCLUSIONES

El estado actual del Proceso de Dirección de Equipos en la selección de béisbol Metropolitanos y se caracteriza por:

1. Los elementos teóricos sobre la dirección de equipos para el conocimiento según los aspectos coincidentes de los especialistas, están en que se manifiestan algunas dificultades en la comprensión de la necesidad de este proceso para el logro de los resultados deportivos en el equipo de béisbol Metropolitanos, pues existe la necesidad de armonizar y compartir el conocimiento para mejorar los activos intangibles que se relacionan con la dirección de equipos. Esta tendencia en la actualidad es palpable en las potencias deportivas desarrolladas y Cuba debe captar estas herramientas gerenciales que ayuden a alcanzar los resultados esperados.

2. El proceso de dirección de equipo en la selección de béisbol Metropolitanos se caracteriza por no contar con todos los recursos necesarios para implementar esta herramienta sobre todo los tecnológicos. Los entrenadores y equipos científicos no dominan al máximo las ventajas que pueden obtener de aplicarse este proceso.

3. La caracterización del proceso de dirección de equipos en dicha selección fue evaluada de regular y sirvió para mostrar a los directivos el estado actual en que se encuentra esta herramienta.

RECOMENDACIONES

En correspondencia con los objetivos trazados y los resultados obtenidos se recomienda:

1- Establecer cursos de dirección de equipos para todos los entrenadores a los diferentes niveles.

2- Poner al alcance de los entrenadores bibliografías especializadas sobre la temática en cuestión.

BIBLIOGRAFIA

1. Administración Industrial y General. (1972). Buenos Aires, Argentina. Editorial Ateneo.
2. Afanasiev. (1968). Dirección Científica de la Sociedad. M. Politizdat.U.R.S.S.
3. Argüelles, Antonio y Col. (1996). Competencia Laboral y Educación Basada en Normas de Competencia Laboral. Editorial Limusa, 32-33 p.
4. BANK, J. (1985). Outdoor Development for Managers. Aldershot, USA: Gower Publishing Company Limited
5. Beeby, J.M. y Rathborn, S. (1983). Development Training-Using the Outdoors in Management Development. Management Education and Development. 170 – 181 p.
6. Blanchard, K. Y Chesca, A. (1986). Antropología del Deporte. Barcelona. Bellaterra.
7. Blank, León. (1990). La administración de organizaciones: un enfoque estratégico. Cali, Colombia. Editorial Universidad del Valle.
8. Casimiro, Luis. (1998). Debut y éxito. Clínica Revista especializada técnica de baloncesto. 42: 46-50 p.
9. Castro, Fidel. (2001). Ciencia, Innovación y Futuro. Habana. Ediciones Especiales Instituto Del Libro.
10. Colectivo de Autores. (2002). Dirección y Gestión de Centros Deportivos. Madrid. España. Edición: Cyan, S.A.
11. Colectivo de Autores. (2002). Gestión y Dirección de Empresas Deportivas. Teoría y Práctica. Madrid. España. Editorial Deportiva, S.L: YMNOS
12. Colectivo de Autores. (1999). Tecnología y Sociedad
13. Conferencista Vince Eldred tec: Morristownv-New Jersey. 2000. Referencia de entrenadores norteamericanos. Orientaciones para dirección de equipos.
14. Correa de Molina Cecilia. (1997). Administración Estratégica y Calidad Integral en las Instituciones Educativas. Cooperativa Editorial

Magisterio. 110p.

15. Cuba. Universidad de la Habana. (1987). Teoría y Práctica de la Dirección Socialista. Cuidad de la Habana.
16. Dedijer, Stevan. (1990). The intelligence enterprise: An emerging busineess innovation in 1990s.
17. Del Prado, David. (1997). El Torbellino de Ideas. Editorial Academia
18. Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York, Simon and Schuster.
19. Díaz, Carlos. (1989). Métodos para el Perfeccionamiento de la Dirección. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
20. Dorta A. F. (1984). Nociones de la psicología de la Educación Física y el Deporte. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
21. Druker,P.F. (1970). Tecnology, management. London.
22. Ealo de la Herrán, Juan. (1984). Beisbol. La Habana. ED. Pueblo y Educación. 270 p. Educación. 270 p.
23. Equipo. Disponible en: Http://definicion.de/equipo.html. Consultado el 10 de diciembre del 2008.

COMPONENTES ORGANIZATIVOS Y FUNCIONALES DE LOS COMITÉS DE RECREACIÓN Y DEPORTES DEL MUNICIPIO LIBERTADOR BOLIVARIANO LIBERTADOR DE VENEZUELA.

MSc. Robert Enrique Martínez Ochoa

E-mail: remo2@cantv.net

robert.chalenger@gmail.com

País: Venezuela

Institución: Ministerio del Poder Popular para el Deporte

RESUMEN

El hombre y la mujer como individuos sociales, parten de la necesidad de relacionarse con otras personas, para formar grupos e interactuar, dentro de estas sociedades humanas se han establecido normas, deberes, derechos y teorías, que han permitido vivir en un mundo racional para poder compartir y entenderse con otros grupos afines, todas estas actividades se dan dentro de las organizaciones, que son los entes encargados de coordinar y regular acciones para el cumplimiento de determinados objetivos, que están planeados en cada una de estas agrupaciones. Con base en estas consideraciones, se han establecidos procesos de gestión que permitieron de manera coordinada conseguir metas; por consiguiente, se han generado continuos ajustes que se fueron perfeccionando para dar respuestas más efectivas a los actos administrativos, de tal manera, que los asuntos de gestión deben estar ligados a etapas de diagnostico, planificación, ejecución, control, evaluación e intercambio con el ambiente; siendo este último de vital importancia para realizar los ajustes necesarios, de tal manera que la agrupación pueda evolucionar en el tiempo.

DESARROLLO

Toda organización sea pública o privada, establece previamente cuáles serán sus fines y objetivos, sin embargo, para alcanzar los mismos necesitará de medios para lograrlo, uno de esos elementos se sustentará en la forma de funcionamiento que adoptará, en otras palabras un ejercicio de la autoridad que permita relacionar a los miembros de la organización de manera tal, que facilite la ejecución de las actividades y tareas, que harán posible la consecución de las metas. A partir de ese momento, asume una real importancia la forma de funcionamiento que garantizará trazar el camino que conducirá al logro de los objetivos y la permanencia en el tiempo de la organización. La búsqueda de una forma de funcionamiento no surge del simple azar, se ajusta a unos fundamentos teóricos y principios, que sienta sus bases en un diseño racional, orientado a que exista una coordinación adecuada del trabajo, tomando en cuenta los diferentes medios con que cuenta la organización, para hacer real el logro de sus fines. Es decir, el modelo que se escoja constituye un medio para que la organización alcance objetivos.

En la actualidad, el funcionamiento organizacional es considerado como la estructura que asume una organización para cumplir metas que se tienen pautadas, partiendo de un esquema de ejercicio de la autoridad y de relaciones entre sus miembros, que dan paso al desarrollo de todas las actividades destinadas a alcanzar los objetivos o fines. Para lograr lo anteriormente planteado, se establecen diversos modelos estructurales, que dependen del tamaño de la organización, de los recursos que la soporten, de los objetivos que persigue y de los servicios o productos que ofrece. Estas pueden ser de carácter lineal, matricial, departamental e híbrida.

Strategor, (2001), define la estructura organizacional como el conjunto de funciones y relaciones que determinan formalmente las labores que cada unidad debe cumplir y el modo de comunicación que debe existir entre las mismas. Resulta oportuno también mencionar, que, Mintzberg, (1984), la enfoca como un conjunto de todas las formas en que se divide el trabajo, traducidas en tareas distintas para su posterior coordinación. Daft, R. (2003), determina que la estructura organizacional comprende fraccionar el trabajo a realizar en un

conjunto de tareas, con la coordinación necesaria entre las mismas, para cumplir las metas de la organización.

Estos tres autores toman en cuenta elementos específicos para definir la estructura, los mismos se dan a conocer de la manera siguiente: División del trabajo, comunicación, coordinación y cumplimiento de metas; el autor de esta investigación, expresa su total acuerdo con estos elementos que son de relevada importancia para establecer tales definiciones sobre la base de estas consideraciones, establece su posición personal referente al concepto, como la forma de dividir el trabajo en un conjunto de funciones por cada unidad, que se relacionan y comunican entre sí, con la coordinación necesaria, para el cumplimiento de la metas de la organización.

Con base en las consideraciones anteriores, es importante destacar que el organigrama representa una expresión gráfica y estática del modelo de funcionamiento, ya que en el mismo, no se perciben como se toman las decisiones o cuáles son las funciones de cada área determinada, por lo que se hace necesario otro instrumento como el modelo de funcionamiento para ser mostrado, lo cual, no se visualiza en el organigrama. Cuando se habla de modelo de funcionamiento se está refiriendo a la estructura organizacional, como se distribuyen los miembros de la organización, cuáles son sus tareas, quienes realizarán el trabajo y como lo llevarán a cabo.

Hechas las consideraciones anteriores, la forma de funcionamiento debe establecer quién realiza el trabajo y como lo llevará a cabo, para lograr esto se debe partir de tres principios fundamentales, en primer término por la organización, con sus objetivos y fines bien definidos, en segundo lugar, se seleccionará el modelo organizacional, que especifica las funciones por cada unidad, los objetivos que deben cumplirse, el nivel de autoridad y responsabilidad por cada departamento, la forma de comunicación e interrelación de sus partes. Y por último, se establecerá el organigrama, el cual debe expresar gráficamente, cada una de las divisiones, los niveles jerárquicos y las formas de comunicación. Estos tres elementos deben conjugarse de manera integrada y asociada, para obtener un punto de partida que debe garantizar, la obtención de las metas y la consolidación en el futuro de las organizaciones modernas, las cuales deben ser capaces de adaptarse a los cambios que se imponen de manera constante en la tecnología y en el mundo globalizado.

Principios

Se basa en la conformación de tres elementos fundamentales:

- ✓ El modelo toma en cuenta la estructura organizacional funcional establecida por Taylor, F.
- ✓ Se consideran las etapas del modelo deportivo de Brotons, J. (2006).
- ✓ Se asume la teoría de sistemas abiertos.

Fin y objetivo del modelo

Para los comités de recreación y deportes (organización):

- ✓ Servir de marco orientador en los procesos organizativos que llevarán a cabo los comités de recreación y deporte, en cuanto a la gestión de proyectos comunitarios.

Para la comunidad (producto):

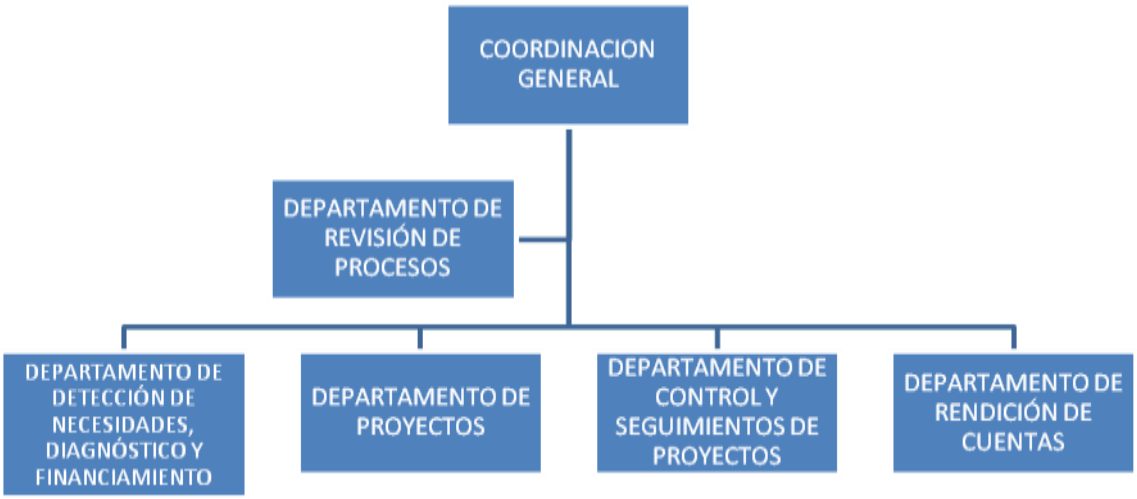
- ✓ Brindar un servicio deportivo, recreativo y de actividad física a las comunidades de manera permanente y sistemática que redunde en el mejor aprovechamiento de los ratos de ocio de sus pobladores y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

PROPUESTA DE ESTRUCTURA DE LOS COMITÉS DE RECREACIÓN Y DEPORTES

Se escoge una estructura funcional el cual uno de los proponentes es Taylor, F., se tomaron ciertos elementos que al autor de esta investigación, le resultan convenientes para estructurar la propuesta y estos componentes están presentes por ser adaptables a organizaciones pequeñas que brinden servicios muy específicos, metas bien establecidas como lo tienen los comités de recreación y deportes, en cuanto a ofrecer servicios permanentes y sistemáticos de deportes, recreación y actividad física a las comunidades. Además, que este tipo de estructura permite una división del trabajo, que agrupa las principales funciones por unidades, metodología que sugiere un orden para ir llevando a cabo el cumplimiento de objetivos paso a paso, la toma de decisiones es descentralizada de un nivel superior a otro inferior, la comunicación es más cercana dentro de los departamentos, las tareas son especializadas por cada una de las divisiones

conduciendo a la eficiencia operativa del grupo, todos los departamentos contribuyen en la elaboración, ejecución y finalización de los proyectos, se basa en el principio que todos son responsables y su aporte permitirá cumplir con los objetivos de la organización.

ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL



ESTRUCTURA FUNCIONAL

Contempla las diferentes etapas que debe transitar el modelo para conseguir sus metas, en este sentido, se toma en consideración el Modelo Deportivo de Brotons, J. (2006), el cual considera los siguientes componentes:

- Planificación estructural: En esta se recopilan todas las funciones por departamento, tomando en consideración el fin último de la organización, se

crean los diferentes instrumentos que servirán de acompañamiento en el seguimiento, control e implementación del modelo.

- Planificación estratégica: Se revisan cuidadosamente la relación entre el fin y las funciones establecidas en el paso anterior, se diseñan las estrategias de implementación de la propuesta.
- Planificación operativa: Se refiere a los elementos de planificación y ejecución que deben estar presente en el modelo para garantizar, las acciones necesarias que darán soluciones a las necesidades establecidas previamente.
- Evaluación: Permite el seguimiento y control de lo planificado, dando paso a la valoración del cumplimiento de lo programado a través de indicadores establecidos previamente en los instrumentos.
- Retroalimentación: Se incluyen mecanismos en el modelo que garanticen la revisión y los ajustes permanentes, para mejorar el proceso, en beneficio de la organización.

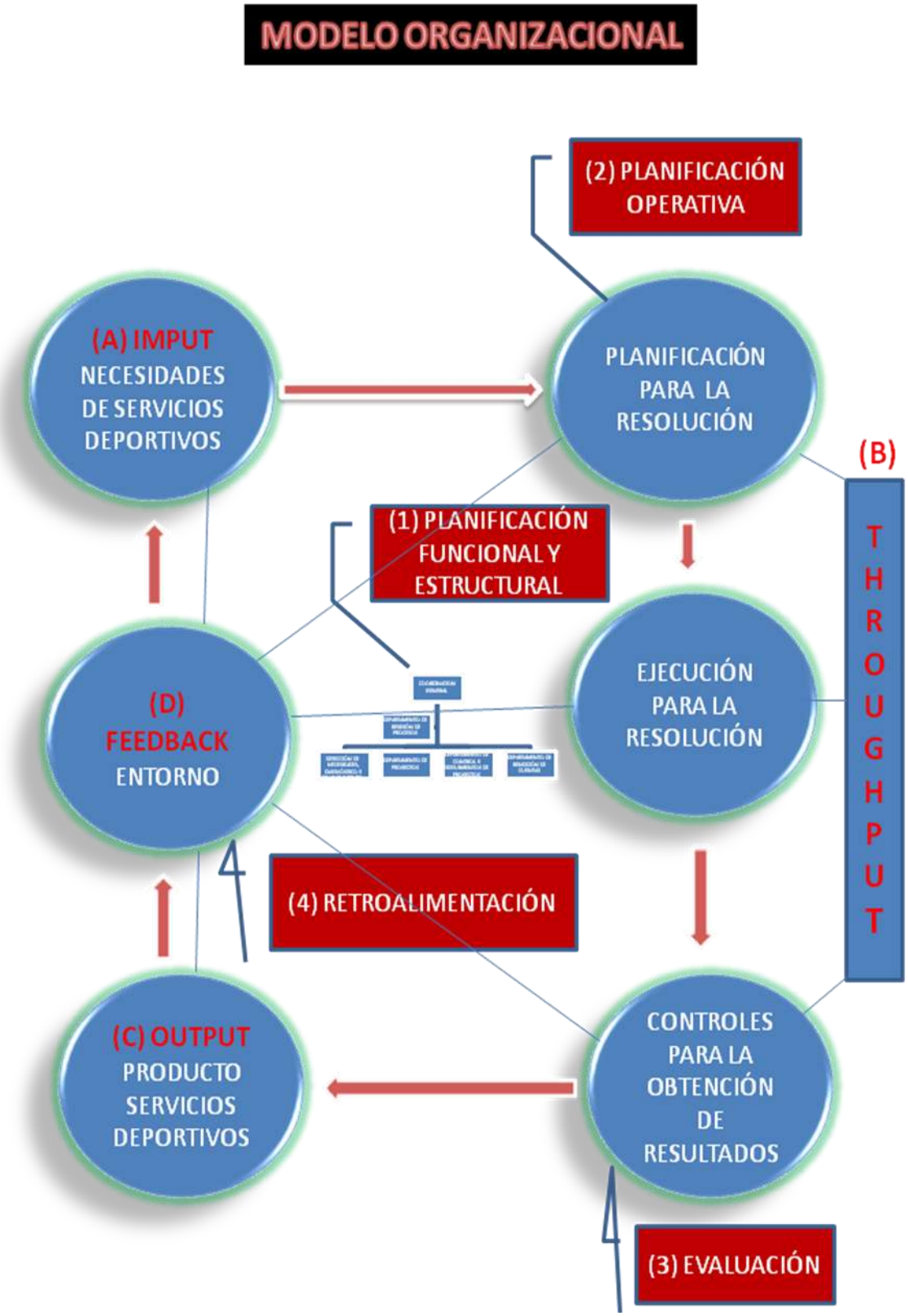
Además de ello, se considera la Teoría de sistemas, como el conjunto de partes que establecen una estructura coherente, de tal manera, que los elementos contribuyan y se comuniquen para alcanzar objetivos, permitiendo compartir criterios que se basa en los siguientes preceptos, el cual su precursor fue Bertalanfly, L. (1968).

- Todos los sistemas están constituidos por subsistemas, que se interrelacionan e interactúan: El modelo representa un sistema, sin embargo de manera interna se consiguen elementos que forman parte de los sub-sistemas que buscan conseguir objetivos para una determinada causa.
- Los sistemas son abiertos y dinámicos: El modelo es considerado abierto por tener la posibilidad de interactuar con el ambiente externo, a fin de adaptarse a las exigencias y nuevas necesidades que pudieran surgir.
- El sistema transforma los insumos en productos: En este caso la propuesta transforma las necesidades en servicios.
- Todo sistema tiene objetivos, propósitos y funciones: El modelo ofrece todos los elementos que se conjugan para conseguir metas.
- Todo sistema pretende los mismos fines: La propuesta considera fines internos por unidades, con la intención de obtener un objetivo en común para la organización.

Asimismo por ser el modelo un sistema abierto por su intercambio con el medio ambiente se consideran ciertos parámetros que deben estar presentes en el modelo:

- Entrada: El modelo recibe insumos que parte del diagnóstico comunitario, está basado en necesidades e intereses deportivos de la población.
- Transformación: El modelo pone en marcha un sistema de planificación, ejecución y control, que parte de los intereses y necesidades establecidas previamente, para la resolución de problemas.
- Salida: La propuesta ofrece el producto, que se traduce en ofrecer servicios permanentes y sistemáticos de actividad física y recreación, a las comunidades.
- Retroalimentación: El modelo ofrece alternativas para controlar el equilibrio del sistema y mejorar los procesos que optimizarán el desempeño del mismo. De igual manera, permite diagnosticar el medio ambiente, que en este caso está referido a las nuevas necesidades que se presentan en la población y las sugerencias en la implementación de las acciones, que garantizarán un intercambio permanente para estar en sintonía con las transformaciones que pueda sufrir el colectivo.

ESTRUCTURA FUNCIONAL



CONCLUSIONES

La estructura organizacional abrirá el camino para establecer los niveles jerárquicos, las formas de comunicación y el diseño de los departamentos. La estructura funcional determinará las tareas, responsabilidades y nivel de autoridad de cada unidad, que se articularán de manera coordinada para sumar esfuerzos que conducirán a conseguir los objetivos trazados.

Las estructuras funcionales deben responder a los cambios que se produzcan en el ambiente exterior, permitiendo realizar ajusten permanentemente que conducirán a las organizaciones a perdurar en el tiempo. Los procesos de diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación, representan elementos que deben estar presentes en todo proceso de gestión, para obtener una relación ordenada con un rumbo específico hacia la meta que se quiere lograr.

Los nuevos enfoques en las organizaciones modernas apuntan a que disminuya la estructura y se descentralice la autoridad, estableciendo flexibilidad en los sistemas de organización, las relaciones horizontales en las cadenas de mando dan paso a una mayor eficiencia en la organización, ofrecen un mayor control y coordinación, menos personal para controlar por parte de los supervisores, permitiendo así líneas de comunicación más simples y más cortas.

Los gerentes se convierten en eslabones que conectan a su grupo con el resto de la organización, si todos los canales de mando funcionan de manera efectiva, la organización tiende a ser más eficaz. La especialización es un elemento a detallar, debido a que cada miembro desarrolla habilidades y conocimientos específicos para un trabajo en especial, esto permite a la agrupación engranar cada una de esas habilidades para logar un determinado fin.

BIBLIOGRAFÍA

1. Berettonni, B, y Flores, M. Modelos organizacionales [Documento en línea]. Disponible: http://psicosorga.blogspot.com/2007/11/modelos-organizacionales.html [Consulta: 2010, Enero 20]

2. Bertalanfly, V. (1968). General System Theory. Foundations, Development, Applications. New York.

3. Blanco, M., Cárdenas, M., Díaz, F., y Martínez, A. (2004). Naturaleza y propósito de la organización [Documento en línea]. Disponible: http://www.monografias.com/trabajos6/napro/napro.shtml [Consulta: 2010, Enero 5]

4. Brotóns, J. (2006). Propuesta de un nuevo modelo de gestión integral para federaciones deportivas. [Documento en línea]. Disponible: http://www.efdeportes.com/efd92/gestion.htm [Consulta: 2011, Enero 10]

5. Daft, R. (2003). Teoría y diseño organizacional (8a. ed.). México.

6. Galluci, J. 2011. Modelo de Funcionamiento Organizacional. Documento no publicado.

7. Mintzberg, H. (1984). The effective organization: Forces and forms. Sloan Management Science. Vol. 32, n 2.

8. Montero, R. (1999). Las organizaciones básicas del sistema organizativo de cultura física y deporte. Documento no publicado.

9. Strategor (2001): Estrategia, estructura, decisión, identidad. Masson. Barcelona.

10. Taylor, F. (1911), The Principles of Scientific Management.Harper & Brothers. New York.

RESEÑA CURRICULAR

NOMBRES Y APELLIDO: ROBERT ENRIQUE MARTÍNEZ OCHOA

E-MAIL: remo2@cantv.net

TELÉFONO: 04166102992

TÍTULO DEL POSTER: COMPONENTES ORGANIZATIVOS Y FUNCIONALES DE LOS COMITÉS DE RECREACIÓN Y DEPORTES DEL MUNICIPIO LIBERTADOR BOLIVARIANO LIBERTADOR DE VENEZUELA.

ÁREA DE INVESTIGACIÓN: GESTIÓN DEPORTIVA

ESTUDIOS ACTUALES: ASPIRANTE A DOCTOR EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE “MANUEL FAJARDO” CUBA

ESTUDIOS ANTERIORES: PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR. VENEZUELA

MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR. VENEZUELA

CONCEPCIÓN PEDAGÓGICA PARA LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE Y SU IMPLEMENTACIÓN EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN

Lic. en Mat. Javier Alberto Herrera Aussin
Coordinación de Promoción y Difusión Deportiva
Universidad Autónoma de Yucatán

Resumen:
México se enfrenta a un fuerte reto derivado de los graves problemas de salud pública que se presentan en los tiempos actuales. El País se encuentra en el 4o lugar mundial con mayor índice de obesidad, mientras que a nivel nacional Yucatán ocupa el primer lugar, aunado al sedentarismo, el estrés que genera la vida laboral moderna y los malos hábitos alimenticios, se han generado enfermedades de lato costo como son la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, entre otros, los cuales se tienen que contrarrestar con una cultura de prevención.

El Plan Estatal d Desarrollo del Gobierno del Estado de Yucatán y el Plan de Desarrollo Institucional de la Universidad Autónoma de Yucatán, plantean estrategias para fomentar una cultura de la actividad física para el desarrollo integral del individuo en la búsqueda de una educación con pertinencia y trascendencia social.

La actividad física y el deporte son una herramienta fundamental para consolidar las estrategias planteadas en las agendas de los planes de desarrollo, debido a los múltiples beneficios que otorga su práctica.

Por esta razón, la necesidad de la creación de un programa de nivel superior en actividad física y deportiva en la Universidad Autónoma de Yucatán, el cual podría brindar a los jóvenes universitarios la educación teórica y reactiva adecuada para formar, fortalecer y fomentar hábitos de la actividad física y la salud como medida de prevención, para permitir paulatinamente una mejor calidad de vida en la población yucateca.

TÍTULO: EL DEPORTE DE BASE EN EL COMBINADO DEPORTIVO "EDUARDO GARCÍA", DEL CONSEJO POPULAR JESUS MARÍA, ACLAMA POR INICIATIVAS LOCALES PARA SU RESCATE.

AUTORES:
MsC: Heriberto Rodríguez Verdura. Profesor Auxiliar. heribe@suss.co.cu
Facultad Cultura Física. Sancti Spíritus. Cuba
MsC: Orelbis Aróstica Villa. Profesor Asistente. orelbis@suss.co.cu
Facultad Cultura Física. Sancti Spíritus. Cuba.
Lic: Celeris Elianis Rodríguez Soriano.

RESUMEN.
En nuestro trabajo se hace un análisis de la situación que hoy presenta el Combinado Deportivo "Eduardo García", enclavado en los locales del Cuartel Viejo, símbolo del deporte de base hace muchos años y que producto de la dejadez, la insensibilidad y la falta de recursos materiales ha visto perder sus principales instalaciones, además de una falta de eficiencia en el modelo deportivo que se continua aplicando a estas entidades, la constatación, así como la consulta del criterio de los entrenadores encuestados acerca del deterioro de su infraestructura deportiva, la falta de implementos y la mala calidad de los que se posee, las limitantes de un horario poco funcional para la práctica del deporte, así como un sistema competitivo que no garantiza las exigencias del deporte contemporáneo, son algunas de los factores que hoy atentan contra ese deporte de iniciación que debe desarrollarse en la base. Fue nuestro propósito hacer una caracterización de la situación existente para poder tener los elementos suficientes que nos permitieran proponer una alternativa de estructura para el deporte en la base, así como recomendar el análisis y aprobación de un Proyecto de desarrollo local dirigido al rescate de esta entidad.

SUMMARY.
In our work an analysis of the situation is made that today it presents the Sport Cocktail Eduardo García", located in the local of the Old Barracks, symbol of the base sport many years ago and that product of the carelessness, the insensibility and the lack of material resources has seen lose its main facilities, besides a lack of efficiency in the sport pattern that you continuous applying to these entities, the verification, as well as the consultation of the approach of the trainers interviewed about the deterioration of its sport infrastructure, the implementos lack and the bad quality of those that is possessed, the restrictive of a not very functional schedule for the practice of the sport, as well as a competitive system that doesn't guarantee the demands of the contemporary sport, is some of the factors that today attempts against that initiation sport that should be developed in the base. It was our purpose to make a characterization of the existent situation to be able to have the enough elements that allowed to intend a structure

alternative for the sport in the base, as well as to recommend the analysis and approval of a Project of development local directed to the rescue of this entity.

INTRODUCCIÓN.

"Los Combinados deportivos han sido reconocidos como la célula fundamental del sistema deportivo cubano. De su labor dependen la necesaria y pretendida masividad, la objetivación del Deporte para Todos, el incremento de la recreación sana y el mejoramiento de la calidad de vida de nuestra población. Al mismo tiempo, su contribución al alto rendimiento resulta innegable. Sin embargo, tantas funciones no pueden, ni podrán ser cumplidas cabalmente, mientras los urgentes a realizar (en el campo del deporte) no se dirijan también a mitigar los conflictos y dificultades que atraviesan estas instituciones", (Ruden Tembrás Arcia. Artículo tomado del Periódico Trabajadores del 2 de julio del 2012 p.12)

La etapa contemporánea de desarrollo del deporte posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación y del entrenamiento de los deportistas, determinando para el entrenador nuevas tareas y exigencias más complejas, las cuales estimulan la búsqueda de formas muchas veces diferentes de las tradicionales en lo que concierne a la organización del proceso de entrenamiento (Verkhoshansky 1990) p.3.

La caracterización que hace el reconocido autor Yuri Verkhoshansky acerca de las características contemporáneas del desarrollo deportivo, nos pudiera llevar a la duda de cuestionar sobre la relación que pudiera tener o no, esta caracterización con el deporte de base, en realidad si hacemos un análisis de poca visión cometeríamos el error de pensar que no existe relación alguna, pero sin por el contrario este análisis fuera algo más profundo, llegaríamos a comprender que estos mismos aspectos que hoy se están manifestando en el deporte de alto rendimiento, son los que un futuro no lejano (de 5 a 10 años), van a estar influyendo sobre los deportistas que hoy se forman en la base, por lo que llegaríamos al siguiente cuestionamiento ¿se corresponde el funcionamiento actual del deporte cubano en la base con las exigencias que demanda el deporte de alto rendimiento en la actualidad?

Esta situación ya está resultando objeto de la atención de no pocos especialistas y estudiosos en la materia, por ejemplo, con fecha 26-09-2011 El Periódico Trabajadores publicó un artículo titulado "El campeón está ahí, ¿lo vemos?", de Michel Ortega y Yosel E. Martínez y Rudens Tembrás Arcia, en dicho artículo se hace un análisis de la situación que tiene actualmente la selección inicial de talentos en la base para el alto rendimiento y se señala que "La selección de talentos deportivos sufre de lagunas en su concreción. Emplear el sistema adecuado y explotar todas las oportunidades es fundamental para robustecer nuestra pirámide hacia el alto rendimiento".

Todo lo anterior nos lleva a considerar si es viable o no bajo las circunstancias actuales el concepto de masividad como premisa para el desarrollo del deporte en la

base y por supuesto para la selección inicial de talentos, En nuestro país el deporte en la base ha transitado por distintas formas organizativas y de funcionalidad, que en uno u otro momento han dado sus resultados en aras de la masividad o de la calidad de la selección deportiva, al respecto el citado artículo señala en una de sus partes que "uno de los cuestionamientos más abordados en esta investigación se relaciona con la desaparición de las Pre-EIDE. "A esas escuelas les dimos una mala interpretación. Discriminamos su papel pese a que jugaron un rol en el desarrollo del atleta, pues su función era apoyar a la EIDE. En los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 compitieron deportistas surgidos en dichos centros", asevera Ramón Ají", los cuales garantizaban un mejor trabajo con el talento deportivo en su formación inicial lo cual se consiguió durante la década del 80 con la implementación de los citados centros.

Varios son los factores que hoy pudieran estar afectando el buen desarrollo del deporte escolar en la base y muchos de ellos son más subjetivos que objetivo, la relación MINED-INDER, escuela-combinado deportivo, profesor de educación física-entrenador, son elementos de un binomio que si lograran equilibrar sus intereses, iría en beneficio de este deporte que de continuar funcionando bajo las normas actuales, en pocos años se perdería la funcionalidad de la pirámide organizativa de la selección deportiva en Cuba.

El área deportiva, es un componente significativo en la estructura organizativa del deporte participativo en nuestro país, teniendo como finalidad la formación multilateral de los practicantes, sin embargo en el trabajo diario, el entrenador se encuentra ante una contradicción, que es lograr una formación básica del deportista sin violentar las etapas de su desarrollo multilateral y obtener los resultados deportivos, que garanticen el reconocimiento social de su trabajo.

En consecuencia el cuestionamiento que planteamos para esta investigación está en las insuficiencias que se presentan en la actualidad en el Combinado Deportivo Eduardo García en la ciudad de Sancti Spíritus, para el buen funcionamiento del deporte escolar en el eslabón de base y su correspondencia con la actual demanda del deporte de alto rendimiento en la provincia.

Objetivo General.

Proponer un conjunto de acciones dirigidas al rescate del Combinado Deportivo Eduardo García en la ciudad de Sancti Spíritus y la revitalización del deporte escolar en el eslabón de base en correspondencia con la actual demanda del alto rendimiento en la provincia.

Objetivos Específicos.

1. Diagnosticar la situación actual del deporte escolar en el eslabón de base en el municipio de Sancti Spíritus.
2. Determinar la funcionalidad de la estructura del deporte escolar en el eslabón de base en el municipio de Sancti Spíritus.
3. Elaborar las acciones que den respuesta a la actual situación del Combinado

Deportivo Eduardo García de la ciudad de Sancti Spíritus.

1. La Iniciación deportiva y el deporte escolar en la base.

La enseñanza de los elementos básicos de cada deporte constituye el punto de partida en la iniciación de los practicantes, creando la base para el desarrollo de la preparación física general; así como la psicológica, para las grandes cargas que recibirán en su vida deportiva", así se proyecta el Programa de Preparación del deportista de Atletismo del 2010, del colectivo de autores del Instituto Superior de Cultura Física y de la Comisión Nacional de Atletismo, dirigido a la Formación Básica para niños de 10-11 años.(2010 p:6).

Sánchez Bañuelo F y Sánchez Sánchez F. en su Libro Digital. "Desarrollo de la Alta Competición en los Sistemas Deportivos y Ciencias sociales aplicadas al deporte" de la Universidad de Castilla la Mancha y el Comité Olímpico Español, refieren acerca de la iniciación deportiva que "constituye un momento crucial, ya que puede influir de forma considerable, tanto positiva como negativamente, en la futura práctica deportiva del individuo", por supuesto que compartimos este criterio de estos autores, máxime en los momentos actuales del deporte que requiere de un estricto cumplimiento del posible talento por cada una de las etapas que comprenderá su futuro desarrollo y continua señalando más adelante que "los aprendizajes iníciales relacionados con la técnica, deben de ser abordados con planteamientos exigentes y precisos.

De manera que todo este análisis anterior hay que puntualizar en las ideas básicas que allí se exponen, estamos de acuerdo con la doctrina del deporte para todos, pero nos cuestionamos y que haremos para desarrollar el talento de aquellos niños y niñas que manifiestan mayores aptitudes para la práctica de las distintas manifestaciones deportivas que tienen su iniciación desde edades tempranas. Acaso podemos imaginar que un talento puede llegar a manifestar todo su potencial en el escaso tiempo que hoy se le tiene asignado en el deporte en la base.

El análisis del deporte en el eslabón de base y la iniciación deportiva están muy estrechamente vinculado, independientemente de que cada individuo se inicia en la práctica de su deporte preferido, cuando él lo entienda oportuno, todo sistema deportivo debe garantizar en su modelo, la edad optima para que los niños y niñas accedan a la disciplina deportiva de su predilección considerando la motivación que le genera la misma. Por lo tanto es de mucha importancia en un futuro continuar profundizando en este análisis para llegar al convencimiento que para que el deporte de base pueda desarrollarse favorablemente y pueda llegar a cumplir su función, la iniciación deportiva debe garantizarse no solo en la edad recomendada para cada deporte, sino también, con todas las oportunidades de poner en práctica todo el potencial del posible talento.

2. Masividad y deporte escolar.

El deporte escolar es considerado como una actividad extradocente, porque no está previsto dentro del currículo de ninguno de los niveles de enseñanza del

sistema educativo nacional, en tal sentido históricamente ha venido recibiendo un tratamiento de actividad complementaria en la formación de las jóvenes generaciones, por supuesto esta concepción relega a un segundo plano la actividad del entrenador deportivo, al no ser considerado su criterio en la evaluación integral de los escolares, esto ha venido sucediendo a partir de la década del 90, donde el Ministerio de Educación, fue objeto de transformaciones y cambios de conceptos que fueron en detrimento del deporte escolar.

Sin embargo, no siempre fue así, por ejemplo antes de 1990 el sistema educativo cubano consideraba al deporte escolar como parte de esa formación integral y el criterio evaluativo del entrenador sobre los alumnos atletas escolares sustituía a la que podía otorgarle el profesor de educación física. Acerca de este tema y con un enfoque actual el Lic: José M. Morales Toranzo en su artículo titulado *"Formas de organización del trabajo de la masividad en las escuelas"* , plantea "sobre la concepción de las actividades y extraescolares es necesario abordar algunos criterios sobre el enfoque sistemático, nucleado alrededor de la escuela y referido al uso correcto del tiempo libre y otros factores materiales y de organización escolar, etc, entre los que están:

La participación de los alumnos no se debe limitar a un grupo, ni tampoco es selectiva, es para todos, porque todos los alumnos por igual necesitan de esa continuidad, de ese aprovechamiento adecuado del tiempo libre para cultivar la necesidad, la formación y desarrollo del habito, de la ejercitación física;

Si analizamos profundamente estas concepciones, somos del criterio que están fundamentada con una buena intención, sin embargo, valoramos que están concebidas sobre la base de una realidad del sistema educativo cubano, bien diferente al que se tiene en la actualidad, caracterizado por una tendencia a la disminución de la población escolar con respecto a otras etapas de este sistema, con una tendencia a la disminución en el ingreso a la enseñanza general y potenciando el ingreso a la enseñanza técnica profesional. Por otra parte, otra también es la realidad del deporte escolar, necesitado de una revitalización que debe partir desde la selección inicial deportiva, de manera que permita un trabajo más diferenciado con el posible talento, garantizándose un mejor aprovechamiento de los recursos humanos y materiales.

Según Nápoles E.L. "la principal fuerza del deporte cubano ha descansando en su estructura participativa y competitiva, así como la pirámide organizativa por la que fluyen nuestros atletas desde las edades tempranas hasta llegar al Equipo Nacional. Todo esto tiene su base en la masividad deportiva, es decir la posibilidad que tienen todos los ciudadanos cubanos de realizar deporte. Señala más adelante que "en nuestro sistema de Educación está insertada la práctica del deporte, mediante la Educación Física, como una asignatura más dentro de los programas de estudios de cada nivel de enseñanza. Lo planteado por este autor hasta aquí no deja de ser cierto, sin embargo, somos del criterio que esa pirámide a la cual se refiere como base

organizativa de nuestro deporte a adolecido de un mayor espacio y atención precisamente en su sostén, lo cual ha traído aparejado sin duda alguna afectaciones en los resultados de más alto nivel de esa pirámide.

3. Importancia de los implementos y las instalaciones deportivas en el desarrollo exitoso del deporte de base

.Del libro "Espacios para la Actividad Física deportiva, de Jesús I. Benítez Llanez, en su pag 46 señala que "Según J. Leal y J. Ríos citados en la pag 145 plantean que "los equipamientos de enseñanza están constituidos por aquellos espacios en los que se concentran las actividades de transmisión de valores y practica que de una forma genérica preparan al ciudadano para su plena inserción en la sociedad, le capacitan para el desempeño de las actividades productivas o le aportan los elementos adecuados para fomentar su sensibilidad y su formación general", mientras que María José Carrera Pedroso de igual manera citado por Benítez considera que "si la actividad deportiva constituye el punto de encuentro entre el programa y el practicante, las instalaciones deportivas y los espacios deportivos conforman el punto de encuentro donde se hace realidad esa actividad deportiva".

Por su parte se considera que los implementos deportivos son los componentes de diversas apariencias y dimensiones reglamentarias en correspondencia con la actividad físico deportiva donde se utilice, se plantea que requiere de una calidad de fabricación determinada y se emplea como medio para el logro de objetivos y tareas propuestas. Los implementos deportivos están considerados como el segundo aspecto material de vital importancia en el campo de las actividades deportivas, sin ellos sería imposible una educación física sistemática, la obtención de altos resultados deportivos y el aprovechamiento del tiempo libre de las personas.

Considerando todo anterior ratificamos los criterios de estos autores, en el sentido que para aspirar a que el deporte se desarrolle con éxito solo es posible cuando, además, del recurso humano, también se cuenta con los medios materiales mínimo necesarios para que estos pongan de manifiestos todas sus potencialidades físicas y motrices. Disciplinas deportivas tales como: los juegos deportivos dígase Voleibol, Baloncesto, Fútbol, Balonmano e incluso el Béisbol, solo son posibles aprenderlos y desarrollar las habilidades que estos requieren, solo si el niño dispone del balón, la pelota, los guantes y la cancha indicada para su práctica, de lo contrario estas aspiraciones cognoscitivas se quedan solo en eso en aspiraciones del proceso de enseñanza aprendizaje.

4. El sistema competitivo actual en el deporte de base.

Las competiciones en la iniciación, no puede verse como algo negativo, sino que correctamente conducida, puede aportar resultados beneficiosos a la formación de niños(as), tal criterio es apoyado por Vázquez Lazo, J.C.; Viana González, O.H. cuando señala que "La competición surge en el niño de la misma forma que la necesidad comer o sentirse querido. Sería arriesgado afirmar que existe una verdadera actividad deportiva sin referencia a su carga competitiva. Tal vez, y

como afirma Cagigal, J.M. (1986), lo podemos encontrar en una visión higiénica del deporte elevada a su máximo exponente, pero que con seguridad ese deporte pasaría a ser una mera sombra sin identidad propia, perdiendo su esencia.

Ver las competiciones desde un punto de vista formativo, sería una de las proyecciones más favorables para el futuro del deporte en la base a tono, con lo que en el futuro le demandará en alto rendimiento, que el deportista se familiarice con la competencia, como algo normal dentro de su formación deportiva, minimiza en gran medida el stress que puede provocarle su presencia en estas de manera esporádica.

5. Algunos datos demográficos de interés estratégico, para la proyección del deporte en la base, con un carácter sostenible.

Desde hace 30 años en Cuba se viene manifestando una baja en la fecundidad, como consecuencia la población transita a un acelerado envejecimiento, se producen pocos nacimientos y estos son mas de varones que de hembras, se señala que por cada 105 varones nacen 100 hembras, esto disminuye las posibilidades de reproducción que pudieran favorecer un futuro incremento de esa población. Según estos propios estudios demográficos dados a conocer por especialistas de la entidad cubana dedicada a estas investigaciones, se plantea que para el 2025 el 17 % de población contará con 60 años o más y se estima que dicha población nunca llegará a los 12 millones de habitantes.

Derivados de estos datos, se imponen proyecciones que tengan en cuenta alternativas estratégicas en todas las esferas de la vida social de manera tal, que garanticen la continuidad y sostenibilidad de las principales conquistas de nuestra sociedad. El deporte como una de las manifestaciones que mayor impacto social, presenta en la contemporaneidad no puede escapar de esta realidad.

Como consecuencia de esta disminución en la natalidad que se ha venido produciendo en nuestro país, se ha visto disminuida de igual manera la población escolar, fuente principal del deporte en la base, por lo que las reservas deportivas han venido decreciendo y los deportes calendariados por el INDER, han ido en aumento en consonancia con las exigencias internacionales, luego, ante tal panorama, consideramos que son necesarias ajustar o introducir nuevas proyecciones estratégicas que den respuesta a un problema que incuestionablemente está llamado a agravarse y no ha solucionarse.

El lineamiento # 162 del VII Congreso del Partido Comunista de Cuba, demanda la elevación de la calidad en la formación de atletas con racionalidad en los gastos, consideramos que la búsqueda de alternativas en la estructura y organización del deporte en la base, que conlleven a un mejoramiento en la selección de los posibles talentos deportivos y un trabajo más diferenciado con estos de manera que puedan manifestar su potencial, así como una utilización más racional de los recursos materiales y de la infraestructura, en correspondencia con las limitaciones económicas del país, constituyen hoy una necesidad del deporte en este nivel y

unas de las acciones que den cumplimiento al citado lineamiento.

6. Horarios para la práctica del deporte en el eslabón de base.

Según la resolución conjunta INDER-MINED, que constituye el documento de consulta para él *"La direcciones municipales de* desarrollo del curso escolar plantea los siguiente Deportes y de los Combinados Deportivos y los directores de los centros educacionales, tendrán la responsabilidad de trazar la estrategia para que los profesores deportivos puedan desarrollar los contenidos de los programas de enseñanza del deportista en horarios concebidos después de las 4:30 p.m y los fines de semana, además, en los turnos correspondientes a las clases de Deportes para Todos". Evidentemente se perciben incongruencias entre lo orientado por el INDER a los entrenadores deportivos del deporte en el eslabón de base y la conciliación de trabajo llevada a cabo con el Ministerio de Educación.

Por otra parte varios Programas de Preparación del Deportista en sus indicaciones para el trabajo de las categorías escolares en la base recomiendan 2 horas diaria de entrenamiento, entonces, ¿cómo lograr cumplimentar los objetivos trazados para un macrociclo? si de 120 minutos que debe durar la unidad de entrenamiento, solo se están utilizando 90 minutos, restándole a este tiempo el que se le dedica a los procedimientos rutinarios (Parte Inicial, Calentamiento General y especial, así como la parte final), por lo que finalmente nos preguntamos ¿cuál es el tiempo real de trabajo del entrenador con los alumnos en una sesión de entrenamiento en el deporte del eslabón de base?.

7. Significado del Combinado Deportivo "Eduardo García" en el deporte de base.

El Cuartel Viejo como se denomina al local donde hoy radica el Combinado Deportivo Eduardo García, en la actualidad acoge varias disciplinas deportivas, aunque muy lejos de la cantidad que atendía en el pasado entre las cuales se encuentran, la Lucha, el Baloncesto, entre otras, el mismo está ubicado en la calle de Independencia al sur de la ciudad de Sancti Spiritus, se encuentra dentro del casco histórico de la ciudad cerca de la Iglesia de la plaza de Jesús en el Parque Honorato antigua Plaza de Jesús. Antes del año 1959, este lugar como su nombre lo indica fue un cuartel de la Guardia Rural de los gobiernos anteriores al triunfo revolucionario, allí se cometieron grandes crimines y fueron torturados hombres con ideales revolucionarios y comunistas. Después del primero de enero de 1959, fue utilizado para el disfrute de la población a través de la práctica del deporte, un Gimnasio de Cultura Física Terapéutica y otros locales con el mismo destino. A partir del 2004 cuando comenzó la Universalización de la Enseñanza Superior en nuestra provincia, fueron reparados algunos locales y lo convirtieron en aula y oficina de la Sede Universitaria Municipal (SUM) de Cultura Física del municipio de Sancti Spiritus. En el curso 2011-2012, dejo de funcionar la SUM y estos locales pasaron a quedar inutilizables, sin un uso que le dé el valor que se merece.

MUESTRA Y METODOLOGÍA DE TRABAJO.

Para caracterizar la situación del deporte escolar en este combinado deportivo nos apoyamos fundamentalmente en los siguientes indicadores los cuales fueron

cuestionados a los entrenadores, (Implementos Deportivos, Instalaciones deportivas, Sistema Competitivo, Horario de entrenamiento y Preparación o calificación de la Fuerza técnica para asumir el proceso).

En función de estos indicadores se elaboró y aplicó una encuesta que fue respondida por 15 entrenadores de este Combinado Deportivo, los cuales representan el 50 % de la población, ellos son, de Futbol, Voleibol, Lucha, Karate, Balonmano, Baloncesto, Gimnasia, Boxeo, Judo, Tiro con Arco, Tae Kwon Do, Gimnasia Artística, de ellos 6 mujeres y 9 hombres, 12 Licenciados, 3 Técnico Medio y 3 realizando estudios superiores, el 66% poseen entre 6 y 10 años de experiencia profesional, mientras que el 13 % presenta más de 15 años en el ejercicio de esta profesión. También como método complementario se aplicó la observación, para constatar el estado de las instalaciones deportivas y de los implementos.

Análisis de los Resultados de la encuesta y la observación.

Los resultados que se obtuvieron derivados de la aplicación de la encuesta y de la observación expresan que el 53,3 % de los entrenadores valoran que las instalaciones deportivas que están utilizando están en Regular estado, mientras que el 26 % lo valoran como en malas condiciones, esto fue corroborado en nuestra observación, a lo que debemos agregar que uno de los aspectos más graves en este combinado deportivo precisamente es su infraestructura, ya que allí por distintas razones se perdieron diferentes instalaciones que llegaron a convertirse en símbolos del deporte en la ciudad, por ejemplo se perdieron 2 Gimnasios para la práctica del Boxeo, se perdió un local para la práctica del Judo, otro donde se impartía las Pesas, se perdió un Terreno de Futbol, un local donde radicaba una academia de Ciclismo, una Cancha de Baloncesto, entre otras instalaciones que por falta de recursos para su reparación y por la indolencia de directivos y otros funcionarios que estaban responsabilizados con la conservación de esta infraestructura dejaron perder lo que un día fue patrimonio de unas de los Consejos Populares más densamente poblados de la ciudad cabecera de la provincia. El 40 % plantea que no posee los implementos deportivos necesarios para desarrollar su docencia, mientras que otro 40 %, expresa que los posee, pero que no son suficientes, no obstante el 60 % los valora que están en Regular estado de conservación y que han acudido a la autogestión como procedimiento para paliar el déficit que se presentan en algunos deportes como por ejemplo en Beisbol.

Más de 50 % de los encuestados manifestaron que el Sistema Competitivo que actualmente se aplica en la base no satisface las exigencias del deporte contemporáneo, expresando cierta inconformidad con las reiteradas suspensiones de las competencias provinciales, señalan que es necesario la planificación y ejecución de una mayor cantidad de competencias.

Con respecto al horario de los entrenamientos el 66 % de los entrenadores señalaron que no es el adecuado y consideran que son necesarios cambios en los mismos, porque los 90 minutos que disponen para cada sesión no es suficiente, proponiendo que sean 150 minutos diarios a partir de las 3:30 PM y hasta las 6:00 PM.

Valoraron que la actual estructura del deporte escolar en la base no garantiza su correspondencia con las exigencias del alto rendimiento, por lo que el 73 % de estos entrenadores son del criterio que una buena opción sería el rescate de las Pre EIDE, como alternativa viable que pueda devolverle a este nivel la función para la cual fue concebido. El 66 % de estos entrenadores manifestaron estar preparados para asumir las exigencias del entrenamiento en este nivel, aunque el ciento por ciento está interesado en recibir superación en esta temática.

CONCLUSIONES.

El deporte en el eslabón de base que se práctica en el Combinado Deportivo "Eduardo García" del Consejo Popular Jesús María, en la ciudad de Sancti Spíritus, no garantiza la eficiencia y funcionalidad que demanda el alto rendimiento en el trabajo con el talento en su iniciación.

El abandono y la mala calidad de las instalaciones deportivas de ese Combinado Deportivo, las limitaciones establecidas por el Ministerio de Educación con el horario de los alumnos que practican deporte, así como la situación de los implementos deportivos constituyen los aspectos que mayor incidencia tienen en la eficiencia del deporte en esta entidad.

RECOMENDACIONES.

- Valorar las propuestas de solución que exponemos en este trabajo, donde presentamos una alternativa de estructura para el deporte en la base, cuya aprobación deberá asumirse como una iniciativa local, hasta tanto se convierta en política del INDER y el MINED.
- Valorar la propuesta del Proyecto de Iniciativa Municipal de Desarrollo Local de la Dirección Municipal de Deportes de Sancti Spíritus. Titulado: "*Complejo Deportivo Recreativo "Cuartel Viejo".*

BIBLIOGRAFÍA.

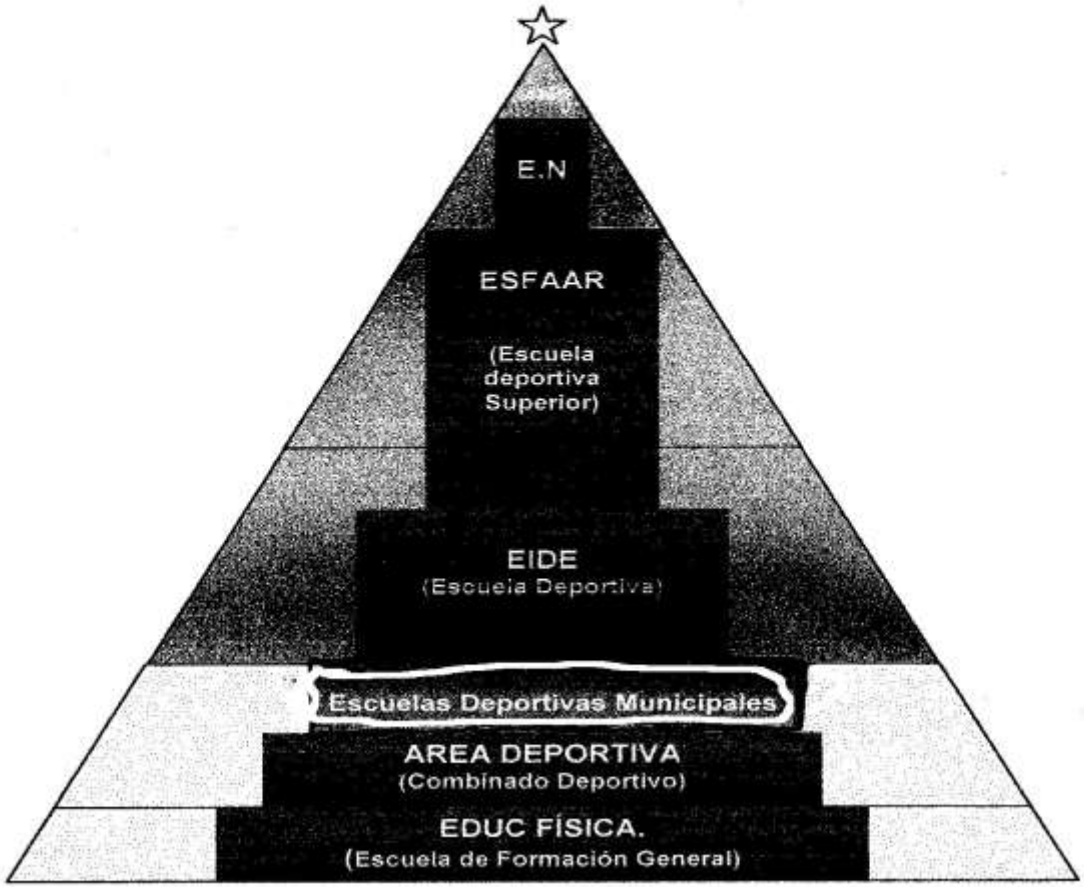
- Benítez Llanez. J. I. "Espacios para la Actividad Físico deportiva. Editorial deportes. Ciudad de La Habana.2004.
- Colectivo de Autores. "Programa de Preparación del Deportista. Atletismo. ISCF "Manuel Fajardo. Editorial deportes. Ciudad de La Habana.2010.
- Documento de consulta para el desarrollo del curso escolar INDER- MINED.
- Laptev. A y Mins. A, Manual de "Higiene de la cultura física y el deporte", Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1987.
- Ortega M. Martínez Y. y Tembrás Arcia R. "El campe n está ahí, ¿lo vemos?". Artículo publicado en el Semanario Trabajadores del 26-09-2011.
- Tembrás Arcia R. "Combinados Deportivos, La célula… ¿fundamental?". Artículo publicado en el Semanario Trabajadores del 2 de Julio de 2012.
- Sánchez Bañuelo F y Sánchez Sánchez Libro Digital. "Desarrollo de la Alta Competición en los Sistemas Deportivos y Ciencias sociales aplicadas al deporte" de la Universidad de Castilla la Mancha y el Comité Olímpico Español.
- Verkhoshansky. Y. Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo.

Editorial Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, L, L, 080 11 Barcelona Tel. 93 323 33 1 l- Fax. 93 453 50 33 http://www.paidotribo.com . 2002.

Anexo # 1.

PROPUESTA DE ESTRUCTURA PARA EL DEPORTE EN EL ESLABÓN DE BASE.

ESTADO ACTUAL SEGÚN LO ORIENTADO.	CONSIDERACIONES	ACCIONES	PROPUESTA
Desarrollar con calidad y rigor el proceso de la detección, captación y formación del talento deportivo, tomando como base la práctica masiva de la actividad física y el deporte en las comunidades y propiciando un sistema competitivo que permita elevar las aptitudes y rendimientos en las diferentes disciplinas deportivas, con énfasis en la aplicación de la ciencia y la innovación tecnológica y el uso adecuado y racional de los recursos disponibles.	Este modelo ha demostrado ser el más eficiente, justo y humanista para la selección deportiva, ya que ofrece iguales oportunidades de participación a todos los alumnos.	Aplicar el proceso de selección deportiva con todo el rigor que se está solicitando en la actualidad, trabajando de conjunto el profesor de EF y el entrenador.	Mantener el principio aplicado hasta nuestros días en la selección deportiva en el modelo cubano, de manera que el talento transite desde la EF, el área y la EIDE, hasta llegar al más alto nivel de rendimiento.
Las direcciones municipales de Deportes y de los Combinados Deportivos y los directores de los centros educacionales, tendrán la responsabilidad de trazar la estrategia para que los profesores deportivos puedan desarrollar los contenidos de los Programas de Enseñanza del Deportista en horarios concebidos después de las 4:30 p.m. y los fines de semana, además, en los turnos correspondientes a las clases de Deporte para Todos.	A pesar de lo orientado, El INDER, tiene indicado la planificación de la Unidad de entrenamiento a partir de las 4:00 PM a 6:00 PM.	Definir concretamente ambos organismos, la hora de inicio del deporte en las áreas deportivas.	Fijar la hora de salida de los alumnos de las escuelas sobre las 3:15 PM e inicial realmente la unidad de entrenamiento a las 3:30 PM, de manera que se pueda aproximar a los 150 minutos de trabajo diario.
Desarrollar un Sistema Competitivo de corta y larga duración en todos los niveles de actuación, y que este a su vez permita controlar y evaluar el cumplimiento de los programas de enseñanza, así como los objetivos pedagógicos con la sistematicidad requerida.	Las comisiones provinciales de cada deporte no intervienen en la organización de los sistemas competitivos que se traza cada deporte en los municipios.	Definir un sistema competitivo con un calendario a largo plazo desde la provincia y delegado en los municipios	Diseñar un calendario de competencia que se inicie desde Octubre y finalice en el mes previo a la competencia provincial, supervisado por la comisión provincial del deporte.
El trabajo con la Reserva Deportiva propicia la integración entre los profesores de Educación Física, Recreación y Deportes; entre las escuelas y el combinado y las áreas deportivas en la comunidad, a partir del trabajo que realiza con la reserva deportiva sobre la base de trabajar con calidad y rigor los procesos de enseñanza deportiva con aquellos atletas con resultados destacados en las clases de Educación Física y de Deportes, garantizando así la continuidad del Movimiento Deportivo Cubano.	Se continúa responsabilizando al combinado deportivo con sus escasos recursos materiales y con una fuerza técnica muy joven y de escasa experiencia, con la misión de formar y promover los posibles talentos deportivos.	Garantizar los recursos humanos necesarios para la formación básica general, así como la base material deportiva y de estudio, para desarrollar con calidad y de forma sostenible el PDE.	Designar escuelas que agrupen en su matrícula las reservas deportivas de cada municipio con condiciones perspectivas potenciales para el deporte elegido. Centralizando en ellos la mayor asignación de recursos materiales y los mejores profesionales del territorio.



Propuesta de Reestructuración del Sistema Piramidal del Deporte de Alto Rendimiento en Cuba.

El DESEMPEÑO PROFESIONAL Y LA FORMACIÓN DE VALORES EN Y DESDE LA DIVERSIDAD.

Autora: Lic. Aracelis Sotolóngo Herrera.

M.Sc Elena Villar Montalvo.

RESUMEN.

La formación de valores en la educación superior cubana aparece consignada entre los objetivos a alcanzar a nivel de los planes y programas de estudio y se instrumenta, en el proyecto de trabajo educativo.

Este propósito ha sido retomado con énfasis en función de elevar su alcance y efectividad

Por lo que la autora del presente trabajo luego de hacer una revisión del tema así como del Tratamiento realizado sobre el mismo por algunos autores del sistema de la cultura Física, con resultados significativos en la aplicación de sus producciones científicas; propone un grupo de consideraciones a tener en cuenta en el desarrollo de los diagnósticos iniciales para el trabajo con los valores en base a los cambios ocurridos en la sociedad cubana en las dos últimas décadas que expresan y exigen trabajar con desde y para la diversidad cultural presentes en todos los grupos de actuación en correspondencia con sus fines y desempeño.

Palabras claves: Desempeño profesional, valor, diversidad, Factores socio demográficos

The formation of security in the manners superior Cuban appears consigned between the objectives to reach to level of the plans and programs of study. It are orchestrated, in the project of educational work. This purpose has been ratified of development of the country within the objectives for the one which the authors of the present after work of making a revision of the topic as well as of the Treatment carried out on the same for some authors of the system of the Physical culture, with resulting significant in the application of their scientific productions. In this case they proposes a group of considerations to keep in mind in the development of the initial diagnoses for the work with the courages, in base to the change occurred in the Cuban society in the two last decades

those that express and they demand work with from and for the diversity cultural present in all the groups of behavior in correspondence with their ends and professional acting.
Words nail: Professional acting, courage, diversity, Factors associate demográficos.

Introducción.

La formación de valores constituye uno de los principales pilares que exhibe y ha desarrollado la Sociedad Cubana, lograr el desarrollo de una cultura general e integral en niños y jóvenes asociado a un adecuada proyección y compromiso social, capaz de contribuir a un buen desempeño técnico y profesional, ha sido la principal misión protagonizada por la educación en Cuba por más de cinco décadas con el concurso de la familia y de toda la sociedad.

Es así como en todo el sistema educacional cubano se ha diseñado el modelo de tratamiento a seguir a través de diferentes programas planes de estudio y proyectos de desarrollo a los efectos de garantizar un trabajo sistemático, escalonado y de continuidad entre los diferentes subsistemas educacionales. Tal es el caso de la enseñanza media superior donde se plantea: como principal propósito

"Lograr la formación integral del joven en su forma de sentir, pensar y actuar, en los contextos escuela, familia, comunidad; a partir del desarrollo de una cultura general, política y profesional sustentada en el principio martiano estudio-trabajo, que garantice la participación protagónica e incondicional en la construcción y defensa del proyecto socialista cubano, y en la elección consciente de la continuidad de estudios superiores en carreras priorizadas por el territorio". Objetivo definido desde el curso 2004-2005 y con plena vigencia en la actualidad.

De igual forma la formación de valores en la Educación Superior Cubana se expresa entre los objetivos a alcanzar en la formación de un profesional de perfil amplio con una sólida formación científica técnica y humanista, de elevado nivel de independencia y creatividad en la solución de los problemas propios de su perfil de desempeño.

Como parte del interés de continuar fortaleciendo el trabajo en la formación de valores se ha estructurado el Programa Director para el reforzamiento de valores en el Sistema del Deporte Cubano asumido por todo el sistema de la Cultura Física, convirtiéndose en el principal ejes transversal en la atención de niños y jóvenes. En el caso de la Educación superior como sistema de instituciones de formación de licenciados en la Cultura Física tienen el encargo diagnosticar los valores, hábitos y conductas sociales de las diferentes fuentes de ingreso que a ellos se incorporan para dar continuidad al proceso de desarrollo y afianzamiento de los valores.

Situación problemática

Es apreciable el trabajo desarrollado por las instituciones del Sistema de la Cultura Física y por la comunidad científica de sus profesionales y técnicos, los cuales centran sus esfuerzos en elevar la efectividad de sus resultados en la formación de valores de niños y jóvenes como principal demanda y compromiso social del sector.

La estrategia de trabajo educativo diseñada desde la estructura institucional hasta el nivel de brigada o grupo docente; por su carácter integrador muestra no pocos resultados no solo en el plano teórico y metodológico del Proyecto de investigación aplicado sobre educación en valores, comprende como componentes fundamentales: el sistema educativo, la investigación el proceso pedagógico profesional, el trabajo metodológico y superación, la relación escuela comunidad, la estructura organizativa de dirección y superación de directivos, personal docente y egresados. Sin embargo aún se manifiestan dificultades e insatisfacciones en esta dirección. Siendo necesario complementar este empeño contribuyendo a la sistematización de las principales transformaciones operadas en la sociedad a los efectos de propiciar una mayor objetividad de los diagnósticos a realizar y por tanto una concreción de la dinámica realidad social con la que se interactúan, sobre la base de un enfoque diferenciados y contextualizado de la diversidad de factores que sobre ella inciden.

Problema de investigación

¿Cómo contribuir al desarrollo de la formación de valores en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte para el logro de un mejor desempeño profesional?

Objetivo investigativo:

Analizar los principales cambios ocurridos en la sociedad cubana en las dos últimas décadas desde un enfoque centrado en la diversidad.

Metodología de investigación utilizada

En función de este propósito se realizó una revisión bibliográfica tanto desde el punto de vista documental y normativo, como entre los autores que han abordado o sistematizado el tema en la actualidad; y estando en posibilidad de apreciar en lo fundamental el estado, tendencias, y demás propuestas alternativas en el tratamiento de este tema. Se realizó un análisis de los principales cambios ocurridos en la sociedad cubana desde el punto de vista económico, social, cultural los que se describen como resultados de esta investigación.

Desarrollo.

El estudio de todo proceso o fenómeno requiere de un profundo conocimiento de sus características generales manifestaciones particulares y determinación de los diferentes grados de esencialidad que lo caracterizan en cada contexto histórico concreto.

El trabajo dirigido a la formación de valores como proceso social no está el margen de estos requerimientos generales, todo lo contrario, desde su connotación social exige un riguroso análisis desde la concepción de proceso, lo cual le permitirá evaluar objetivamente los aciertos y desaciertos en cada etapa o momento histórico concreto; evitando con ello las viciada subjetividad de comparar actitudes y manifestaciones al margen del contexto en que se desarrollan y de la significación social que le es propia.

En esta dirección se avanza en eliminar un conjunto de insuficientes vinculadas al débil entre las razones que explican una más débil articulación de estas relaciones al interior de las facultades se encuentran: una ausencia de

previsión en la formación y desarrollo de valores en los estudiantes; la subutilización de las estructuras organizativas existentes, para canalizar las responsabilidades académicas y el resto de las actividades que se generan en la vida universitaria; falta de entrenamiento en la elaboración de una estrategia compartida con las organización

Es por ello que la autora del presente trabajo parte de analizar las condicionantes históricas sociales que caracterizan el escenario del trabajo con la formación de valores en la actualidad, ya que la sociedad cubana no es la misma en las dos últimas décadas

Podemos identificar entre los principales cambios ocurridos en este período los siguientes:

- ✓ Económicos condicionados estratégicamente desde la diferenciación por sectores, Asociado a los cambios ocurridos en el modelo de gestión durante estas dos décadas.
- ✓ Estructura productiva y factura exportadora del país.
- ✓ En el nivel de vida y grado de satisfacción de las necesidades.
- ✓ En la composición y estructura de los núcleos familiares.
- ✓ Disponibilidad de los servicios en el amplio entramado territorial y local.
- ✓ La infraestructura técnico productiva tanto económica como de servicio de los diferentes territorios y municipios del país.
- ✓ En el sistema de enseñanza, en sus métodos, medios de enseñanzas, estrategias educativas a desarrollar por las instituciones formadoras.
- ✓ En cuanto al comportamiento y formas de expresión de los valores.
- ✓ Expectativa de vida, posibilidades, oportunidades y modos de alcanzar los objetivos de realización que matizan las expresiones del ideal social.
- ✓ En las costumbres tradiciones y comunicación inter e intrageneracional asociada a las limitaciones familiares en el rol de orientar y conducir a la familia.
- ✓ Expresiones culturales, por tanto desde el punto de vista sociológico se ha diversificado el gusto estético, éticamente han ido cambiando

los criterios relacionados con el bien y el mal, lo correcto y lo no correcto; por tanto la eticidad ha sufrido cambio.

- ✓ Cambios en el comportamiento de los factores demográficos

En correspondencia con ello es necesario tomar en consideración los principales cambio producidos en nuestra sociedad y por consiguiente en el comportamiento generacional, en todas las acciones vinculadas a la formación de valores desde los diagnósticos para el desarrolla de las estrategias educativas en el logro de una adecuada formación y desempeño profesional.

.

TITULO: EL PROFESIONAL DE LA CULTURA FISICA COMO GESTOR DE LA CULTURA, LOS DEPORTES Y LA RECREACION EN FUNCION DEL DESARROLLO SOCIOCULTURAL DE LAS COMUNIDADES RURALES DE SANTIAGO DE CUBA.

Autores: Dra. C. Alina Bestard Revilla
Centro de procedencia: ISCF "Manuel Fajardo Rivero".Santiago de Cuba.
País: Cuba
Correo electrónico: alina@iscf.ciges.inf.cu

Resumen.

El presente trabajo es parte de un proyecto de investigación realizado por la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba en colaboración con el Comité Provincial del Partido Comunista de Cuba de esa ciudad dedicado a la superación del personal que trabaja en las salas de video y televisión de las comunidades rurales de la provincia. A partir de sus resultados concretos y de la necesidad de capacitación de estos trabajadores para proporcionar un mejor servicio en las comunidades rurales donde ese encuentran enclavadas estas salas surgió la necesidad de incorporar a los profesionales de la Cultura Física a esta labor de manera tal que sus conocimientos especializados en la recreación, los deportes y la rehabilitación se pusieran al servicio del desarrollo físico-deportivo de sus pobladores. La importancia del vínculo del trabajador de la Cultura Física con estas instituciones promotoras de la cultura, los deportes y la recreación sana radica en que muestra otra de las esferas de actuación de este profesional al servicio del trabajo comunitario como factor promotor del cambio sociocultural en estos núcleos poblacionales ubicados muchas veces en los lugares más recónditos del país. Ese ha sido el objetivo de la creación de estas salsas, que a partir de la iniciativa del Comandante en Jefe Fidel Castro tienen el deber esencial de informar a la población desde diferentes puntos de vista: educacional, cultural, deportiva, recreativa, medioambiental, político e ideológico, etc.

Introducción.

De acuerdo con los objetivos educativos y culturales trazados por la Revolución desde sus inicios y bajo la acertada dirección del Comandante en Jefe Fidel

Castro, la creación de las salas de televisión y video en los lugares más intrincados del país, constituye una de las principales tareas a desarrollar dentro del marco de la Batalla de ideas y la lucha por convertir a Cuba en uno de los países más cultos del mundo.

Estas salas están concebidas, en lo fundamental, para contribuir a la información de la población y la elevación de su cultura general integral, aún en las condiciones geográficas más difíciles del territorio nacional. Para ello se prioriza el visionaje de los noticieros, las mesas redondas y programas educativos así como otros que contribuyan a elevar la cultura y preparación general e integral de la población.

De igual forma se ha previsto que sirvan como medio de recreación de la población, por lo que también los programas recreativos se ofrecerán opcionalmente, según la preferencia de los vecinos.

En Cuba el acceso a la cultura, los deportes y la educación resulta un derecho del ciudadano, para lo cual el estado garantiza todos los medios y recursos materiales posibles, aún en medio de las condiciones económicas más difíciles, con la finalidad de elevar la cultura del pueblo.

A pesar de los logros que se han alcanzado por el país hasta el presente en este terreno, aún existen zonas rurales apartadas, e incluso sin electrificación, a las que hay que llevar y desarrollar, por todos los medios posibles, la cultura y los logros de la Revolución. Con esa finalidad fueron creadas, por iniciativa de Fidel, las salas de vídeo y televisión que constituyen un espacio ideal para propiciar el desarrollo sociocultural de las comunidades donde se encuentran enclavadas a través del aprovechamiento del tiempo libre de la población de una manera sana. En este empeño, junto a los trabajadores de estas salas, se vinculan otros profesionales de la comunidad como son: el médico de la familia, el maestro, y por supuesto, el profesional de la Cultura Física que de una forma integrada estimulan el conocimiento y el esparcimiento de los pobladores.

Desarrollo

La contribución del profesional de la Cultura Física al trabajo de las salas de video y televisión se perfila a partir de un estudio minucioso del funcionamiento de estas salas, de las necesidades de superación de sus trabajadores (también de otras de naturaleza material), de las necesidades de recreación y empleo del tiempo libre de los pobladores de estas comunidades rurales. De acuerdo con esto la Dirección Provincial del Partido en Santiago de Cuba consideró la elaboración de un programa contentivo de un de conjunto de acciones encaminadas a mejorar el trabajo en estas salas a partir de la colaboración de especialistas de la comunidad con los trabajadores de las salas.

Este trabajo es parte de un proyecto de investigación denominado “Alas” desarrollado por la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba (2004) que ha tenido su generalización y aplicación en algunas sedes municipales de la región oriental (2007/2009). A partir de un diagnóstico que comprobó las necesidades de capacitación de los trabajadores de las salas de video y televisión para poder realizar la labor sociocultural en las comunidades donde se encuentran enclavadas se creó este proyecto dirigido a ese fin con la colaboración y participación de los profesionales de la Cultura Física. Se realizó la revisión bibliográfica pertinente, y se empleó el método histórico-lógico para el análisis documental y experimental acopiado acerca del desarrollo de este tipo de trabajo con las comunidades rurales de Santiago de Cuba.
Concretamente se analiza aquí de acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación, el papel tan importante que puede desplegar el profesional de la Cultura Física como propiciador del avance sociocultural en las comunidades rurales orientales.

En Santiago de Cuba se han creado un total de 700 salas de TV y video, situadas en su mayoría en zonas no electrificadas, y solo un 10% de ellas ubicadas en lugares con electricidad.

Cada sala de TV y video cuenta con 4 trabajadores, con la siguiente responsabilidad:

- Director de la sala.

- Coordinador técnico.
- Dos custodios.

La escolaridad de estos compañeros está entre el 9no y 12no grados, lo cual hace necesario la constante superación de estos trabajadores y el apoyo de otros especialistas de la comunidad donde el profesional de la Cultura Física puede brindar una colaboración valiosa en cuanto a la recreación, la práctica de deportes, la motivación por el senderismo y el conocimiento geográfico de la localidad.

En los locales se cuenta con un TV y un equipo de video, así como también con los videos audiovisuales educativos grabados, películas y programas, que junto a la programación televisiva del país completan el material educativo de estas salas.

La labor del Profesional de la Cultura Física en las salas de televisión y video también se encamina a la superación de los trabajadores de estas instituciones de manera tal que lleguen a ser verdaderos promotores socioculturales, deportivos y de la recreación de estas zonas, con el objetivo de que con su labor mantenga informada a la población que le rodea acerca de los hábitos sanos de vida, de la necesidad de practicar deportes al aire libre y de eliminar la obesidad y el sedentarismo. Dentro de las contribuciones más importantes que el graduado de Cultura Física puede brindar desde las salas de televisión y video es a la rehabilitación de los enfermos y discapacitados teniendo en cuenta que estas salas se sitúan en el centro de núcleos poblacionales que poseen alrededor de 200-400 personas aproximadamente y que la mayoría de ellas están ubicadas en lugares de difícil acceso por lo que el traslado de los enfermos que requieren de rehabilitación se obstaculiza y no se completa en su totalidad. Otra de las esferas de actuación donde este profesional puede contribuir al desarrollo de estas comunidades es a través de la recreación. La recreación, es una de las actividades que permite la mejor interrelación del hombre con su entorno, también posibilita alcanzar con la actividad motriz, un grado mayor de sostenibilidad ambiental y educación para mejor uso de los recursos que brinda la naturaleza en función del esparcimiento. Ella dentro de

la Cultura Física, se asume como Recreación Básica, con contenido teórico y Actividad Recreativa de la Naturaleza, donde se incluyen aspectos prácticos, turísticos, la animación, carreras de orientación, senderismo, pistas y señales y otros.

En estas salas se cuenta además con materiales didácticos diversos que se relacionan con los estilos de vida sanos, con la práctica de deportes y la recreación para el empleo del tiempo libre que son temas de debate en la población dirigidos por el médico de la familia, los maestros de las escuelas o el profesional de la Cultura Física.

En este sentido, la labor de estos compañeros no debe limitarse solamente a la exposición fría de estos materiales didácticos, su influjo en la comunidad debe promover el debate, el análisis, el intercambio de ideas, en fin, la comunicación estrecha entre los trabajadores de las salas de video y los pobladores de la comunidad, la promoción de los mejores valores de la cultura cubana y universal y el empleo sano del tiempo libre.

Bajo estos preceptos las salas de video y TV en Santiago de Cuba han acumulado importantes experiencias en el vínculo con los profesionales de la Cultura Física lo cual quedó demostrado en el I Taller Nacional de salas de video y televisión celebrado el pasado año (2007) en la ciudad de Bayamo donde se mostraron los logros alcanzados, dentro de los cuales pueden mencionarse:

- No se permite el acceso al local a personas en estado de embriaguez o tomando bebidas alcohólicas, ni fumando. Se promueven hábitos de conducta sanos. Se relacionan las consecuencias que para la salud acarrean estos hábitos de vida.
- Se exige la limpieza y el orden interno del local y de sus áreas verdes, el cuidado de la flora local y los beneficios para la salud de la medicina verde, de los condimentos, vegetales y hortalizas así como su introducción en los hábitos alimentarios del cubano.

- Realización de conversatorios y debates acerca de temas relacionados con la familia , la conducta de los niños y jóvenes, la protección del medioambiente, la historia regional, encuentros con los ancianos y figuras destacadas de la cultura y los deportes de la zona, etc.
- Se vincula la práctica del senderismo con la visita a lugares histórico-recreativos de la comunidad con la intención de impulsar la creación de la historia regional; e incluso se organizarán lugares museables o históricos del lugar.
- Se promueve la práctica de diversos deportes según las aficiones de la población.
- Se estimula el interés por el ajedrez y su juego entre los pobladores
- Se organizan encuentros deportivos con otras localidades aledañas.
- La práctica deportiva debe relacionarse con el entorno geográfico de la zona rural: costero, montañoso, llano.
- Aprovechamiento del entorno medioambiental para la creación de implementos deportivos: zancos, pelotas, vallas. Respeto por el medioambiente y su conservación.
- Contribución a la rehabilitación de los discapacitados de la zona. Creación de los implementos materiales para ello a partir del aprovechamiento de los recursos que ofrece el lugar.

De acuerdo con las exigencias del trabajo educativo de estas salas el profesional de la Cultura Física puede aportar los conocimientos siguientes desde su especialidad:

Educación medioambiental: señalar la importancia del cuidado y atención del medio ambiente eliminando cualquier agresión al mismo, el empleo de las plantas medicinales, ornamentales (su energía positiva en las personas), vegetales y hortalizas. Insistir en la necesidad de mantener la higiene en las casas, en los puestos de trabajo, en el entorno físico y en las propias salas de vídeo, en los hábitos de conducta que deben ser observados en la vida para mantener una convivencia social adecuada. Como apoyo bibliográfico está el

folleto de Universidad para todos vinculado con el empleo de los vegetales en la dieta, su consumo y modo de obtenerlo a través de la agricultura urbana.

Educación Sexual: Esclarecer los parámetros de la adolescencia (con vistas a la realización del levantamiento de la comunidad), la adultez y la tercera edad, la importancia de la prueba citológica en las mujeres, el peligro de un embarazo precoz en los adolescentes, así como la necesidad de evitar las enfermedades sexuales con el uso de los preservativos. Analizar el peligro del alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción para las diferentes capas de la población como contraste se insiste en la práctica sana de deportes, y el empleo adecuado del tiempo libre.

Recreación y deportes: Instrumentar las vías para desarrollar el deporte en estas comunidades aprovechando los recursos geográficos que ofrece la naturaleza agreste de estas zonas: caminatas, escalar montañas, nadar en ríos. Estimular la creación de implementos deportivos con recursos rústicos. Promover la búsqueda de talentos deportivos. Organizar equipos deportivos de pelota, fútbol, baloncesto, etc.

Rehabilitación: Contribuir a la rehabilitación de los discapacitados propiciando su reincorporación a la vida social. Impulsar la creación de implementos rústicos que apoyen la rehabilitación de los discapacitados con la ayuda de la comunidad.

Ajedrez: Explicar los fundamentos básicos del juego de ajedrez, con la intención de introducirse el gusto por el juego ciencia en las comunidades rurales. Organizar simultáneas de este deporte, teniendo en cuenta el llamado hecho por el Comandante en Jefe Fidel Castro en ocasión de celebrarse la I Olimpiada del Deporte Cubano, para desarrollar el mismo en Cuba. Para este contenido el profesional tendrá el respaldo del material bibliográfico publicado por Universidad para Todos acerca de la enseñanza del ajedrez.

Actividades culturales en la comunidad: Abordar la posibilidad práctica de realizar diferentes actividades culturales con la comunidad, con el mínimo empleo de recursos materiales, desplegando la iniciativa, la imaginación e

invención de Juegos, intercambio de roles, donde se destaque la importancia de la familia, los valores morales y espirituales del individuo y la solidaridad entre vecinos, así como, el respeto y consideración hacia los demás; también en el cuidado del medioambiente y los animales. Estimular la creación de ruedas de casino, de bailes tradicionales de la zona rural y de Cuba en sentido general. Propiciar la formación de conjuntos de música tradicional para el rescate del acervo cultural musical cubano, desplegando las iniciativas y gustos de la comunidad. Estas actividades recreativas contribuyen en gran medida a eliminar el hábito del alcoholismo, el tabaquismo y la violencia que son tan frecuentes en las zonas rurales cubanas al promover una recreación sana y provechosa.

Historia de la comunidad: El profesional de la Cultura Física puede aprovechar las historias de vida y los lugares históricos donde se encuentra enclavada la comunidad para enseñarle a los habitantes de la misma la importancia de su localidad. De acuerdo con la topografía del lugar se pueden organizar actividades destinadas a descubrir sus bellezas geográficas mediante el senderismo, visita y cuidado de los lugares históricos, paseos a caballo, acampadas en los ríos y lagunas, etc. El senderismo es una actividad deportiva que consiste en recorrer terrenos campestres y posibilita de manera sugerente vincular la actividad físico-motriz con la historia local. Además propicia la realización de marcha para disfrutar el entorno, observarlo y admirarlo, posibilita se incluyan en su recorrido la visita a lugares históricos y consolida conocimientos, que en las actividades docentes pueden ser recibidos de manera distanciada de la realidad y el tiempo. El que realiza senderismo tiene capacidad para observar algunos aspectos de la flora y la fauna, ganando mayor conciencia de la necesidad de su conservación y más cuando se ha recibido previa información, se puede refirmar de manera creativa el aprendizaje e identificar lugares históricos que en ocasiones son desconocidos y que requieren de una mayor atención por la comunidad en general.

Actividades didáctico-recreativas: Acciones estructuradas, jerarquizadas que permiten potenciar la enseñanza aprendizaje mediante relaciones que surgen en el aprovechamiento del tiempo libre con finalidades deportivas,

cognoscitivas, artístico –cultural, terapéutico, sin que medien una compulsión externa, en las que se obtiene felicidad, enriqueciendo la personalidad del individuo y de la colectividad.

Los resultados obtenidos en este proyecto han sido satisfactorios lo que queda avalado por el grado de satisfacción mostrado por los usuarios del mismo. Las encuestas aplicadas en estas comunidades han posibilitado mejorar el trabajo del especialista de la Cultura Física en estas zonas perfilándose hacia las direcciones señaladas, teniéndose en cuenta sus necesidades, sus aspiraciones y las condiciones socioculturales particulares de cada una de ellas.

La experiencia que se ha presentado aquí acerca del trabajo que el profesional de la Cultura Física puede desplegar de manera conjunta con los trabajadores de estas instituciones muestra un nuevo perfil ocupacional de este especialista en beneficio de las condiciones de vida de las comunidades rurales quienes a través de la actividad físico-deportiva pueden experimentar un cambio sociocultural favorable que las estimule a desarrollar mejores hábitos de vida y a emplear de manera más sana su tiempo libre.

Conclusiones.

Los resultados de este trabajo son parte de un proyecto (“Alas”) elaborado y ejecutado por la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba en unión con Gobierno y el Partido Provincial y que se ha ido enriqueciendo en la medida en que se han incorporado profesionales de la Cultura Física de la provincia al trabajo comunitario en las diversas zonas rurales orientales y han aportado nuevas experiencias sobre la base de las necesidades y logros alcanzados.

La transformación de las comunidades cubanas a partir de su superación cultural, de su información, de la mejoría de sus condiciones de vida y del aprovechamiento de su tiempo libre con la práctica de deportes y una recreación sana es un objetivo a lograr por parte del gobierno y el estado cubanos, en ese empeño nuestros especialistas pueden aportar valiosa cooperación y ayuda que beneficiará a esa parte de la población cubana que vive en zonas rurales alejadas de las ciudades.

Bibliografía.

Biblioteca Familiar.

Consejo nacional de las artes plásticas (2001): *Arte cubano*. La Habana.

Colectivo de autores (2002): *Universidad para todos; folletos de Ortografía, Apreciación de las artes plásticas, Apreciación cinematográfica, Agricultura urbana, Enseñar a pensar, Ajedrez,* entre otros, La Habana.

Partido Comunista de Cuba (2003): *"Aspectos que se deben tener en cuenta para garantizar el adecuado funcionamiento de las salas de televisión"*, Comité del PCC. Santiago de Cuba.

Programas docentes de la Facultad de Cultura Física de los departamentos de Idiomas, Ciencias Sociales, Dirección y PPD, Educación Física, Médico biológico y extensión Universitaria.

Proyectos "Alas" (2004) y "Mejor vida"(2003-04), de la Facultad de Cultura Física , de Santiago de Cuba

TITULO: ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA DEPORTIVA EN EL CICLISMO DE PISTA, UNA EXPERIENCIA CAMAGÜEYANA, EN ATLETAS ESCOLARES.

Autor: Dr C. Hirbins Manuel Dopico Pérez.
DrC. Fidel Martínez Alvarez.
Dra C, Idalmis Fernández Tellez

Email: hdopipe@inder.cu hirbins.dopico@redu.edu.cu

Resumen.
Uno de los temas contemporáneos del deporte moderno es conocer las debilidades y fortalezas de los contrarios para poder prepararse sin que ellos conozcan las nuestras, en busca de actualizarnos, este tema constituye no solo una de las problemáticas que centra la atención de la comunidad científica y del INDER, sino también se considera que es uno de los servicios científico-técnico que la universidad de ciencias de la Cultura Física debe prestar al deporte en las provincias y a los equipos nacionales en la preparación de los entrenadores para ofrecer métodos, medios y otro elementos que propicien ventajas en el entrenamientos y competencias de los atletas. Prestando cuidado a ese reclamo necesario y con la utilización de la ciencia, este trabajo aporta una estrategia para la llevar a cabo una tendencia moderna dentro del deporte, “La inteligencia deportiva.” apoyado en una experiencia con el ciclismo escolar en la provincia de Camaguey. Los resultados fueron valorados a través de la dirección de actividades deportivas y docencia de la dirección del sectorial provincial de deportes en la provincia, lo que ha permitido comenzar a desarrollar primeramente un sistema de superación con entrenadores y directivos para probar según las características de los diferentes deportes experiencias que se adecuen a cada uno según sus particularidades., cuya labor sintetiza los resultados competitivos.

Introducción.
El mundo contemporáneo le ha exigido al Deporte de altas marcas, cambios que lo hacen más espectacular, comercial y profesional, además de su carácter discriminatorio, selectivo e invasivo que por su naturaleza se ha desarrollado en el devenir del tiempo.
En la actualidad se ha desarrollado un nuevo concepto en el Deporte, “***Inteligencia Deportiva”***, este concepto no se refiere a inteligencia emocional, ni inteligencias múltiples, ni depende del coeficiente de inteligencia, es un nuevo término que responde entre otras cosas al estudio de contrarios y una preparación personalizada en función de fortalezas y debilidades del atleta y el contrario.
Este se retoma del mundo empresarial, quizás de la feroz competencia entre empresas y corporaciones multinacionales en el cual se le denomina Inteligencia Empresarial o competitiva.
En un primer momento las empresas solo pensaron en la recolección de información y el análisis de la misma, pero el fenómeno es más complejo, porque después de ese paso de recibir y analizar todo el caudal de información necesariamente hay que llevar a cabo un grupo de acciones para lograr objetivos y metas realmente exitosos.

Desarrollo.

Necesariamente hay que partir de algunas definiciones como la que tomamos del texto **"***Inteligencia Tecnológica Competitiva. Una visión pragmática***"** el cual la define como: "La inteligencia competitiva es un programa sistemático para identificar, colectar y analizar información sobre el entorno y las actividades propias de una organización, así como para hacer uso oportuno de tal información para la toma de decisiones. La inteligencia tecnológica competitiva (ITC) es una rama especializada en aspectos científicos y tecnológicos que afectan el desempeño competitivo de la organización. Así, la ITC es una herramienta de gestión que permite a los directivos de una institución tener la sensibilidad sobre oportunidades, amenazas y desarrollos científicos y tecnológicos externos que pueden afectar su situación competitiva en función de los recursos con los que cuenta, con el fin de elaborar planes, programas y proyectos relevantes" (J. L. Solleiro y R. Castañón, 1998).

En el Deporte podríamos definir la inteligencia aplicada al deporte o deportiva como "Conjunto de acciones que pretenden prever los cambios necesarios, para organizar los procesos esenciales en el aseguramiento de la instrucción para el entrenamiento y las competencias, y la obtención del éxito en los objetivos propuestos".

Para este autor no basta con la obtención de información, es necesario procesarla y tomar decisiones acordes a las debilidades y fortalezas que poseemos, para prepararnos en las debilidades además de mantener y ocultar aquellos aspectos o elementos donde poseemos fortalezas de las cuales puede depender nuestro éxito en la competencia.

En el texto **"***Inteligencia Tecnológica Competitiva. Una visión pragmática***"** se plantea que en el contexto empresarial se tiene en cuenta de la siguiente forma "…contrariamente a lo que plantean diversos autores, afirmamos que el concepto no solamente debe limitarse al análisis de eventos externos, sino también a su comparación con la situación interna de la organización en cuestión, pues solamente a partir de la combinación de ambos contextos, puede llegarse a la toma de decisiones…"

Desafortunadamente, la definición de inteligencia tecnológica competitiva se utiliza frecuentemente como sinónimo con los términos de datos o información. Lo mismo pasa con la inteligencia deportiva, en realidad muchos especialistas de la actividad deportiva se limitan a hablar de estudio de contrarios, lo que por supuesto lo consideramos que es una visión muy estrecha, en este artículo más adelante hablaremos de etapas y acciones que permiten tener un espectro más grande de este nuevo término en el mundo del Deporte.

Otro elemento a tener en cuenta es el objetivo de la inteligencia, en el caso de la Inteligencia tecnológica competitiva ITC el objetivo es entonces ***reforzar la competitividad de una organización proporcionando los medios para tener respuestas oportunas y racionales a las señales que ofrece el entorno*****.**

Pero no basta con la obtención de información, es necesario procesarla y tomar decisiones acordes a las debilidades y fortalezas que poseemos, para prepararnos en las debilidades además de mantener y ocultar aquellos aspectos o elementos donde poseemos fortalezas de las cuales puede depender nuestro éxito en la competencia.

Por tanto la inteligencia deportiva tiene que estar encaminada a ***fortalecer la competitividad del atleta o el equipo, a partir de la adquisición y***

manutención de la forma deportiva acorde a los medios, para tener respuestas oportunas y racionales a las situaciones que se puedan presentar en las competencias.

Aún así, es necesario para llevar a cabo la Inteligencia Deportiva (ID) cumplir con un grupo de principios, los cuales también funcionan de forma sistémica y aparecen a continuación:

1. **Principio de la información plena**: Nuestro colectivo (atletas, entrenadores y personal de apoyo) debe conocer todas las debilidades y fortalezas de los contrarios, por supuesto por la vía de búsqueda de información, estudio de contrarios o como se el denomine en otras literaturas.
2. **Principio de la preparación adecuada**: Nuestros esfuerzos deben estar encaminados a mejorar nuestras debilidades y utilizar las fortalezas en los momentos idóneos, para lograr superar al contrario.
3. **Principio de la sorpresa**: Debemos tratar, bajo cualquier circunstancia, hacer lo que el contrario no espera, para nosotros este es un aspecto que determina en muchos casos y de alguna forma lo relacionamos a la táctica.

Este último principio sustenta la aparición de funciones, fases, acciones y un objetivo que no se limitan solo al estudio del contrario, podemos tener la mayor información de los participantes en la próxima competencia, utilizar la mejor y más sofisticada tecnología con ese fin, incluso hacer debates con el colectivo técnico, pero los pasos a seguir y las acciones utilizadas en el momento adecuado, constituyen una cadena que permite evaluar la eficacia de nuestra planificación para obtener logros mediante la utilización de la ID.

En el texto **"***Inteligencia Tecnológica Competitiva"* se plantea que en el contexto empresarial se tiene en cuenta lo siguiente…"contrariamente a lo que plantean diversos autores, afirmamos que el concepto no solamente debe limitarse al análisis de eventos externos, sino también a su comparación con la situación interna de la organización en cuestión, pues solamente a partir de la combinación de ambos contextos, puede llegarse a la toma de decisión..."

En caso de la inteligencia empresarial observemos la propuesta que da, (Pavón e Hidalgo, 1997) sobre las funciones básicas en este ámbito empresarial.

Funciones básicas para gestionar los recursos tecnológicos.

Función	Descripción
Inventariar	• Recopilar tecnologías disponibles a nivel mundial. • Conocer las tecnologías utilizadas y dominadas por la empresa que constituyen su patrimonio tecnológico.
Vigilar	• Alertar sobre la evolución de nuevas tecnologías. • Sistematizar las fuentes de información de la empresa. • Vigilar la tecnología de los competidores. • Identificar el impacto posible de la evolución tecnológica sobre las actividades de la empresa.
Evaluar	• Determinar la competitividad y el potencial tecnológico propio. • Estudiar posibles estrategias de innovación. • Identificar posibilidades de alianzas tecnológicas.
Enriquecer	• Diseñar estrategias de investigación y desarrollo.

	• Priorizar tecnologías emergentes, clave y periféricas. • Definir una estrategia de adquisición de equipo y tecnologías externas. • Definición de proyectos conjuntos o alianzas. • Determinar estrategia de financiamiento a proyectos.
Asimilar	Explotación sistemática del potencial tecnológico mediante: - Programas de capacitación. - Documentación de tecnologías de la empresa. - Desarrollo de aplicaciones derivadas de tecnologías genéricas. Gestión eficiente de recursos.
Proteger	Establecimiento de una política de propiedad intelectual: patentes, derechos de autor, marcas, diseños industriales y secretos.

Si precisamos, la última función básica (proteger) que al parecer por sus acciones debe ser la más importante, solo plantea establecer una política para ese objetivo, pero sin muchas explicaciones. No obstante las funciones de evaluar, enriquecer y asimilar nos esbozan acciones que incluyen de alguna manera o en algún nivel de ejecución, estrategias que pueden prever actividades para lograr altos resultados o resultados más competitivos.

Sin embargo para cumplir estas expectativas en la actividad deportiva, es necesario cumplir con funciones propias de la **Inteligencia Deportiva (ID)** que para nosotros deben estar dirigidas a:

1. **Estudiar al contrario**, mediante la obtención, procesamiento y evaluación de toda la información adquirida.
2. **Prepararse para engañar al contrario**, mediante la preparación sistemática, personalizada y flexible de todos los involucrados en los resultados deportivos.
3. **Engañar al contrario**, mediante la realización siempre o casi siempre de lo inesperado por el contrario durante las competencias preparatorias y las fundamentales.

Estas funciones deben llevarse a cabo en forma de sistema, es decir se relacionan unas con otras, una da paso a la siguiente, así tendrán relaciones de interdependencia (Sinergia) y al final vuelve al inicio, comenzando el ciclo nuevamente por lo que cumplirá con la (Recursividad).

Para nosotros la esencia de este nuevo concepto de Inteligencia Deportiva, lo constituye burlar al contrario, con una estrategia eficiente que permita sacar siempre ventajas de los errores del contrario y cometer lo menos posibles, recordemos que gana el que menos errores cometa, y nos referimos a errores en el más amplio sentido de la palabra.

Pero para concretar estas funciones es necesario llegar a una estrategia trazada por el colectivo técnico del deporte en cuestión, recordemos que las estrategias parten del ámbito militar, retomadas por el empresarial y ahora en el deporte, la educación, la dirección, etc. En todos los casos es una forma de planificar el ataque y la defensa anticipadamente, con posibles variantes para lograr el objetivo trazado.

Entonces debemos partir de una estrategia que se conforma en objetivos tareas, fases y acciones, las cuales exponemos a continuación.

Como **objetivo**: Desarrollar una estrategia para la Inteligencia Deportiva.

Las tareas.

- Diseñar las fases y acciones de la estrategia.
- Elaborar instrumentos teniendo en cuenta las dimensiones e indicadores para evaluar los aspectos a tener en cuenta en la estrategia.
- Aplicar la estrategia durante el tiempo determinado (uno o varios macros).
- Valorar los resultados de la estrategia para perfeccionar su accionar.

Fases de la estrategia.

1. Estudio de la situación (Escauteo) En esta fase se desarrolla un estudio minucioso del contrario por todas las vías posibles y al alcance de nuestro colectivo técnico. Utilizando la tecnología y los medios más eficientes.
2. Trabajo para mejorar debilidades (Fortalecimiento) Aquí se le da cumplimiento al plan de preparación según los aspectos que todavía nos faltan por mejorar, sea en cualquiera de los componentes o direcciones de trabajo del entrenamiento (físico, técnico, táctico, teórico y psicológico).
3. Tratamiento de las fortalezas (Artificio) Para esta fase es necesario probar nuestros baluartes, pero teniendo en cuenta que no es necesario darlos a conocer a los posibles contrarios que aparecerán en las competencias.
4. Retroalimentación de los resultados (Feedback) Al finalizar todo el sistema de fases y acciones que anteceden a esta, es necesario y dialéctico que evaluemos como nos ha ido saliendo todo lo que hemos previsto, por supuesto con un carácter flexible, transformador y dinámico, porque en esta fase podemos reelaborar cualquier acción de las anteriores que no halla sido eficiente. Pero en la evaluación para emitir un criterio es necesario tener en cuenta los resultados deportivos, es decir la verdadera evaluación de cualquier estrategia de inteligencia deportiva tiene que apoyarse en los resultados que se obtienen en competencias, pero no solo debe concretarse en medallas o lugares, es necesario tener en cuenta los resultados específicos y personalizados, nos referimos a tiempo, peso al levantar, errores cometidos, etc .

Las acciones por fases.

Acciones de la primera fase.

1. Elaboración de los instrumentos con sus dimensiones e indicadores. Nos referimos a guía de observaciones, entrevistas indirectas, mediciones, etc de aspectos que nos den la medida de cómo se comporta el contrario.
2. Análisis del contrario. Aquí es preciso determinar de acuerdo a los datos obtenidos en la acción anterior, cuales son nuestras posibilidades.
3. Valoración de los medios con los que contamos. Nos referimos a todos los recursos materiales y humanos para establecer posibles metas.
4. Fijar objetivos y metas. Establecerlas a corto, mediano y largo plazo.

Acciones de la segunda fase.

1. Determinar posibles debilidades. En esta fase es necesario dejar claro cuales son los puntos débiles en cada una de las direcciones o

componentes de la preparación que tienen nuestros atletas e incluso desde el punto de visto como colectivo.

2. Establecer acciones para contrarrestar nuestras debilidades. Por supuesto crear las tareas para cada una de las debilidades encontradas, se individuales o colectivas.
3. Seguimiento a la manifestación de cada debilidad. Nos referimos a la evaluación constante de las debilidades y como van superándose.

Acciones de la tercera fase.

1. Análisis de las fortalezas determinantes en posibles victorias. Aquí se analizan nuestras potencialidades y como debemos utilizarlas acorde a las situaciones que se pueden presentar.
2. Determinar las metas estratégicas que no muestren las fortalezas. Esta acción es de suma importancia, puesto que uno de los objetivos de nuestra estrategia es que el contrario no descubra nuestro puntos débiles y tampoco nuestras fortalezas, para poder engañarlos y poder sacar ventajas en el enfrentamiento, donde el factor sorpresa marque la diferencia al igual como lo hacen los militares en las emboscadas, aquí se necesita desarrollar la capacidad no solo de solucionar situaciones , sino también la capacidad de engaño que desarrolle no solo el atleta sino también el colectivo técnico del deporte.
3. Evaluar las acciones de artificio. También aquí es necesario ir evaluando los resultados de los engaños, para seguir trabajando en desarrollar esa habilidad o capacidad, y corregir nuestra dirección en tal sentido.

Acciones de la cuarta fase.

1. Análisis de posibles errores cometidos durante cada etapa. Los análisis son a los errores no a las personas para no causar aspectos que afecten el clima psicológico de todo el equipo de trabajo y además deben ser precisos en datos(%, repeticiones, Volúmenes, Intensidad, etc.)
2. Evaluar la efectividad de cada etapa. Para esta evaluación es necesario establecer escales de evaluación, esto le da un carácter mas científico a toda la estrategia y sus acciones, por tanto hay que validarlas con todo el rigor, para que nos de a medida de la efectividad con que trabajamos.
3. Emitir un resultado final que permita corregir las fallas de la estrategia. También aquí es necesario tener en cuenta que las fallas puedes subsanarse y por tanto no deben ser las personas las que se analicen ni se evalúen, todo lo contrario de los errores debemos sacar la experiencias que nos permitan poner en práctica el carácter flexible de la estrategia y de sus acciones, por lo que también puede elaborarse una escala de evaluación general que debe ser validada.

La actividad deportiva es en la actualidad, una esfera muy dinámica en estos aspectos, teniendo en cuenta el factor económico que mueve a mucho personal y muchos intereses asociados a los resultados deportivos, por esto es necesario plantear nuestra propuesta que parte de que solo como antes hemos mencionado, lo más importante no es la información del contrario, sino ¿qué hacer con ella?

Conclusiones.

- Inteligencia Deportiva es un término que incluye muchos aspectos a tener en cuenta, y responde entre otras cosas al estudio de contrarios y a una preparación personalizada en función de fortalezas y debilidades del atleta y el contrario.
- Aunque es una nueva concepción dentro del deporte contemporáneo, existe muy poca bibliografía donde se pueda profundizar desde el punto de vista teórico y este trabajo tiene la intención de organizar un grupo de categorías como son el concepto, principios, funciones y una estrategia conformada por etapas y acciones dentro de estas, que pueden alinear a los especialistas que laboran en la alta competencia.
- La utilización de esta forma de trabajo durante los últimos 5 años en los juegos escolares permitieron obtener 13 Medallas en los últimos 5 años en juegos escolares, Descender en la tabla de posiciones en los juegos escolares (8vo, 5to, 2do…), En los últimos juegos escolares record nacional y medalla de oro.

Bibliografía.

1. Asthon, B. And Klavans, R. (editors) (1997). *"Keeping abreast of science and technology¨.* Battelle Press.
2. Castañón, R. (1996). *"Sistema de Monitoreo Tecnológico como herramienta para la planeación empresarial: una propuesta metodológica basada en el estudio de casos".* Tesis de Maestría. Facultad de Ingeniería, UNAM, México.
3. Diclcco, R.L. (1988). *"Sourcing technology from small firms in chemical field". Les Nouvelles;* pp. 196-199.
4. Kahaner, L. (1996). *"Competitive intelligence",* Simon & Schuster, New York.
5. Kokubo, A. (1992). "*Japanese competitive intelligence for I&D" Research and Technology Management,* Febrero.
6. Morales, V. y Castañón, R. (1994). *"La gestión de la información en la empresa: su manejo y protección por medio de títulos de propiedad intelectual,* en Sbragia et al. (editores), *"Gestao da Inovacao Tecnológica. Anais do XVIII Simposio de Gestao da Inovacao Tecnológica",* Universidade de Sao Paulo, Sao Paulo. 459-469.
7. Pavón, J. E Hidalgo, A. (1997). *"Gestión e innovación. Un enfoque estratégico".* Ediciones Pirámide, Madrid.
8. Solleiro, J. y Castañón, R. (1998). *Inteligencia Tecnológica Competitiva: Una visión pragmática.* En Revista de Economía y Empresa Nro. 34. vol. XII (2da época), 3er. Cuatrimestre. pp. 93-113.
9. Solleiro, J.L. Y Castañón, R. (1998). *"Manual de inteligencia tecnológica competitiva".* Universidad Nacional Autónoma de México e Instituto Mexicano del Petróleo, México. reporte no publicado.

ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DEL PENTATLÓN MILITAR EN LA FUERZA ARMADA NACIONAL DE LA REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

Autor: MSc. Johnder Gerardo Gutiérrez Zambrano

Resumen:

El Pentatlón Militar permite el desarrollo de cualidades físicas óptimas para el combatiente individual dentro de las organizaciones militares; practicado por más de cuarenta Fuerzas Armadas en el mundo, que se reúnen en una competencia anual para medirse entre militares de manera pacífica y deportiva, en busca de poner en alto su país y su organización.

Es importante asimilar los adelantos tecnológicos en materia de ciencia y tecnología en la práctica del Pentatlón Militar, pues para asumir un nivel de posicionamiento en este deporte no podemos quedar a espaldas de los crecientes avances tecnológicos que operan en las aéreas como el entrenamiento deportivo, la fabricación de implementos deportivos, pero sobre todo la tecnológica novedosa de los escenarios de competencia.

La práctica de este deporte militar en la República Bolivariana de Venezuela se lleva a cabo sin contar con acciones planificadas que proporcionen las bases sólidas a manera de mantener el nivel competitivo, en busca del desarrollo sostenible del Pentatlón Militar, para obtener los resultados que se deberían alcanzar con la calidad del capital humano con que cuenta la organización militar venezolana, lo que se refleja cuando en las competencias de fuerza y resistencia ocupamos los primeros lugares, pero en las pruebas técnicas como el tiro y la granada ocupamos lugares muy bajos debido a la no continuidad del entrenamiento deportivo, por falta de proyecciones en la dirección de este deporte que permitan la continuidad del entrenamiento y renovación de reservas de pentatletas emergentes de todas las unidades de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

INTRODUCCIÓN:

El Pentatlón Militar se considera en la República Bolivariana de Venezuela un deporte de alto rendimiento aún en su condición de deporte no olímpico. Como se entiende el deporte de alto rendimiento es catalogado por los servicios que están dirigidos a la población que posee características especiales de rendimiento físico deportivo que satisfacen principalmente necesidades de máximo rendimiento físico deportivo, imagen reconocimiento y realización, creación y desarrollo de cultura física.

La nueva ideología Bolivariana, está encaminada a garantizar la preparación deportiva con eficiencia, ampliando el espacio logrado en la formación de valores y trabajo Político – Ideológico, donde se proporciona finalmente el cumplimiento de los objetivos competitivos proyectados en los diferentes eventos deportivos, nacionales e internacionales. Enfatizando en el trabajo de reservas, condiciones de vida, alimentación y organización del sistema deportivo, que contribuyen finalmente a los resultados de los eventos internacionales.

Toda esta transformación a la que hemos hecho referencia trae consigo perspectivas novedosas y futuristas a las cuales escapa el Pentatlón Militar en la actualidad, debido a falta de una nueva estrategia de desarrollo para el mismo, que le permita ir al galope junto al desarrollo del deporte nacional.

No obstante, el mundo de hoy avanza vertiginosamente y la actividad física y deportiva lo está a un ritmo mucho mayor. En teoría, no hay frontera física al desarrollo del deporte moderno, la estructura de la actividad física y el deporte está sufriendo en el mundo una reestructuración acelerada de manera que responda a la dinámica en el desarrollo de país. Esto involucra no solo a los atletas sino también a los directivos del deporte en sus diferentes niveles, a la medicina del deporte y a todas aquellas organizaciones que se vinculan con la actividad física y el deporte directa e indirectamente.

Este enfoque requiere de habilidades gerenciales diferentes a las actuales de forma que pueda integrar y desarrollar a todas las partes involucradas. Para enfrentar los retos del futuro resulta indispensable que se preparen, tanto la

Federación Polideportiva de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana, como el Ministerio del Poder Popular para el Deporte y el Instituto Nacional del Deporte.

Es importante asimilar los adelantos tecnológicos en materia de ciencia y tecnología en la práctica del Pentatlón Militar, pues para asumir un nivel de posicionamiento en este deporte no podemos quedar a espaldas de los crecientes avances tecnológicos que operan en las aéreas como el entrenamiento deportivo, la fabricación de implementos deportivos, medios y vestuarios, pero sobre todo la tecnológica novedosa de los escenarios de competencia.

Los cambios morfo funcionales que están ocurriendo en los atletas y la influencia de los procesos de dirección y gestión en las organizaciones deportivas, son elementos a tener siempre en cuenta para el desarrollo futuro de este deporte en nuestro país.

Los cambios que se van produciendo tienen un impacto directo en los diferentes sistemas de cultura física y deporte, su desarrollo es, por consiguiente, flexible en la misma medida en que se persigue dar respuesta a las necesidades e interés de las organizaciones, se pone de manifiesto la especialización técnica, la evaluación de estrategias en busca de una filosofía de dirección de calidad como demanda de las mismas.

En las organizaciones deportivas en el mundo se habla de dirección por objetivos, de futuro – presente, de recursos humanos, se habla también del entorno y el punto en que se parte.

En cuanto a las organizaciones deportivas, las estructuras tienden a ser mas planas, con orientaciones, visión y motivaciones, donde prima la innovación y la flexibilidad. La dirección se caracteriza por el liderazgo, el dirigir con los hombres, donde los recursos humanos tienen vital importancia, donde hay participación, compromiso, cultura y valores organizacionales y los mecanismos de control miden sus resultados y se pone de manifiesto el auto control.

Todos estos factores expuestos reducidamente ponen de manifiesto que para alcanzar los grandes desafíos propuestos, es necesario una preparación, estructuración, científica y tecnológica adecuada a liderar las acciones de la gestión del Pentatlón Militar en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

Pentatlón Militar Venezolano.

Con uniformes de campaña, fusiles de combate y conocimientos escasos sobre el pentatlón Militar, a comienzos los años ochenta con la inclusión de Venezuela en el Conejo Internacional de Deporte Militar, se inicia la práctica de este deporte en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

El deporte de Venezuela se caracteriza por tener una gran diversidad debido a la zona geográfica en donde se encuentra. La Fuerza Armada Nacional Bolivariana presenta características en sus atletas favorables para el éxito a nivel mundial en el Pentatlón Militar, la cultura en la práctica del beisbol, desarrolla desde muy temprana edad la potencia de lanzamiento, una gran cantidad de costas desarrolla habilidades innatas para la natación, zonas montañosas y clima diverso en todo el territorio proporciona condiciones ideales para las condiciones físicas de un pentatleta.

Los resultados de los últimos diez eventos mundiales de la Fuerza Armada de la República Bolivariana de Venezuela, en el Pentatlón Militar nos permiten caracterizar el comportamiento del nivel competitivo de la Selección Nacional de este deporte en la categoría femenino y masculino.

Refiriendo la valoración desde el año 2000 hasta el año 2010, el equipo masculino obtuvo un cuarto lugar en el año 2000, luego presenta una caída de posiciones hasta el año 2004, en esta ocasión se logra el quinto lugar, nuevamente para el 2005 se aprecia un declive, con la particularidad que se mantiene el lugar número once por cinco años consecutivos y luego gracias al apoyo e interés por el Gobierno Nacional Bolivariano por mejorar los resultados, se realiza la compra de nuevos fusiles de competencia, marca Tanner de fabricación Alemana y el apoyo del Instituto Nacional de Deporte al facilitar un profesor de tiro para el periodo de 2010 - 2011, especialista en armas largas de la hermana República de Cuba.

Gracias a esto y al alto nivel en que se encuentran los seis atletas titulares del Equipo Nacional Masculino, se mejoran los resultados en el tiro para ocupar por primera vez en la historia el segundo lugar a nivel mundial. Hasta entonces el Pentatlón Militar a nivel de Selección Nacional era dirigido por un oficial

especialista en entrenamiento deportivo de la República Federativa de Brasil; oficial que pertenece en convenio como instructor en el cuerpo de cadetes de la Academia Militar del Ejercito Bolivariano, pero que mediante una solicitud por parte de la Federación Polideportiva de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FEDOFA), este profesional cumple la función de entrenador. Desde el año 2000 se cuenta con el apoyo de este recurso humano, cada dos años llega un relevo, el que esta se va y así se ha contado con cinco entrenadores diferentes en el grado de capitán del Ejército Brasileño.

Cada uno de estos entrenadores se encuentra con una situación diferente pero con una constante que es la falta de mantenimiento y operatividad de las instalaciones de entrenamiento. Además no cuenta con la asignación de un entrenador auxiliar, cantera de atletas de relevo que emerja de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana, fisioterapeuta y psicólogo deportivo.

En relación al equipo femenino, se recopilaron los resultados de la página oficial de pentatlón Militar en el Internet (MilitaryPentatlon. Org.com),donde esta categoría participó en el año 2000 y ocupó el segundo lugar, luego por no contar con presupuesto e instalación para la concentración de las féminas, el equipo fue disuelto y sus integrantes fueron enviadas a las diferentes unidades militares, perdiéndose así dos años de entrenamiento y el sub campeonato mundial. No es hasta el año 2010, donde se conforma nuevamente el equipo femenino, gracias a la inclusión de las mujeres en el Pentatlón Militar para los juegos Inter – Institutos Militares, competencia que permite la participación de los cadetes integrantes de las cinco Academias Militares, realizados en la República Bolivariana de Venezuela en el año 2009, permitiendo estos captar tres mujeres para hacer equipo femenino y representar la Fuerza Armada Nacional Bolivariana en el Mundial de la especialidad realizado en Holanda para el año 2010, ocupando el último lugar.

Quienes practican este deporte en Venezuela no cuentan con una estrategia de desarrollo adaptada a la actualidad, que les permita la formación de manera permanente tanto física como intelectual, dependiendo de una solicitud anual por parte de FEDOFA al departamento de alto rendimiento del Instituto Nacional de

Deporte (IND), para percibir el beneficio de alimentación balanceada y hospedaje. Nuestra Fuerza Armada Nacional Bolivariana no ha enfocado una visión de entrenamiento deportivo militar, que esté a la mano de cualquier unidad de esta organización y que capacite integralmente al individuo para cualquier situación en el combate.

La práctica de este deporte militar en la República Bolivariana de Venezuela se lleva a cabo sin contar con acciones planificadas que proporcionen las bases sólidas a manera de permitir y mantener el nivel competitivo, en busca del desarrollo sostenible del Pentatlón Militar y darle continuidad a planes de trabajo, registro de resultados y planes de entrenamiento así como relevo de atletas que se retiran del deporte activo militar, para obtener resultados que se deberían alcanzar con la calidad del capital humano con que cuenta la organización militar venezolana, lo que se refleja cuando en las competencias de fuerza y resistencia ocupamos los primeros lugares, pero en las pruebas técnicas como el tiro y la granada ocupamos lugares muy bajos debido a la no continuidad del entrenamiento deportivo, por falta de proyecciones en la dirección de este deporte que permitan la continuidad del entrenamiento y renovación de reservas de pentatletas emergentes de todas las unidades de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

Situación Problémica de la investigación:

- Insuficiencia de una estrategia encaminada a lograr un desarrollo sostenible del Pentatlón Militar en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.
- Necesidad de reservas de pentatletas emergentes de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

Problema Científico:

¿Cómo contribuir al desarrollo del Pentatlón Militar en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana?

Objeto de Estudio:

Dirección Estratégica.

Campo de Acción:

Estrategia para el desarrollo del Pentatlón Militar en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

Objetivo General:

Elaborar una estrategia para el desarrollo del Pentatlón Militar en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos referidos a la Dirección Estratégica?
2. ¿Qué características presenta el Pentatlón Militar en las Fuerzas Armadas Nacional Bolivariana?
3. ¿Qué componentes deben estar presentes en una estrategia para el desarrollo del Pentatlón Militar?
4. ¿Cuál sería la estrategia para el desarrollo del Pentatlón Militar?

Tareas Científicas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos referidos a Dirección Estratégica.
2. Caracterización del estado actual del Pentatlón Militar en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.
3. Determinación de los componentes que deben estar presentes en una estrategia para el desarrollo del Pentatlón Militar.
4. Elaboración de la estrategia para el desarrollo del Pentatlón Militar en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

Los métodos utilizados en la presente investigación fueron los siguientes:

Métodos Teóricos:

- Histórico lógico.
- Análisis y Síntesis.
- Enfoque sistémico – estructural - funcional.

Métodos Empíricos:

- Encuestas.
- Entrevistas.
- Diagnóstico.
- DAFO.

Estructura de la tesis.

La tesis presentada consta de introducción, desarrollo de tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Capítulo I donde se desarrolla el marco teórico conceptual en el que se sustenta la investigación.

Capítulo II en el cual se presenta la metodología seguida por el autor y análisis de los resultados.

Capítulo III donde se elabora la estrategia para el desarrollo del Pentatlón Militar en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.

CONCLUSIONES.

Del trabajo investigativo desarrollado podemos extraer las siguientes conclusiones:

1. El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos dados en esta investigación permitirán lograr sustentar desde la teoría la estrategia propuesta para el ámbito militar.
2. La aplicación de las encuestas y entrevistas permitieron conocer la inconformidad con el sistema actual de entrenamiento y dirección del pentatlón Militar en la fuerza Armada Nacional Bolivariana y el desconocimiento total por parte de cuatro directivos de la muestra, así como las insuficiencias que trae consigo para el desarrollo de este deporte.
3. La integración de los resultados obtenidos con los diferentes métodos permitió determinar los componentes de la estrategia propuesta, dirigida al logro de un desarrollo sostenible del Pentatlón Militar.
4. La estrategia propuesta logrará suplir las insuficiencias existentes y garantizará estabilidad en los resultados del pentatlón Militar Venezolano a nivel mundial y la creación del Centro de entrenamiento de Pentatlón Militar.

RECOMENDACIONES:

1. Presentar a las autoridades militares y civiles del deporte en la República Bolivariana de Venezuela los posibles resultados de esta estrategia

elaborada como única vía de desarrollo para elevar los resultados del Pentatlón Militar y garantizar la reserva de pentatletas necesaria en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana, a modo que sean evaluados y se tómenlas decisiones pertinentes que garanticen su aplicación en el país.

2. Divulgar los resultados de la presente investigación mediante monografías y otras vías para la valoración crítica del Pentatlón Militar en las instituciones deportivas de la República Bolivariana de Venezuela.

ESTRATEGIA PARA LA INCORPORACIÓN DE LA GIMNASIA LABORAL EN LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR DEL INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES.

Autora: Reinimar Hache
Fecha: Agosto de 2013
País: Venezuela

RESUMEN

La salud es el nivel más alto posible de bienestar físico, psíquico, social y de capacidad funcional, que consienten los factores sociales en los cuales vive inmerso el individuo y la comunidad; el concepto de bienestar está vinculado con calidad de vida, la cual se modifica en función de las condiciones culturales, sociales e históricas de la comunidad donde está integrado el individuo, la actividad física a través de la gimnasia laboral es una herramienta que contribuye a su promoción y su fomento, en aquellos individuos que laboran día a día en el Instituto Nacional de Deportes. Estos servidores públicos se ven expuestos a riesgos laborales que afectan su estado de salud, sin embargo, los directivos de la institución aluden la dificultad que han tenido para su implantación. Por estas razones, el objetivo general es diseñar una estrategia dirigida a la incorporación de la gimnasia laboral en la Dirección General de Educación Física y Deporte Escolar del Instituto Nacional de Deportes para la optimización de la higiene laboral de los servidores públicos. Este trabajo se enmarcará dentro de un proyecto factible, caracterizado por ser un diseño de campo de nivel descriptivo. La población es de 1027 trabajadores y la muestra de 51. Se utilizará como técnica para recolectar los datos, la encuesta y el instrumento un cuestionario de opinión; el mismo será validado mediante juicio de expertos y se calculará la confiabilidad por medio del coeficiente Alfa de Cronbach. Se obtendrá como posibles resultados, la participación de los servidores públicos en la gimnasia laboral, optimización de la higiene laboral, teniendo como consecuencia mejor desempeño laboral y gestión de la institución.

Descriptores: Estrategia, Gimnasia Laboral, Higiene Laboral.

ESTUDIO DE LA ESTABILIDAD Y UTILIZACIÓN DE LOS DIRECTORES Y CUERPOS DE DIRECCIÓN EN LOS ÚLTIMOS 15 AÑOS EN LA ALTA COMPETENCIA DEL BEISBOL CUBANO.

AUTOR: Msc. Reinaldo Batista Fernández.
(Prof. Asistente Béisbol Dpto. Juegos Deportivos
Lic. Leisi A. Grenet Iglesias
Prof. Cultura Física Dirección Municipal Habana Vieja

Resumen:
El béisbol en nuestro país constituye el espectáculo de mayor afición a lo largo y ancho de toda la isla, por tal motivo se hace cada día más necesario trabajar por la calidad deportiva de nuestro deporte desde la base y principalmente en nuestras series nacionales con el objetivo de poder mantener y elevar la calidad que ha mostrado nuestro béisbol a lo largo de más de 50 años tanto a nivel nacional como internacional.

El presente trabajo analiza una temática la cual afecta de forma muy directa a lo señalado anteriormente, pues en los últimos años se ha ido incrementando la tendencia en nuestro Béisbol nacional de la variabilidad y la inestabilidad en la utilización de los Directores de equipo en nuestras serie nacionales y a nivel también de equipo nacional y con ellos a su vez la variabilidad en los cuerpos de dirección que deben acompañar a los directores en la conducción de los equipos tanto en la preparación como en la competencia llámese en este caso Serie Nacional y eventos Intencionales donde se ponen de manifiesto el nivel, la calidad y el prestigio de nuestro deporte nacional.

Por lo que el trabajo está orientado a un estudio del comportamiento de estos procesos en los últimos 15 años al más alto nivel de nuestro beisbol.

INTRUDUCIÓN.

En la esfera del deporte, ya sea desde la base hasta el alto rendimiento, existen diferentes enfoques acerca de la dirección de equipo**. L**a Dirección dentro del Béisbol por sus propias características exige una correcta estructura y un óptimo funcionamiento. A partir de la necesidad de lograr la plenitud humana, no puede concebirse sin una orientación y un control correctamente organizado de forma tal que pueda aprovecharse óptimamente todo el esfuerzo que tienda a lograr el más alto nivel y los mejores resultados.

La dirección de equipo en el Beisbol es posible que se la más compleja dentro de los juegos deportivos, complejidad que va a estar dada por la cantidad y variedad que la componen que puede variar desde lo mínimo indispensable de dos entrenadores hasta lo máximo que existe en nuestro país que es de once personas entre personal técnico y de apoyo y sobre todo siempre encabezado por la figura del director, máximo responsable de la actuación eficiente del equipo siempre y cuando este sea capaz de formar lo que se puede llamar un equipo de dirección como un subsistema entro del sistema que constituye el propio equipo deportivo; es decir podrá lograr de forma precisa una comprensión y sobre todo aceptación de las tareas, los objetivos y responsabilidades que deben cumplir cada uno de los elementos que comprenden la dirección, lo cual traerá un sin número de ventajas que garantizaran el buen funcionamiento del equipo en cualesquiera de los momentos de la vida del mismo ya sea en el entrenamiento, en la preparación así como en el juego y la competencia

Las ventajas de trabajar en equipo son variadas. Una de las más importantes, es que el equipo actúa como una importante fuente de motivación interpersonal. Otra es que el equipo ofrece una visión más heterogénea y amplia de los problemas. Además, fomenta la creatividad y los miembros aceptan, apoyan y se sienten más implicados en las soluciones precisamente porque han participado en el proceso, lo que traerá consigo que el equipo funcione y sea eficaz con la necesaria participación activa de sus miembros. Y esto además solo puede lograrse a través

de una adecuada planificación y organización de las actividades de grupo y el compromiso real de los participantes y un tratamiento sistemático de los problemas principales independientemente, de si son conflictivos o no.

Es por eso que el Director de un equipo de beisbol en nuestras series nacionales se convierte en un eslabón fundamental no solo dentro del equipo sino por la máxima responsabilidad en el cumplimiento de las funciones que conlleva dicho cargo. Dentro de esas funciones que cumple un equipo de Béisbol no se pude olvidar su función social, donde debe influir significativamente en la formación de la personalidad humana, por tanto la dirección del equipo constituye una actividad compleja que no admite la aplicación pura, mecánica y esquemática de las leyes y regularidades de la dirección social, porque esto resultaría insuficiente e inefectivo. Hay que considerar y tener en cuenta primero las especialidades del Béisbol como deporte y las características propias que presenta cada equipo en particular y a partir de aquí dirigirlo; el equipo de Béisbol constituye una comunidad de trabajo, una fuente de progreso social donde interactúan y se influencian mutuamente director, colectivo de entrenadores, jugadores y demás miembros de apoyo para solucionar en la práctica las tareas derivadas de los objetivos del deporte, y lograr los resultados de su actividad es decir la formación de los jugadores de una forma multilateral en plena correspondencia con los objetivos.

El beisbol en nuestro país no solo constituye el deporte nacional sino que es considerado como un fenómeno cultural y dentro de la identidad cubana lo que hace la necesidad de mantener un nivel y calidad capaz de satisfacer a los millones y millones de seguidores a todo lo largo y ancho del país por lo que cada uno de los directores y demás entrenadores que componen cada uno de los equipos o cuerpo de dirección de los equipos implicados en nuestros clásicos nacionales sobre ellos recaen una gran responsabilidad en la eficiencia y eficacia de este proceso, elemento este que en los últimos años se ha visto una tendencia al decrecimiento de esta calidad no solo en el ámbito nacional sino a su vez en una marcada pérdida de esta imagen internacionalmente a partir ya de los últimos

años se ha perdido en la supremacía de la mayoría de los eventos oficiales y no oficiales del beisbol internacional.

Cuando hablamos de la dirección de equipo independientemente de las características y necesidades que deben cumplir aquellos que componen el subsistema de dirección de un equipo llámese director y demás entrenadores y de los factores o condiciones del entorno en el cual se desarrollan cada uno de estos equipos implicados en nuestras series nacionales, ya sean en el entorno competitivo (organizativo, jurídico, estructura competitiva, demanda tecnológicos) o en el entorno general (políticos, económicos, tecnológicos, sociales e ideológicos), existe la necesidad de poder estabilizar el tiempo de trabajo de estos de forma tal que les permita poder establecer una dinámica de trabajo capaz de ser eficiente y eficaz en la formación de un verdadero equipo deportivo, que según el profesor Vicent Lombardi, conocido como el precursor de la Teoría sobre la Dirección de Equipo en el Deporte en su texto de igual nombre expresa que "una agrupación deportiva garantiza los objetivos previstos para antes, durante y después de la competencia, así como su rendimiento y perspectiva del atleta".(13)

A partir de todo lo anterior se desprende que la formación del Equipo Deportivo no es nada sencillo, ello requiere agrupar e introducir concepciones teóricas-metodológicas imprescindibles para la constitución de una agrupación con características muy definidas y complejas y todo esto se logra en el tiempo algo que se ha dejado de tener en cuenta y cumplir en nuestro beisbol en los últimos años

OBJETIVOS.

- Determinar la utilización, la permanencia y continuidad de los directores de equipo en las últimas 15 Series Nacionales así como en el equipo nacional dentro del beisbol cubano

- Analizar la utilización, la permanencia y continuidad de entrenadores que conforman los colectivos de dirección de los 16 equipos en las últimas 15 Series Nacionales

METODOS.

Métodos Teóricos

Análisis y Síntesis.

Análisis de la situación, este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del problema en cuanto a la participación en los últimos años de nuestros directores y entrenadores que han conformado los colectivos de dirección, logrando determinar las particularidades de este fenómeno a partir de la XXXVIII serie y simultáneamente mediante la síntesis lograr descubrir relaciones y características tanto generales como especificas de todos y cada uno de los equipos que participan dentro de nuestro campeonato nacional, así como de en el caso de los directores del equipo nacional en cada uno de los eventos en los cuales se ha participado de forma general en el Béisbol Cubano.

Histórico – Lógico

Nos permitió realizar el estudio y antecedentes del fenómeno objeto de la investigación en su devenir histórico, poder conocer como en la medida del desarrollo y perfeccionamiento del béisbol como deporte y en su máxima expresión se ha ido comportando la designación de los directores y demás entrenadores que conforman los cuerpo de dirección y su utilización y desarrollo en nuestros campeonatos, partiendo por su puesto a partir del momento histórico y social por donde ha transitado nuestras series nacionales donde desde su implantación cada etapa ha tenido características completamente distinta no solo por los jugadores que en ellas han intervenido, sino también por las propias características del régimen de participación y condiciones de realización de las mismas.

RESULTADOS

1. Cantidad de Directores utilizados en nuestras series nacionales desde la XXXVIII serie hasta la LII tanto de forma general como por cada uno de los 16 equipos que participan en estas.
2. Conocimiento de la cantidad de directores que han sido designados al frente del equipo nacional para eventos internacionales oficiales o no dentro del programa del beisbol a nivel internacional entre 1998 al 2013.
3. Determinación de la utilización, la permanencia y continuidad de los entrenadores que han conformado los cuerpos de dirección de los 16 equipos desde la XXXVIII serie hasta la LII serie nacional.

DESARROLLO.

Desde la XXXVII Serie nacional hasta la LII han participado como Directores en los equipos que participan en la misma un total de 87, durante el tiempo motivo de la investigación debutaron a este nivel un total de 61 Directores, que representan el 70,11% del total.

Al analizar la procedencia o características fundamentales de estos en el momento de su designación se analizo en tres grupos fundamentalmente, un 1er grupo donde su característica predominante va a estar dada por su condición de ex jugadores los cuales están avalados por una gran experiencia en el deporte y un gran dominio y conocimiento práctico del mismo, un 2do grupo donde su característica fundamental parte de sus estudios realizados y una formación académica que les permite un gran dominio y profundo conocimiento científico – pedagógico del Beisbol y un 3er grupo donde su conocimiento y dominio del deporte no esta dado por las características antes mencionadas en los grupos anteriores sino por un conocimiento adquirido en su dé cursar por la vida diaria es decir empíricamente. En este sentido la investigación demostró que en los últimos años la tendencia fue a favor del 1er grupo con un total de 55 directores para un 63,22% muy superior con respecto a los dos grupos restantes, esto se convierte en un elemento preocupante toda vez que una de las principales victorias de nuestro proceso revolucionario ha sido la posibilidad y los esfuerzos cada vez

mayores por la superación de los recursos humanos y más aun en estos últimos 15 años en nuestro organismo INDER como en todo la sociedad cubana ha existido un auge y desarrollo de las llamadas 4ta figura de superación (Maestrías, Especialidades y Doctorados) y en la que nuestro Beisbol no ha estado ajeno y sin embargo no se ha utilizado de forma racional y adecuada para continuar con una tendencia cada mas creciente en los últimos años a nominar ex jugadores en la función de directores y en las mayoría de los casos sin una adecuada preparación y formación ya no como jugador sino como entrenador.

En muchas investigaciones se ha demostrado que la formación de un entrenador constituye una vida igual que la de un jugador que se va formando en el transcurso de un año y durante muchos años orientada a lograr altos resultados sobre la base del conocimiento y vivencias que ayudan a la formación de la experiencia en esta nueva función, es decir construyendo un desarrollo sobre bases sólidas y amparado sobre todo por un conocimiento real de la actividad en la cual tendrá la máxima dirección y sobre todo responsabilidad, aspecto este que nuestro Beisbol se ha violado a lo largo de estos años motivo de esta investigación y convirtiéndose ya en una tendencia en la selección y designación de los directores de beisbol para la alta competencia.

Todo lo anterior queda demostrado cuando se analiza la estabilidad y permanencia de los directores de los equipos dentro de las últimas 15 Series Nacionales con una media de 5,11 estos por equipo y de solo 2,70 series en los equipos, teniendo incluso en 12 de los equipos que participan en la misma donde esta media es aun inferior es decir en el 75% de los mismos solo salvándose por los 15 años de director del la Isla de la Juventud el profesor Armando Jhonson Saldivar, siendo en este parámetro el equipo mas crítico el de Matanzas que sus directores poseen un a media de permanencia incluso inferior a 2 serie con un valor de 1,78 series por director. Al analizar la permanencia por rango de años, en este caso se analizaron 4 de 1 a 3, de 4 a 6, de 7 a 10 y más de 10 años quedó demostrado que 68 directores solo estuvieron en nuestras series nacionales en el 1er rango para un 74,73% del total de la muestra motivo de estudio, 12 en el 2do y solo 10 directores en los dos últimos es decir más de 7 años para un pobre 11,1%,

aspecto este que incluso arrojó indicadores más alarmantes en la LII Serie donde entre los directores debutantes y con menos de 3 series llegaron a un total de 11 y siendo esta situación mas crítica durante esta serie en la zona oriental con 7 de estos 11, es decir el 63,63%.

Con respecto al equipo nacional al estudiar la estabilidad y permanencia de los directores en este periodo de tiempo motivo de la investigación se demuestra un fiel reflejo de lo que sucede dentro de nuestra serie nacional, caracterizado por la pobre estabilidad de los mismos al frente del equipo independientemente del tipo de evento y de su significación dentro del resultado del Beisbol Cubano, y siendo por año la situación más crítica y preocupante, sobre todo en lo que se puede llamar el último ciclo enmarcado hoy en el beisbol por los Clásicos Mundiales, donde en los últimos 5 años el equipo nacional ha tenido 8 directores en 10 eventos 5 de ellos en grandes eventos y 3 en el Torneo de Holanda competencia que se realiza con carácter anual y que en los últimos años Cuba a participado con su equipo nacional casi íntegramente.

Con respecto a los cuerpos técnicos de dirección es decir aquellos entrenadores que acompañan al director en los equipos dentro de la serie nacional que desde la XXXVII serie está conformado por 5 entrenadores y en la mayoría de los casos agrupados en: 2 asistentes de base, 2 entrenadores de picheo y 1 preparador físico, la situación de su estabilidad y permanencia vuelve a ser muy similar a la de los directores de equipo, en este periodo han participado un total de 415 entrenadores de ellos han cumplido en diferentes momentos dos de estas funciones un total de 79 y 15 de ellos han cumplido las tres funciones, de ellos divididos en 186 auxiliares, 205 entrenadores de picheo y 115 preparadores físicos todos con una media de estabilidad inferior a 2,7 series siendo estos últimos con el indicador más bajo con solo 2,34 series de permanencia aspectos estos que van a influir de forma negativa en el desarrollo de de los jugadores, todo vez que no existe un tiempo suficiente y necesario para poder cumplir con mucho de los requisitos, requerimientos y principios necesarios e indispensables en el entrenamiento moderno para el deporte de alto nivel y de alta competencia, esta situación trae consigo la no existencia de una continuidad y seguimiento de un

sistema y una estructura de trabajo estable de los jugadores dentro de los equipos que le permita un alto resultado deportivo tan necesario e indispensable en el deporte de alto rendimiento como lo constituye nuestro mayor y más grande espectáculo deportivo dentro del beisbol cubano nuestra ***SERIE NACIONAL DE BEISBOL***

CONCLUSIONES.

- Desde la XXXVII hasta la LII Serie Nacional han participado como directores de equipo en nuestro beisbol un total de 87 con una media por equipo de 5,43, y debutando en este periodo un total de 61 que representa el 70,11%
- En el periodo motivo de estudio el promedio de permanencia de los directores en sus funciones al frente de sus respectivos equipos fue de 2,7 años siendo el equipo Matanzas con el indicador de permanencia mas bajo con solo 1,78 y mayor cantidad de directores con 9.
- Entre la XXXVII serie y la LII Cuba participó en 43 eventos internacionales y en los mismos utilizó 13 Directores para una media de 3,8 eventos por director y en los casos de los eventos oficiales de 3,1.
- En lo referente a los Cuerpos de Dirección entre la XXXVII serie y la LII han participado en nuestros torneos élite un total de 415 entrenadores divididos en 186 auxiliares, 205 entrenadores y 115 preparadores físicos.
- El promedio de permanencia de los entrenadores en los cuerpos de dirección es siempre inferior a 2,7 años siendo el valor más bajo el de los preparadores físicos con solo 2,34 años.
- Entre los equipos la situación más crítica en los elementos motivos de la investigación se encuentran los de Matanzas y Metropolitanos.
- Dentro de la investigación quedo demostrado que existe una relación directa entre la utilización y permanencia de los Directores y de los Cuerpos de Dirección los que nos llama a una reflexión sobre la política de cambio y/o sustitución de los directores y entrenadores en el Beisbol cubano al más alto nivel pues esta inestabilidad constituye uno de los factores que pueda

estar afectando de forma directa al nivel de calidad y resultados del Beisbol cubano tanto nacional como internacionalmente.

BIBLIOGRAFIA

1. Dirección Nacional de Béisbol. (1992) Reglas oficiales de Béisbol. Ciudad de la Habana, Ed José A. Huelga; INDER.
2. Dirección Nacional de Béisbol (1998). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
3. Dirección Nacional de Béisbol (2004). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
4. Dirección Nacional de Béisbol (2009). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
5. Dirección Nacional de Béisbol (2011). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
6. Ealo de la Herrán, Juan.(1984) Béisbol. Ciudad de la Habana: Ed Pueblo y Educación. 270 p.
7. Grosser, M. y Zintl, FBruggemann. (1991) Alto rendimiento deportivo. Planificación y Desarrollo. Barcelona, Editorial Martínez Roca S.A. 210p.
8. Grosser, M (1988) Entrenamiento deportivo, teoría y practica en todas las especialidades. Barcelona Editorial Martines Roca. 240p.
9. Kindall, Jerry. (1992). Science of Coaching Baseball. Illinois, Leisure Press. 194p.
10. Lombardi Vicent. Teoría de la Dirección de Equipo
11. Nikolaievich Platonov, Vladimir. (1996) La Adaptación en el Deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo S.A. 297p
12. Paula González Omar. (1993). Dirección de Equipos. Material Mimeográfico. Cuba.
13. Sánchez Acosta, Maria E, y Matilde González García. (2004). Psicología General y del Desarrollo. Ciudad d la Habana. Editorial Deportes. 177 p.
14. Thorn, J y P Palmer. (2002) Total Baseball Enciclopedia. New York, Warner

“PONENCIA DE ADMINISTRACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEPORTIVA”

TEMA DE TESIS DE GRADO DOCTORAL:

“FORMACION DE HABILIDADES PEDAGÓGICO-PROFESIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE Y DIRIGENTES DEPORTIVOS DE LA PROVINCIA DE IMBABURA – ECUADOR, PARA LA ORGANIZACIÓN DE CAMPEONATOS DEPORTIVOS.”

AUTORES:

AUTOR - EXPOSITOR DE ECUADOR:

DR. MSC. ERNESTO FABIÁN ZAMBRANO YALAMÁ

ESTUDIANTE DE DOCTORADO PHD EN CIENCIAS PEDAGÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE LA HABANA - CEPES

TUTOR: DR. PHD. PEDRO LUIS DE LA PAZ RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD DE LA HABANA - CEPES - CUBA

10,11,12,13 y 14 de Febrero del 2014

LA HABANA - CUBA

1. INTRODUCCIÓN A LA TEMÁTICA

En la actualidad el deporte con todas sus manifestaciones de masificación y expansión, siempre se encontrará en directa relación con la sociedad, con los deportistas, entrenadores, dirigentes deportivos y aficionados. Es por ello que todas las personas que se encuentran vinculadas directa o indirectamente con el deporte, deben tener conocimientos básicos de organización deportiva, especialmente en lo que se refiere a la elaboración de calendarios de juegos, en sus diversas técnicas, buscando los caminos más rápidos y eficientes, donde todos los deportistas o equipos participantes se encuentren en igualdad de condiciones y con las mismas oportunidades de participación.

Existen varias modalidades que se puede utilizar para la elaboración de calendarios de juegos, tanto para pequeños campeonatos como deportes individuales; así como también para eventos deportivos masivos o juegos colectivos. Las modalidades más comunes y fáciles de utilizar las siguientes:

1- Sistema de Eliminación Simple (Proceso A y Proceso B).
2- Sistema de Eliminación Todos Contra Todos (Equipos Pares e Impares).
3- Sistemas de Eliminación Combinados.

De estas modalidades analizaremos sus ventajas, desventajas, su desarrollo, aplicación, formas de elaboración de los calendarios de juegos, aplicación de ejercicios; como se debe manejar una tabla de resultados y las tablas de posiciones de los equipos. De igual manera confeccionar los sistemas de calendarios de juegos combinados, sus ventajas, desventajas, conveniencias y formas de aplicación.

Con la finalidad de dar a conocer el funcionamiento del Sistema Informático para la Elaboración de diversos tipos de Calendarios de Juegos, Manejo de Tablas de Resultados y Elaboración de Tablas de Posiciones, se visualizará un ejemplo de todos sus componentes, desde un punto de vista didáctico y operativo, de fácil comprensión para los asistentes.

2. LOGROS PERTINENTES

Dar a conocer contenidos metodológicos de Sistemas de Organización de Campeonatos, en sus modalidades de Eliminación Simple y Doble, tanto en el Proceso “A” así como también en el proceso “B”; así mismo el Sistema de Eliminación Todos Contra Todos, tanto con número de equipos Pares como Impares; y por último los Sistemas de Eliminación Combinados, con la finalidad de ser aplicados en el ámbito de la organización deportiva.

3. COMPETENCIA DE LA CONFERENCIA

Entender y emitir criterios fundamentales sobre la Organización Deportiva, específicamente de las diversas formas de elaborar calendarios de juegos, y que le oriente hacia su correcta aplicación, en cualquier evento deportivo.

EXPOSITOR DE ECUADOR: DR. MSC. ERNESTO F. ZAMBRANO Y.
ESTUDIANTE DE DOCTORADO PHD EN CIENCIAS PEDAGÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE LA HABANA

Con esta diversidad de contenidos que se va a dar a conocer, los participantes tendrán la oportunidad de visualizar la verdadera responsabilidad de una organización deportiva y el papel que debe cumplir el profesional de la actividad Física, frente a la movilización de grandes grupos de deportistas y personas, mediante su correcto desempeño, en la confección de los calendarios de juegos.

Aspiro aportar al engrandecimiento de la educación Física, el deporte y la recreación, ayudando a ampliar e innovar los conocimientos de los participantes.

4. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El deporte es considerado como una de las principales actividades deportivas, lúdicas y recreativas de la sociedad en la actualidad, es por ello que en todos los sectores se organizan eventos deportivos de diferente índole, nivel y tamaño, desde el punto de vista recreativo y competitivo.

Es el caso de nuestra provincia de Imbabura, donde se practica el deporte recreativo, desde el punto de vista barrial, amateur y profesional, en todas sus categorías infanto – juveniles, senior y categoría master; es decir, la práctica masiva del deporte en todas las edades, tanto en damas como en varones. De igual manera se practica el deporte en las diferentes instituciones educativas del país, ya sea en la educación básica como en la educación del bachillerato; así como también en las instituciones de educación superior.

Existen instituciones organizadoras deportivas de diferente índole, desde pequeñas agrupaciones de personas, clubes, ligas barriales, federaciones deportivas barriales, parroquiales, federativas, asociaciones provinciales profesionales, federaciones nacionales y entidades del estado, que se dedican a la organización de diferentes eventos deportivos, en todos los deportes, donde su organización carece de principios de eficiencia, equidad, igualdad, profesionalismo y no poseen personas organizadoras con grandes conocimientos sobre organización deportiva, orientadas a la elaboración de calendarios de juegos y control de resultados, donde se pueda visualizar un manejo claro y preciso de dichos conocimientos y resultados. Estos conocimientos solamente poseen muy pocas personas que son las encargadas de elaborar y estructurar estos aspectos de organización, haciéndolo de una manera desordenada y empírica; es decir, sin conocimientos profesionales, no estando acordes al nivel de organización deportiva.

La mayor cantidad de personas vinculadas al deporte, como son los profesores de educación física, entrenadores, dirigentes deportivos y otros desconocen todo este bagaje de conocimientos de organización deportiva, que por su desconocimiento se crean grandes conflictos dirigenciales, ya que presienten que sus equipos han sido perjudicados por las personas encargadas de la elaboración de calendarios de juegos, del manejo de tablas de resultados, tablas de posiciones y la premiación respectiva.

5. **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El deporte en estos momentos se ha considerado como una de las actividades más importantes que deben practicar todas las personas, ya sea como deporte, como actividad física, como actividad de mantenimiento; y, especialmente como una razón fundamental para mantenerse sano, robusto y libre de enfermedades. Existe un proverbio muy conocido y bien acertado que dice: *"la persona que no hace deporte se considerará una persona triste, enferma y deprimida"*, por ello el deporte es el escudo protector para anteponerse a las enfermedades muy frecuentes en el mundo entero.

Si se habla de la relación salud – actividad física, se puede evidenciar que dentro de la medicina se ha considerado a la actividad física como el medicamento más fuerte y certero que ayuda a aliviar todo tipo de enfermedades.

Dentro del convivir deportivo y en todas las latitudes de nuestro planeta existen organizaciones deportivas de toda índole, ya sean pequeñas, medianas o grandes, organizadas de forma momentánea o de forma permanente, como lo son las grandes organizaciones deportivas sin fines de lucro, así como también las que persiguen fines de lucro, que pensando en la organización de todo tipo de eventos deportivos, lo primero que direccionan sus mentes de los organizadores está en la organización y desarrollo de campeonatos deportivos de todo tipo, desde los más elementales campeonatos organizados en los barrios, así como también en los campeonatos de deportes profesionales, buscando la manera y forma de desarrollar dichos eventos.

Pero este dominio de las técnicas para desarrollar los calendarios de juegos, se convierten en conocimientos para determinados y muy contados dirigentes deportivos o personas vinculadas con este tipo de organizaciones. Un gran porcentaje de profesores de educación física, entrenadores y dirigentes deportivos desconocen las formas que existen para elaborar dichos calendarios, dejando en manos de personas que lo hacen de una manera nada técnica y equitativa, donde primen criterios de equidad e igualdad para todos los equipos participantes, pero lamentablemente no existen esos criterios en este tipo de personas y más bien direccionan dichos calendarios hacia intereses personales, con la finalidad de sacar ventaja en relación a los demás y tratando de eliminar a los equipos, ya sean los más pequeños o los más grandes; o a su vez a los equipos más fuertes o más débiles.

Este tipo de conocimientos importantes de organización de eventos deportivos, y especialmente el conocimiento para elaborar calendarios de juegos se ha podido evidenciar que es una gran falencia y debilidad dentro del deporte escolar, colegial, universitario, barrial, amateur y profesional, desde los niveles de estudiantes de educación física, sus docentes en las instituciones educativas, así como también en las diferentes organizaciones deportivas de toda índole.

Estos han sido los motivos suficientes que han motivado al investigador a direccionar la investigación hacia este importante sector de personas vinculadas a la organización de los deportes, que una vez identificado el problema, aportar a su solución, mediante la confección y elaboración de Manuales Didácticos en formato escrito y en programa informático, sobre las técnicas más importantes y relevantes para elaborar calendarios de juegos, de fácil manejo, comprensión y dominio de cada una de estas técnicas, ya que se pretende plantear de una manera creativa e innovadora; y que estos Manuales se conviertan en documentos guías para todas las personas vinculadas al deporte y específicamente a los organizadores de todo tipo de campeonatos deportivos; dando de esta manera solución a este problema y a la vez ser el aporte fundamental y solucionador a este problema de carácter deportivo.

6. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cómo perfeccionar la formación de habilidades pedagógico - profesionales en los estudiantes de Ed. física y dirigentes deportivos para la organización de eventos deportivos?

7. OBJETO DE ESTUDIO

Sistemas de Organización de Campeonatos, en las modalidades de Eliminación Simple, Doble, Todos contra Todos y sistemas Combinados, tanto en formato escrito como en programa informático.

8. CAMPO DE ACCIÓN

La adquisición de habilidades pedagógico-profesionales en estudiantes de Educación Física, así como también de Dirigentes deportivos de las diferentes Ligas barriales y parroquiales de los cantones de la Provincia de Imbabura, en el campo de la Organización Deportiva, específicamente en la Organización, planificación, dirección, control y evaluación de eventos y campeonatos deportivos.

9. OBJETIVOS

9.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar materiales pedagógico-didácticos en formatos: escrito e informático, para la formación de habilidades pedagógico-profesionales en los estudiantes de Educación Física y dirigentes deportivos para la organización de eventos deportivos.

9.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

9.2.1 Analizar y sistematizar los principales fundamentos teóricos existentes sobre la adquisición de habilidades pedagógico- profesionales en los estudiantes de ed. física y dirigentes deportivos, sobre organización de eventos deportivos.

9.2.2 Diagnosticar el nivel de conocimientos de habilidades profesionales de los estudiantes y dirigentes para la organización de eventos deportivos.

9.2.3 Elaborar materiales didácticos para la formación de habilidades pedagógico-profesionales en los estudiantes de ed. física y dirigentes deportivos para la organización de eventos deportivos.

9.2.4 Validar en la práctica pedagógica y de extensión universitaria, la factibilidad y confiabilidad de los materiales didácticos elaborados.

10. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

10.1 ¿Cuáles son los principales fundamentos teóricos que existen sobre la adquisición de habilidades pedagógico-profesionales que deben adquirir los estudiantes y dirigentes deportivos sobre organización de eventos deportivos?

10.2 ¿Cómo se aplicará instrumentos para diagnosticar el nivel de conocimientos sobre habilidades pedagógicas profesionales en estudiantes y dirigentes deportivos?

10.3 ¿Cómo se confeccionarán los materiales y recursos informáticos para la formación de las habilidades profesionales para la organización de eventos deportivos?

10.4 ¿Cuáles son los resultados de aplicabilidad y confiabilidad de los materiales didácticos elaborados desde el punto de vista teórico – práctico?

10. **RESULTADOS ESPERADOS**

Una vez identificado el problema con sus respectivos sujetos de investigación como parte del problema, se pretende dar solución a este problema, mediante la capacitación a estudiantes, profesores de educación física y dirigentes deportivos, que de una u otra manera se encuentren vinculados al desarrollo u organización de campeonatos en todos los sectores y niveles del deporte, para ello se confeccionarán dos Manuales de Sistemas de Organización de Campeonatos, en formato escrito y un programa Informático de fácil uso y manejo.

Poner en sus manos un Manual Escrito, donde consten todas las técnicas para elaborar calendarios de juegos, de una manera metodológica y secuencial, con la finalidad de que sean manejados y dominados por cualquier persona vinculada al deporte. Además se elaborará un programa informático donde el sujeto u organizador deportivo pueda direccionar su campeonato mediante la utilización de este programa de una manera rápida, fácil y segura, en sus diferentes modalidades.

Estos dos manuales serán los puntales fundamentales que ayudarán a mejorar sustancialmente la organización deportiva, desde el punto de vista deportivo, organizacional y dirigencial, para que de esta manera se aporte al mejoramiento y adelanto deportivo, mediante técnicas actualizadas y modernas.

Mediante los Manuales Escritos, se publicarán dos libros sobre Organización de Eventos Deportivos y Campeonatos, en dos tomos, que serán revisados y evaluados "POR PARES", con la finalidad de alcanzar los derechos de publicación legal de dichos libros en el Ecuador. Libros que se convertirán en documentos de consulta, de guía de estudio, para estudiantes y profesores de educación física; así como también para entrenadores, dirigentes deportivos y demás personal que se encuentren relacionados directa indirectamente con la organización deportiva en el Ecuador.

12. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

12.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrollará dentro del campo de la investigación Descriptiva, Propositiva, que permitirá analizar el nivel de conocimientos sobre Organización de Eventos Deportivos, así como también las técnicas que utilizan para elaborar calendarios de juegos, tablas de resultados, tablas de posiciones, aspectos que son fundamentales para la organización de un campeonato y evento deportivo. Conocimientos que deben poseer los estudiantes y Profesores de Educación Física, así como también los dirigentes deportivos de los clubes pertenecientes a la Ligas deportivas Barriales, cantonales y provinciales de Imbabura.

Este análisis permitirá detectar una serie de dificultades que poseen los Dirigentes Deportivos y que pos su desconocimiento improvisa la organización de eventos deportivos, elaboran calendarios de juegos sin criterios técnicos, perjudicando a una gran cantidad de equipos o deportistas participantes, desmejorando la calidad del evento deportivo.

Con la finalidad de darle un sustento científico teórico a este tema de investigación se realizará una investigación bibliográfica para ubicar los temas a tratarse en todo el contexto del Marco Teórico. De igual manera se estructurará el proceso investigativo para recolectar la información, luego sus resultados serán interpretados y depurados, para llegar a describir las conclusiones y recomendaciones. Finalmente una vez conocidos los resultados de la investigación se dará paso a contestar las interrogantes de investigación planteadas y presentar la solución al problema, mediante la Propuesta correspondiente.

12.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

En todo el proceso investigativo que va desde la elaboración del Plan de Trabajo de Grado, Informe de trabajo de Grado, hasta la desarrollo de la Propuesta, se utilizarán los siguientes métodos de investigación:

12.2.1 MÉTODOS TEÓRICOS

Se utilizará el método Inductivo, Deductivo, Analítico y Sintético, en las diferentes etapas del proceso investigativo. Además se realizará la investigación bibliográfica para recolectar la información de documentos escritos bibliográficos. La observación directa que nos ayudará a identificar el problema con mayor claridad y precisión; así como también al objeto y sujetos de investigación que van a formar parte de todo este proceso investigativo. Se utilizará el Método Científico que servirá para desarrollar todas las etapas del desarrollo de la investigación, tanto en el Plan de Trabajo de Grado como también en el Informe de Trabajo de Grado.

12.2.2 MÉTODOS EMPÍRICOS

Como Métodos Empíricos se utilizará: la Observación Científica, la misma que nos permitirá identificar el problema de investigación, así como también el desenvolvimiento de los sujetos ante el objeto de investigación. La Medición que nos servirá para alcanzar los datos que se requiere para el análisis respectivo, utilizando técnicas e instrumentos que irán acordes a la investigación a desarrollarse. La Recolección de la Información, mediante técnicas e instrumentos que se utilizará y aplicará en este trabajo científico.

12.2.3 MÉTODOS ESTADÍSTICOS O MATEMÁTICOS

Para la etapa de recolección, análisis e interpretación de los resultados, se utilizará el análisis porcentual con todo su proceso hasta el planteamiento de las conclusiones y recomendaciones; así como también la contestación de las Interrogantes de Investigación. Además se realizará el análisis porcentual de cuadros, tablas y gráficos estadísticos.

13. **TÍTULO DE LA PROPUESTA:**

“Manuales Didácticos de Sistemas de Organización de Campeonatos y Elaboración de Calendarios de Juegos, en formato escrito y en programa informático para la obtención de habilidades pedagógico-profesionales en estudiantes de Educación Física y Dirigentes deportivos de la Provincia de Imbabura”

13.1OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA

Elaborar y difundir Manuales Didácticos de Organización de Eventos Deportivos y Campeonatos, en formato escrito y en programa informático, que ayuden a mejorar la organización deportiva de la provincia de Imbabura y del país.

13.2JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA PROPUESTA

El deporte y la práctica de actividades deportivas de toda índole, se han convertido en la actualidad en la necesidad humana más preciosa de toda la humanidad. Hablando desde el punto de vista médico, todo tipo de enfermedades, para ser tratadas en el ámbito de la recuperación, deben realizar una serie de actividades físicas

acordes a su estado de enfermedad; es decir, para un mejor tratamiento de las mismas, los médicos dentro de su plan de recuperación y sanación consideran necesario la práctica de la actividad física. Pero esta serie de actividades físicas que deben ser practicadas en todas las edades, deben ser debidamente planificadas, con la finalidad de alcanzar resultados positivos y beneficiosos, con personas capacitadas adecuadamente, con conocimientos técnicos de organización deportiva y los llamados a este tipo de capacitación, son las personas que de una u otra manera estás relacionados y vinculados con la organización de eventos deportivos, ya sean los estudiantes y docentes de Educación Física y en forma especial los dirigentes deportivos de las diferentes instituciones deportivas de la ciudad y la provincia.

Para ello como un acto de solución al problema identificado y planteado, con la finalidad de ayudar al mejoramiento organizacional, se ha visualizado estructurar dos manuales didácticos de Organización deportiva y elaboración de calendarios de juegos, donde les permita elaborar calendarios de juegos, en todas sus modalidades, manejar y manipular tablas de resultados, elaborar tablas de posiciones en cualquier momento del desarrollo del campeonato, que tenga la capacidad de conocer todas las etapas de organización de un evento deportivo.

Con la finalidad de respaldar el manual escrito, se confeccionará un Manual de Organización de Eventos Deportivos y Elaboración de Calendarios de juegos en todas sus modalidades, en un **sistema informático**, el mismo que ayudará a la organización total de un evento deportivo, ayudando de esta manera a respaldar el campo teórico.

De esta manera se pretenderá alcanzar el mejoramiento organizacional, en las Ligas Deportivas Barriales de nuestra provincia de Imbabura, con proyección a ser difundida a otras provincias que necesiten de estos manuales de organización deportiva.

14. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta H, Rubén, “Dirección, Gestión y Administración de las Organizaciones Deportivas”, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
- Bernal, Cesar, “metodología de la Investigación, para Administración y Economía”, Editorial Prentice Hall, Bogotá Colombia, 2000.
- Comité Olímpico Internacional, “Manual de Administración Deportiva”, editorial COI, 2001.
- Fraga, Rafael, Herrera, Caridad, “Investigación Educativa”, Editorial Universitaria, Quito Ecuador.
- Gutiérrez, Juan, “Administración Deportiva”, Editorial Kinesis, Colombia, 2005.
- Hernández Sampieri, Roberto, “Metodología de la Investigación, Editorial Macgraw Hill, México, 2011.
- Herrera, Edgar, “Administración educativa”, Primera edición, 1997.
- Ley del Deporte, de la Asamblea Nacional del Ecuador. 2010. Registro Oficial 2011.
- Litwin, Julio “organización de Campeonatos Deportivos”, editorial Stadium, Buenos Aires Argentina.
- Munich, Lourdes, “Métodos y Técnicas de Investigación”, Editorial Trillas, México, 2009.
- Nocedo, Irma, IDEM, “Metodología de la Investigación Educacional”, Editorial Pueblo y Educación, La Habana Cuba, 2009.
- Rodriguez Benito, Iglesias, Juan, “Organización Deportiva”, Editorial Deportes, La Habana Cuba, 2005.

- Segovia, Fausto, Manual de recreación educativa, Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación, Editorial Don Bosco, Quito Ecuador, 1990.
- Marrazo, M.C.B., "La Educación Física", editorial Ciordia, Buenos Aires Argentina, 1993.
- "Organización de Campeonatos Deportivos", Editorial Stadium, Argentina.
- París R., Fernando, "La Planificación Estratégica en las Organizaciones Deportivas", 2da. Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
- Reglamento General a la Ley del Deporte, Educación Física y recreación, Registro Oficial 2011.
- Vásquez, Santiago, "Entrenador de Fútbol" 2da. Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España, 2006.
- Zambrano, Ernesto, "Módulo de Administración y Organización Deportiva I", Tomo I, 2011.
- Zambrano, Ernesto, "Módulo de Administración y Organización Deportiva II", Tomo II, 2011.
- Zorrilla, Santiago, Idem, "Metodología de la Investigación", Editorial McGraw Hill, México, 2000.
- Apuntes y documentos personales.

15. **LINCOGRAFÍA**

- www.efdeportes.com/efd80/fútbol.htm
- www.um.esunivefdmethab.pdf
- www,deportesostenible.es
- www.univo.edu.sv
- www.feva.org.ar
- www.eise.edu
- www.cafyd.com
- www.voleysur.org
- www.bilioteca.ajusco.upn.mx
- www.odiseo.com.mx
- www.banrepcultural.org
- www.Sisbib.unmsm.edu.pe
- www.mutuamotera.org
- www.dspace.universia.net
- www.bvs.sld.cu
- www.monografías.com
- www.ened.conade.gob.mx
- www.sport-software.de
- www.unileon.es
- www.csd.gob.es
- www.ened.conade.gob.mx
- www.iese.edu
- www.skydrive.live.com
- www.wikipedia.org
- www.fifa.com
- www.univo.edu.sv
- www.paidotribo.com.mx
- www.femp.es
- www.sport-software.de
- www.bibliotecadigital.academia.cl
- www.futbolcarrasco.com
- www.coubertin.ch
- otros……..

TÍTULO: GESTIÓN HACIA LA CALIDAD DEL ARBITRAJE DEPORTIVO EN EL SIGLO XXI

Autora: Dra. C. María Elena Guardo García.

Profesora Titular. Doctora en Ciencias

meguardo@inder.cu

UCCFD Facultad de Cultura Física de Matanzas. Cuba.

RESUMEN

Se ofrece desde la modelación por competencias del proceso de preparación de árbitros y jueces, elementos esenciales para la gestión de la calidad del arbitraje deportivo a partir de una propuesta de programadirigido a las Escuelas de Arbitraje Deportivo, enunciados de los apuntes del libro de texto "Teoría general del arbitraje deportivo" así como la proposición delPlan y Programa de Superación de arbitraje para entrenadores de Combinados Deportivos.

INTRODUCCIÓN

Los árbitros, jueces y oficiales constituyen un eslabón fundamental y decisivo en la organización y desarrollo de los eventos deportivos, son los encargados de impartir justicia y aplicar los reglamentos oficiales, *forman parte de nuestra sociedad como educadores*, propician con su modo de actuación en el contexto pedagógico del deporte la evaluación del proceso entrenamiento en su desarrollo y seguimiento. Por lo que el fraude arbitral es inadmisible; por estas razones, entre otras, su preparación debe estar dirigida al desarrollo de las competencias necesarias que propicien la calidad del arbitraje deportivo. Los deportistas se preparan durante años, para que los árbitros y jueces decidan en cuestiones de segundo el resultado final de sus esfuerzos.

Entonces, por lo que representa el resultado de la calidad del arbitraje deportivo para los deportistas, entrenadores, psicólogos del deporte, masajistas, directivos y espectadores, así como para la pedagogía del deporte y la competición; es necesario en el marco del proyecto CITMA "Hacia una teoría del arbitraje deportivo", trabajar en la búsqueda de vías que puedan propiciar una formación integral de árbitros y jueces que se caracterice por la excelencia a partir de lograr una interrelación del saber- el saber hacer y el saber ser. Así mismo, como parte de dicha gestión, se incluyen

también a los entrenadores de base que desde los Combinados Deportivos se conciben en una doble función, la primera; relacionada con la preparación de sus equipos por las exigencias de los reglamentos y reglas y la segunda; desde una perspectiva que facilite desde la base la motivación de los deportistas como futuros árbitros del deporte.

En actualidad se adolece de principios y leyes generales que regulen el proceso de formación de árbitros y jueces, por lo general se asumen solamente las reglamentaciones y códigos que rigen la actividad arbitral específica de cada disciplina. Al respecto se ha podido constatar, que las investigaciones realizadas en el mundo, responden a esfuerzos aislados de cada deporte; lo que unido a la ausencia de una Teoría General del Arbitraje Deportivo trae consigo un desequilibrio en su formación ya que la misma queda a la dependencia de la iniciativa y creatividad de los directivos de cada federación, quienes por lo general centran su contenido exclusivamente en la reglamentación y reglas de los deportes.

En Cuba con la creación de la Comisión Nacional de Atención a Árbitros y Jueces (CNAJA), el arbitraje deportivo se distingue como una **organización social institucionalizada**, donde la ***i****dea* ***d****ominan*te, la conforman; las Federaciones Deportivas, el Comité Olímpico Internacional, las reglamentaciones y la formación de árbitros y jueces en los que interactúan, como ***f****actores* **v**inculantes: federativos, entrenadores, deportistas activos y retirados, jueces y árbitros.

La CNAJA ha logrado en corto tiempo perfeccionar el proceso de organización y formación de árbitros y jueces, entre sus resultados más relevantes se encuentran: una significativa sistematización en la preparación de los oficiales en todos los deportes, la orientación rigurosa de ofrecer a los mismos una atención personalizada ante, durante y después de realizar sus funciones y la creación de Escuelas de Arbitraje Deportivo en todos los municipios del país.

Sin embargo, en dichas escuelas hoy se adolece de un programa dirigido a propiciar la formación integral de árbitros y jueces, desde los saberes que proporciona la Teoría General del Arbitraje como complemento a los conocimientos del reglamento y reglas que exige cada deporte. A partir de esta demanda tecnológica es que se genera la **SITUACIÓN PROBLÉMICA O PROBLEMA GENERAL DE INVESTIGACIÓN** siguiente:

- Insuficiencia en el proceso de formación de árbitros y jueces en las Escuelas de Arbitraje Deportivo.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

- Diseñar desde la modelación por competencias del proceso de preparación de árbitros jueces la gestión de su formación hacia la calidad del Arbitraje Deportivo en el siglo XXI.

METODOLOGÍA EMPLEADA

Se realizó un estudio exploratorio en el que participaron 499 jueces y árbitros cubanos, de ellos: 79 son internacionales, 246 nacionales y 174 provinciales representativos de 27 deportes: Atletismo, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Béisbol, Boxeo, Ciclismo, Clavados, Fútbol, Gimnasia Aeróbica Competitiva, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Judo, Karate do, Lucha, Lucha Sumo, Natación, Patinaje Artístico, Pesas, Polo Acuático, Remo, Taekwondo, Tenis, Tiro con Arco, Vela, Voleibol. Se incluyen también directivos de dichos deportes y de las Comisiones de Arbitraje. Los métodos de investigación utilizados fueron: el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, histórico-lógico, modelación, el sistémico-estructural funcional, la encuesta y la entrevista.

DESARROLLO

Argumentos sobre la gestión de la calidad del Arbitraje Deportivo

I. La formación de árbitros y jueces como proceso

El proceso de formación integral de árbitros y jueces transita por tres etapas fundamentales: *la selección*; que exige aplicar requisitos, exigencias y control de los indicadores que deben reunir los que aspiran a ser árbitros y jueces en los deportes, *la formación*; que incluye los conocimientos y desarrollo de habilidades que deben recibir para ser aceptados como árbitros y jueces y el *perfeccionamiento*; con los contenidos de actualización y de preparación teórico-práctico que requieren para un desarrollo sostenible y superior de las habilidades propias del modo de actuación de los árbitros y jueces.

En consecuencias y dada la importancia de lograr en este proceso de formación de árbitros y jueces, una interrelación entre el saber- saber hacer y el saber ser como

ingredientes que interactúan en el modo de actuación; se definen también, las competencias necesarias para los árbitros y jueces del deporte. (Figura 2)

Etapa de selección

Las competencias en la etapa de selección se deberá sustentar en el principio de selección, el cual subraya; que la formación de árbitros y jueces es selectiva, e indica que la condición para ser arbitro y /o juez es haber sido practicante sistemático del deporte dado. La materialización del principio presupone la organización de un proceso riguroso de selección.

Como se plantea, la primera etapa de este proceso comienza con la de selección de los árbitros y jueces; lo que debe ser en todos los deportes un paso riguroso que garantice el control de los requisitos y exigencias esenciales para seleccionar a los aspirantes que se presenten. Aquí, para lograr las competencias necesarias es imprescindible crear por grupos de deportes los tests que permitan evaluar y controlar tanto los requisitos como las exigencias de selección.

Figura 1. Competencias necesarias para los árbitros y jueces del deporte

Etapas de formación y perfeccionamiento

En estas etapas, la competencia cognitiva de árbitros y jueces implica una permanente búsqueda de los saberes a partir de: los conocimientos de la reglamentación y reglas

actuales que se exigen por las diferentes Federaciones Deportivas y las concepciones de la teoría general del arbitraje deportivo.

En esta línea de pensamiento, en ambas etapas, se interrelacionan también convenientemente los principios para una estrategia de dirección por valores en el arbitraje deportivo según Guardo ME y I. Fleitas 2006. -Principio de selección, principio de la conciencia crítica, moralmente significativa y responsablemente activa, de la actividad práctica intelectual: Principio teórico-intelectual de la realización práctica. Principio de la negación del antivalor-.

Principales resultados

I. Programa de formación de árbitros y jueces deportivos para las Escuelas Cubanas de Arbitraje Deportivo.

Programa para las escuelas cubanas de arbitraje deportivo que se propone

Objetivo general:

Formar árbitros y jueces del deporte con un desarrollo integral que lo capacite para actuar eficazmente en sus funciones, utilizando los conocimientos, habilidades, destrezas y comprensión necesaria, así como los atributos del saber ser que faciliten solucionar situaciones contingentes y problemas.

Objetivo específico:

Propiciar el desarrollo de competencias cognitiva, técnica, física, psicológica y axiológica específicas de árbitros y jueces del deporte.

Asignaturas o cursos que se incluyen en el programa
1. CONCEPCIONES TEÓRICAS DEL ARBITRAJE DEPORTIVO
2. HISTORIA DEL ARBITRAJE DEPORTIVO
3. PROBLEMAS FUNDAMENTALES DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA EN EL ARBITRAJE DEPORTIVO
4. PSICOLOGÍA DEL ARBITRAJE DEPORTIVO.
5. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD ARBITRAR EN EL DEPORTE
6. ORGANIZACIÓN Y DIRECCIÓN DEL ARBITRAJE DEPORTIVO
7. TEORÍA Y MECÁNICA DEL ARBITRAJE.
8. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL REGLAMENTO DEL DEPORTE

Ejemplo de la conformación de los cursos

CURSO: FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD ARBITRAR EN EL DEPORTE

Objetivos:

1. Familiarizar a los participantes con los fundamentos biológicos de la actividad arbitrar en el deporte.
2. Dotar a los participantes de conocimientos que contribuyan a complementar el desarrollo de sus competencias cognitiva.

Principales contenidos

Tema 1. **BIOQUÍMICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ÁRBITRO**

Explicación de las regularidades de la adaptación bioquímica al esfuerzo**,** las características del estado de fatiga y la recuperación, su vínculo con los procesos súper compensatorios. La aplicación de los principios biológicos del entrenamiento teniendo en cuenta su vínculo con los procesos de adaptación del organismo.

Tema 2. **FISIOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ÁRBITRO**

Características fisiológicas de la preparación física del árbitro. Se explicará cómo debe estar conformada la preparación física del árbitro del deporte, así como las características fisiológicas de los ejercicios físicos que integran dicho entrenamiento. Se abordaran aspectos relacionados con la adaptación funcional del árbitro al entrenamiento necesario para rendir al máximo en la realización de su labor arbitrar.

Tema 3 CONTROL MÉDICO PARA ÁRBITROS Y JUECES DEL DEPORTE

Se abordarán los aspectos fundamentales relacionados con el control de la tensión arterial y ocular de los árbitros, su importancia y repercusión en el modo de actuación arbitrar. Así como medidas de primeros auxilios.

Recomendaciones metodológicas

Se priorizará el trabajo individual y en grupo, mediante la interacción en el aula, creando situaciones comunicativas en correspondencia con el contenido de cada tema, las habilidades y competencias específicas del conocimiento de la adaptación bioquímica y características fisiológicas de la actividad física y el control médico con énfasis en lo permisible en el saber ser.

Evaluación

La evaluación será sistemática e integral y por la participación en tres talleres previstos. (Uno para cada tema)

Bibliografía

1. Fernández, A. (2012) Fisiología de la actividad física del árbitro. Matanzas, UCCF “Manuel Fajardo. (En proceso de elaboración)
2. Fernández, A. (2012) Control médico para árbitros y jueces del deporte. Matanzas, UCCF “Manuel Fajardo. (En proceso de elaboración)
3. Moya, F. (2012) Bioquímica de la actividad física del árbitro. Matanzas, UCCF “Manuel Fajardo.
(En proceso de elaboración)

II. Plan de superación de arbitraje deportivo para los entrenadores de base.

Cronograma del plan de superación en los Combinados Deportivos

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
TEMA 1 El término arbitraje y sus antecedentes.	TEMA 3 Conceptos básicos del Arbitraje Deportivo.	TEMA 5 Clasificación de los deportes según las funciones de juzgar y arbitrar.	TEMA 7 Función pedagógica del arbitraje deportivo en la preparación del deportista.	TEMA 8 La organización de la competición y el arbitraje.	TEMA 9 Interpretación de las reglas y modos de aplicación.
TEMA 2 Elementos esenciales del Arbitraje Deportivo.	TEMA 4 Historia del Arbitraje Deportivo.	TEMA 6 Principio para una dirección por valores en Arbitraje Deportivo.			

.

III. Programa de superación de arbitraje deportivo para los entrenadores de base.

- **Justificación**

Una de las competencias que debe caracterizar a los entrenadores deportivos está relacionada con los aspectos cognoscitivos del arbitraje deportivo y su aplicación en el proceso de preparación del deportista. Por ello, es importante, disponer de un programa que permita ofrecer a los entrenadores conocimientos y habilidades básicas que faciliten el saber, el saber hacer y el saber ser desde la perspectiva que exige el Arbitraje Deportivo como componente de la preparación integral del deportista.

Objetivo general:
Potenciar en los entrenadores de base las competencias necesarias para la vinculación del arbitraje deportivo con la preparación teórica y práctica del deportista.

Contenido temático
Tema 1 El término arbitraje y sus antecedentes

Tema 2 Elementos esenciales del Arbitraje Deportivo
Tema 3. Conceptos básicos del Arbitraje Deportivo
Tema 4. Historia del Arbitraje Deportivo
Tema 5. Clasificación de los deportes según las funciones de juzgar y arbitrar
Tema 6. Principio para una dirección por valores en Arbitraje Deportivo
Tema 7. Función pedagógica del arbitraje deportivo en la preparación del deportista
Tema 8. La organización de la competición y el arbitraje
Tema 9 .Interpretación de las reglas y modos de aplicación

Indicaciones metodológicas

Se precisan indicaciones metodológicas del contenido temático a desarrollar por cada uno de los temas y se orienta su aplicación en tres grupos de deportes por separados: para los deportes de calificación y votación, los de anotación y los de medición, excepto los temas VIII y IX que se deberán realizar por deporte específico.

Evaluación

La evaluación tendrá en cuenta la asistencia de los entrenadores según su afectación en el Plan de Superación de los Combinados Deportivos y su aplicación en la planificación y desarrollo del entrenamiento. Así mismo, se deberá constatar la incorporación de temas relacionados con el arbitraje deportivo en la preparación teórica del deportista y la creación de los "Círculos de Interés de Arbitraje Deportivo" por deportes.

IV. Apuntes para un libro de texto "Teoría general del arbitraje deportivo".

CAPÍTULO I. EL ARBITRAJE DEPORTIVO COMO FENÓMENO SOCIAL
I.1**.** El arbitraje y sus antecedentes
I.2. Elementos esenciales del Arbitraje Deportivo
I.3. Conceptos básicos relacionados con el Arbitraje Deportivo
I.4. Historia del Arbitraje Deportivo
CAPÍTULO II .FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA DE LA TEORÍA GENERAL DEL ARBITRAJE DEPORTIVO
II.1.Los principios dialécticos desde la perspectiva del Arbitraje Deportivo
II.2.Breve caracterización de la ética hacia su comprensión en el contexto del Arbitraje Deportivo
II.2. La ética desde la perspectiva del Arbitraje Deportivo
II.3. Estándares que deben ser aceptados y asumidos en la ética arbitral
II.4. La moral en los árbitros deportivos
CAPÍTULO III CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES DESDE LA PERSPECTIVA DEL ARBITRAJE DEPORTIVO
III.1.Fundamentos que sustentan la clasificación de los deportes desde la perspectiva del Arbitraje Deportivo
II.2. Clasificación de los deportes según las funciones de juzgar y arbitra
II.3. Grupo I deportes de calificación y votación

II.4. Grupo II deportes de anotación
II.5.Grupo III deportes de medición

CAPÍTULO IV. ESTRATEGIA DE DIRECCIÓN DEL ARBITRAJE DEPORTIVO

IV.1. Principios para una estrategia de dirección por valores en el Arbitraje Deportivo
IV.2. La misión y visión del Arbitraje Deportivo
IV.3. El proceso de selección y formación de árbitros y jueces
IV.4 Competencias necesarias del proceso de preparación de árbitros y jueces del deporte
IV.4.1.La preparación técnica de los árbitros y jueces
IV.4.2.La preparación física de los árbitros y jueces
IV.4.3. la preparación psicológica de los árbitros y jueces

CAPÍTULO IV. EL ARBITRAJE DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN INTEGRAL DEL DEPORTISTA

V.1.Concepción teórica que fundamenta el carácter pedagógico del Arbitraje Deportivo
V.2.La esencia del arbitraje deportivo en la preparación del deportista
V.3.Función psicopedagógica y reguladora del Arbitraje Deportivo en la preparación del deportista

V. **Proyecto para la implementación de la gestión hacia la calidad del Arbitraje Deportivo en el siglo XXI.**

Objetivo general:

Establecer desde el territorio matancero un sistema de formación de árbitros y jueces que propicie el perfeccionamiento del arbitraje deportivo.

Principales resultados:

- Test que permita evaluar los requisitos para la selección de aspirantes a jueces y árbitros por grupos de deportes de calificación y votación, de anotación y medición.
- Test psicométrico que permita evaluar las exigencias para la selección de aspirantes a jueces y árbitros por grupos de deportes de calificación y votación, de anotación y medición.
- Implementación del Programa en las Escuelas de Arbitraje Deportivo del territorio matancero.
- Implementación del Plan de Superación de Arbitraje Deportivo en Combinados Deportivos y la EIDE del territorio matancero.
- Modernizar el equipamiento de la red informática de la Facultad de Cultura Física de Matanzas con conectividad efectiva entre las áreas (Escuela de Arbitraje de Cárdenas, EIDE, Comisión Nacional y Provincial de Arbitraje) que participan en el proyecto.
- Reproducir reglamentos, reglas, materiales bibliográficos complementario y el Texto “Teoría general del arbitraje deportivo”.

CONCLUSIONES

La modelación por competencias del proceso de formación de árbitros y jueces, el Programa para Escuelas de Arbitraje Deportivo, los Planes y Programas de Superación de arbitraje para entrenadores de Combinados Deportivos, la consolidación de una Teoría General del Arbitraje Deportivo, así como el proyecto para la implementación de la gestión, constituyen los elementos esenciales hacia la calidad del Arbitraje Deportivo en el siglo XXI.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias

-.Guardo M. E, Fleitas D. I. (2006) Hacia una teoría del arbitraje deportivo: principios para una estrategia de dirección por valores en el arbitraje deportivo. Disponible en la revista digital – Buenos Aires – Año 11 –No, 96 – Mayo del 2006, http://www.efdeportes.com/, consultada el día 20/07/06.

-.Guardo M.E. Competencias necesarias para los árbitros y jueces del deporte Disponible en la revista digital – Buenos Aires – Año 17 –No, 177, febrero del 2013, http://www.efdeportes.com/, consultada el día 18/02/13.

Bibliografía

- Aguiar Fernández, Y. (2007) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros de pesas.* Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Alonso Vasconcelo, D. (2011) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Ciclismo.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Batista San Martín, R. (2008) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros del deporte de Remo.* Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”. SUM-CF-Cárdenas.
- Benavides Pérez E. (2012) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros en el deporte de Balonmano.* Tesis de Maestría (Maestría en Ciencias de la Educación Física el Deporte y la Recreación) Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Bueno Cruz, D. (2007) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros de Fútbol*. Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Cuellar Medina, D. (2012) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces en el deporte de Clavado*. Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Curbelo Estévez, D. (2012) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces en Patinaje Artístico.* Trabajo de Diploma Habana, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- De La Portilla de la Peña, A. (2010) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Lucha Sumo*. Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- De La Portilla Rodríguez, A. (2007) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros del deporte de Vela*. Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.

- De los Reyes Pérez, M. (2012) *Particularidades de la formación actual de los árbitros en el Balonmano.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Echeverría Díaz, L. (2011) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Gimnasia Aerobia Competitiva.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- González Arencibia, R. (2009) *Estrategia para la preparación integral del árbitro de Fútbol.* Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- González Ventura, G. (2012) *Particularidades de la formación actual de los árbitros en el Béisbol.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Herrera Roque, D. (2011) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Taekwondo*. Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Izquierdo Núñez, L. (2012) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces en el deporte de Gimnasia Artística.* Trabajo de Diploma Habana, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- López Rodríguez, Y. (2010) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Tiro con Arco*. Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Martínez Díaz, E. (2008) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros de Lucha.* Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Navarro Sánchez, R. (2012) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Boxeo.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Oña de Armas, M. (2010) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Tenis de Campo.* Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Perdomo Perdomo, L. (2012) *Sistema de acciones para la formación integral de los árbitros de Béisbol*. Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo.
- Pinillo González, D. (2007) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros de los deportes Baloncesto y Voleibol.* Tesis de Maestría (Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos) Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Poujaud Oliva, T.(2012) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Natación.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Ramírez Estévez, P. (2011) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Karate-do.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”. SUM-CF-Cárdenas.
- Rodríguez Céspedes, S. (2010) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Bádminton*. Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Roldán Almeida, Y. (2010) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Polo Acuático.* Trabajo de Diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Serra Fernández, M (2012) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Atletismo.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.

- Vizcaino García, B. (2011) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de Gimnasia Rítmica.* Trabajo de Diploma Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Zulueta Alonso, M. (2012) *Sistema de acciones para la formación integral de árbitros y jueces de deporte de Judo.* Tesis de Maestría (Maestría en Ciencias de la Educación Física el Deporte y la Recreación) Matanzas, UCCFD “Manuel Fajardo”.

GLOBALIZACION EN EL AMBITO DEL DEPORTE. SU REPERCUSIÓN

MSc Prof.: Auxiliar Julio Enrique López Alfonso
UCCFD "Manuel Fajardo"
Prof. Auxiliar
julioela@uccfd.cu
MSc Prof. Luis del Toro Reyes
UCCFD "Manuel Fajardo"
Prof. Auxiliar
Vicerector de Investigaciones.
MSc Prof Auxiliar Tania I Hernández Echevarría
UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen:
La globalización como creciente interdependencia de los pueblos en un mundo fuertemente polarizado, tiene numerosas consecuencias donde la actividad física y el deporte no escapan a esa influencia. El abismo tecnológico, y científico existente entre sur y norte es un tema, donde la práctica de las actividades físicas se tornan a discusión.
Los autores exponen brevemente el impacto negativo que ha causado esos niveles incontrolables de desarrollo científico tecnológico en los países subdesarrollados, en lo fundamental en el alto rendimiento, como muestra de su desarrollo alcanzado, sino también refleja la posibilidad que tienen los países pobres en desarrollar el deporte desde la base y llegar a ascender al medallero internacional.

Abridgement:
The globalization, as the increasing interdependency of all of people in the world which is hardly polarized, has several consequence in the physical and sport activity. The technological and scientific abysm between the north and the south becomes the physical activity the main topic of the discussion.
The negative impact, which has generated in controllable levels of scientific and technological development in the under development countries, has been exposed by the authors and in their opinion, this impact has been pondered in the high efficiency. It is not only a pattern of its attained development, but also reflects the possibility of the underdevelopment countries to promote the sport activities science the basis and to get round the medals in international matches.

Introducción
No es un secreto para nadie que el mundo ha asistido a significativos y cruciales cambios -y continúa cambiando – en los últimos sesenta años de la historia más reciente de la humanidad.
De la posguerra (década de los años 50 del siglo XX) hasta el reciente año 2013 se han producido grandes modificaciones globales que abarcan todos los aspectos de la base económica, la superestructura política y jurídica de los sistemas sociales incluyendo las actividades físicas y deportivas.
Un breve pase de revista a estos cambios nos permitiría acercarnos al impacto que estas transformaciones han tenido en nuestro ámbito de actuación (la actividad física y el deporte) y su influencia para los países subdesarrollados y del tercer mundo.
La entrada en el nuevo milenio trajo consigo un cúmulo de expectativas sociales para toda la humanidad; la paz mundial, el fin del hambre en el mundo, la vacuna contra el SIDA, el respeto de los Derechos Humanos (a la infancia, a las razas, a las religiones,

al ecosistema, al género,…). Un nuevo siglo cargado de buenas intenciones para una sociedad infectada de otro tipo de valores; poder, ambición, dinero,… que acarrean guerras, conflictos, y una mayor desigualdad social y mundial.

La globalización ha cambiado, sin dudas, la relación entre tiempo y espacio; el mundo es cada vez más un ámbito comprimido. Al vivir en "sociedades conectadas" y en la "aldea global", el ciudadano asiste a una realineación de sus nacionalidades (y mercados laborales) y, con ello, de las políticas internacionales promovidas por sus representantes.

Nadie se cuestiona hoy que el deporte está en el centro de la crisis cultural de nuestros días. En estos tiempos el impacto de la globalización y de los cambios sociales que han influido en el deporte y en la esfera de la actividad física ha sido de tal magnitud que sus fines y función social se distancian bastante de los ideales que les dieron origen en el movimiento olímpico moderno. No pocos escándalos han socavado los principios elementales del Comité Olímpico (COI) quien se ve en constante necesidad de revaluar sus posturas frente a toda la avalancha de procesos generados por la comercialización.

Detenernos en como los cambios sufridos en el deporte y alrededor de este en el siglo XXI se encuentra en el centro de una lucha de ideas y reflexiones, en torno a la dialéctica de lo global y lo local como nuestro objetivo primordial.

Desarrollo:

El concepto de globalización está sujeto a un gran debate político, ideológico y científico social. Al hacer el análisis de estas argumentaciones, se puede concluir en que la globalización hace referencia a la creciente red de interdependencias (políticas, culturales y sociales) que agrupa juntos a todos los seres humanos, para bien o para mal. El proceso de globalización no es reciente ni ha evolucionado de igual manera en todas las áreas del planeta. Ese proceso, que incluye una intensificación global de interconectabilidad, es muy largo por naturaleza. Sin embargo, la historia reciente sugiere que la tasa de recambio está ganando por el momento. Aún cuando el proceso ha sido desigual en las diferentes áreas, es cada día más difícil entender los procesos locales sin hacer referencia a los flujos globales. El flujo en las formas de esparcimiento, costumbres y prácticas de una parte del mundo a la otra (como sucede en los Juegos olímpicos) es un ejemplo del funcionamiento de ese proceso.

El "deporte las actividades físicas y la recreación es, hoy en día, parte de la "fábrica" que da forma a nuestro mundo moderno (posmoderno). Sus estructuras, culturas, relaciones y sentidos están definidos por la geometría del poder que existe dentro y entre grupos, sociedades y civilizaciones. En el correr de tres siglos, el deporte en especial el de marcas y las actividades físicas se difundió desde su cuna en los países anglo-europeos hacia el resto del planeta. Esta evolución de largo aliento estuvo atada (y aún lo está) al proceso de globalización, proceso que ha significado un gran impacto en la vida, la cultura y el medio ambiente de las personas.

Las preguntas surgen sobre las causas y consecuencias, los perjuicios y beneficios y los ganadores y perdedores involucrados en la globalización en general (y en la deportiva en particular).

En lo económico y lo social

Se ha transitado del modelo keynesiano y del llamado Estado de Bienestar General y existencialista al modelo neoliberal. Hoy este modelo evidencia expresiones de crisis

y no se vislumbra claramente por la parte del capital, ni por la parte de lo sociedad cual va a ser el modelo alternativo para conducir la economía mundial. Se derrumbó el sistema de economía planificada del socialismo, y en lugar se ha impuesto un modelo neoliberal en crisis que ha agravado más el derroche y el ataque a los recursos materiales de la humanidad ***ya que los conceptos del mercado tienen un alto protagonismo en las decisiones que se toman, los objetivos que se trazan y las prioridades que se diseñan*** *y eso ocurre en un período que lo que más se necesita es racionalidad. Este fenómeno también ha invadido la práctica de las actividades físicas y el deporte.*

Es de destacar que el ámbito de la actividad físico – deportiva y recreativa , que hasta hace muy poco tiempo se hallaba circunscrito casi exclusivamente al rendimiento deportivo y a la educación física en el marco escolar, vive hoy un proceso de rápida evolución, las transformaciones a la luz del desarrollo de la economía mundial por las que atraviesa la institución deporte al sacar a la luz hechos y problemas a los que antes no se le prestaba la debida atención y al desafiar , para que los encaren o resuelvan , el ingenio de los hombres de pensamiento y de acción , nos obligan a reflexionar acerca de sus causas y su extensión así como sobre los problemas que crea y cuyas soluciones son tanto más apremiantes y difíciles cuanto más graves y violentas son las crisis que se desencadenan A despecho del cuidado con que nos esmeramos en reducir a lo esencial , sin prejuicios de la claridad, la extensa materia que debíamos tratar , en forma metódica y sistemática , aunque algunos quizás la juzguen de excesiva.

Consideramos pertinente plantear que los resultados de todo esto se constatan en un lento, frágil e interrumpido crecimiento de la economía mundial, de una parte, y una pésima dimensión social de ese crecimiento en un momento en que la población mundial con una proyección para el 2050 de 9. 191,3,

Por su parte, la globalización de la economía mundial, si bien está en condiciones de conectar mejor a las personas y trasmitir más y mejor información útil para el desarrollo, está concentrando sus dividendos en los países altamente desarrollados de la Organización y Cooperación para el Desarrollo (O.C.D.E) dejando en la marginalidad al 80 % de la población mundial. En algunos continentes -o zonas de los continentes- y para determinados segmentos sociales, esta marginalidad del desarrollo es total como ocurre en el África Subsahariana o como acontece con los casi 100 millones de indigentes que se cuentan entre los más de 227 millones de pobres que habitan en Latinoamérica y el Caribe y los 239 millones de desempleados en el mundo.

En las actuales condiciones, el agente económico esencial del patrón de acumulación neoliberal son los monopolios trasnacionales que actúan como propietarios, inversionistas y los estados burgueses han ido perdiendo las funciones públicas de la era keynesiana. Derivado de esto, el concepto de estado-nación también se ha ido deteriorando significativamente y su lugar está siendo invadido por los conceptos trasnacionales tanto a nivel económico, como político, e ideológico.

El primer mundo apologista y defensor a ultranza del modelo neoliberal que nos proponen e imponen como la vía para el desarrollo y motor impulsor el proceso de globalización, no ha perdido la oportunidad de incluir al movimiento deportivo como una pieza más dentro del esquema propuesto.

Una ojeada al medallero de los últimos juegos Olímpicos como Beijing y Londres brinda la fotografía del desigual mundo actual. Allí están entre los 10 primeros las grandes economías, los países más poderosos: China, Estados Unidos, Rusia, Gran Bretaña, Alemania, Australia, Corea del Sur, Japón, Italia y Francia. Solo un ejemplo:

En el área de las actividades físicas la recreación y el deporte en lo fundamental de la alta competición, los países de la O.C.D.E evidenciaron en Beijing los niveles más altos de desarrollo: con sólo el 19% de la población del mundo[1] acapararon el 65,6% de las medallas de Oro[2]; el 74,5% de las medallas de plata[3] y el 75,4 % de las medallas de bronce[4]. Por su parte, los atletas de todos los países del Tercer Mundo que representaron el 80% de la población mundial ganaron el 82,3% del metal dorado[5]; el 74,5% del metal plateado[6] y el 70,7% del metal bronceado[7] incluye a China, la R.P. Corea y Cuba, es necesario tener en cuenta que en estos Juegos olímpicos la participación de países superó a todas las ediciones anteriores y solo en ella obtuvieron medallas de distintos colores 87 países lo que representa el 42,6 % de medallas otorgadas. (Según cálculos del COI Agosto 2004.

Ahora bien, si se excluyera de estos cálculos a China, R.P. Corea y a Cuba y se calculara sólo a los países subdesarrollados en los que existe el sistema capitalista entonces los porcentajes bajarían sensiblemente; así las medallas de oro sólo representarían el 55,3% del total de las medallas doradas entregadas en los Juegos el 58,3 de las medallas de plata siendo significativo el 77,9 de las medallas de bronce superando a las anteriores.[8]

Pero si se excluye de este cálculo a los ex países socialistas y ex repúblicas soviéticas se obtuvo lo siguiente, el 18,6 % de los metales dorados el 23 % de los metales plateados[9] y el 34,8 % del metal bronceado[10], se hace evidente el sensible decrecimiento en el medallero. DIAPO #1

Medallero de oro, plata y bronce en los juegos olímpicos de Beijín, 2008 para los países considerados como el primer mundo y para los países clasificados como el tercer mundo

Primer mundo

Oro	*% respecto al total*	*Plata*	*% respecto al total*	*Bronce*	*% respecto al total*
134	65,6	152	74,5	154	75,4

Fuente: Cálculos del autor a partir del COI. Agosto, 2004.

info@saladehistoria.com August 24, 2008

Tercer mundo *Beijín, 2008*
(Con China, la R.P. de Corea y Cuba)

Oro	**% respecto al total**	**Plata**	**% respecto al total**	**Bronce**	**% respecto al total**
168	82,3	152	74,5	201	98,5

Fuente: Ídem anterior.

[1] PNUD. Ídem anterior.
[2] Cálculos del autor a partir de informe del COI. Agosto, 2004.
[3] Ídem anterior.
[4] Ídem anterior.
[5] Ídem anterior.
[6] Ídem anterior.
[7] Ídem anterior.
[8] Datos a partir del informe del COI
[9] Datos recopilados por los autores
[10] Ídem anterior.

Tercer mundo *Beijín, 2008*
(Excluyendo a China, la R.P de Corea y Cuba)

Oro	% respecto al total	Plata	% respecto al total	Bronce	%respecto al total
113	55,3	119	58,3	159	77,9

Fuente: ídem anterior.
info@saladehistoria.com August 24, 2008

Se excluye a los países Ex socialistas y a los de la antigua URSS

Oro	% respecto al total	Plata	% respecto al total	Bronce	% respecto al total
38	*18,6*	47	23	71	***34,8***

Fuente: Datos recopilados por los autores

Medallero de oro, plata y bronce en los juegos olímpicos de (Londres) para los países considerados como el primer mundo y para los países clasificados como el tercer mundo

Primer mundo

ORO	% RESPECTO AL TOTAL	PLATA	% RESPECTO AL TOTAL	BRONCE	% RESPECTO AL TOTAL
231	24,6	232	24,7	209	22,3

Fuente: Wikipedia, la enciclopedia libre
info@saladehistoria.com

Tercer mundo (Con Cuba).

ORO	% RESPECTO AL TOTAL	PLATA	% RESPECTO AL TOTAL	BRONCE	% RESPECTO AL TOTAL
63	6,7	68	7,2	112	11,9

Fuente: Ídem anterior

*Veamos inicialmente las características esenciales de esta nueva época, que bajo los efectos de la globalización, es decir lo global, provoca cambios significativos en la actividad deportiva, tanto a nivel internacional , como nacional , los cuales van dese la naturaleza organizativa**,** hasta las características mismas del deporte.*

Sin embargo en aras del tiempo me gustaría dar una idea de la caracterización del deporte en el mundo moderno. DIAPO # 2

1. ***Es una vasta organización mundial muy poderosa económicamente y dotada de una legislación y funcionamiento jurídico independiente de los estados nacionales pero muy influenciada por las principales potencias deportivas mundiales que también lo son en lo político, en lo económico y en lo militar.***
2. ***La conversión del deporte en una de las principales industrias del espectáculo del entretenimiento y de la canalización del tiempo libre.***
3. ***La extensiva e intensiva aplicación de la ciencia y la tecnología en todas las dimensiones de funcionamiento y operatividad de la actividad deportiva.***

4. ***La progresiva desaparición del llamado deportista "aficionado" y su sustitución por el deportista "profesional".***
5. ***La imbricación e indiferenciación entre la organización deportiva mundial y la empresa del espectáculo deportivo resaltando el papel cada vez más protagónico de las grandes corporaciones comunicacionales, haciéndose propietarias de clubes o equipos importantes en las disciplinas de mayor demanda en el mundo.***
6. ***La aceptación social e institucional, indiscutible incuestionable del deporte como una actividad en y para la paz un escenario de igualdad de competencia leal y sana.***

En lo político.

El mundo ha transitado del orden bipolar de la posguerra en el que el equilibrio entre el Sistema Socialista Mundial y el sistema capitalista mundial -y en especial el difícil pero efectivo equilibrio entre la ex Unión Soviética y EEUU- lograron un período relativamente largo, aunque difícil de seguridad y paz mundial a una situación de unipolaridad político-militar que se caracteriza por el sobre uso irresponsable de la fuerza en la relaciones políticas internacionales a la cual no escapa las actividades físicas la recreación y el deporte y como consecuencia de esto, se ha deteriorado considerablemente el respeto al Derecho Internacional Público y predomina la inseguridad mundial y la guerra.

En lo científico y tecnológico Diapo # 3

El mundo está asistiendo a importantes transiciones entre las que se mencionarán algunas de las más impactantes.

- *La transición de la era analógica a la era digital.*
- *La transición del microchip a la Nanotecnología.*
- *La transición de la Ingeniería Genética y la Biotecnología a la Genómica.*
- *La transición de la automatización a la cerebrización.*

En esta misma dirección se mueve el mundo de la actividad física y el deporte, el cual recibe esta influencia directa con una fuerza extraordinaria, demostrado en los avances que va teniendo la práctica deportiva, donde empresas trasnacionales se ocupan del desarrollo, no solo tecnológico y científico aplicado al deporte sino en la búsqueda cada vez más acelerada de su desarrollo en pos del espectáculo , lo que les permitiría obtener grandes dividendos, según nos plantea Tulio Guterman (cito:… ***herramientas tecnológicas al servicio del deporte y del deportista*** *será cada vez más común y su aplicación cada vez menos costosa Se acortarán los tiempos en la recuperación de lesiones; aparecerán formas para digitalizar fases completas de juego y hacer así de la cancha un enorme laboratorio; se ampliará el uso de ropa y zapatillas inteligentes: el botín de un jugador se transformará de acuerdo a las necesidades del momento*

Pero lo que imagino teñirá nuestros debates cotidianos girará en torno a la tecnología aplicada al cuerpo y a sus funciones, esto es la ***biotecnología y la nanotecnología.*** *Su uso cada día será más cotidiano y su aplicación cada vez a mayor escala: miembros biotecnológicos para amputados que cumplen casi las mismas funciones que miembros normales, operaciones de ojos para recuperar la vista normal, aplicación de nanotecnología para retrasar los procesos de fatiga. ¿Qué pasará cuando se apliquen a personas (deportistas) normales, no para corregir defectos sino para potenciar determinadas funciones y cumplir con el Citius, Altius, Fortius? ¿El atleta que confía hoy en sustancias ergogénicas, pondrá límites en su cuerpo para reemplazar un pedazo de hueso o de músculo por algún metal prodigioso? Algunos pocos sí, la mayoría seguramente que no., ese es el actual debate…*

En lo ambiental

Todos somos conscientes de que el deporte y la práctica de las actividades físicas y recreativas en general es, seguramente, la faceta de la actividad humana que mayor crecimiento ha tenido en estas últimas décadas. Ellas se han incorporado a los hábitos cotidianos de los ciudadanos contemporáneos y es una de las actividades de ocio a las que más tiempo dedican. Además, como sector económico, le disputa las cifras de negocio a los sectores tradicionales, como el automóvil, o a los emergentes, como la informática. Es, sin duda, el fenómeno cultural más importante con el que el hombre va a iniciar incluso el próximo siglo.

Como toda actividad humana, el deporte interactúa con el entorno, con los elementos naturales, en definitiva produce impactos ambientales. Hay que decir, inmediatamente, que la cuestión no es que una actividad, sea cual sea, no produzca impactos –eso es inevitable, incluso respirar produce impacto y no vamos a dejar de hacerlo- lo importante es que esos impactos sean evaluados, previsibles y asumibles.

El mundo está transitando del desequilibrio ecológico a una verdadera crisis medioambiental que se evidencia en el recalentamiento de la atmósfera, la ruptura de la capa de ozono, el derretimiento de los casquetes polares, la subida del nivel del mar, las modificaciones de las estaciones naturales etc.

Esto influye muy negativamente en toda la humanidad e introduce un elemento de incertidumbre muy alto.

Varias de estas transiciones impactan en los aspectos de la superestructura política y jurídica de las sociedades y se dejan sentir en la cultura, la educación, los deportes, la recreación física, los valores humanos, la ética entre otros.

Aunque cada uno de estos aspectos tiene sus particularidades, es posible observar que se están conformando un conjunto de elementos comunes que están caracterizando a la instrucción, la cultura, la actividad física y los deportes en la época de la globalización con predominio del modelo neoliberal.

Estos aspectos comunes podrían ser los siguientes: Diapo # 4

- ✓ *La tendencia a la trasnacionalización y por consiguiente una especie de desnacionalización de los mismos.*
- ✓ *El aumento de la dimensión técnica en detrimento de la dimensión social y humana (Ejemplos; la mayoría de los juegos electrónicos, el sobreuso de la computación, el desequilibrio entre las carreras técnicas y las carreras de humanidades, el énfasis de la educación como empresa etc.).*
- ✓ *El deterioro de los valores humanos y el incremento de la violencia.*
- ✓ *La tendencia al individualismo y la enajenación social.*

Hoy, que el deporte ha dejado de ser la actividad de unos cuantos románticos para convertirse en una actividad de masas, debemos empezar a evaluar y prever esos impactos, con el objetivo de contribuir a su disminución y/o compensación. Ese es el objetivo de la interiorización de las preocupaciones ambientales en el deporte.

Impactos en aspectos cultural-recreativos. *La tendencia a la trasnacionalización de la cultura y una de sus manifestaciones, o sea, la práctica de los deportes y las actividades físicas y recreativas de todo tipo se constata en los siguientes aspectos.*
A finales de los años 90, en América Latina y el Caribe el 62% de los programas de TV que veían los telespectadores procedían de Estados Unidos, el 30% eran de factura latinoamericana o caribeña, el 6% procedían de Europa y el 2% de Asia. En total, el 70% de la programación de TV que vieron los espectadores latinoamericanos y caribeños era extranjera y por tanto promovía los problemas, "las soluciones", los códigos, y los valores del extranjero.
Según la UNESCO, los niños de numerosos países de América Latina y el Caribe reciben cada día de 5 a 10 imágenes agresivas en cintas de video, películas o materiales de recreación electrónica por cada hora de transmisión.

Si bien esto no es un asunto completamente nuevo pues desde hace varias décadas Estados Unidos invade al mundo -y en particular a América Latina- con sus producciones audiovisuales, en los últimos catorce años que son los que se corresponden con la globalización neoliberal y el incremento de las comunicaciones en tiempo real, las 24 horas del día y desde y hacia cualquier lugar del mundo, la avalancha de producciones estadounidenses son sencillamente avasalladoras y hegemónicas no sólo en Latinoamérica sino también en la propia Europa. La diferencia es sólo cuantitativa, no cualitativa.
En lo referente a la dimensión técnica de la recreación, esto se observa en la preeminencia que tienen los juegos electrónicos con programas preestablecidos. Si bien no se demerita de por sí la entrada de nuevos tipos de juegos con tecnología de la era digital para el entretenimiento de los niños y los jóvenes que tienen acceso a las computadoras y otros medios técnicos, lo cierto es que se pueden apreciar consecuencias no necesariamente deseadas.

- *Los niños y jóvenes que tienen acceso a las computadoras personales o en casa, pasan más tiempo frente a estos aparatos que compartiendo con otros niños y jóvenes por lo que el concepto de juego colectivo, la socialización que se da a través del juego , la cooperación , las vivencias sociales que emanan de los juegos y otras formas de comunicación social directa, así como los valores que estos desarrollan (colectivismo, sentimiento de pertenencia, solidaridad entre otros valores) se van diluyendo en un individualismo que puede ser negativo en el desarrollo de formación de su carácter y su personalidad.*
- *Se observa que en la medida en que se masifican los juegos electrónicos en los países, se van perdiendo el peso de los juegos tradicionales en las opciones de recreación de los niños y jóvenes y en la práctica de los deportes. En muchos casos, esos juegos tradicionales son portadores de elementos de la cultura, la historia nacional, y las costumbres de cada país o región y su pérdida -o deterioro- significa un factor de desnacionalización o al menos de enajenación.*

- *Igualmente, la informatización de la recreación puede conspirar contra el hábito de lectura y contra la práctica de deportes y ejercicios físicos, y de esa manera promover el sedentarismo y algunas deformaciones físicas, o al menos puede no desarrollar hábitos, habilidades y capacidades físicas y mentales que son muy útiles para una buena calidad de la vida en cualquier franja etaria.*

- ***Impactos en el deporte de alto rendimiento Diapo # 5***

La globalización entendida como fenómeno complejo y multidimensional genera impactos de diferente tipo y magnitud. En algunos casos se advierten progresos de los que no está excluido el deporte en tanto la globalización en su dimensión tecnológica es portadora de progreso y desarrollo. La ciencia puesta en función del deporte ha implicado nuevos implementos deportivos, nuevos métodos de entrenamiento, nuevos vestuarios, nuevos diseños en los stadiums, nuevos materiales para las superficies sobre las que tienen lugar la competencias (pistas para el atletismo, superficies sintéticas para el jockey sobre césped, el Taraflex, devenido Mundoflex para el voleibol etc. todo lo cual ha permitido mejorar el rendimiento de los atletas en la gran mayoría de los deportes y dotar de más calidad a las grandes competencias en función del espectáculo.

No obstante, no pueden desconocerse los impactos negativos para el deporte que vienen de la mano de la dimensión de mercado de la globalización.
En esta área los principales impactos se concretan básicamente en:

- ***EL GIGANTISMO EN LAS GRANDES COMPETENCIAS, EN ESPECIAL A PARTIR DE LAS OLIMPIADAS DE LOS ÁNGELES (EEUU) EN 1984.*** *Este gigantismo no solo se expresa en el aumento de la masa de atletas y personal directamente vinculado al deporte (médicos, federativos, administradores, seguridad, publicidad etc. sino en el aumento geométrico del costo de las Olimpiadas y los derechos de la TV.*

- ***EL DETERIORO DE ALGUNOS PRINCIPIOS Y DERECHOS EN EL SENO DEL COI*** *(derecho a competir independientemente de los resultados esperados, representatividad geográfica en las grandes competiciones, la fraternidad deportiva etc.) los cuales se están sustituyendo por los eventos clasificatorios regionales o globales.*
- ***EL AUMENTO (CUANTITATIVO Y CUALITATIVO) DEL DOPAJE.***
- *La participación de deportistas profesionales en las competiciones Olímpicas, mundiales y regionales.*
- *La violencia (agresividad) entre atletas al interior de los stadiums y fuera de estos, o sea, entre los "aficionados".*
- *La corrupción en varias de sus expresiones (selección de sedes de las grandes competencias, arbitraje), etc.*
- *La mafia, fundamentalmente entre los jueces que imparten justicia en los deportes de apreciación en las competiciones deportivas.*
- *Los compromisos y subordinación del deporte y las competiciones a las firmas comerciales en general, a las compañías de televisión y las firmas que producen ropa, alimentos e implementos deportivos en particular.*
- *La carestía de los implementos deportivos y la exigencia de las federaciones internacionales en cuanto al uso de implementos deportivos de punta.*
- *La subordinación de los deportes y las competencias a intereses comerciales y a las trasmisiones de la TV.*
- *El aumento del pago en metálico a los atletas por resultados competitivos.*
- *La exportación-importación de atletas.*

Pero de todos estas consecuencias, incluyendo el último, el ***"impacto madre" o el impacto tangencial es la comercialización del deporte. Diapo # 6***

- *Hay un proceso desenfrenado de profesionalismo y comercialización, que abarca a atletas, equipos, eventos y espectáculos deportivos sedes deportivas, medios deportivos etc.*
- *Encarecimiento de la actividad, sobre todo el deporte de alto rendimiento; con implicaciones para la formación de atletas de alta calidad.*
- *Poder económico para tener las posibilidades de organizar eventos deportivos con la calidad hoy exigida, privativo de grandes ciudades de países desarrollados.*
- *La apertura de la esfera deportiva a las empresas privadas y en especial a las trasnacionales , que han visto en la actividad deportiva un medio para la obtención de altas ganancias , a partir de aquí el deporte se ha convertido en un negocio tan lucrativo como otro cualquiera de la producción y los servicios y se orienta a la rentabilidad.*
- *El patrocinio deportivo constituye en la actualidad una de las principales fuentes de ingreso para el deporte y a su vez un modo de comunicación de la empresa patrocinadora con sus clientes potenciales y reales que es utilizado por ella como parte de su estrategia de marketing.*
- *Los derechos televisivos se han convertido en fintes generadoras de ganancia, no solo para las dominantes cadenas televisivas sino también para las organizaciones deportivas. Esto ha posibilitada que la TV ha condicionado y compulsado los constantes cambios en la reglamentación técnica de los juegos deportivos para adecuarlos a sus intereses comerciales.*
- *Las corporaciones multinacionales han monopolizado el proceso de producción y comercialización de implementos y medios deportivos, con el cual amplían su control sobre esta actividad. Trasnacionales como Adidas, Nike, por citar solo dos de ellas, una vez que han asegurado este control, están presionando constantemente a las federaciones internacionales a cambios periódicos de reglamentaciones técnicas.*
- *La contratación de deportistas extranjeros ha sido una práctica de los clubs profesionales, así como la adquisición de equipos deportivos por entidades de la producción y os servicios.*
- *Cambios en la metodología del entrenamiento deportivo. Con anterioridad el atleta se preparaba para un número limitado de competencias en el año, por lo que era común la existencia de ciclos y fases de entrenamiento que aseguraba su preparación.*
- *Ahora, dada la elevada cantidad de competiciones en que tiene que participar durante el año que se requiere que esté en forma deportiva la mayor parte del tiempo y por tanto la preparación debe asegúralo.*
- *El impacto de la ciencia y la tecnología en el deporte y en la preparación del deportista, no avecina limites, el hecho de convertir las canchas y terrenos en laboratorios biomecánicas donde todo se digitaliza y se estudian las imágenes, cambiará el espectáculo no solo en cuanto a los medios e instrumentos deportivos, sino a las técnicas y tácticas mismas de los ejercicios de diferentes competiciones.*
- *Auge del doping deportivo. El proceso acelerado de este mal está asociado a la profesionalización de la mayoría de los deportistas, lo que convierte la obtención de ganancias monetarias en la finalidad de esta actividad.*

- ❖ *El uso de la biotecnología en el cuerpo de los deportistas ya avecina una discusión en torno a los límites del juego limpio.*

No podíamos esperar que el deporte – atendiendo precisamente a la naturaleza que lo distingue de un tiempo a esta parte y que tanta similitud tiene con el esquema global reinante resistiera ante la nueva avalancha globalizadora que cambia la vida económica, política y cultural del contexto mundial actual y que le imprime a todo el panorama deportivo internacional determinadas particularidades.

- *Ser agente movilizador del sector económico por constituir hoy un lucrativo y poderoso negocio.*
- *Tener un elevado desarrollo tecnológico.*
- *Experimentar grandes cambios jurídicos a favor de su mercantilización.*
- *Asumir funciones ajenas a su finalidad.*

- *Propiciar permanentes debates éticos en torno a las formas de manifestarse y a las ilegalidades que le suceden.*

(Quisiera brevemente detenerme en este aspecto.)

Unido a esta filosofía del dinero como único y determinante dios verdadero ha penetrado y corroído los niveles más altos de los organismos deportivos internacionales más importantes No solo los deportistas se dopan para obtener mayores resultados y con ello jugosos premios, sino los el simple hecho de que los eventos deportivos a cualquier nivel se han convertido en una jugosa fuente de ganancia ello ha bastado para que la corrupción y los sobornos constituyan la mayor causa de desprestigio de muchas de estas instituciones . De aquí que en más de una ocasión a cambio de prebendas y sobornos se hayan escamoteado y robado sobre todo a los países del tercer mundo sus derechos a ser sedes de eventos deportivos.

A la corrupción y a la dependencia de los factores económicos tenemos que agregarle lo que constituye la cara del paradigma neoliberal como lo es la pérdida de influencia de los estados ante el libre flujo del sacrosanto capital y esto unido a la falta de voluntad política para con el deporte son factores que limitan el actual desarrollo de este.

En la actualidad, salvando la enorme distancia de 100 años el deporte se ha convertido en un privilegio de unos pocos estados que cuentan con la capacidad económica de mantener un sistema deportivo con las exigencias de nuestra época.

Hoy el escenario deportivo evidencia claramente las enormes diferencias ya no entre los individuos sino, entre naciones, regiones geográficas e incluso continentes.

En este sentido aparecen nuevos deportes, así las cosas cabría preguntarse ¿Qué posibilidades en materia de deporte y actividad física, para el desarrollo de sus pueblos, les queda a los países subdesarrollados ante esta inevitable globalización neoliberal?

La realidad sin dudas es sumamente contradictoria jurídicamente el derecho de practicar deportes y participar en os grandes eventos no limitan a ningún estado o nación pro la determinante mala situación económica, Sí.

El `primer mundo mutila las posibilidades del tercer mundo en lo que ha deporte de alta competición se refiere, compran deportistas, importan de contrabando talentos de estos países que luego explotan en ligas profesionales o representando a un país y a una bandera que no es la suya y lo más vergonzoso es la forma en que pisotean el orgullo y la identidad nacionales de muchas naciones.

El ritmo del movimiento deportivo actual le impone a las naciones económicamente más pobres la impostergable necesidad de repensar en sus estrategias a seguir en torno al deporte.

El panorama de la Educación Física es todavía más difícil. La descentralización de la educación, la ausencia del apoyo estatal, la privatización en esos países del sistema de enseñanza, la implementación de modelos globales de enseñanza que desconocen muchas veces los escenarios sociales y los intereses de los países han sido factores que condicionan hoy la necesidad de que un sólido debate en torno a la educación física sea incluido en congreso, evento científicos políticos y foros importantes.

En sentido general si queremos resumir podríamos decir que hemos entrado en una nueva época, en que por influencia de los grandes poderes económicos el deporte se ha ido comercializando mucho más.

Sin embargo la experiencia cubana en materia deportiva _motivo de satisfacción y esperanza para muchos, y para otros, de ira-muestra a los ojos del mundo índices que constituyen la mejor respuesta al enorme reto que las nuevas condiciones imponen al desarrollo deportivo de los países.

Con relación a este último aspecto, puede decirse que los grandes y constantes cambios (Políticos, sociales y económicos), que se vienen produciendo por estos tiempos, han influido de forma notable en cuanto a la distorsión de la función social del deporte (la práctica del deporte como una forma sana de emplear el tiempo libre, contribuyendo de esta forma al fortalecimiento y mantenimiento de la salud física y mental del hombre en función de brindar utilidades a la sociedad en que vive) y por ende en las concepciones acerca de éste por parte de sus practicantes, específicamente los pertenecientes a la elite deportiva mundial, para quienes esta actividad, ha dejado de ser una forma de demostrar sus potencialidades y de prestigiar a su país, para convertirse en la principal fuente de obtención de inimaginables ganancias desde el punto de vista económico.

Sin duda alguna nos encontramos ante uno de los problemas más graves por los cuales atraviesa el deporte contemporáneo, LA COMERCIALIZACION; el cual reclama de la aparición urgente de soluciones en correspondencia con las características del mundo actual, donde cada vez se hace más necesaria la presencia de los valores éticos - morales.

IMPLEMENTACIÓN DE UNA ESTRATEGIA DE DIRECCIÓN EN EL COMBINADO DEPORTIVO RENÁN TURIÑO DEL MUNICIPIO DE TRINIDAD.

Autores: MsC Asneyda Madrigal Castro, Profesora Auxiliar
Email: asneyda@suss.co.cu
MsC Miguel Angel Rodríguez Ravelo. Profesor Auxiliar
Email: miguelangel@suss.co.cu
Institución: Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus. **Cuba**

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo Implementar una estrategia de dirección en el Combinado Deportivo Renán Turiño del municipio de Trinidad. Para ello fue seleccionada intencionalmente una muestra de 63 personas que tienen una edad promedio de 37.5 años de ellos 26 son mujeres y 37 son del sexo masculino y se utilizaron como métodos y técnicas de investigación el histórico lógico, el Enfoque sistémico y el de Hipotético-Deductivo además el análisis de documentos, la encuesta, la entrevista semiestandarizada y la técnica de trabajo en grupo de la tormenta de ideas. La aplicación de los mismos permitió confeccionar la estrategia de dirección teniendo en cuenta la misión, el diagnóstico, los valores compartidos, la visión, áreas de resultados claves, así como los objetivos estratégicos con sus respectivos criterios de medidas, el plan de acción y la medición y el control. Se arriban a conclusiones de que El combinado deportivo Renán Turiño posee 20 años de fundado, un total de 127 trabajadores y 13 disciplinas deportivas, abarca tres consejos populares y 16 escuelas, la implementación de la estrategia trajo consigo resultados satisfactorios en las en el proceso directivo del combinado y en el área de actividades deportivas pues mejoró el área de formación integral y de sistema competitivo y los directivos del combinado deportivo coincidieron en que dicha implementación contribuyó a solucionar las deficiencias detectadas y que trae consigo varios beneficios organizativos por lo que se recomienda continuar con la implementación de la estrategia de dirección en el combinado deportivo Renán Turiño.

SUMMARY

The present work has as objective to Implement an address strategy in the Sport Cocktail Renán Turiño of the municipality of Trinidad. For it was selected a sample of 63 people that they have an age average of 37.5 years of them 26 intentionally they are women and 37 are of the masculine sex and they were used as methods and technical of investigation the historical logical, the systemic Focus and the one of Hypothetical-deductive also the analysis of documents, the survey, the interview semiestandarizada and the work technique in group of the storm of ideas. The application of the same ones allowed to make the address strategy keeping in mind the mission, the diagnosis, the shared values, the vision, areas of key results, as well as the strategic objectives with its respective approaches of measures, the action plan and the mensuration and the control. They are arrived to conclusions that The sport cocktail Renán Turiño possesses 20 years of having been founded, a total of 127 workers and 13 sport disciplines, it embraces three popular advice and 16 schools, the implementation of the strategy brought I get satisfactory results in those in the directive process of the cocktail and in the area of sport activities because it improved the area of integral formation and of competitive system and the directive of the sport cocktail coincided in that this implementation contributed to solve the detected deficiencies and that he/she brings I get several organizational benefits for what is recommended to continue with the implementation of the address strategy in the sport cocktail Renán Turiño.

INTRODUCCIÓN

La Secretaría del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, con la asesoría de los especialistas en Estudios de Dirección del M.E.S, ha propulsado la implantación de la dirección por objetivos y la planificación estratégica en los Organismos de la Administración Central de Estado (O.A.C.E), para lograr el perfeccionamiento de la dirección empresarial y pública e incrementar los niveles de productividad y eficiencia. Algunos de estos organismos, después de una intensa etapa de preparación de su personal, han obtenido resultados satisfactorios en la etapa de implementación aunque presentan aún muchas deficiencias durante la ejecución y control.

Conforme a las orientaciones de la Dirección del Gobierno, acerca de la introducción y generalización de las técnicas modernas de dirección en el país,

el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (I.N.D.E.R) viene estructurado un sistema de planificación estratégica en el que continúa trabajando, con la finalidad de perfeccionarlo acorde a las características, propósitos esenciales y encargo social del organismo deportivo.

Desde el comienzo de los años 90, en Cuba se han desarrollado experiencias en la aplicación de diferentes tecnologías para aplicar la planificación estratégica, en algunos casos con la cuota de error que implica el aprendizaje y su adaptación a las condiciones cubanas.

Para contribuir eficazmente a este propósito, el estudio de las nuevas tendencias debe beneficiarse de las experiencias pasadas, comprometerse con la solución de los problemas del presente, anticiparse a las necesidades y aspiraciones del futuro, lograr los objetivos y metas atendiendo a las necesidades básicas la organización, de los alumnos, de los padres, de los docentes y de la comunidad.

Para mejorar la conducción del servicio deportivo es necesario profesionalizar la administración, la formando equipos directivos que, nutridos por las herramientas que las Ciencias Administrativas puedan conducir con éxito las entidades que les sean asignadas.

Por tanto para el logro del éxito de una organización es muy importante analizar la realidad con un enfoque estratégico, concebir el futuro en medio del presente, creando una determinada capacidad anticipatoria ante las turbulencias del futuro que podrían ocurrir y que afectarían a la organización a partir de un razonamiento lógico, amplio, sistemático, que nace de la evaluación del presente y que persigue establecer los nexos y conexiones de este con los futuros posibles y probables.

El proceso de dirección estratégica está compuesto por un conjunto de procesos organizacionales e intervenciones individuales claves, que concilian las necesidades y amenazas del entorno, con las fortalezas y debilidades de la organización a fin de esclarecer la misión, definir una visión de futuro, así como elaborar un sistema de objetivos y estrategias que optimicen y concentren los recursos, esfuerzos y voluntades para determinado período de tiempo. Aparece como un nuevo enfoque que ayuda a encauzar científicamente los derroteros de las organizaciones.

En el INDER, el establecimiento de un sistema periódico de elaboración y revisión de los objetivos y las proyecciones, sin un esquema rígido que impida la adaptación a las condiciones de cada organización, debe propiciar una consolidación en la implementación de estas técnicas en todo el país y posibilitar desarrollar en los próximos años una verdadera dirección estratégica en sus organizaciones.

En los combinados deportivos como organización deportiva de base, se acomete el trabajo de proyección estratégica pero solo se orientó tener la Misión, Visión y los criterios de medidas de los indicadores que tributan a la emulación 26 de Julio en la Dirección Provincial de Deportes por lo que resultan insuficiente si se tienen en cuenta todos los aspectos que hay que tener presente para confeccionar una estrategia de dirección en correspondencia con los modelos o procedimientos utilizados para tal fin.

El combinado Renán Turiño del municipio de Trinidad no está exento a esta situación y a pesar de tener declarado algunos elementos de la dirección estratégica, no posee una estrategia de dirección bien definida que le facilite a sus cuadros un mejor proceso directivo, es decir, que le permita planificar, organizar, ejecutar y control de todos sus procesos relacionados con la recreación, la cultura física, la educación física y principalmente en el área de actividades deportivas en la cual se han detectado deficiencias para el logro de sus objetivos.

Por tanto teniendo en cuenta lo anterior se formula el siguiente **problema científico:**

¿Cómo contribuir al mejoramiento del proceso de dirección Combinado Deportivo Renán Turiño del municipio de Trinidad y por consiguiente al área de actividades deportivas?

Objetivo General:

Implementar una estrategia de dirección en el Combinado Deportivo Renán Turiño del municipio de Trinidad.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar el Combinado Deportivo Renán Turiño del municipio de Trinidad.

2. Confeccionar la Estrategia de Dirección para el Combinado Deportivo Renán Turiño del municipio de Trinidad.

3. Implementar Estrategia de Dirección el Combinado Deportivo Renán Turiño del municipio de Trinidad.

4. Valorar los principales resultados obtenidos con la implementación de la estrategia de dirección en el proceso directivo del combinado y en el área de actividades deportivas.

Métodos y técnicas de investigación.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos y técnicas de análisis y síntesis, trabajo en grupo, entrevistas, encuestas y herramientas matemáticas así como el procedimiento computacional de los resultados sin excluir el análisis lógico, la reflexión y otros procesos mentales que también le son inherentes a toda investigación científica.

Muestra:

De una población de 127 trabajadores de la Escuela Comunitaria "Renán Turiño" fue seleccionada, a través de un muestreo intencional, una muestra de 63 personas lo que representa un 49.6 %, ya que nuestro juicio son los que mayor información nos pueden brindar para la exitosa realización de esta investigación.

4.3 Confección de la estrategia de dirección

Para la confección de la estrategia se desarrolla cada una de las fases siguiendo la lógica del modelo escogido, donde se incluyen los siguientes momentos: definición de la misión, realización del diagnóstico, la definición de los valores compartidos, definición de la visión, definición de las áreas de resultados claves, objetivos estratégicos por áreas de resultados claves, criterios de medidas y el plan de acción y finalmente definir la forma en que se realizará la medición y control del proceso.

Misión

El Combinado Deportivo Renán Turiño del municipio trinidad tiene como misión desarrollar el deporte, la educación física, la cultura física y la recreación en la comunidad, contribuyendo a la elevación de la calidad de vida y la cultura general integral; aplicando los adelantos de la ciencia y la innovación tecnológica, la capacitación sistemática de los recursos humanos, propiciando competitividad y la activa participación de los clientes internos y externos.

Las Fortalezas del combinado son: Buena cantera de activismo, fuerza técnica en todas las Comunidades, la disciplina de los trabajadores y que cuentan con la plantilla de la fuerza técnica cubierta

Entre sus Oportunidades se encuentran: Que existen escuelas primarias y secundarias cercanas a la entidad y por tanto vinculadas a las actividades de la misma, se cuenta con áreas cercanas que posibilitan la realización de actividades deportivo recreativas, cercanía a zonas de playa y montaña para realizar entrenamientos específicos y la existencia de la Facultad de Cultura Física y la Sede Municipal.

En el combinado deportivo Renán Turiño del municipio trinidad existen los siguientes valores entre sus trabajadores: Espíritu de sacrificio, patriotismo, sentido de pertenencia, honestidad y solidaridad.

Áreas de Resultados Claves.

Las áreas de resultados claves del Combinado Deportivo Renán Turiño del Municipio Trinidad:

1. Formación Integral del Atleta de Alto Rendimiento
2. Sistema Competitivo
3. Educación Física y Deporte Participativo Estudiantil.
4. Deporte Participativo y promoción de salud.
5. Recreación Física.

Resultados luego de la implementación de la estrategia de dirección.

Luego de la implementación de la estrategia se realiza un análisis por cada uno de los criterios de medidas en el área de formación integral y el sistema competitivo en los cursos 2008-2009 y 2009-2010. En el caso del criterio # 1

relacionado con la formación de valores, la labor política ideológica y la emulación del control formativo en las competencias fue evaluado en el curso 2008-2009 de Regular ya que existieron problemas de indisciplina durante la copa pioneril. En el curso 2009-2010 se mejoró el trabajo político ideológico y con los valores por lo que no existieron dificultades en el control formativo en los eventos provinciales, de ahí que fuera evaluado de Bien.

En el criterio de medida # 2 relacionado con los resultados satisfactorios en el chequeo de la preparación del deportista, resultó que en el curso 2008-2009 fue evaluado de regular ya que el porciento de la preparación estuvo por debajo de 92 %. y se dejaron de confeccionar algunos expedientes de la reserva deportiva. Ya en el curso 2009-2010 el porciento de la preparación se comportó al 96 % y se confeccionaron todos los expedientes de la reserva deportiva.

El criterio de medida # 3 concerniente en los objetivos de la preparación deportiva mediante la evaluación técnica en el cumplimiento de los objetivos pedagógicos en las competencias provinciales en el curso 2008-2009 fue evaluado de regular ya que los objetivos pedagógicos alcanzaron 13.03 puntos, presentando dificultades el atletismo, gimnasia rítmica y artística, la lucha y el taekwondo. En el curso 2009-2010 también fue evaluado de Regular, pero mejoraron los resultados alcanzados y de los 5 deportes con dificultades en el período anterior se mantuvieron 4 con puntuaciones superiores y la lucha alcanzó muy buenos resultados.

En cuanto al criterio de medida # 4 relacionado con el accionar del trabajo organizativo, técnico y metodológico fue evaluado de bien en los dos cursos pues se cumplió con todas las acciones planificadas, además de recibir evaluaciones de Bien en las visitas integrales y temáticas realizadas por la provincia.

De manera general en el curso 2008-2009 esta área obtuvo un criterio de medida evaluado de bien y tres evaluados de regular y en el curso 2009-2010 se mantiene u regular pero con resultados superiores y tres criterios alcanzaron la evaluación de Bien.

En el área del sistema competitivo, el criterio de medida # 1 fue evaluado en el 2008-2009 de mal ya que confrontaron dificultades en la confección del calendario único no existiendo congruencia entre los evento planificados, así como en el cierre del mismo. En el curso 2009-2010 se erradicaron todas las dificultades metodológicas, se elaboró en tiempo y forma por lo que alcanza la evaluación de Bien.

El criterio de medida #.2 relacionado con los expedientes y protocolos de los eventos fue evaluado de Bien en los dos cursos que se analizan ya que se efectuó el chequeo médico y demás controles de los atletas de la reserva deportiva.

En cuanto al criterio de medida # 3 relacionado con la participación de la población escolar y adulta en los eventos calendariados en el curso 2008-2009 fue evaluado de regular ya que las cifras de participantes en las diferentes actividades estuvo por debajo del 80% de la matricula controlada. En el 2009-2010 gracias a las alianzas estratégicas realizadas con las escuelas, centros de trabajos e instituciones se logró incrementar la participación y superar las cifras planificas por lo que se evalúa de Bien.

El criterio 4 concerniente a la formación, superación y atención a jueces y árbitros se evaluó de regular en el curso 2008-2009 ya que la cifra de estos era insuficiente afectándose también que la mayoría de los árbitros controlados no se encontraban categorizados, ya en el curso 2009-2010 el criterio se evalúa de Bien primero por una mejor organización de la comisión de base que permitió proyectarse hacia el incremento de estos jueces creciendo en la figura de los profesores de educación física además de desarrollarse un amplio plan de superación en varias disciplinas deportivas que permitió la categorización de un número mayor de compañeros.

El criterio de medida 5 relacionado con la confección del proyecto integrador en ambos cursos fue evaluado de Bien, la dirección del combinado realizó negociaciones objetivas con organismos, instituciones y centros de trabajo de la demarcación que propició una buena integración.

Finalmente se puede observar que en el curso 2008-2009 existió dos criterios evaluados de bien, dos de regular y uno de mal y en el 2009-2010 ya con la implementación de la estrategia todos los criterios fueron evaluados de bien

En el análisis de los resultados deportivos competitivos por deportes se tuvo en cuenta los objetivos pedagógicos, los resultados deportivos competitivos y el lugar alcanzado, donde se puede en el curso 2008-2009 solamente tres deportes estuvieron entre el primer y tercer lugar, que fueron el Karate Do, el Boxeo y el Taekwondo, en el resultados competitivo los deportes de Balonmano, Gimnasia artística no obtuvieron puntuación ya que quedaron por debajo del 5to lugar y la gimnasia rítmica y la lucha alcanzaron solamente un punto, es decir terminaron en un 5to puesto; en cuanto a los objetivos pedagógicos los deportes de gimnasia, lucha y taekwondo fueron evaluados de mal por alcanzar puntuaciones inferiores a 12.

En el curso 2009-2010 de forma general se alcanzaron resultados superiores ya que 5 deportes concluyeron en el primer lugar que fueron el Karate Do, Boxeo, Gimnasia Artística, Lucha y Taekwondo, por su parte el Beisbol y la Gimnasia rítmica en 2do y 3er lugar respectivamente; en cuanto a los objetivos pedagógico aun existen deficiencias en algunos deportes pero de forma general superaron las puntuaciones alcanzadas en el año anterior.

Valoración de los directivos del combinado deportivo sobre la implementación de la Estrategia de Dirección.

En relación a la valoración de los directivos del Combinado Deportivo sobre si la aplicación de la estrategia constituye en hecho novedoso, la totalidad de los entrevistados plantearon que si, pues con anterioridad solo existían algunos elementos de dirección estratégica, como la misión, visión y objetivos pero una estrategia así que agrupara varios aspectos interrelacionados de manera lógica y armónica en función de todas las áreas y objetivos del combinado no se había realizado.

Con respecto a la contribución de la implementación de la estrategia de dirección a la solución a las deficiencias detectadas, el 100 % de los directivos coinciden en que si, pues con la estrategia se mejoró el proceso directivo del

combinado, es decir la planificación, la organización, el mando y el control de las actividades y además se logró encausar los esfuerzo y los recursos hacia una misma dirección que en este caso son los servicios prestados a la comunidad, entre ellos el de actividades deportivas que quedó demostrado el avance de los resultados en la formación integral y el sistema competitivo en el cumplimiento de los objetivos por áreas de resultados claves.

En cuanto a la posibilidad generalizar el modelo de estrategia, todos plantearon que si es posible generalizar el modelo pues el mismo fue concebido para este tipo de institución, lo que si no es generalizable es la estrategia de dirección, pues esta es única para cada organización a pesar de que el modelo sea el mismo.

Beneficios de la implementación de la estrategia de dirección:

- Perfecciona el proceso de dirección del combinado y por ende las diferentes áreas.
- Condicionó el trabajo de los directivos.
- Todos los miembros de la institución tienen bien definida la misión.
- Se definen muy bien una serie de aspectos que conducen a prestar los servicios con la calidad necesaria.
- Se definen las acciones a realizar por cada criterio de medida y a la vez por cada área de resultado clave.

Conclusiones

1. El combinado deportivo Renán Turiño posee 20 años de fundado, un total de 127 trabajadores y 13 disciplinas deportivas, abarca tres consejos populares y 16 escuelas.

2. Se confeccionó e implementó la estrategia de dirección teniendo en cuenta el modelo seleccionado.

3. La implementación de la estrategia trajo consigo resultados satisfactorios en el proceso directivo del combinado y en el área de actividades deportivas pues lograron resultados superiores, por lo que la hipótesis es aceptada.

RECOMENDACIONES

- Continuar con la implementación de la estrategia de dirección en el combinado deportivo Renán Turiño por los beneficios que aporta a la organización.

Bibliografía.

- Acle Tomacini, A. Planeación estratégica y control total de la calidad / A. Acle Tomacini. – México: Grimaldo. 1983.
- Acosta Boton, A. Verdad y mito de la planeación estratégica / Revista Universidad EAFIT. (68), Junio. 1989.
- Andrews, K. The concept of corporate strategy / K. Andrews.—1962.
- Ansoff, H., Hayes, R. El pensamiento estratégico / H.Ansoff, R. Hayes.— México: Trillas. 1980.
- Ansoff, H. La dirección y su actitud ante el entorno / H. Ansoff.— Ediciones Deusto. 1985
- Ansoff, H. La estrategia de la empresa / H. Ansoff – 1976.
- Bryson, J. Modelo de planeación estratégica / Revista EAFIT (69). Abril. 1988.
- Castellano, J. La organización como sistema / J. Castellano. – Villa Clara: Editorial UCLV. 1993.
- Castellano Castillo, J, y García Fleites, O / J. Castellano Castillo, O. García Fleites. – Informe de Investigación terminada: CEDE, UCLV. 1994.

IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN ESTRATÉGICO PARA EL DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO EN EL CONVENIO INTEGRAL DE COOPERACIÓN CUBA-VENEZUELA, SECTOR DEPORTES.

Autor: Marcos Javier Manzano Iriza

Correo Electrónico: msc.manzano1982@gmail.com

Institución a la que pertenece: Ministerio del Poder Popular para el Deporte

República Bolivariana de Venezuela

Resumen

La investigación se desarrolla sobre el tema de la planificación estratégica en organizaciones deportivas. Su Fundamentación teórica sustenta la planificación estratégica para el desarrollo del talento humano en el sector deporte motivado por la problemática de contribuir a la formación del talento humano para el desarrollo del Sistema Nacional de la Actividad Física y el deporte a través del Convenio integral de Cooperación Cuba-Venezuela se trazó como Objetivo: Elaborar un plan estratégico para el desarrollo del talento humano en el período comprendido 2012-2016 a través del Convenio integral de Cooperación Cuba-Venezuela. Apoyada en los métodos de investigación teóricos y empíricos tales como: análisis – síntesis inducción-deducción, abstracción – generalización, histórico lógico , encuesta, entrevista, la valoración crítica y la estadística descriptiva, triangulación, la técnica de matriz DAFO para la determinación de los impactos que posibilitó la elaboración de la estrategia contentiva con misión ,visión valores compartidos, sus áreas de resultados claves, sus objetivos estratégicos, sus criterios de medida y de evaluación del desempeño, acompañado de un sistema de acciones a corto mediano y largo plazo, los resultados de su introducción se valoró por los actores participantes y usuarios los que la consideraron como factible viable y práctica en función del desarrollo

del talento humano para el sector deportes y permitió arribar a conclusiones y recomendaciones.

Objetivo:

Implementar un plan estratégico para el desarrollo del talento humano en el período comprendido 2012-2016 a través del Convenio integral de Cooperación Cuba-Venezuela.

Metodología y de análisis de los resultadosde la situación actual de la formación del talento humano en el sector deporte en el Convenio Integral de Cooperación Cuba – Venezuela,

En la presente investigación se trabajó con una población de 150 personas compuesta por dirigentes, docentes, metodólogos y estudiantes que intervienen en el Proyecto de Formación Académica del Talento Humano en el Distrito Capital como entes responsables del desarrollo de las acciones en todo el territorio nacional, los mismos pertenecen a las siguientes instituciones: Ministerio del Poder Popular para el Deporte, Misión Deportiva Cubana, Universidad Experimental Politécnica de las Fuerzas Armadas, Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo y la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes.

La muestra seleccionada se realizó a 50 personas de manera intencionada que representa el 30% de la población los mismos se seleccionaron por tener experiencia en la actividad que se investiga, ser los entes decisores fundamentales y actores y usuarios principales del servicio que se presta, está compuesta por planificadores, coordinadores, administradores y secretaria de la oficina del Convenio Cuba – Venezuela que suma un total 7 personas y metodólogos, docentes, coordinadores de la maestría y coordinador de docencia y el Jefe de la Misión Deportiva Cubana para un total de 15 personas, también participaron 20 estudiantes de pregrado y de post grado de las distintas maestría impartida por el convenio y 8 dirigentes del Ministerio del Poder Popular para el Deporte relacionado con la Formación del Talento Humano.

Conclusiones.

1. Se logró establecer los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la planificación estratégica para el desarrollo del Talento Humano en el sector deporte en el Convenio Integral de Cooperación Cuba– Venezuela.

2. El Diagnóstico e identificación de la situación actual de la formación del Talento Humano en el Sector Deporte del Convenio Integral de Cooperación Cuba – Venezuela revelo que es necesario establecer una estrategia que estructurada convenientemente permita aprovechar las potencialidades de los profesionales formados en función de las necesidades objetivas mediano corto y largo plazo

3. Las áreas de resultado clave propuesta para el desarrollo del Talento Humano en el período 2012-2016 en el Convenio Integral de Cooperación Cuba – Venezuela, Sector Deportes alcanzan los objetivos estratégicos y los indicadores de evaluación que favorecen una estimación consecuente y continuada de la implementación de la estrategia en su camino al cumplimiento de la visión..

4. Los actores participantes realizaron una votación positiva en reconocimiento a los elementos implementados de la estrategia que han permitido considerar que es suficiente por 100% y que la misma en su evidente transcurrir cumple con los requisitos para ser aplicada por su perspectiva y la necesidad de lograr una coherencia para el desarrollo del talento humano en el sector deporte .

IMPLEMENTACIÓN DE UNA ESTRATEGIA DE DIRECCIÓN PARA EL ÁREA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL COMBINADO DEPORTIVO # 3 DE ARROYO BLANCO.

Autores: MsC Miguel Angel Rodríguez Ravelo. Profesor Auxiliar
Email: miguelangel@suss.co.cu
Dr.C Asneydi Madrigal Castro, Profesora Titular
Email: asneydi@suss.co.cu
Institución: Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus.
País: Cuba

RESUMEN
El presente trabajo tiene como objetivo aplicar un modelo de estrategia de Dirección para el área de actividad deportiva del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco, municipio Jatibonico, provincia de Sancti Spíritus. Para ello fue seleccionada intencionalmente una muestra de 14 personas que son los que se vinculan directamente con el área de actividades deportivas, estas personas tienen una edad promedio de 31 años de ellos 4 son mujeres y 10 son del sexo masculino y se utilizaron como métodos y técnicas de investigación el histórico lógico, el análisis y síntesis y el de inducción y deducción además el análisis de documentos. La encuesta, la entrevista semiestandarizada y la técnica de trabajo en grupo de la tormenta de ideas, nos permitió determinar la misión, realizar el diagnóstico, definir los valores compartidos, la visión y las áreas de resultados claves, así como formular los objetivos estratégicos con sus respectivos criterios de medidas, el plan de acción y la medición y el control. El análisis bibliográfico permitió fundamentar teóricamente lo referente a Dirección Estratégica y los modelos de estrategias de dirección, se diseñó el modelo para el área de actividad deportiva del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco teniendo en cuenta las particularidades de este tipo de institución, la aplicación del modelo trae consigo una serie de beneficios que conllevan a elevar la eficiencia y eficacia de esta área de actividad deportiva en el combinado.

Sumary

The present work has as objective to apply a model of strategy of Address for the area of sport activity of the sport cocktail No.3 of Stream Blanco, municipality Jatibonico, county of Sancti Spíritus. For it was selected a sample of 14 people that you/they are those that are linked directly with the area of sport activities, these people intentionally they have an age average of 31 years of them 4 they are women and 10 are of the masculine sex and they were used as methods and technical of investigation the historical one logical, the analysis and synthesis and that of induction and deduction also the analysis of documents. The survey, the interview semiestandarizada and the work technique in group of the storm of ideas, allowed us to determine the mission, to carry out the diagnosis, to define the shared values, the vision and the areas of key results, as well as to formulate the strategic objectives with their respective approaches of measures, the action plan and the mensuration and the control. The bibliographical analysis allowed to base it theoretically with respect to Strategic Address and the models of address strategies, the pattern was designed for the area of sport activity of the sport cocktail No.3 of Stream Blanco keeping in mind the particularities of this institution type, the application of the pattern brings I get a series of benefits that you/they bear to elevate the efficiency and effectiveness of this area of sport activity in the cocktail.

INTRODUCCIÓN

Cada día más la competitividad empresarial descansa en la capacidad de las organizaciones para adaptarse, anticiparse y responder creativamente a los cambios que se producen en su entorno. Sin embargo, el entorno empresarial se ha vuelto cada vez más turbulento y dinámico. La globalización de la economía y la competencia son partes de nuestra realidad cotidiana, a su vez, fuertes cambios políticos, deportivos, sociales, ambientales, tecnológicos y culturales modifican las expectativas de las organizaciones e influyen, y a veces determinan su funcionamiento.

El país, como parte de las relaciones económicas internacionales, no vive ajeno a estas transformaciones. Las nuevas realidades del mundo en que la economía cubana se ha introducido constituyen hoy su ambiente externo y en este tendrá que desenvolverse de forma permanente en el futuro. Este es el entorno de la economía cubana y como parte integrante de su sector organizativo también del deporte.

Las tendencias del mundo donde Cuba se ha reinsertado encierran grandes amenazas, pero también ofrece oportunidades para el país. Un mundo para el que Cuba no estaba preparada, pero con el que ahora tiene que interactuar y establecer un equilibrio externo y donde tiene, por tanto, que sobrevivir. Un mundo cuyo carácter dinámico e inestable exige, para enfrentarlo, un accionar de mayor movimiento, competitividad, dirección estratégica y capacidad de adaptación y respuesta ante sus continuos e imprevisibles cambios.

En la actualidad cobran gran vigencia e importancia las palabras expresadas por José Martí en el Periódico Patria en 1894, cuando expresaba: **"Ver después no vale. Lo que vale es ver antes y estar preparados".** También se reconoce la necesidad de asimilar lo más avanzado en el campo de la dirección empresarial moderna. En este sentido se plantea: "El empleo de técnicas modernas de dirección empresarial, adecuadas a nuestras características y basadas en las mejores y más avanzadas prácticas contemporáneas", deben contribuir a la competitividad y eficiencia de nuestras entidades.

La evolución del deporte, la educación física y la recreación, la connotación que para nuestro pueblo tienen las mismas, el hecho de satisfacer necesidades, ya sea en oferta de actividades y servicios, competencias, espectáculo deportivo o en la construcción y mantenimiento de instalaciones con recursos limitados y las necesidades mayores exige establecer prioridades.

En el contexto de la sociedad global que impone a sí misma una cultura globalizadota desinteresada en las tradiciones de los pueblos, idiosincrasia, valores, Cuba demuestra al mundo un modelo del ejercicio de poder del pueblo cuya característica esencial considera al hombre como sujeto de su propio destino de su realización histórica como nación.

Los combinados deportivos son Organizaciones Básicas Deportivas Territoriales encargados de la formación deportiva de los clientes, (Sector Educacional, Sector Productivo-Laboral y Sector Residencial), en ellos se realiza todo el sistema deportivo masivo y de alto rendimiento, respondiendo por la práctica además de la educación física, la cultura física y la recreación. En estas Organizaciones Deportivas Básicas se aglutina toda la fuerza técnica especializada para dar cumplimiento al objeto social del organismo en el municipio. Por tanto la nueva apertura de estos combinados deportivos como es el caso del Combinado Deportivo No.3 de Arroyo Blanco responde a la atención e incremento de la práctica deportiva en todas las comunidades con el objetivo dirigido a alcanzar resultados eficientes en su gestión y para el municipio.

Precisamente por ser el combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco una entidad de nueva formación adolece de una estrategia de dirección que le permita a sus cuadros planificar, organizar, ejecutar y controlar todo el accionar de dicha institución.

La actividad deportiva constituye la tarea fundamental de este combinado deportivo, ya que da respuesta a las necesidades y demandas de prácticas deportiva en la comunidad objeto de estudio, de ahí la imperiosa necesidad de que dicha área tenga elaborada su estrategia y así superar las deficiencias en el proceso directivo y en el cumplimiento de los objetivos previstos en cuanto a la atención y seguimiento a la reserva deportiva, la enseñanza del deporte en la comunidad y la participación sistemática de la población en los diferentes eventos planificados por el combinado deportivo.

Teniendo en cuenta lo anterior se formula el siguiente **Problema científico:**

¿Cómo contribuir al mejoramiento del proceso directivo y al cumplimiento de los objetivos del área de actividad deportiva del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco?

Objetivo general:

Implementar la estrategia de dirección para el área actividad deportiva del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco para contribuir al cumplimiento de sus objetivos.

Objetivos específicos:

- Caracterizar el combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco.
- Diseñar un modelo para confeccionar la estrategia de dirección del área de actividades deportiva del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco
- Elaborar la estrategia de dirección por el modelo seleccionado.
- Implementar la estrategia de dirección en el área de actividades deportiva del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco.
- Valorar los principales resultados obtenidos con la implementación de la estrategia de dirección en el área de actividad deportiva del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Población y muestra

De una población de 42 profesores que laboran en el combinado deportivo No.3 se seleccionó intencionalmente una muestra de 14 personas que son los que se vinculan directamente con el área de actividades deportivas, entre ellos se encuentran: el director de combinado, la subdirectora, el administrador y 11 técnicos deportivos.

Los muestreados poseen una edad promedio de 31 años, una experiencia laboral de 4.9 años. De ellos 4 son Licenciados en Cultura Física, dos Técnicos medios y 8 profesores en formación. Cuatro son mujeres y 10 son hombres.

Métodos y Técnicas de investigación utilizados: Histórico-lógico, análisis y síntesis, inducción-deducción, la encuesta, la entrevista semiestandarizada y la técnica de trabajo en grupo: la tormenta de ideas o Brainstorming.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Caracterización del combinado deportivo No 3 de Arroyo Blanco

El combinado deportivo No 3 radica en el territorio de Arroyo Blanco que se encuentra ubicado al norte de la cabecera municipal de Jatibonico en la carretera que comunica al asentamiento con Florencia, provincia de Ciego de Ávila. Limitando al norte con Poza Azul, al este con Lomas de Arroyo Blanco, al sur con la zona de La Vega y al oeste con Río Zurrapandilla. Tiene una extensión territorial

de 0.07 hectáreas, es una zona urbana cuyas vías de transporte y acceso lo constituyen la carretera desde Jatibonico y otra que se comunica con Florencia.

Esta urbanización cuenta con 1553 viviendas, 1468 son casas, 82 son apartamentos, las condiciones de vida en sentido general son satisfactorias.

Tiene una población de 4884 habitantes, de ellos 2568 son hombres y 2316 son mujeres, en cuanto a su tipo de población 4622 son blancos, 32 negros y 230 mestizos.

El combinado deportivo No.3 fue fundado en diciembre del 2008, cuenta con 42 trabajadores, de los cuales 3 son cuadro, 37 técnicos y 2 no docentes que son el administrador y el responsable de mantenimiento.

Modelo a utilizar para la estrategia de dirección del área de actividades deportivas del combinado deportivo No 3 de Arroyo Blanco

Luego de un análisis minucioso de los diferentes modelos dado por diferentes autores, tanto nacionales como extranjeros, así como el propuesto por el organismo rector para el curso 2008-2009, se concluye rediseñar este último para aplicarlo en el área objeto de estudio.

El mismo está compuesto por: misión, diagnóstico, valores compartidos, visión, escenarios, áreas de resultados clave, objetivos estratégicos, criterios de medida, plan de acción y medición y control.

Estrategia de dirección del área de actividades deportivas del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco.

Misión.

El área de actividades deportivas del combinado deportivo No.3 de Arroyo Blanco tiene como misión impulsar y promover el servicio de deporte masivo con marcado interés en la atención y preparación de la reserva deportiva, el cumplimiento de los objetivos pedagógicos y el espectáculo dando un uso adecuado a los recursos humanos, materiales y financieros, con énfasis en la preparación técnica-metodológica y formación integral de profesores de manera que garantice una clase superior que contribuya a la obtención de resultados satisfactorios en los eventos municipales, provinciales y nacionales, así como el incremento de

practicantes sistemáticos y de atletas al CAR Provincial comprometidos con los ideales, la imagen y los valores del deporte revolucionario.

Diagnóstico Estratégico:

Fortalezas

1. El 100% de la plantilla está cubierta.
2. Compromiso, seriedad y respeto en el trabajo.
3. Existencia de profesores de Educación Física en todas las Escuelas.

Debilidades

1. Bajo nivel técnico y metodológico de profesores en formación
2. Falta de recursos materiales y áreas deportivas
3. Inexistencia de un local.

Amenazas

1. No existe un horario en las Escuelas de Educación para la práctica del deporte en la doble sesión.
2. Situación económica del país y el bloqueo económico norteamericano no permite la adquisición de los implementos deportivos necesarios.
3. La falta de transporte entre las comunidades que atiende el Combinado.

Oportunidades

1. La Sede Universitaria Municipal de Cultura Física.
2. Las Alianzas Estratégicas con las Escuelas y centros de trabajo del territorio.
3. Tradición deportiva de la comunidad.

Definición de los valores.

En los trabajadores del área de actividades deportiva del combinado deportivo No 3 de Arroyo Blanco predominan los siguientes valores:

Patriotismo, Responsabilidad, Solidaridad, Honestidad.

Áreas de Resultados Claves:

1- Programa Formación Integral del deportista

- ❖ Proyecto Formación y Educación Deportiva
- ❖ Proyecto Atención a la Reserva Deportiva
- ❖ Proyecto Enseñanza del Deporte en la Comunidad

2- Programa Sistema Competitivo

- Proyecto Calendario Único.
- Proyecto Organización, control y evaluación de los eventos
- Proyecto Deporte Escolar
- Proyecto Integrador
- Proyecto Jueces y Árbitros
- Proyecto Deporte Mayores
- Proyecto Alianzas Estratégicas

Medición y Control

Las principales acciones que se consideran en este aspecto son:

- Retroalimentación permanente a partir de los criterios de los metodólogos de la Subdirección de Actividades Deportivas de la Dirección Municipal de Deportes de Jatibonico mediante: (Visitas de Inicio de Curso, Visitas Temáticas, Visitas Integrales, Visitas de Ayuda Metodológica, Visitas Técnicas y Metodológicas a los profesores.
- Chequeo trimestral mediante despacho a las Áreas de Resultados Claves para evaluar el cumplimiento de los objetivos.
- Evaluación de la estrategia anual con todos los trabajadores del área para valorar sus resultados.

Resultados de la implementación de la estrategia de dirección

Resultados del programa sistema competitivo

En cuanto a los resultados alcanzados en el área clave número dos, es decir, el programa del sistema competitivo; el criterio de medida no.1 durante el curso 2010-2011 se evaluó de mal ya que no se cumplieron las normas metodológicas para la confección del calendario único además de no contarse con la integración en forma de sistema de todos los factores de la comunidad (centros de trabajo y escuelas) no calendariándose los eventos intramurales y entre grado siendo muy baja la participación de los practicantes. En el curso 2011-2012 se cumplió con todo el proceso metodológico del calendario único, se elaboró en el mes correspondiente y se incrementó la participación de atletas en las competencias de base y municipio.

El criterio no.2 no presentó dificultades ya que se cumplió con la elaboración de los expedientes y protocolos de todos los eventos calendariados.

Los criterios de medidas no.3 y 4 durante el curso 2010-2011 se evaluaron de regular ya que la participación de la población escolar y adulta en los eventos del calendario no sobrepasó el 76% del total de la matrícula controlada exigiéndose para ello más del 80% y por la pobre formación de jueces y árbitros. Durante el curso 2011-2012 la participación en los eventos del calendario fue del 96% con respecto a la matrícula controlada y se trabajó en la formación y superación de 9 jueces y árbitros.

El criterio de medida no.5 no presentó dificultades ya que se dio cumplimiento a las acciones de las alianzas estratégicas con centros de trabajo y escuelas de la demarcación propiciando un satisfactorio trabajo de integración.

Resultados de la participación en competencias de base.

Los resultados de la participación en competencias de base en el curso 2011-2012 estuvieron por encima a los del curso anterior, la implementación de esta estrategia propició llevar la práctica deportiva hacia otros asentamientos y categorías fundamentado en una mayor organización de las competencias intramurales de las escuelas así como la integración de los adultos mediante los centros de trabajo de la comunidad, ello se hizo viable gracias a las alianzas estratégicas y proyecto integrador establecidas por el combinado deportivo con los factores del territorio, permitiendo por ende el incremento de participantes con un mayor control y exigencia.

Resultados deportivos competitivos

En el curso 2010-2011 de los 7 deportes que participaron en el evento provincial solo 1 fue evaluado de Bien en los objetivos pedagógicos (ajedrez con 17.6 puntos), 2 de Regular (Atletismo con 12.6 puntos y el Fútbol con 12.5 puntos), los 4 restantes (Baloncesto, Béisbol, Boxeo y Voleibol) evaluados de Mal con puntuaciones por debajo de los 12 puntos e incluso el voleibol que no obtuvo puntos. La puntuación total del combinado fue de 74.05 puntos que dividido entre los 7 deportes que participaron en la competencia da un resultado de 10.5 puntos,

evaluado de Mal por encontrarse en la escala evaluativa en el rango de menos de 12 puntos.

Ya en el curso 2011-2012 en el marco de encontrarse aplicando el modelo de dirección estratégica propuesto puede observarse que los resultados fueron superiores, de los 7 deportes que participaron 4 fueron evaluados de Bien en los objetivos pedagógicos (Ajedrez, Atletismo, Béisbol y Fútbol), y 3 de Regular (Baloncesto, Boxeo y Voleibol), haciendo un total general de 110.02 puntos que promediados entre los 7 deportes se obtuvo un resultado de 15.71 evaluado de Regular por encontrarse en el rango entre 15.9 y 12.

Conclusiones

- El combinado deportivo No.3 tiene tres años de fundado, cuenta con 42 trabajadores y su actividad deportiva se centra en los deportes de: Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Béisbol, Boxeo, Fútbol, Tenis de mesa y Voleibol.
- Se diseñó un modelo para confeccionar la estrategia de dirección del combinado deportivo No.3 que cuenta de las siguientes partes: Misión, diagnóstico, valores compartidos, visión, escenarios, áreas de resultados clave, objetivos estratégicos, criterios de medida, plan de acción y medición y control.
- Se elaboró e implementó la estrategia de dirección por el modelo confeccionado.
- Con la implementación de la estrategia mejoraron los resultados alcanzados en el programa de formación integral, en el programa sistema competitivo todos los criterios fueron evaluados de B y se mejoró el rango potencial, se incrementó el número de los practicantes sistemático y en competencia.
- Los directivos del combinado deportivo confirmaron la novedad de la aplicación del modelo de Estrategia de Dirección y que la implementación de la estrategia contribuyó a solucionar las deficiencias detectadas.

Recomendaciones

- Continuar con la implementación de la estrategia de dirección en el área de actividades deportivas del combinado deportivo No. 3 por los beneficios alcanzados.
- Recomendar a los directivos del combinado deportivo la elaboración e implementación de la estrategia de dirección de dicha institución.

BIBLIOGRAFÍA

- Atllio, Héctor. *Desarrollo local y planificación intersectorial, participativa y estratégica.* Buenos Aires. Argentina disponible en http://www.soluziona.com. (2000).
- Betancourt Tang, José Ramón Gestión Estratégica: Navegando hacia el cuarto paradigma, Edicion de t.g.red. Venezuela (2002).
- Bowman, C. – La esencia de la administración estratégica. / Cliff Bowman. Ediciones Prentice Hall. 1996
- Chang, Agustín. *Resultado de la aplicación del planeamiento estratégico en Sociedad Minera El Brocal S.A.* (disponible en) http://www.gestiopolis.com/ (2003)
- Conflicto, negociación y mediación; Una perspectiva estratégica en los programas de desarrollo local. Ver en: http://www.monografías.com/trabajos27/conflictonegociacion/conflictonegocion.shtl
- Drucker, Peter, F. Administración y futuro./ Ed. Sudamericana. Buenos Aires, 250 pp. 1996.
- Egelhoff, William G. Great strategy or great strategy implementation - Two ways of competing in global markets. Sloan Management Review, 34 (2) pp 37-50. 1993.
- Escat Cortés, María: "La Gestión de Recursos Humanos y Estrategias". http// www. gestiopolis. com/canales/ derrhh/ artículos/ 37/ grrhhest. htm.
- Morrisey, George. L. *Planeación a largo plazo: Creando su propia estrategia*. Prentice Hall. 2005.
- Valdés Herrera, Clemente. ¨Estreategia y Dirección Estratégica ¨. http://www.gestiopolis.com/artículos.htm. 2009.

INTEGRACIÓN PEDAGÓGICA DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN OLÍMPICA EN EL CURRÍCULO EXTRA-ESCOLAR DE LA ENSEÑANZA SECUNDARIA DEL II CICLO EN LUANDA.

Autor: Lic. Domingos Pedro Pascoal
Correo electrónico: dompascoal@hotmail.com
Miembro del Comité Olímpico Angoleño y profesor de educación física en la escuela de enseñanza secundaria del II ciclo nº 1097 en Luanda, República de Angola.

Resumen: El presente trabajo es la sistematización teórica y el perfeccionamiento de las actividades prácticas desarrolladas por el autor, en función de la Integración pedagógica de las actividades de educación olímpica en el currículo extra-escolar de la enseñanza secundaria del II ciclo en Luanda. A partir de la articulación e interacción de las dimisiones: Cultural, axiológica, pertinencia social, comportamiento humano, ambiental y tecnológica permitiendo estas, ejercer las influencias instructivas y educativas que redundarán en la elevación de la calidad del proceso de enseñanza–aprendizaje promoviendo saberes indispensable, para inculcar la paz y la cultura. Asimismo se sugieren acciones docentes para desarrollo de actividades de educación olímpicas de integración.

Introducción

La actividad deportiva, se puede contemplar como un espectáculo estético y festivo; es un lugar de experiencias personales profundas, también un vasto campo de investigación y a su vez es un sector económico en expansión permanente. El Comité Olímpico Internacional (COI) defiende que la práctica del deporte promueve una serie de valores, tanto individuales como colectivos, influenciando a muchos factores sociales. Los intereses globalizantes del deporte, expanden a una mega proporción influenciando las diferentes manifestaciones representadas en ella, los educadores tenemos la obligación de escuchar la sociedad y situar al individuo en las mejores condiciones para participar en ella, de ahí que la enseñanza debe hacerse con los requerimientos de promover y garantizar los valores educativos, tanto individuales como sociales, independientemente de las convicciones de los educadores, producto de su propio entorno cultural, educativo y político.

Por consiguiente el presente trabajo tiene como objetivo, perfeccionar el proceso integración pedagógica de las actividades de educación olímpica en el currículo extra-escolar, desde la práctica educativa y la articulación a una realidad concreta.

Desarrollo

En la actualidad el deporte es una herramienta indispensable para lograr el desarrollo sostenible, así como un instrumento para promover la paz, la cultura y la educación, especialmente a los jóvenes. Por ello contrariamente a todas las declaraciones sobre la ética deportiva, el deporte actual peca por excesos, con la explotación económica y política, entre la teoría romántica del deporte y su crítica radical creemos que hay un espacio que no debemos abandonar, la educación no puede volverle la espalda, no se trata de asumir la realidad sin crítica sino de transformarla y utilizarla en beneficio propio.

Cuando Pierre de Coubertin, se propuso restaurar los juegos olímpicos de la era moderna, no estaba tan solo interesado en las competencias atléticas, como tales, sino que estaba convencido que el marco ético de los juegos tendría una fuerte influencia sobre el carácter de los jóvenes atletas y sobre la moral de las naciones, y que se entenderían mejor una idea olímpica que a través de los valores educativos y pedagógicos del deporte, se podían modificar las estructuras políticas y sociales de su época. Su programa de educación olímpica incluía el deporte como materia diaria del plan de estudios para dar al individuo la oportunidad de "adaptar al ejercicio los aspectos buenos y malos de su propia naturaleza" y orientar su vida de acuerdo con esta experiencia.[1]

El COI ha puesto en marcha una serie de programas, actividades que contribuyan a la toma de conciencia sobre la importancia de la cultura y la educación olímpica utilizando el poder del deporte para ayudar a quienes participan en cuestiones de desarrollo de la juventud con el conocimiento, habilidades, valores y actitudes necesarias para ayudar a los jóvenes a ser productivos, ciudadanos responsables y activos. Entonces se necesita a criterio del autor del presente trabajo, el desarrollo de acciones concretas que posibilite en la práctica pedagógica la verdadera integración.

1. Principios del olimpismo y educación olímpica como antecedentes del proceso integración pedagógica.

El Movimiento Olímpico (MO) es la acción concertada, organizada, universal y permanente, ejercida bajo la autoridad suprema del COI, sobre todas las personas y entidades inspiradas por los valores del olimpismo.[2] Tal principio manifiesta la necesidad de orientar las acciones a partir de los requerimientos establecidos por el Comité Olímpico Internacional.

[1] Müller, N. 2004. Educación Olímpica: lecciones universitarias olímpicas. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics (UAB). Cátedra Internacional de Olimpismo (CIO-UAB). http://olympicstudies.uab.es/ cast/lectures/web/pdf/spa_muller.pdf. Soporte digital.

[2] Carta Olímpica, 2012. Comité Olímpico Internacional, Lausana. Soporte digital, pág. 9

Por consiguiente el manual de administración deportiva del COI (2010), consideran los valores como universalmente aceptados y por tanto, absolutos sobre la base individual y colectiva de la excelencia, la amistad y el respeto, constituyendo éstos pilares olímpicos. De hecho la **excelencia,** en el ideal olímpico, se refiere a dar lo mejor de sí mismo, tanto en el terreno de juego como en el personal. No se trata de ganar, sino también de participar, de progresar hacia la consecución de nuestros objetivos personales y de dar lo mejor de nosotros cada día, beneficiándonos de la saludable combinación de un cuerpo, una mente y una voluntad fuertes.[3]

La **amistad,** como valor en el Movimiento Olímpico, promueve la creación de vínculos y el entendimiento mutuo entre las personas. El valor de la amistad se refiere a la creación de un mundo mejor y más pacífico gracias a la solidaridad, el espíritu de equipo, la alegría y el optimismo en el deporte. Los juegos olímpicos inspiran a la humanidad superar las diferencias políticas, económicas, de sexo, raciales y religiosas y a entablar amistad a pesar de estas diferencias. Para los atletas, significa crear lazos de amistad para toda la vida con sus compañeros de equipo y con sus rivales.[4]

Asimismo el **respeto** es considerado también, un valor y éste es una fuente de inspiración para todos los que participan en los programas olímpicos. El respeto a uno mismo, a su cuerpo, a los demás, a las normas y al medio ambiente,[5] este último es considerado una de los indicadores de integración por el investigador. De ahí que en el deporte, el respeto hace referencia al juego limpio de los atletas y a su compromiso con la lucha contra el dopaje.

En consecuencia los principios definidos por la carta olímpica se caracterizan por su filosofía y universalidad, aspectos que se revelan en el manual de administración deportiva del COI (2010) los cuales se describe a continuación: [6]

- **No discriminación** – El Movimiento Olímpico se esfuerza por garantizar que no haya ningún tipo de discriminación en la práctica deportiva.
- **Sostenibilidad** – El Movimiento Olímpico organiza y aplica programas que promueven un desarrollo medioambiental, social y económico sostenible.
- **Humanismo** – El Movimiento Olímpico coloca al ser humano en el centro de sus actividades, para garantizar que la práctica del deporte sigue siendo un derecho humano.

[3] Manual de administración deportiva, 2010. Comité Olímpico Internacional, Solidaridad Olímpica, ISBN 978-0-9687146-4-5, pág. 68
[4] _____ Ídem.
[5] _____ Ídem.
[6] Manual de administración deportiva, 2010. Comité Olímpico Internacional, Solidaridad Olímpica, ISBN 978-0-9687146-4-5, pág. 68

- **Universalidad** – El deporte es de todos. En todas sus actividades y decisiones, el Movimiento Olímpico tiene en cuenta el efecto universal del deporte en las personas y sociedades.
- **Solidaridad** – El Movimiento Olímpico se compromete a elaborar programas que, en su conjunto, creen una respuesta social exhaustiva y significativa a las cuestiones que se inscriben en su ámbito de influencia.
- **Alianza entre el deporte, la educación y la cultura** – El Movimiento Olímpico hace todo lo posible para promover el espíritu del olimpismo, que nace en la convergencia del deporte, la cultura y la educación.

Los principios antes referidos se materializan como una tendencia de vida, por la combinación de los diferentes componentes espirituales, con base al esfuerzo, el respeto y buen ejemplo, a través del deporte proporcionando una sociedad comprometida con la dignidad humana. Por tanto en su interrelación con las estrategias educativas desde los programas curriculares tales principios, se deben integral al proceso de aprendizaje y la enseñanza multiculturales, interculturales y de inteligencias múltiples.

Por tanto, el programa de educación en valores olímpicos (OVEP), sustenta la base de los siguientes principios de aprendizaje:[7]

- **Aprender tiene un carácter activo y no pasivo**. Los procesos de aprendizaje incluyen actividades escritas, debates, actividades creativas, como por ejemplo arte, teatro o música y actividad física a través del deporte, la danza y la educación física.
- **La gente aprende de maneras diferentes**. Algunas personas aprenden mejor cuando leen, otras aprenden mejor cuando escuchan y otras cuando fomentan la creatividad y el dinamismo.
- **Aprender es una actividad tanto individual como colectiva**. Algunas personas estudian mejor independientemente. Sin embargo, para aprender y practicar la cooperación, es necesario trabajar de manera conjunta.

Los aspectos antes referidos constituyen presupuestos de partida en la sistematización teórica referente a la integración pedagógica.

2. Integración pedagógica.

Las actuales concepciones sobre la educación y la actividad deportiva, son fenómenos compatibles e incluso pueden ser complementarios en la dinámica de la sociedad actual, sabemos que no se puede trasplantar miméticamente el mundo deportivo al mundo escolar,

[7] Enseñar valores: un manual de educación olímpica. 2007.Comité Olímpico Internacional, ISBN: 978-92-9149-108-7, pág. 10

sino transformar los objetos de la práctica deportiva en objetos didácticos adaptándose a las posibilidades y necesidades de los individuos, consecuentemente de la participación de todas esas personas en todos los ámbitos de la sociedad potenciando el uso y disfrute de los recursos y fomentar su participación en la vida cultural y social.

Por eso se debe integrar las actividades de educación olímpica en el currículo extra-escolar de la escuela, y esto permitirá ejercer las influencias instructivas y educativas que redundarán en la elevación de la calidad de la educación al integrarse ambas partes, como coprotagonistas de la génesis de los diseños de las transformaciones educativas, del proceso de enseñanza–aprendizaje para su consolidación, desde la formación docente hasta la promoción de saberes.

En tal sentido se debe concebir la integración pedagógica, como un proceso de acción flexible y abierta, que en su conjunto posibilite construir y reconstruir de manera dinámica el proceso pedagógico de modo coordinado, cooperado y convenido con cada uno de los implicados en el mismo, asumiéndose como una tarea colectiva. Cuya finalidad esté centrada en la articulación e interacción de las dimisiones: Cultural, axiológica, pertinencia social, comportamiento humano, ambiental y tecnológica permitiendo estas, ejercer las influencias instructivas y educativas que redundarán en la elevación de la calidad del proceso de enseñanza–aprendizaje promoviendo saberes indispensable, para inculcar la paz y la cultura.

En primer lugar la **dimensión cultural**: se manifiesta en el proceso de desarrollo de su identidad relativo a la actitud hacia el hombre y su compromiso a la estabilidad del sistema social en función de sus tradiciones. En segundo lugar la **dimensión axiológica** está caracterizada por valores que demandan la integración pedagógica en su interrelación entre la educación, las actividades de educación olímpica, junto con la familia y la comunidad; relaciones que posibiliten comprender, por una parte, su papel transformador, y por otra, que estas sean utilizadas en las diferentes culturas.

En cuanto a la **pertinencia social**, como otra dimensión, en la presente investigación, a partir que se define como: “un principio que establece nexos cada vez más estrechos y profundos entre: **Educación**, las **Actividades de Educación Olímpica**, y la **Sociedad**. En el proceso de integración pedagógica, para resolver los problemas en el contexto de actuación.

De hecho dimensión **comportamiento humano** a partir de la caracterización del ser (profesor), en su Influencia en el proceso de transformación, expresado en su revelación del saber hacer a partir de su desarrollo profesional en las actividades de educación olímpicas. Incluso la **educación ambiental** como dimensión debe de propiciar el análisis, en los sistemas educativos formales, no formales e informales en función de los conocimientos,

habilidades, actitudes ante la realidad ambiental de su entorno local de estudiantes y profesores.

Por ultimo la dimensión **tecnológica** está asociada al proceso tecnológico y al saber hacer en la integración pedagógica desde la utilización de las TIC.

Las dimensiones antes referidas en la contextualización de los saberes, es entendida como la relación de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que permiten interpretar la realidad objetiva en el proceso de integración pedagógica y sus relaciones con el entorno natural y social. La esencia radica en integrar estos en el contenido a enseñar y la valoración desde diferentes aristas con el objeto, proceso y /o fenómeno y viceversa, que responda a ¿Qué enseñar? ¿Cómo enseñar? ¿Para qué enseñar? desde una visión pedagógica a corto, mediano y largo plazo. En este proceso mediante procedimientos didácticos orientados desde la planificación, conllevan a la integración conceptual de los saberes. Por consiguiente el autor del presente trabajo propone ejemplificar desde la dimensión axiológica algunas acciones de integración pedagógica de las actividades de educación olímpica, materializada en el protagonismo del docente angoleño en las propuestas de acciones para integración pedagógica de los valores de educación olímpica en las actividades extra-curriculares.

El desarrollo profesional de los profesores está estrechamente ligado a las circunstancias concretas en que realizan su trabajo, a sus objetivos y a sus expectativas profesionales, es decir, a sus condiciones laborales y a su carrera docente. A su vez, la motivación del profesorado y su participación en los cambios educativos están relacionados con las posibilidades que se les ofrecen para progresar en su profesión.

De hecho el desarrollo profesional de los maestros, representa para Ministerio de Educación Angoleño un desafío que, según João Francisco secretario para administración del sindicato nacional de los profesores *˝SINPROF˝* en la provincia de Huila, afirma que ˝la formación de los profesores es insuficiente y por ello la calidad de la enseñanza es cuestionable; es imprecisa, además los seminarios que se imparten son casuales˝[8], realidad reflejada en diferentes provincias inclusive en Luanda.

El Ministerio de Educación de Angola, contando aún con un gran número de profesores que dan clases sin agregación pedagógica y los mismos sin la formación mínima exigida, tiene necesidad de reforzar y perfeccionar la formación continuada y en servicio de los profesores en todos los niveles de enseñanza; en su devenir evolutivo, histórico y concreto, la pedagogía

[8] Fonte: Multipress. (22 de Noviembre de 2007). 2011 ANGONOTÍCIAS. Recuperado el 18 de Agosto de 2011, de 2011 ANGONOTÍCIAS: http://www.angonoticias.com/Artigos/item/16232

ha estado influida por condiciones económicas, políticas, culturales y sociales, las cuales han intervenido, con mayor o menor fuerza, en el desarrollo del nuevo conocimiento pedagógico.[9]

Ahora bien, para lograr resultados positivos el profesorado necesita tener cultura de integración; se necesita de un espacio y un tiempo determinado en la solución de éste problemas.

Los aspectos antes referidos se manifiestan también enseñanza secundaria del II ciclo como política nacional, los cuales revelan la necesidad de elaborar un grupo de acciones que posibiliten la mejora del desempeño de los profesores en este nivel educacional. En consecuencia el contenido a enseñar, que su totalidad conforma el saber a enseñar y aprender, la tendencia indica que, incorporando las nuevas tecnologías y recogiendo la realidad cultural en la escuela, la figura del docente se hace más necesaria e imprescindible que antes, concebido en el diseño de las situaciones problémicas tratado en los proyectos integradores, por lo que proponemos las siguientes acciones:

1. Diagnóstico y caracterización del estado actual relacionado con los siguientes indicadores: conocimiento de los profesores en cuanto a los procedimientos existentes relacionados con las transformaciones educativas, el nivel de compromiso y aspectos a considerar en la integración de los conocimientos, habilidades, valores y actitudes propios del contenido de educación olímpica y tener en cuenta la estrategia docente- educativa y metodológica, los medios de enseñanza y las nuevas tecnologías.
2. Alternativas a utilizar en función del mejoramiento del desempeño, mediante la realización de actividades metodológicas dirigidas a los valores que se deben de trabajar desde la educación , las educación olímpica junto con la familia y la comunidad.
3. Realización de visitas e intercambios, con otros profesores dirigidos a la búsqueda de las mejores experiencias en la práctica en función del ideal olímpico desde el componente axiológico.
4. Elaboración / adecuación de materiales que tengan como requerimientos metodológicos básicos: Qué, cómo, porque, conque y cuándo integrar los conocimientos y contenido de educación olímpica en su relación con los valores universales.
5. Verificar y evaluar los efectos de las acciones planeadas, para determinar ajustes, cambios y recomendaciones en su impacto social. Evaluando en qué medida el las acciones contribuyeron al cambio deseado que deben ejecutar el alumno y el profesor para el desarrollo exitoso de las actividades planificadas.

[9] Zinga, A. (16 de Julio de 2012). Revista IPLAC. Recuperado el 14 de Diciembre de 2012, de 2011 Revista IPLAC - Publicación Latinoamericana y Caribeña de Educación: http://www.revista.iplac.rimed.cu/

Conclusiones

Las transformaciones educativas actuales, constituyen un reto para el Ministerio de Educación de Angola y en particular para la dirección provincial de Luanda, lograr el perfeccionamiento de los docentes en función de tales exigencias es una prioridad de alto nivel. Por ello el presente trabajo desde la experiencia práctica y la sistematización teórica del autor es una alternativa que se debe de insertar en el plan de mejora por su contribución al proceso integración pedagógica de las actividades de educación olímpica en el currículo extra-escolar, desde la práctica educativa y el juste a una realidad concreta.

Bibliografía

Angola, M. d. (2010). *Reflexões sobre a evolução do Sistema de Educação de Angola ao longo dos 35 anos de Independência.* Luanda.

Añorga, J. (1999). *Paradigma educativo alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad: Educación Avanzada.* Cuidad de la Habana: ISP Enrique J Varona.

Binder, D. L. (2005). *Olimpismo en las escuelas: la Educación Olímpica como centro en la educación de valores.* Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics (UAB).

COI. (2007). *Enseñar valores: un manual de educación olímpica.* Laussane: Comité Olímpico Internacional.

COI. (2010). *Manual de administración deportiva.* Calgary: Roger Jackson & Associates Ltd.

COI. (2012). *Carta Olímpica.* Lausana: Comité Olímpico Internacional.

DaCosta, L. P. (2002). *Olympic Studies - Current Intellectual Crossroads: Programa de Pós Graduação em Educação Física.* Rio Janeiro: Editora Gama Filho.

d'Afrique, A. d. (29 de Diciembre de 2012). *Association des Comités Nationaux Olympiques d'Afrique*. Recuperado el 29 de Diciembre de 2012, de Association des Comités Nationaux Olympiques d'Afrique: http://www.africaolympic.org/index.php?option=com_content&view=article&id=41&Itemid=119#

Fonte:Multipress. (22 de Noviembre de 2007). *2011 ANGONOTÍCIAS*. Recuperado el 18 de Agosto de 2011, de 2011 ANGONOTÍCIAS: http://www.angonoticias.com/Artigos/item/16232

García, R. (2006). *La integración en el sistema de interrelaciones de dirección en el Proceso de Universalización de la Universidad Pedagógica en Villa Clara.* Santa Clara: Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela".

Moragas, M. d., DaCosta, L., Miragaya, A., Tavares, O., Kennett, C., & Cerezuela, B. (2006). Universidad y estudios olímpicos: Seminarios España-Brasil . En M. d. Moragas, L. DaCosta, A. Miragaya, O. Tavares, C. Kennett, & B. Cerezuela, *Universidad y estudios olímpicos: Seminarios España-Brasil .* Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Centre d'Estudis Olímpics.

Müller, N. (2004). *Educación Olímpica: lecciones universitarias olímpicas.* Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics (UAB). Cátedra Internacional de Olimpismo (CIO-UAB).

Nzita, M. (2012). *Estudio y diseño de un programa de actividades para la formación moral de los estudiantes del INEF de Luanda (Angola).* Madrid: Tesis en opción al título académico de máster en gestión deportiva.

Ruiz R.S; *et al.* (s.f.). Obtenido de http://www.sociedadelainformacion.com

Toruncha J; *et al.* (2001). *Aprendizaje escolar, diagnóstico y calidad México.* D.F: Ediciones CEIDE.

Turini, M., & DaCosta, L. (2002). *Coletânea de textos em estudos olímpicos.* Rio de Janeiro: Editora Gama Filho.

Vázquez, B. (2004). *revista critica.* Recuperado el 27 de Diciembre de 2012, de revista critica: http://www.revista-critica.com/index.php

Vila, M. Z. (2006). La Educación Olímpica en las escuelas. Barcelona.

Zinga, A. (16 de Julio de 2012). *Revista IPLAC*. Recuperado el 14 de Diciembre de 2012, de 2011 Revista IPLAC - Publicación Latinoamericana y Caribeña de Educación: http://www.revista.iplac.rimed.cu/

Velódromo Nacional
¨Reinaldo Paseiro¨

LA COMUNICACIÓN INTERNA ENTRE EL ENTRENADOR Y EL ATLETA EN EL EQUIPO NACIONAL DE CICLISMO DE RUTA.

Autor: E.P.G. Jorge Luís Báez Fernández.

La Habana, 2013

“Año 55 de la Revolución”

RESUMEN

El objetivo de este estudio es diagnosticar el estado actual de la comunicación interna entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta, que radica en la organización deportiva de base Velódromo Nacional ¨Reinaldo Paseiro¨, como herramienta para perfeccionar su estrategia de comunicación, buscar nuevos mecanismos que perfeccionen el sistema de retroalimentación en la comunicación interna, facilitar los procesos organizacionales y un mejor clima de comunicación en el equipo que contribuya a un mejor resultado deportivo.

Una de las razones principales de la comunicación es desarrollar la visión común. En el equipo nacional de ciclismo de ruta, la comunicación fluye en varias direcciones, sin embargo no se ha realizado un estudio que confirme si se ejecuta de manera clara, eficaz y eficiente y si los canales utilizados son los adecuados.

En este ámbito se forman atletas de alta competición que necesitan de una comunicación eficiente para alcanzar altos resultados deportivos, acorde a su misión y visión dentro del deporte. El estudio de su comunicación interna permitirá lograr la detección de las deficiencias existentes e implementar medidas para contrarrestar las mismas contribuyendo al alcance de un colectivo más comprometido y motivado en el logro de mayores metas.

Palabras claves*: comunicación, organización, diagnóstico.*

INTRODUCCION

Uno de los más importantes procesos en un colectivo es la comunicación. Esta ópera dentro de un proceso constante de flujo informativo. En su comunicación interna, los entrenadores actualizan a sus atletas sobre nuevas situaciones y enfoques, imparten instrucciones, identifican preocupaciones, motivan y ejercen influencia, controlan la interpretación y ejecución de sus decisiones, educan a los deportistas en los valores y cultura que dan coherencia al colectivo, entre otras cosas.

Los principales medios utilizados para comunicarse en este equipo son: reuniones, despachos, intercambios personales informales, el teléfono, documentos escritos y el correo electrónico. La comunicación cara-cara como

instrumento de intercambio de información y de influencias sobre los atletas tiene ventajas, como son la retroalimentación inmediata, que permite verificar la comprensión y el efecto del mensaje transmitido, la obtención de “la información” que transmite el lenguaje gestual-corporal, la riqueza de matices que se introduce en la entonación, el ritmo, el énfasis, con la posibilidad de transmitir, captar y generar sentimientos. Esta vía es la más utilizada y efectiva en la comunicación entrenador–atleta. Pero también es generadora de incomprensiones, actitudes defensivas, rechazos y conflictos. La comunicación es un proceso social de mucha importancia para el funcionamiento de cualquier grupo, y es especial en un equipo deportivo.

Sin comunicación los valores y estrategias del colectivo no se entenderán ni se adoptarán, y el equipo carecerá de un sentido claro sobre su propia identidad.
La comunicación es tan importante que se plantea que ¨el 70% de la tarea del entrenador con el deportista se ejecuta por medio de la comunicación ¨ (García Ucha, 2000). El proceso de comunicación resulta de una significación tan elevada que se considera como una de las claves fundamentales de la formación y modificación de la personalidad del hombre (González Rey, 1999).
Desde la Psicología del Deporte, destaca J. Cruz Feliú (1999), se deben enseñar los principios desde un enfoque positivo del entrenamiento que incluya el perfeccionamiento del estilo de comunicación de los entrenadores con los deportista y, de esta forma, mejorar, además de su rendimiento deportivo, la autoconfianza y el clima de motivación.
Un estudio realizado por Frester (1995), con 120 deportistas de alto rendimiento procedentes de 8 deportes olímpicos sobre el grupo de problemas que pueden tener consecuencias en el proceso de comunicación permitió reconocer diferentes dificultades en las habilidades de los entrenadores como comunicadores. Más del 80% de los deportistas cuestionados plantearon que el flujo de información era unilateral. Aproximadamente el 82% de las informaciones (indicaciones correctivas, reglamentaciones, reglas sobre el comportamiento, explicaciones sobre el decurso de los movimientos, exigencias sobre el comportamiento de acuerdo con las normas) son comunicadas frecuentemente al deportista por el entrenador a partir de un comportamiento autoritario. Sólo el 18% de las retroalimentaciones tienen lugar

del deportista a los entrenadores sobre situaciones de actualidad, preocupaciones, miedos, causas de errores sufridos, deseos de lograr un comportamiento determinado y otras más.

Estas deficiencias en el comportamiento comunicativo entre entrenador y atleta se experimentan con insatisfacción, son causas de conflicto y determinan estados emocionales negativos. Es por ello que el objetivo de este trabajo es conocer las deficiencias de la comunicación interna en el equipo nacional de ciclismo de ruta, lo que facilitará no solo su comprensión, sino también la elaboración de una mejor estrategia de comunicación así como un mejoramiento en los procesos que la involucran.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

La necesidad de lograr un perfeccionamiento en el proceso de comunicación interna entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta que facilite el logro de los objetivos estratégicos para alcanzar resultados deportivos superiores.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Qué elementos deben ser reformulados en el Proceso de Comunicación Interna entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta, que facilite el logro de los objetivos estratégicos para alcanzar resultados deportivos superiores?

OBJETO DE ESTUDIO

El proceso de comunicación interna entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta.

CAMPO DE ACCIÓN:

El flujo de la información en la gestión de dirección entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta.

DESARROLLO:

Como proceso presente en toda práctica humana, la comunicación constituye uno de los principales pilares de la interacción social, que posibilita la formación de agrupaciones sociales con cualquier tipo de complejidad. ¨ El término que proviene del latín *communis*, significa poner en común y expresa la esencia de un proceso sociocultural básico que se da en diferentes espacios, entre un numero diverso de actores sociales que producen y hacen uso de la información de manera privada o pública: sociales, grupales e interpersonales,

y que con el desarrollo industrial se ha tecnologizado, diversificando sus soportes ¨ (Saladrigas Medina, 2005). La comunicación es más que transmisión, ¨ es el proceso de transmisión y recepción de ideas, información y mensajes. El acto de comunicar es un proceso complejo en el que dos o más personas se relacionan y, a través de un intercambio de mensajes con códigos similares, tratan de comprenderse e influirse de forma que sus objetivos sean aceptados en la forma prevista, utilizando un canal que actúa de soporte en la transmisión de la información ¨ (Banny, 1971).

Tipos de comunicación:

Verbal: es el uso de las palabras para la interacción entre los seres humanos, el lenguaje propiamente dicho, expresado de manera hablada o escrita. Puede realizarse de dos formas: oral o escrita.

No verbal: hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

Elementos que intervienen en la comunicación:

Mensaje: formado por las diferentes ideas o informaciones, que se transmiten mediante códigos, claves, imágenes, etc., cuyo significado interpretará el receptor. El mensaje es el contenido de la comunicación.

Emisor y Receptor: El emisor es el sujeto que comunica en primer lugar o toma la iniciativa de ese acto de comunicación, mientras que el receptor es el que recibe el mensaje.

Código: Es el conjunto de claves, imágenes, lenguaje, etc., que sirven para trasmitir el mensaje.

Canal: Es el medio a través del cual se emite el mensaje. Habitualmente se utiliza el oral-auditivo y el gráfico-visual complementándose. El vehículo o medio que transporta los mensajes: memorando, carta, teléfono, radio, periódico, película, revista, conferencia, junta, etc.

Contexto: Se refiere a la situación concreta donde se desarrolla la comunicación. De él dependerá en gran parte la forma de ejercer los roles por parte de emisor y receptor.

Ruidos: Son todas las alteraciones de origen físico que se producen durante la transmisión del mensaje.

Barreras (interferencias): Los obstáculos que impiden la mejor realización del proceso de comunicación. Son aquellos elementos que alteran los códigos del mensaje que provocan una tergiversación en la intencionalidad del mismo y con ello la obtención de una respuesta del receptor diferente a la esperada.

Retroalimentación: Es la información que devuelve el receptor al emisor sobre su propia comunicación, tanto en lo que se refiere a su contenido como a la interpretación del mismo o sus consecuencias en el comportamiento de los interlocutores.

Formas de comunicación: Formal, Informal, Horizontal, Comunicación vertical ascendente, Comunicación vertical descendente.

Técnicas y métodos de comunicación: La técnica es considerada como un procedimiento didáctico que se presta a ayudar a realzar una parte del aprendizaje que se persigue con el método. Entre los métodos de comunicación interpersonal se encuentran la persuasión y la sugestión, que se utilizan con frecuencia en las relaciones humanas. Ellos pueden ser utilizados en la orientación individual y grupal.

Algunas técnicas de dinámica de grupo pueden ser empleadas para la eliminación de las causas de una comunicación inadecuada y para aprender a comunicarse positivamente. La efectividad que puede lograrse con ellas depende de los objetivos que se persiguen, de la correcta selección del sistema de técnicas y de su aplicación adecuada. Dependerá también de la preparación

y experiencia de quien las utilice, del sujeto y grupo con el que se trabajará y de la relación que se establezca entre ambos. Son sólo algunas de las muchas técnicas existentes, pero, bien utilizadas constituyen una herramienta eficaz para enseñar a otros a comunicarse mejor.

Estrategia de Comunicación: Es la forma de coordinar integralmente los recursos existentes para lograr una posición de ventaja sobre el contrario. “La planificación estratégica no debe verse como un conjunto de conceptos, métodos y técnicas que pueden ser enseñadas y aprendidas al nivel de habilidad. Es más una combinación de fundamentos filosóficos y del comportamiento, localizados al nivel de conocimientos y de las actitudes, tanto personales como profesionales y que tiene profundas y significativas implicaciones para la cultura de las organizaciones y las posturas futuras”. (Arellano, 1998). La política de comunicaciones debe ser sencilla, simple y clara, pero el diseño estratégico debe tener presente la disparidad de receptores de un mensaje o una acción comunicativa.

La comunicación en el proceso de dirección del equipo nacional de ciclismo de ruta:

En este colectivo, la información fluye tanto de forma ascendente como descendente sin embargo no se ha realizado un estudio que confirme si se realiza de manera clara, eficaz y eficiente y si los canales utilizados son los adecuados. La comunicación es un instrumento de cambio y permite la introducción, difusión, aceptación e interiorización de los nuevos valores y pautas de gestión que acompañan el desarrollo organizacional. Por ello, transmitir mensajes, informar sobre lo que ocurre dentro del colectivo, motivar y establecer una línea de comunicación eficaz entre los entrenadores y atletas, la dirección y las diferentes áreas de trabajo, son algunos de los objetivos que persigue la comunicación interna.

Si los integrantes del grupo tienen definidas responsabilidades y roles, esto les permite establecer un esquema de trabajo flexible, en donde se dan espacios de encuentro para que haya un eficiente flujo de comunicación que emita y retroalimente las diferentes procesos y se proyecten y dinamicen proyectos y personas, teniendo en cuenta que la organización como tal, tiene una misión y

unos objetivos profesionales prefijados que responden a la visión, misión que es la brújula que orienta, canaliza y promueve todas las acciones.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Diagnosticar el estado actual de la comunicación interna entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta como herramienta para perfeccionar la estrategia de comunicación y lograr mejores resultados deportivos..

Objetivos específicos:

1. Definir los aspectos teóricos fundamentales que se manifiestan a partir del análisis del proceso de comunicación en el equipo nacional de ciclismo de ruta.
2. Definir los objetivos de comunicación del equipo nacional de ciclismo de ruta.
3. Definir los emisores y destinatarios de la información.
4. Definir las informaciones.
5. Definir los medios de comunicación.
6. Definir los mecanismos de retroalimentación.
7. Evaluar la eficiencia de los sistemas de comunicación interna del equipo nacional de ciclismo de ruta.
8. Perfeccionar la comunicación interna mediante técnicas y procedimientos.

METODOLOGIA

Tipo de estudio:

Exploratorio-Descriptivo*:* Explorar la comunicación interna entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta mediante herramientas como la observación, la entrevista y los cuestionarios a los atletas y entrenadores de este equipo.

No experimental: Observar el fenómeno de la comunicación interna entre el entrenador y el atleta en el equipo nacional de ciclismo de ruta mediante algunas variables independientes, tal y como se da en su contexto natural, para después analizarlo. Es sistemático y empírico en el que las variables

independientes no se manipulan. Se investigará en un solo momento por lo que será un **estudio *transversal* o transeccional descriptivo**.

Variables relevantes:

1. Tipo de sujeto (emisor, receptor).
2. Edad de los sujetos (por rangos).
3. Sexo de los sujetos.
4. Cargo de los sujetos (directivos, entrenadores, atletas, otros).
5. Antigüedad en la organización.
6. Nivel educacional de los sujetos.
7. Características personales de los sujetos.
8. Tipo de información o mensaje.
9. Lugar de la comunicación.
10. Forma de comunicación.
11. Tipo de comunicación.
12. Canal o medio de comunicación.
13. Técnicas de comunicación.
14. Rutinas comunicativas.
15. Efecto alcanzado.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Métodos del nivel teórico utilizados: **Histórico y lógico,** se realizó el análisis de los antecedentes del fenómeno, destacando la situación actual de los indicadores seleccionados en la investigación; **Analítico-sintético,** permitió la descomposición del fenómeno estudiado en los principales elementos que lo conforman con vistas a detectar sus particularidades y deficiencias.

Métodos empíricos utilizados: **Análisis bibliográfico y documental,** se obtuvo información en relación al tema que se investiga como punto de partida, analizando, además de la bibliografía especializada en la temática comunicación interna, documentos oficiales del centro y rectores de la política institucional; **Observación,** se utilizaron Guías para la observación, que permitieron obtener una percepción del área y de los sujetos estudiados; **Entrevistas,** valoración de los sujetos involucrados en la comunicación interna del equipo estudiado; **Encuestas,** para conocer las opiniones de los sujetos de la muestra escogida, sobre sus peculiaridades y resultados del objeto de

estudio, elaborándose los cuestionarios con la finalidad de darle respuestas a los objetivos de la investigación; **Test o pruebas Psicológicas,** para comparar el nivel de los sujetos (entrenadores y atletas) en cuanto a sus conocimientos y habilidades, nivel de desarrollo intelectual o general, con las normas evolutivas establecidas previamente.

Métodos estadísticos-matemáticos utilizados: **Técnicas Paramétricas,** se tabularon los resultados obtenidos con la herramienta computacional SPSS utilizada para los análisis estadísticos, tomando en consideración los resultados de las pruebas.

Caracterización de la Muestra: 11 ciclistas del equipo nacional de ruta (masculinos). Esto representa el 100% de la población. De los directivos que inciden sobre el proceso: 1 entrenador (100%), 1 médico (100%), 1 fisioterapeuta (100%), 3 mecánicos (50%) y otros directivos (30%).

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

Existe una buena comunicación entre entrenador y atleta, donde se utilizan las dos vías de comunicación, la verbal y la no verbal. En ellas prevalece la comunicación verbal, que es la que más realiza. Sin embargo la retroalimentación atleta entrenador debe fortalecerse. El entrenador retroalimenta a los atletas en caso de que no entiendan la explicación, deposita confianza en ellos y corrigen los errores en toda la etapa de la preparación.

Se observa satisfacción en cuanto a la forma de corrección de errores en la actividad deportiva, el entrenador corrige a todos por igual ya que él desea que todos los atletas mejoren su técnica y sus resultados.

Los contenidos de la información que se transmite del entrenador al atleta deben actualizarse con los nuevos reglamentos y descubrimientos científicos y el volumen de la misma debe incrementarse utilizando otras vías de comunicación no verbales.

Los entrenadores entienden que la comunicación es fundamental para lograr resultados deportivos, controlan a los atletas en todo momento del entrenamiento, utilizan el contenido instructivo-educativo, aunque deben

fortalecer el educativo, ya que es una parte importante del aprendizaje de cada una de las partes del conocimiento.

CONCLUSIONES.

1. Existe coincidencia por parte de los atletas en cuanto a la buena comunicación, la comprensión, la explicación por parte de los entrenadores y el control de la actividad, la gran mayoría de los atletas expresan que los entrenadores corrigen los errores a todos por igual.
2. Los entrenadores realizan con más frecuencia la comunicación verbal para dirigirse hacia los atletas.
3. Una parte de los entrenadores a veces se muestran molestos ante una mala ejecución de la técnica que realizan los atletas.
4. Los entrenadores se sienten insatisfecho por la comunicación que existe con sus atletas, ya que tienen la necesidad de que los atletas expresen sus ideas e inquietudes con ellos.
5. Los atletas prefieren el contacto directo como medio de comunicación formal, seguidos de las reuniones y despachos, los matutinos y las asambleas de formación integral.
6. El flujo de comunicación predominante es el vertical descendente, siendo muy limitado el flujo ascendente, que es el que muestra si existe retroalimentación. No existen muchos espacios formales para intercambiar, aportar ideas o soluciones entre entrenador y atleta fuera del entrenamiento.
7. La comunicación horizontal está presente pero los mensajes de contenido humano escasean, con un predominio de los mensajes de tareas.
8. En el estudio de los valores declarados, se pudo conocer que los mismos no son compartidos por la mayoría y se reconocen otros que no alcanzan el 50% de los encuestados.
9. El reconocimiento de la participación de los atletas en la toma de decisiones es bajo.

RECOMENDACIONES.

1. Impartir seminarios y talleres que propicien el desarrollo de las técnicas de comunicación más eficientes en los entrenadores.
2. Perfeccionar el Plan de la Estrategia Comunicativa de la organización agregando las medidas correspondientes para erradicar las deficiencias detectadas.

BIBLIOGRAFIA

1. Arellano, E. (1998). *La Estrategia de Comunicación como un Principio de Integración/Interacción, dentro de las Organizaciones*. [Versión Electrónica]. Razón y Palabra, Suplemento Especial. Disponible en http://www.clarauribe.com/clarauribe/documentos/La estrategia de comunicación como un principio de integración/interacción dentro de las organizaciones [Consultado: 11 de febrero del 2013]
2. Banny – Johnson (1971) *Dinámica de grupo en la educación*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
3. Cruz, J. (1997) *Psicología del Deporte: Historia y propuesta de desarrollo*. En *Psicología del Deporte*. Editorial Síntesis, S. A. Madrid. P.15 43.
4. Diez, S. (2005) *Técnicas de Comunicación. Ideas Propias* Editorial. Primera edición; p.120. ISBN: 8496578283.
5. Diez, S. (2006) *Técnicas de comunicación: la comunicación en la empresa. /* Editorial ideas propias. Primera edición, Ediciones Vigo; p.118. ISBN: 9788496578289.
6. Ezequiel A. (2002) *El valor de las redes, los canales y las comunicaciones informales en la empresa.* GestioPolis.com 06:33-45.
7. Esquivel MC. (2003) *Comunicación Organizacional*. GestioPolis.com; 06:4-6.
8. Freire, P. (1985) *Extensión o Comunicación. En su: Diálogo e interacción en el proceso pedagógico.* México, Editorial El Caballito. pp. 49-59.
9. García González F. (2000) *La Universidad del siglo XXI como un modelo de industria de la información y el conocimiento.* Disponible en: http://www.clarauribe.com/clarauribe/documentos/La-Universidad-del-Siglo-XXI.doc [Consultado: 11 de febrero del 2013].

10. González Ramírez, J. F. (1998). *El lenguaje corporal. Claves de la comunicación no verbal.* Argandadel Rey (Madrid): Edimat
11. González Rey, F. (1995) *Comunicación, personalidad y desarrollo*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. García Ucha, F. (1996) *Psicología del deporte. Un enfoque cubano*. Editorial Lyoc. Buenos Aires.
13. Garcia Ucha, F. (1999). *La Psicología del Deporte en el próximo Milenio. Revista digital EFDeportes.* Ponencia presentada en el Congreso de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, San Luis de Potosí, México, octubre de 1999. Obtenido de http://www.efdeportes.com/efd17a/ucha1.htm [Consultado: 11 de febrero del 2013].
14. Mazzola, C. (2002) *Comunicación ascendente: el buzón de sugerencias para comunicación interna.* GestioPolis.com 09:1-13.
15. Saladrigas, Hilda.(2005) *Coordenadas cubanas para un fenómeno complejo: Fundamentos para un enfoque teórico – metodológico de la investigación de la comunicación organizacional.* Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Comunicación Social. La Habana
16. Zylberdyk Y. (2003) *Desarrollo de la comunicación interna.* GestioPolis.com 04:1-22.

TITULO: LA EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE LOS COMBINADOS DEPORTIVOS EN LA COMUNIDAD DE LA CIUDAD DE MATANZAS.

Autor: Dr. C. Félix Manuel Moya Vázquez. Profesor Titular. FCF. Matanzas
Correo electrónico: felix.moya@umcc.cu

Introducción:

Como parte de los principios defendidos por la revolución para la satisfacción de todos los cubanos nuestro país convierte al deporte en un derecho de todo el pueblo. En la constitución de la República de Cuba, capitulo V artículo 38 inciso J se expresa: El estado orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de sus ciudadanos¨.

El INDER deviene en garante de este derecho para ello identifica escenarios y define como servidores públicos a sus profesionales y convierte de hecho a cada uno de sus entidades en generadoras de servicios, tanto en la esfera de la Cultura Física como la del Deporte y la Recreación, poniendo en práctica nuevos planes y programas que incluyeron a la educación física y destacaron el deporte y la formación del atleta de alto rendimiento.

Los Combinados Deportivos representan el eslabón primario para el desarrollo de las actividades deportivas en la comunidad, durante varias décadas han estado funcionando y tributando con éxito a la Cultura Física, el Deporte y la Recreación.

Valorar su posible impacto esta investigación aporta un conjunto de indicadores, fórmulas, índices y coeficientes que permiten identificar cual es el tributo de cada combinado en la esfera de la prestación de servicios.

La combinación de las informaciones provenientes de los indicadores y las encuestas una vez procesadas son cotejadas con el propósito de valorar el posible impacto del combinado deportivo..

Desarrollo.

Existe una razón básica para evaluar el impacto de los combinados deportivos en la comunidad y el nivel de satisfacción de esta. La prestación de servicios deportivos que brindan estos centros en esferas tan importantes como el deporte, la cultura física y la recreación representan un porciento importante del total que brinda el Organismo Rector del Deporte, por esta razón se impone la búsquedas de soluciones que permitan identificar en que magnitud el esfuerzo de cada centro puede o no impactar en su comunidad. El autor asume como concepto de impacto al *"Proceso basado en la obtención de informaciones rigurosas y sistemáticas que permiten el análisis y la valoración del sistema y sus partes obteniendo juicios o criterios de valor que propician la toma de decisiones en el entorno de estos centros"*. El impacto en la comunidad facilitaría conocer en qué medida la población ejerce su derecho al disfrute del deporte y la cultura física, consagrado en la constitución cubana para todos los ciudadanos. Como quiera que las aspiraciones no siempre se comportan de una manera feliz en la realidad, hoy se afrontan dificultades que no permiten asegurar que los servicios que hoy se brindan satisfacen las expectativas de la comunidad, generando insatisfacciones y malas opiniones sobre la prestación de servicios en la esfera del deporte y la recreación, esta realidad permite identificar la siguiente: ***situación problémica***: se carece de un algoritmo que asociado a un sistema de indicadores permitan conocer el posible impacto del combinado deportivo en la comunidad del municipio Matanzas. Esta realidad facilitó identificar el siguiente ***problema de la investigación***:¿Qué algoritmo asociado al sistema de indicadores permitiría determinar el impacto de los combinados deportivos en la comunidad? Para la concreción del problema planteado se analizó minuciosamente como ***objeto de estudio:*** El Proceso de influencia de los Combinados Deportivos en las comunidades y se asumió como ***Objetivo general: ¿Cómo determinar el impacto de los combinados deportivos en la comunidad?***

En este trabajo el autor utiliza un conjunto de métodos de investigación dentro de ellos los teóricos y los empíricos, entre los primeros: *precisó del método* ***Histórico-Lógico*****, Inducción-deducción, sistémico-estructurado - funcional** Los métodos empíricos comprendieron la ***Medición,*** El **método de**

expertos. Además se aplicaron las **encuestas, método análisis de documentos** y el **método estadístico- matemáticos.**

La metodología seguida por el autor se sustenta en la lógica interna de la investigación la cual se caracteriza por: una muestra de dos combinados del municipio Matanzas (combinados No 1 y el No2),el autor asume el sistema de indicadores validados por la MSc Yaremis Ramos Ortega, aplica por tres años consecutivos estos indicadores aplicados en los combinados seleccionados se complementan a través de las encuestas que permiten identificar el nivel de satisfacción de la población con cada centro.. .

El sistema de indicadores fue aplicado en el mes de febrero del 2011, 2012, 2013 por lo que permite identificar la investigación como longitudinal.

Contribución de la Investigación*. El algoritmo aplicado en la investigación tiene un aporte práctico ya que permite:*:

- Aportar una herramienta útil que facilita las tareas de supervisión y control.
- Define claramente la magnitud de la prestación de servicio criterio válido para un país donde el deporte es un derecho de todos.
- Reconoce el nexo realidades materiales/calidad del servicio.

Conclusiones:

El estudio longitudinal corroboró la efectividad de los indicadores para cada esfera de actuación.

Los resultados obtenidos en los combinados estudiados demuestran que la prestación de servicio consensuada con la población brinda un juicio de valor más objetivo.

El estudio efectuado por esferas de actuación brindan una información más detallada que permite acciones de control más eficientes

Bibliografía.

1. Almaguer Sánchez y otros (2001) Cuaderno de trabajo. Comunidad y desarrollo. Teoría y práctica de nuestros días, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLASCO, La Habana, Cuba.
2. _____ (2006). Apuntes para el análisis del impacto de la universalización en las SUM de Matanzas.
3. Arechavaleta, G. N: y Hernández, R. I. (2002) Aproximaciones metodológicas para el estudio de las potencialidades directivas en las instituciones de la educación superior. Revista Cubana de Educación Superior, 22(1):81-82
4. C.E.I. (2002) Trabajo Comunitario. Selección de Lecturas. La Habana: Asociación de Pedagogos de Cuba.
5. Caballero Rivacoba, T (2004) El Trabajo Comunitario: Una alternativa cubana al desarrollo social .Editorial Ácana, Ediciones Universidad de Camagüey
6. Cabrera Rodríguez, J.A (2003) Seguimiento y evaluación de la capacitación y su impacto en el desempeño individual y organizacional. Artículo en soporte magnético. Universidad Agraria de La Habana
7. Cánovas L. y Chávez, J. (2002) Problemas Contemporáneos de la Pedagogía en América Latina. En Compendio de Pedagogía, MINED.
8. Capetillo Fernández, P y Hernández Corvo. R. (1983) El Deporte Derecho del Pueblo. Publicación Mensual del Instituto de Educación Física y Recreación .Editorial Deporte. La Habana
9. Capetillo Fernández, P y Hernández, M (2003) Cuba sus Aras de gloria. La masividad el secreto de la Victoria. Editorial Oncean Press. L a Habana
10. Castro Ruz, F. (1975) Informe central al Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba. Departamento de orientación revolucionaria del Comité Central del PCC. Editorial Deporte y Educación. La Habana
11. Castro Ruz, F. (2004) Las ideas creadas y probadas por nuestro pueblo no podrán ser destruidas. Discurso en la Clausura del Cuarto Congreso de Educación Superior. La Habana,
12. _____: Cambio social y participación. Ed. Benchomo, Tenerife, 2009.
13. Castro Sánchez, F. y Rivera G. (2004) Cambios en la producción de conocimientos científicos y en la educación superior cubana: posibilidades y

retos para la investigación universitaria en Ciencias Sociales. Congreso Internacional Universidad Ponencia.

14. Colectivo de Autores (2006) Las actividades masivas deportivas en Cuba. Editorial científico técnico. La Habana
15. Cuba. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (2004).Primer encuentro de directores de sedes de Universalización. Indicaciones del Presidente del INDER para el curso escolar2007/2008.La Habana .Cuba
16. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación .Indicaciones del Presidente del INDER para el curso 2007//2008. La Habana.
17. ----------: Diseño Teórico Práctico del Modelo de Evaluación del Impacto. Informe parcial del proyecto de Investigación sobre la evaluación del impacto Habana. Cuba ISPEJV.
18. _____, (2004) Discurso pronunciado en el VII Congreso de la UJC. Publicaciones del Consejo de Estado. La Habana.
19. Fernández Guanche, J. R. Brito, A Treto (2008) Evaluación del impacto de la capacitación de los cuadros en Manicaragua. Disponible en CD-R Memorias, VI Congreso Internacional de Educación Superior.
20. Francisco Mastrascuso, R (1983) El Deporte derecho del pueblo. El deporte en Cuba. Departamento de exportación del Instituto cubano del libro. Editorial Deportes .La Habana.
21. _____: Gestión y acción para el autodesarrollo sociocultural comunitario en comunidades urbanas y rurales en “Hacia lo comunitario, Debates y Reflexiones”, Ed. Feijoo, 2008.
22. González González, G (1991) El Deporte Cubano Razones de sus éxitos. Editorial EMPES-MES. C. Habana
23. Granda Dihigo, J (2010) Masificación del deporte en Cuba. Disponible en http://revolucioncubana.cip.cu/logros/modelo-social-socialista/deporte/. Consultado 14 de febrero 2012.
24. Hernández López, A (2007). Forja de voluntades. Editorial Deportes. La Habana
25. I.L.P.E.S. (2005) El uso de indicadores sociales y evaluación de proyectos sociales. Santiago de Chile .DPPI

26. INDER Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (2007-2008). La escuela comunitaria de Deportes Educación Física y Recreación. La Habana editorial Deportes
27. _____.Indicadores y relevancias sociales del conocimiento, Ponencia al primer taller de Indicadores de percepción Pública, Cultura Científica y Participación Ciudadana, Salamanca ,27y 28 de mayo, 2003.
28. Ledon Pérez. A (2009) El deporte en Cuba una expresión de modo de vida .Disponible en: http://revolucioncubana.cip.cu/logros/modelo-social socialista/deporte Consultado el 13 de noviembre 2012
29. León Santos M (2000) Propuesta de indicadores de calidad para la evaluación de los sitios WEB cubanos .Tesis de Maestría (Maestría de Gestión de información en las Organizaciones) La Habana .Universidad de la Habana.
30. López Rodríguez, A (2006) La Educación física mas educación que física. Orígenes y desarrollo su evolución desde la antigüedad, Editorial Pueblo. La Habana
31. Marchioni, M.: La Utopía Posible. Santa Cruz de Tenerife, Las Palmas de Gran Canaria, 1994.
32. Mario Torres, D (2007) Selección de pensamientos 1959-2007.Fidel y el Deporte. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana.
33. _____: Metodología para la promoción del trabajo comunitario. Informe final Proyecto de investigación, 2010.
34. _____ Modelo pedagógico para el proceso de educación comunitaria, Tesis Doctoral. Centro Universitario de Las Tunas, 2007.
35. Moya Vázquez, F.M (2008) Metodología para la evaluación del impacto de las Sedes Universitarias Municipales de la Cultura Física en la comunidad. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
36. Núñez Jover, J (2003) Indicadores y relevancias sociales del conocimiento, Ponencia al primer taller de Indicadores de percepción Pública, Cultura Científica y Participación Ciudadana, Salamanca, 27 y 28 de mayo 2003. Disponible en www.ricyt.edu.a.
37. _____: Organización y desarrollo de la comunidad. Fuerteventura, Tenerife, 2011.

38. Ortiz Ordaz, F. y otros (2003) Análisis de los indicadores más frecuentes para medir el impacto sobre la capacitación de los directivos (Universidad de Pinar del Rio).Ponencia presentada en Evento sobre la Evaluación del impacto de la capacitación, Matanzas, Cuba
39. Pérez González, N. (2007) Indicadores para la evaluación del impacto de la SUM de Cultura Física en la comunidad de Matanzas. Trabajo de Diploma .Matanzas, Facultad de Cultura Física
40. Pozas Ramos, A (2006) Secreto del deporte cubano. La formación de profesionales para la Cultura Física y el deporte en Cuba .Editorial Deportes. La Habana. Cuba.
41. Ramos Ortega .Y y Reloba Ochoa. G (2011).Indicadores para la evaluación del impacto del combinado deportivo Carlos Gil en la comunidad de San Juan. Disponible en: http:/portal.inder.cu/index.php/recursos informacionales/arts.-científico. Consultado el 14 de octubre 2012
42. Ramos Ortega, Y (2007) Indicadores para la evaluación del impacto de la SUM de Cultura Física en la comunidad de Limonar. Trabajo de diploma. Matanzas, Facultad de Cultura Física.
43. Ramos Ortega, Y (2011) Los combinados deportivos en el proceso de la Educación Física para adultos y el deporte participativo en la comunidad. Monografía. La Habana. Cuba. Disponible en http:/portal.inder.cu/index.php/recursos informacionales/arts.-científico. Consultado el 11 de octubre 2011
44. Ricardo Torres, L (2003) "Triunfo de una obra completa". Semanario "JIT". INDER. 350. Ciudad de la Habana.
45. Rodríguez Peñaranda, P (2006) Medición del impacto de la capacitación en los graduados de Cultura Física en el desarrollo Socio cultural de la provincia de Matanzas. Propuesta de un modelo y sus indicadores. Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física.
46. Rodríguez, G. G., Gil, F. J. y García, J. E. (2002) Metodología de la investigación cualitativa, Editorial Santiago de Cuba.
47. Solórzano González. R (2006) Modelo para evaluar el impacto social de la alfabetización. Tesis de grado científico (Doctor en Ciencias Pedagógicas). La Habana . Cuba

48. Villanueva Torres, R (2006) Secreto del Deporte cubano. La formación de profesionales para la Cultura Física y el Deporte en Cuba. Editorial deportes .La Habana
49. Villanueva Torres, R. (2006) El Sistema Deportivo cubano y su función social .Editorial Deportes .La Habana
50. Zaldívar Giro, D (2010) Las peñas deportivas en el trabajo comunitario. Disponible en http://www.tiempo21.cu/Deportes/febrero10/peñas-deportivas. Consultado el 6 de abril 2011.

LA GESTIÓN CIENTÍFICA A TRAVÉS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN EN LA FACULTAD SANTIAGO.

MSc. Lilian César Arcos
Categoría académica: Profesora Auxiliar.
e-mail: lilian@scu.uccfd.cu
MSc. Yiset Benavides César
e-mail: lilian@scu.uccfd.cu
Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Santiago de Cuba
País: Cuba.

Resumen

El uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en el aprendizaje ha cobrado auge, otorgándosele méritos pedagógicos en su utilización. Es por ello, que en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba se obtiene como resultado de una investigación una estrategia didáctica que favorece, desde el trabajo independiente del estudiante, el desarrollo de habilidades lingüístico-investigativas. La asignatura Computación trabaja en la solución de problemas profesionales que confrontan en su práctica laboral los estudiantes, mediante la utilización crítica de la información científica, disponible en las disciplinas del ejercicio de la profesión. Se le orientan investigaciones pedagógicas sencillas con el auxilio de las técnicas de cómputo, potenciando así el aprendizaje desarrollador, al alcanzar niveles superiores en el trabajo científico investigativo del estudiante que con alto grado de independencia realiza el tratamiento de la información, obteniéndose resultados cualitativos en la exposición y defensa, mediando un enfoque comunicativo e integrador.

Palabras claves: formación, sistematización, integración, aprendizaje desarrollador, independencia cognoscitiva, generalización.

Abstract

The use of technologies for information and communication in the learning process has increased, obtaining important pedagogic merits in its uses. That is the reason why in the Physical Culture Faculty as a result of an investigation, a system of tasks that favours the development of investigative-linguistic abilities related with the independent

work have been created. In computers, as a subject, we are working in the solution of professional problems that student may have to experience in their laboral practice; through the use of their own discipline. Some pedagogical investigations are asked to be done with the techniques of computation, so we have improved the learning process by reaching high levels in scientific work and the treatment of information with great independence. Also, qualitative results have been reached in the students´ expositions by means of the communicative and integrative focus.
Key word: didactica strategy, formation, sistematizacion, integration, learning developer, cognocitiva independence, generalization, communication

Introducción

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, dado los importantes cambios ocurridos en las tecnologías y las comunicaciones, tiene ante sí, la necesidad de garantizar condiciones óptimas que respondan a las exigencias de la sociedad en el procesamiento de grandes volúmenes de información existentes para elevar la formación integral de los egresados; es importante entonces enfrentar con éxito el reto de manejar eficientemente los medios de cómputo que tienen a su disposición, haciendo un uso acertado donde previamente el estudiante a través de la indagación científica, sea capaz de discernir cuáles serían las informaciones precisas para su gestión en la actividad científica, que le permita dar una valoración crítica acerca de la investigado y emitiendo juicios de valor con un formato estético con el empleo de las tecnologías.

Se aplicaron métodos científicos de investigación que permitieron valorar las deficiencias que presentaban los estudiantes del primer año a través del diagnóstico, con relación a la carencia de prácticas lectoras en algunos de ellos, tanto de textos de la cultura en general, como de la carrera en particular, unido a la incapacidad de analizar, resumir con valoraciones críticas y utilizar lo leído, lo que demuestra la pobreza del lenguaje, se entiende entonces el por qué de la escasa disposición para el debate en seminarios, talleres y clases prácticas que implica la dificultad de elaborar informes de acuerdo con los requerimientos de la asignatura, en el predominio de errores ortográficos, de acentuación y puntuación, así como, el desconocimiento del

trabajo en la búsqueda bibliográfica. Así como el déficit en el proceso de enseñanza - aprendizaje las habilidades de la asignatura por la una tendencia reproductiva en el aprendizaje de los estudiantes por lo que no promueve la sistematización y generalización de estos en las actividades docentes.

Otra elemento, es la falta de un procedimiento que respondan, **qué** hacer y **cómo** hacerlo de forma tal que se establezca un diálogo reflexivo en un aprendizaje que instruya, eduque y desarrolle.

Se corrobora entonces que la gestión en la formación científica del egresado de la carrera de Licenciatura en Cultura Física debe estar bajo la concepción de una eficiente relación con la ciencia y la sociedad, garantizando así la integración de conocimientos con una visión más amplia a través de la práctica educativa.

De aquí que sea la asignatura Computación a través del desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, la que promueva la sensibilización de los estudiantes para lograr una mayor efectividad y calidad en su dinámica de las clases con una estructuración más precisa en la orientación y control del estudio independiente que viabilice la gestión en la actividad científico investigativa.

Desarrollo

El trabajo independiente del estudiante es una de las formas fundamentales en la organización del proceso docente educativo, el docente lo planifica y se desarrolla sin su presencia como actividad extracurricular con el objetivo fundamental de que el estudiante adquiera conocimientos en una rama determinada del saber, que su sistematización pueda convertirse en algo habitual e influir en su aprendizaje, además es visto como fuente de comprobación y evaluación del sistema de conocimientos, aprehendiendo con una solidez y creatividad superior.

Partiendo de esta posición se concibe como una forma de trabajo independiente al trabajo extractase, concretado en los medios de cómputo y consiste en la búsqueda de posibles soluciones a problemas sencillos que se presentan en los diferentes modos de actuación de los estudiantes, donde ellos deben ser capaces de detectarlos. Según el Dr Alberto Labarrere “la forma más peculiar y tal vez más importante bajo la cual se manifiesta el pensamiento, es la solución de problemas,” (Labbarrere, 1994), es por ello

que la asignatura Computación encamina la dirección del conocimiento en la búsqueda y solución de problemas a través de la aplicación de las técnicas de cómputo.

Un lugar importante en el sistema de trabajo extraclase lo ocupan los talleres integradores donde se pone de manifiesto la estructuración y orientación de estos. Constituye un centro de organización de actividades investigativas en el cual el estudiante no solamente desarrolla hábitos y habilidades investigativas, sino también se lleva a cabo la educación a través de la instrucción, lográndose una adecuada formación de valores con la preparación integral de los estudiantes, por lo que demuestra que esta valiosa experiencia es un medio vital para lograr los objetivos actuales de la sociedad.

La aplicación de los trabajos extraclases se deben mantener en el transcurso de la carrera, pues el estudiante necesita consolidar y practicar los conocimientos recibidos en computación como instrumento de trabajo, materializando los mismos en la búsqueda de los problemas, recolección, organización y exposición de la información. Por otro lado la necesidad que tienen estos estudiantes de mantener activo sus conocimientos para lograr sus objetivos finales, o sea, la formación integral del egresado en la práctica educativa, que conlleva a una aplicación eficiente de los mismos en las demás disciplinas de la carrera.

Es de vital importancia que los docentes se sensibilicen con la utilización de la computación en sus asignaturas para que se vea ésta, no sólo con carácter sistémico en dichas transformaciones, sino que aporten un currículo de perfil amplio, avalado por la sistematicidad en la búsqueda constante del conocimiento en la que se logra: desarrollo en los conocimientos informáticos, ampliación de los hábitos y habilidades informáticas, consolidación del trabajo grupal en el colectivo, desarrollo en la comunicación, búsqueda y solución de problemas que afectan a su esfera profesional y perfeccionamiento en la indagación científica y la búsqueda bibliográfica.

Es por ello que reviste una importancia determinante la adquisición de los conocimientos informáticos para su aplicación en los diversos trabajos que se orienten, dando ventajas, en primer lugar es necesario señalar que el logro de los objetivos proporciona un dominio exitoso de las técnicas de cómputo, así como una

sistematización en los contenidos de las asignaturas del año con un grado de desempeño superior en la búsqueda, organización, exposición del conocimiento.

Todo esto aumenta la actividad creadora de los estudiantes, dándole confianza en sus posibilidades. Frecuentemente los estudiantes están tensos e inseguros en las primeras clases de Computación al enfrentarse con las computadoras y en mayor grado si no las han utilizado sistemáticamente en grados anteriores, sin embargo con la orientación y estructuración metodológica de los trabajos extractases con el fin de dar solución de los problemas encontrados en la práctica educativa participan activamente y con dominio propio, su materialización más espontánea se ve en la defensa y exposición en el laboratorio cuando realizan la exposición en el taller integrador con la presencia de los demás especialistas de la rama que han tutorado el trabajo.

La estrategia didáctica propone tres etapas fundamentales: orientación, ejecución y control/evaluación.

Etapa de orientación

Objetivo: Planificar las acciones a realizar para la puesta en práctica de la estrategia didáctica parte del diagnóstico de los estudiantes para su sensibilización en la necesidad de ser responsables ante su gestión en la formación científica.

En esta etapa es necesario tener en cuenta la orientación sobre la base de los resultados del diagnóstico para la determinación de las potencialidades, sensibilización y motivación del estudiante, que conozcan las inquietudes de cada uno de los integrantes del grupo promoviendo expectativas, se encuadra el trabajo grupal.

En segundo lugar, muestra la necesidad de un espacio de reflexión con acciones a seguir, que le den al estudiante la posibilidad de involucrar en su actividad cognoscitiva el desarrollo de su formación científica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura, facilitando un conjunto de tareas que induzcan al alumno a la investigación científica a través de la relación que se debe establecer entre las materias del año, tomando como base la práctica laboral investigativa que integren con los conocimientos de la asignatura Computación, garantizando que el estudiante sea el protagonista en su propio aprendizaje.

Etapa de ejecución

Objetivo: Demostrar el dominio de los conocimientos alcanzados a través de las soluciones a problemas vinculados con su profesión como gestión eficiente a las tareas de formación científica en los estudiantes con el empleo de los medios de cómputo.

La estrategia didáctica promueve en los estudiantes la necesidad de su auto superación que garantice un proceso de formación científica adecuada para la práctica laboral e investigativa integrando todas las asignaturas recibidas en el año para un mayor dominio de los contenidos que implique el desarrollo de habilidades investigativas.

En la materialización se logra que el estudiante integre los conocimientos a través de las técnicas de cómputo, como herramienta de trabajo, para su aplicación consciente en el ejercicio de su profesión se fomentará la comunicación alcanzando la satisfacción personal de sus necesidades de aprendizaje que le prepare para interactuar con el grupo de estudiantes, precisando su accionar en la solución del problema investigado.

Se incluye un taller científico en la asignatura donde los estudiantes presentan su trabajo final siempre y cuando cumplan con los requisitos para este efecto.

Control y evaluación

Objetivo: Comprobar los logros alcanzados por los estudiantes en su formación científica a partir de la gestión mediante la aplicación de la estrategia didáctica.

Se proponen indicadores para la evaluación del proceso que implica la valoración de los objetivos trazados los cuales promueven nuevas formas en la evaluación con su consiguiente retroalimentación, por considerar que permiten conocer el nivel de autorregulación del estudiante al evaluarse, determinando conscientemente, logros y dificultades, para su rectificación hacia nuevas vías de solución. El grupo tiene un papel determinarte en esta valoración pues se implica su propia capacidad de aprendizaje, lo cual puede medirse en correspondencia con su formación científica, mostrando las potencialidades alcanzadas por los estudiantes para recibir posible ayuda que el profesor dará como un integrante más de tal manera que sólo se brinde en el momento indicado para evitar que los estudiantes se vuelvan dependientes del profesor, y no carezcan de iniciativa y creatividad.

Se trabajó en la orientación y control de trabajos extraclases en la asignatura y con previa coordinación con los profesores del ejercicio de la profesión y del idioma Español, obteniendo buenos resultados se presentaron en el laboratorio de

computación de la facultad, donde se mostró el desarrollo de los mismos a través del PowerPoint y con el auxilio de las demás aplicaciones del Microsoft Office.

La interdisciplinariedad como punto de encuentro entre las diferentes asignaturas que componen las disciplinas de estudio y entre estas, es de gran impacto didáctico por cuanto influye en el desarrollo de una formación científica en los estudiantes que contrapone la individualización del conocimiento a la integración desde los puntos de encuentro entre estas, estableciendo una vinculación factible en la esfera de la cultura física que viabiliza el tránsito del estudio científico a emitir juicios críticos en la práctica que realicen una síntesis integradora que coadyuve al desarrollo intelectual y creativo para dar solución a problemas en la esfera social con una sólida cultura y educación que se constituyan en generalización del conocimiento en el campo de la cultura física y el deporte. Esto se corrobora con lo planteado al respecto por la autora R. (Mañalich, 1994) aborda “la interdisciplinariedad trata sobre los puntos de encuentros y cooperación de las disciplinas, de la influencia que ejercen unas sobre otras desde diferentes puntos de vista”. La educación debe ser no sólo proceso de individualización, sino, también de integración, o sea, reconciliación, de singularidad individual con la unidad social”.

Se asume este criterio teniendo en cuenta que los profesores de Computación en su afán de materializar las estrategias curriculares en su asignatura debe tener en cuenta las asignaturas del año en que se trabaja, sistematizando los conocimientos del resto de las disciplinas que integran el colectivo de año promoviendo procesos donde el estudiante desarrolle su creatividad y actitud para la comprensión de los problemas relacionados con su esfera de actuación en el contexto histórico que vivimos. Por tanto, el profesor debe saber **cómo** actuar, cómo operar con la cultura que posee en las esferas gnoseológicas y axiológicas durante el aprendizaje del estudiante.

Los estudiantes en el estudio deben saber asentar la bibliografía básica en las diferentes disciplinas del año, esto reviste gran importancia para desarrollar habilidades investigativas, al estar en contacto directo con el libro de texto básico o complementario, el manejo de diccionarios y otras fuentes, así como las consultas en las ayudas que brindan las aplicaciones del Microsoft Office les desarrolla habilidades técnicas de investigación bajo la orientación del profesor y el auxilio de materiales confeccionados

para este fin, complementando la indagación científica con criterios propios a través de resúmenes e informes u otras formas de organización de la información.

Es la interdisciplinariedad un aspecto que se debe materializar siendo los responsables directos los profesores que trabajan en el año al establecer los núcleos de los conocimientos a trabajar en estas relaciones, de esta forma se abandona la existencia de un currículo portador de sistemas más o menos enciclopédicos para dar paso a la integración de los conocimientos de las diferentes disciplinas del año que coadyuva a promover procesos de desarrollo intelectual creativo y actitudes para la comprensión y transformación de los problemas que en la esfera profesional de la Cultura Física se pueden encontrar en correspondencia con los modos de actuación. (Aguilera, 2000).

El trabajo extraclase desde la Asignatura de Computación por tanto, *potenció el aprendizaje desarrollador*, se consideró como un proceso activo, vinculado a la vida, desarrollador de la inteligencia, contribuyó a la formación de cualidades y valores positivos de la personalidad y el auto aprendizaje, preparó al estudiante como protagonista en el proceso de la clase, con alto grado de independencia, al conocer **qué** estudia, **para** qué lo estudia y **cómo** lo estudia, en respuesta a los motivos, metas, aspiraciones a lograr en el desarrollo de la actividad, con un análisis de lo que esperaba alcanzar una vez cumplido su objetivo le permitió además controlar sus procesos de aprendizaje garantizando el compromiso con lo que aprende.

El carácter de la formación científico - profesional expresa no sólo el dominio de las habilidades y de los conocimientos necesarios para el desempeño competente en una profesión; connota, además, la formación investigativa básica para enriquecer la práctica profesional, desarrollar la ciencia y trascender el empirismo y posibilita a los futuros profesionales desarrollar un conjunto de capacidades, que al corresponder a las demandadas por el progreso social, los prepara mejor para responder a las transformaciones culturales que se están sucediendo. En este sentido, la formación didáctica se ubica en la relación esencial que se establece entre la cultura, la educación y el desarrollo. La formación es resultado de la educación, proceso en el cual el sujeto se apropia de la cultura en un contexto socio - histórico concreto y a través del aprendizaje, como mecanismo de la educación. (Dusu, 2007).

El proceso de formación científica para el profesional de la Cultura Física es un vínculo idóneo para la integración de los conocimientos, habilidades y hábitos que se debe potenciar en el universitario en su formación intelectual como base científica que le permite utilizar métodos investigativos adecuados en su esfera profesional como formas de actuación sistemática. De aquí que se fortaleció el conocimiento integral en función de **qué** sabe, **cómo** lo hace, **cómo** se comporta, **cómo** aprende, entre otros, por el profesor de lo que sabe hacer y lo que no puede hacer por sí solo, dio la posibilidad de trabajar en la zona potencial de desarrollo brindó ayuda en el momento oportuno. De esta forma mediante este conocimiento se obtuvo la mejor concepción, ejecución y control de la actividad con la atención de las diferencias individuales, garantizando el equilibrio del grupo para un progreso efectivo en función de los objetivos propuestos.

Valoración económica: Se constituye en el ahorro que se obtiene en el uso de las multimedias confeccionadas por los estudiantes como trabajo extraclase para la promoción de la cultura comunitaria acerca de la comunicación, educación de la sexualidad y la salud, medio ambiente, el empleo del ejercicio físico para una sanidad mental y corporal, la orientación con enfoque de género para el uso de la Universidad como agente socializador en formación integral de la comunidad.

El ahorro que se obtiene en cada comunitario en el uso de medicamentos para las diferentes patologías mediante la práctica de los ejercicios físicos y su influencia en una mejor calidad de vida.

Se ahorra el uso de libros de textos y otros materiales gastables con el uso de las tecnologías. Así como en el ahorro en el salario que se debería dar a las personas que promovieran el trabajo comunitario por estar la Universidad dedicada a esta noble función de educar.

Conclusiones

La estrategia didáctica para la formación científica de los estudiantes en la universidad desde el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura Computación como eslabón a la interdisciplinariedad, fue una propuesta novedosa en la búsqueda de solución a problemas vinculados con la cultura física, cuestión de gran importancia en la creación de las óptimas condiciones para elevar la calidad de la enseñanza mediante el empleo de las técnicas de cómputo como herramienta de trabajo y su materialización en

las diferentes asignaturas del plan de estudio que potenció una formación científica adecuada.

Se recreó la cultura acumulada en función de actividades vivenciales, que le permitió consolidar sus conocimientos a través de sus propias estrategias de aprendizaje, activó la comunicación como elemento mediador entre la sociedad y su capacidad de interrelación con ella, con un desarrollo de las capacidades intelectuales.

Profundizó el sentimiento de seguridad y confianza con una interrelación entre las aspiraciones, metas, los resultados a alcanzar como carácter anticipado y su carácter regulador que permite su aprendizaje personológico y comprometido

Bibliografía

1. Bojacá, Blanca L.y Raquel Pinilla (1996) Algunos aspectos didácticos de la investigación sobre la enseñanza del español. *Enunciación* (Bogotá) 1:1.
2. César Arcos, L, (2003) Sistema de Tareas para la formación científica de los estudiantes de primer año desde la asignatura Computación en la Carrera de Cultura Física en Santiago de Cuba. Tesis de Maestría (Master en Educación) Santiago de Cuba, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
3. Duarte, P. y col. (1996) Posición sobre los componentes del sistema de evaluación, a propósito del área del lenguaje. *Enunciación* (Bogotá) 1:1.
4. Dusu, Raisa. (2007) Estrategia didáctica para la formación científico - profesional del estudiante del nivel I de la Licenciatura en Psicología, sobre la base de un modelo didáctico para el desarrollo de la competencia investigativa. Cuba. Tesis Doctoral (Doctor en Ciencias) Santiago de Cuba, Universidad de Oriente.
5. Malavassi, E. (2002) Algunos atributos de la investigación científica**.** [en línea] Disponible en: http://www.formación.com. Consultado 2 de mayo.
6. Labarrere Sarduy, Alberto. (1994) Pensamiento. Análisis y autorregulación de la actividad cognoscitiva de los alumnos. Angeles. México. Editores D. F.
7. Mañalich Suarez, R. (1994) Interdisciplinariedad y didáctica. *Educación* (La Habana)1: 8-13.

LAS HABILIDADES DIRECTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DEL DESEMPEÑO DEL PROFESIONAL EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS

Autora: M.Sc. Tania Ivette Hernández Echevarría.

Email: the@inder.cu , taniahe69@mail.com

Profesora Auxiliar

Metodóloga

UCCFD “Manuel Fajardo”

Coautor: Pedro Daniel Rodríguez Hernández

Vivimos en un mundo de cambio rápido y acelerado que tiene lugar en muchas áreas. Son muchos los factores que afectan a una organización, por la cual la mayoría de ellas cambian constantemente y es imposible predecir que puede presentarse el día de mañana.

El escenario mundial en los finales del siglo XX trajo consigo la globalización de la economía mundial, la privatización de las principales riquezas de los estados, la necesidad de ser cada día más competitivos y la carencia de fuentes de financiamiento. Esto ha conllevado que las organizaciones deportivas se enfrenten a un escenario más complejo. La influencia del escenario mundial de principios del siglo XXI, ha traído consigo la tras nacionalización deportiva; destacándose la macro organización mundial, la conversión del deporte en una de las principales industria del espectáculo, la intensiva y extensiva aplicación de la ciencia y la tecnología, la desaparición del llamado deporte aficionado, el papel protagónico, cada vez mayor, de las grandes corporaciones y la aceptación social e institucional indiscutible e incuestionable del deporte, hacen que tornen los recursos insuficientes tanto en lo financiero como en lo material, no hay una óptima utilización del recurso material, el ritmo de cambio supera la velocidad con que las organizaciones enfrentan las nuevas circunstancias y la ausencia de un modelo de perfeccionamiento en las organizaciones deportivas.

El estudio de las potencialidades humanas, el interés de conocer cada vez más al hombre y así obtener un mayor y mejor rendimiento laboral y científico, se ha

convertido en un tema importante ante los actuales cambios en todas las esferas de la economía; basado en esto se necesita prestar particular atención al modo de gestión y a las formas de pensar, decidir y actuar de los directivos, por ello el funcionamiento efectivo y eficiente de una organización así como el logro de sus objetivos depende, en gran medida, de las habilidades que posea el directivo para alcanzar los mismos mediante la cooperación voluntaria y el esfuerzo conjunto de su equipo de trabajo. Cuando hablamos del directivo nos referimos a su capacidad para orientar, dirigir, tomar decisiones y lograr resultados; de él depende el éxito de la organización, el de su equipo de trabajo y su éxito personal. Obviamente se necesita, no solo de una formación gerencial y teoría de la administración sólida para pensar, tomar decisiones y emprender acciones encaminadas al logro de metas, sino también de una concepción clara del trabajo en equipo que le permita ganar apoyo efectivo y miembros comprometidos.

Las organizaciones deben, tal como lo sugieren algunos autores, convertirse en organizaciones que aprenden, en constructoras de oportunidades para el aprendizaje, desde lo individual a lo colectivo, desarrollándose conjuntamente persona e institución, para alcanzar juntos la excelencia.

Ese aprendizaje puede ser espontáneo y a la vez muy costoso, a través del ensayo y el error, pero también puede ser una inversión en tiempo y en recursos muy rentable, si es propiciado a través de propuestas innovadoras como es el caso del Coaching. Los Directivos, Gerentes, empleados y todo miembro de la organización, incluyendo equipos que pretendan mejorar su desempeño, pueden desarrollar sus competencias por medio de un proceso de intervención denominado Coaching que según Cole citado por Alles, Marta (2005) es:

"Entrenamiento –individual o grupal- caracterizado por un entrenamiento en la tarea (on the job), acompañado por una evaluación continua y apoyo y consejos personales. El coaching hace referencia a entrenamientos intensivos a una o varias personas por otra cuyas capacidades son indiscutidas".

Desde hace más de tres décadas se ha ido profundizando en el estudio y definición de aquellas competencias que influyen sobre una óptima ejecución de los directivos. *“...el “competency movement” fue impulsado por David*

McClelland...., que sigue siendo un referente histórico en la gestión por competencias" [1] En su enfoque, McClelland analiza una serie de características más precisas en cuanto a las conductas, actitudes, habilidades, conocimientos, etc. de cada individuo, lo cual permite, no sólo una mejor definición del perfil de competencias del puesto sino la posterior evaluación en el desempeño individual.

Generalmente los directivos de las Organizaciones Deportivas de Base tienen desconocimiento en la utilización de herramientas que le permitan un mejor desempeño en su gestión de dirección.
No siempre la superación y preparación de los cuadros propicia el desarrollo de las habilidades directivas.
Partiendo de esta problemática cabe cuestionar:
¿Cómo contribuir al mejoramiento del desempeño profesional de los directivos en las Organizaciones Deportivas de Base?

Objetivo General
Elaborar un Sistema de Habilidades directivas que contribuya al mejoramiento del desempeño profesional de los directivos, mediante el coaching en las Organizaciones Deportivas de Base.

La búsqueda del mejoramiento del desempeño profesional, como una vía importante para obtener resultados superiores de calidad, constituye un reto en las organizaciones del siglo XXI. El término mejoramiento se ha utilizado para abordar diferentes procesos tales como: mejoramiento de la calidad de los servicios, mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje, mejoramiento de la dirección organizacional, mejoramiento humano, entre otros.
El mejoramiento del desempeño profesional ha sido analizado por diferentes autores entre los que se encuentran: Añorga y otros (1995- 2006), Valiente (2002), Roca (2002), Pémberton y otros (2006), Ponce (2007), Torres Díaz, J L (2008)

[1] José Enebral Fernández. FYCSA, www.gestiopolis.com.

Del estudio realizado a las propuestas de estos autores pudo corroborarse que existen algunas tendencias en el abordaje del concepto mejoramiento del desempeño profesional, teniendo como punto convergente los siguientes aspectos siempre vinculado con los recursos humanos:

- Se interpreta como la preparación, superación o capacitación que requieren estos recursos.
- Está encaminado a elevar la calidad del desempeño profesional.
- Se asocia al desarrollo de las competencias profesionales, que son inherentes al cargo o responsabilidad que ocupa el individuo.

Se puede concretar entonces de estos de los estudios revisados que el mejoramiento del desempeño profesional, es un proceso que debe ser dirigido, lo que implica la realización de acciones directivas, que conlleven, a su planificación, organización, ejecución, control y evaluación.

Entre las definiciones analizadas resulta interesante, la ofrecida por Roca Serrano, A (2002), en ella, muestra al desempeño profesional como "el proceso que se desarrolla en el sistema de relaciones e interrelaciones, de carácter social, establecidas entre los sujetos implicados en el mismo" y para su mejoramiento Roca, manifiesta que debe estar orientado a promover un aprendizaje diferenciado, continuo y comprometido, que atienda las competencias laborales, para lograr, en su desempeño, un resultado superior, en correspondencia con las exigencias de la actividad profesional que caracterice su contexto laboral".[2]

Si el desempeño profesional depende de factores cognitivos, afectivos, volitivos, organizacionales y otros, entonces, el proceso de su mejoramiento debe incidir sobre dichos factores, de manera que se atenúen las barreras que puedan impedir o entorpecer su desarrollo exitoso. Lo anterior conlleva a que dicho proceso deba ser apreciado de manera integral y desde una perspectiva sistémica.

Teniendo en consideración todo lo analizado hasta aquí, esta autora considera que cuando hablamos de mejoramiento del desempeño profesional nos referimos a un proceso dirigido e integral, encaminado a alcanzar niveles superiores en el

[2] Roca Serrano, Armando. (2002). Modelo de mejoramiento del desempeño pedagógico profesional de los docentes que laboran en la E.T.P. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico "José de la Luz y Caballero". Holguín.

desempeño profesional de los recursos humanos que constituyen el equipo de trabajo para lograr modos de actuación acordes con las exigencias del entorno y siempre encaminados a enfrentar los problemas y conflictos existentes, cuyo accionar tribute al cumplimiento de los objetivos y metas de la organización.

Las habilidades directivas y el desempeño en el ámbito organizacional.

Es oportuno destacar que las habilidades directivas son aquellas habilidades necesarias para manejar la propia vida así como las relaciones con otros. Es el arte de supervisar y dirigir a los recursos humanos para el logro y cumplimiento de los objetivos de una organización. Estas habilidades implican un buen manejo de las relaciones sociales y de la comunicación.

Para Paul Hersey y Kenneth Blanchard (1998), "el directivo necesita de tres habilidades para desarrollar su actividad de dirección: diagnosticar, adaptar y comunicar"[3] es decir, entender la situación en la que se trata de influir; modificar su comportamiento y el de los otros recursos humanos de que dispone para enfrentar las contingencias de la situación; y, no por último el menos importante, relacionarse con los demás de modo que entiendan y en consecuencia acepten.

Luego de este análisis se puede señalar que el directivo, en su rol de producir, busca obtener resultados iguales o mejores que los que se logran en otras organizaciones. Ser un directivo productivo y tener habilidades técnicas no garantiza que el logro de resultados cuando trabaja con grupos. Los directivos de hoy, deben ser capaces de administrar a las personas con las que trabajan y ver que también produzcan resultados, por ello se hace imprescindible programar, organizar y controlar, deben ser capaces de modificar los objetivos organizacionales con enfoques prospectivos. Esto implica, no sólo la planeación y la ejecución de los planes existentes, sino ejercer la capacidad de la innovación para crear y establecer nuevas acciones que conviertan las amenazas del medio, en oportunidades de crecimiento y desarrollo organizacional para poder

[3] Hersey, Paul y Kenneth Blanchard (1998), Administración del comportamiento organizacional. Liderazgo situacional, México, Prentice Hall

determinar si el sistema trabaja como ha sido diseñado, integrando por supuesto, todos los componentes para lograr que las estrategias, los riesgos y los objetivos individuales se conviertan en grupales, y de esta forma potencializar el esfuerzo individual en el grupal.

Para alcanzar la eficiencia organizacional, el directivo debe desempeñar en forma adecuada cada uno de los papeles anteriormente señalados, el desarrollo de las habilidades directivas y humanas es de vital importancia para el directivo de nuestros días, que deben convertirse en sujetos capaces de influir en la conducta de los individuos con los que se trabaja para el logro de los objetivos y metas de la organización.

La identificación de las habilidades que se requieren para un trabajo de dirección efectivo, ha ocupado la atención de muchos especialistas en los últimos años. Al tema se le han dedicado numerosos trabajos e investigaciones, como es el caso de Pérez Bengochea, V (2008) que refiere: "El profesional más adecuado es aquel que, además de conocimientos, tiene habilidades, actitudes e intereses compatibles con su función"[4]. Si cada directivo estuviera consciente de su propio estilo y de cómo este impacta en los resultados, entonces tendría la posibilidad de hacer los ajustes necesarios (a veces imposibles de lograr) para adecuarse al ambiente en el que se encuentra.

En este sentido cabe acotar que el mejor estilo es el que funciona, y en tiempos de transformación como los que vive nuestro país, se convierte en importante identificar la combinación de estilo de dirección con el tipo de organización, que dará como resultado el éxito. El directivo, ha de ser agente de cambio y gestor de desarrollo social, cuya acción genera satisfacciones a trabajadores, usuarios y sociedad en general. Debe estar preparado para el constante crecimiento personal y profesional, con el objeto de enriquecer el proceso de liderazgo y desarrollo de la dirección del equipo de trabajo. Le corresponde ser un Profesional con visión holística y pensamiento sistémico que integre la comprensión de la filosofía gerencial moderna y su aplicación práctica, orientada de un modo prospectivo al

[4] Pérez Bengochea, V (2008) Relación entre las habilidades gerenciales o competencias gerenciales y el desempeño empresarial http://www.degerencia.com consultado en julio 2011

mejoramiento de la calidad humana, laboral, comunicacional, espiritual y productiva de las organizaciones, haciéndolas más competitivas en los mercados globales, dentro de un contexto de desarrollo sostenible competitivo.

Podemos plantear entonces que las organizaciones de hoy requieren de directivos altamente competitivos que desarrollen habilidades para una dirección efectiva, que se manifiesten como buenos estrategas, innovadores, proactivos, participativos, verdaderos coaching, que sepan manejar adecuadamente sus recursos, que estén altamente integrados con sus colaboradores superiores y su equipo de trabajo y que estimule el cambio.

De esta manera se pueden señalar algunas de las habilidades que deben tener los directivos de manera general dado su alcance.

Habilidades	Alcance
Técnicas	Desarrollar técnicas específicas
Interpersonales	Se refiere a la habilidad de trabajar en grupo, con espíritu de colaboración, cortesía y cooperación para resolver las necesidades de otras personas e incluso para obtener objetivos comunes.
Sociales	Son las acciones de uno con los demás y los demás con uno. Es donde se da el intercambio y la convivencia humana.
Académicas	Capacidad y habilidad para hacer análisis, comparación,
De innovación	Invención, descubrimiento, suposición, formulación de hipótesis y teorización
Prácticas	Aplicación, empleo e implementación (hábito).
Físicas	Autoeficiencia, flexibilidad, salud.
De pensamiento	Aprender a pensar y generar conocimientos
Directivas	Saber dirigir, coordinar equipos de trabajo
De liderazgo	Guiar, impulsar, motivar al equipo hacia un bien común
Empresariales	Emprender una nueva idea, proyecto, empresa o negocio

El desarrollo vertiginoso de los conocimientos científicos en Cuba, está dirigido a que la sociedad contemporánea alcance una cultura general integral, donde el perfeccionamiento del Desempeño Profesional constituye una necesidad, en el modo de concebir y ejercer la profesión.

Esto se sustenta en que la sociedad para enfrentar los adelantos de la revolución científico-técnica del siglo XXI, requiere de profesionales competentes y eficientes

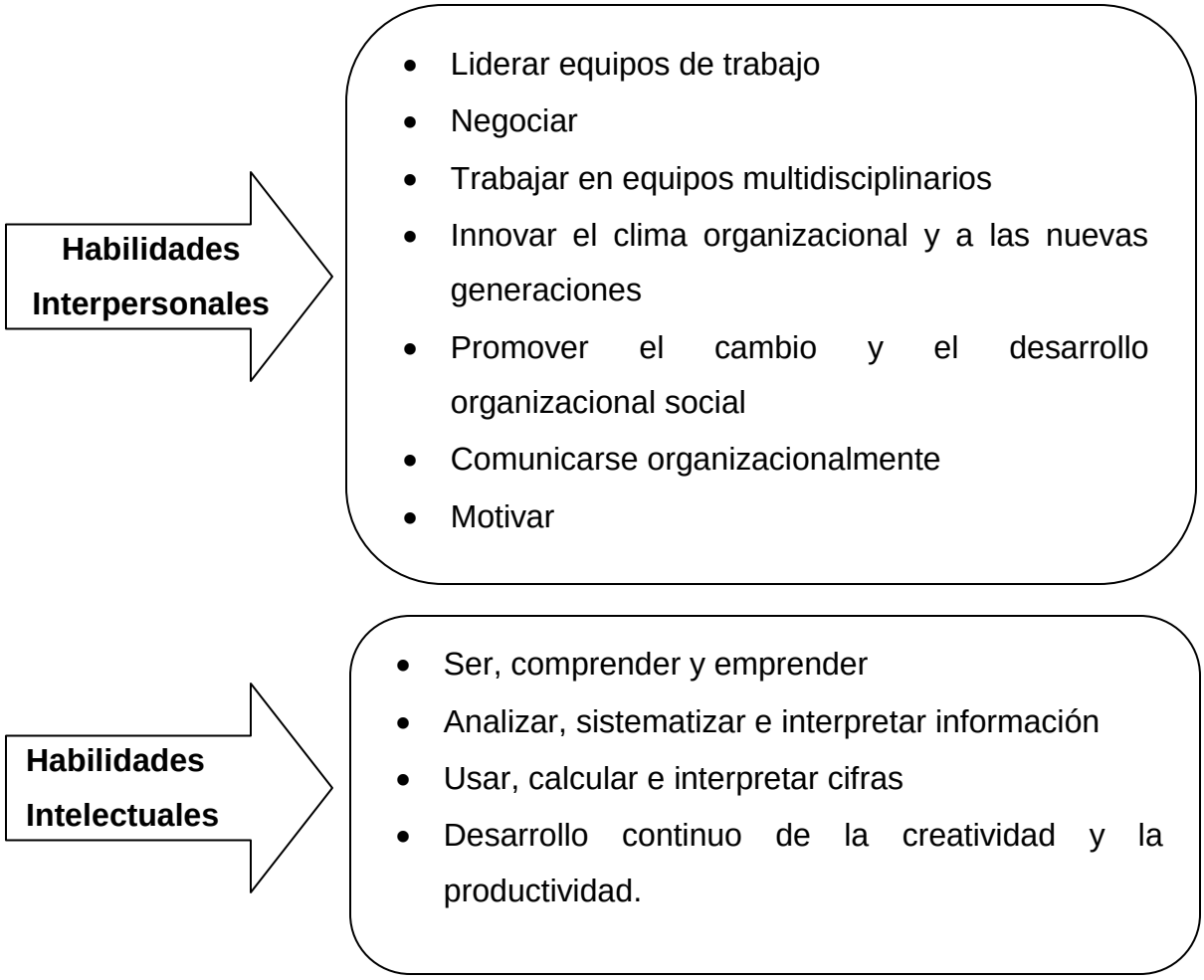
que pongan a su servicio las nuevas tecnologías para darle cumplimiento al encargo social en la formación de las nuevas generaciones.

El camino hacia el éxito se constituye entonces por las actitudes que asuma el directivo en la búsqueda de oportunidades, poder de negociación, comunicación, capacidad de pensamiento flexible, actitud positiva hacia el conocimiento, sentido positivo, realista y objetivo hacia la dirección empresarial, respaldado en una adecuada motivación hacia la comunicación eficaz como medio de acción e interrelación entre quienes están involucrados en el sistema empresarial.

Las habilidades directivas para el mejoramiento del desempeño profesional resulta una necesidad, es por ello que un sistema de Habilidades directivas resulta esencial para el desempeño exitoso del directivo tal como lo requiere el mundo actual. Tras un avance de la investigación en curso llevada por la autora en tres Organizaciones deportivas de Base se puede realizar un primer acercamiento al sistema de habilidades directivas para el mejoramiento del desempeño profesional de directivos en este tipo de organizaciones.

Habilidades Administrativas

- Toma de decisiones oportunas y congruentes
- Crear y desarrollar organizaciones
- Planear, organizar y dirigir el trabajo hacía resultados positivos
- Emplear la informática, en sus funciones y diseñar sistemas novedosos y productivos de información
- Aplicar la creatividad y un criterio amplio, en la práctica de todos los conocimientos adquiridos
- Ejercer y delegar la autoridad con firmeza y seguridad.
- Diagnosticar y evidenciar desviaciones administrativas de naturaleza preventiva y correctiva



La velocidad con que se modifican las condiciones del entorno en el que se mueven las organizaciones, demandan del directivo un comportamiento y unas habilidades que le permitan realizar los cambios, en las estrategias, programas, estructuras, etc. Estas modificaciones siempre enfocadas en una adaptación por parte de la organización, por los que es preferible que el directivo se anticipe a los cambios que pueden afectarle. Como concluyera Charles Darwin en La Evolución de las Especies, hace más de un siglo, con total vigencia en el mundo empresarial: *"Las especies necesitan adaptarse y cambiar, según varía el entorno donde viven, si quieren sobrevivir. Aquellas especies que cambian, sobreviven y prosperan; las que permanecen en el mismo estado, se extinguen..."*.

Bibliografía

1. Blanchard, Kenneth (2007) Liderazgo de nivel superior. Editorial Financial Times Prentice Hall. 384p
2. Codina, Alexis (2003) *¿Qué hacen los directivos y qué habilidades necesitan para un trabajo efectivo? Resumen y análisis de investigaciones*. En*:* **Folletos Gerenciales** No. MES. La Habana. Cuba
3. Mintzberg, Henry (2009) Gerenciar. EditotialBerrett-Koehler. Pub. 288p
4. Pérez Bengochea, V (2008) Relación entre las habilidades gerenciales o competencias gerenciales y el desempeño empresarial http://www.degerencia.com consultado en julio 2011
5. Ramírez, Jorge Ricardo y Silvia García. (2005) *La gestión por competencias y el impacto de la capacitación*. En: **Cuba: crecer desde el conocimiento**. Editorial Ciencias Sociales. La Habana, Cuba, pp. 281-295.
6. Whetten, David A and Camerón, Kim S (2005) Desarrollo de habilidades directivas. Edición 6. Editorial Pearson Educación. México. DF. 697p
7. Valls Roig, Antonio (2003) Las doce habilidades directivas claves. Edición 5. Editorial Gestión S.A. Barcelona. España. 170p
8. Velázquez Luis, Rodrigo (2006) Habilidades directivas y técnicas de liderazgo. Editorial Ideaspropias, La Coruña. España. 174p

LOS ADITAMENTOS E IMPLEMENTOS DEPORTIVOS ALTERNATIVOS

Autor: Dr.C. Jesús Benítez Llanes

RESUMEN

No será posible adquirir un mejoramiento y mantención de los niveles de calidad de vida en los practicantes, no podrá aprovecharse adecuadamente el tiempo libre en función de la actividad física, no se conseguirá alcanzar un desarrollo ascendente de posibles canteras de base, donde se formarán futuros campeones olímpicos, si con antelación no se cuenta, o no se tiene acceso a suficientes espacios, aditamentos e implementos deportivos muy próximos al hombre, que le garanticen una práctica sistemática de las actividades física en sus diversas manifestaciones. De ahí la importancia de factibles reflexiones: ¿Será permisible esperar que un futuro profesional cumplimente los objetivos de un plan de estudio y/o pensum deportivo determinado y obtenga su título de graduado universitario, sin antes, haberlo comprometido con el mejoramiento y conservación de su puesto de trabajo? ¿Es razonable continuar aventurándonos en un proceso docente educativo poco creativo, donde los profesores continúen cruzado de brazo, y no se interesen por inducir conocimientos y desarrollar habilidades en función de la creación, transformación y embellecimiento de modo preliminar, de su propio recinto laboral? ¿Acaso habrá que continuar contemplando a que las tecnologías de punta de hoy, que se originan en países del primer mundo, un día lejano arriben a países del tercer mundo en su condición de obsoleta? Criterios y reflexiones, que motivaron y conllevaron al autor de esta investigación a elaborar y publicar un material instruccional (libro) en correspondencia con los objetivos que cumplimenta el programa de la asignatura y/u unidad curricular optativa ‘’construcción de implementos y aditamentos deportivos alternativos’’ que actualmente se imparte en la Facultad de Cultura Física de la provincia de Pinar del Río, Cuba y en la Universidad Iberoamericana del Deporte en Venezuela donde fue publicado dicho libro.

ABSTRACT

Without access to the different sport facilities and equipments it is not possible keeping a positive quality of life for those people who practice sport, it is not possible either to spend the free time in sport activities and leisure without this requisite. Candidates to become future Olympic champions won't come out without these spaces. That is the situation that brings about reflections like these: Would it be fair to drive students to have a degree in Physical Culture without engage them to preserve and improve their work place? Is it possible to keep on being passive towards this problems as teachers? Are we going to wait the 1st world technology transference in our developing countries when they are already obsolete? Criteria and reflections like these encourage the author of this research to elaborate and publicize a book to meet the goals of an optional subject syllabus entitled ¨Construction of sport implements and equipments¨ which is being running in the Faculty of Physical Culture and The Ibero American Sport University in Venezuela, where it is published.

INTRODUCCIÓN

Durante todos estos años en el ámbito investigativo las diversas revisiones bibliográficas efectuadas, han venido evidenciado la importancia y necesidad de vincular el estudio de los contenidos relacionados con las áreas e instalaciones deportivas a la labor que realizan los profesionales de la Cultura Física. En ese sentido se pronunciaron Bilbrough, A. y J, Percy, citado por Martínez del Castillo, Jesús (1996). Quienes expresaron: …"el primer factor importante que se debe considerar es el de las instalaciones disponibles, donde todos **los profesores se deben de preocupar no solo porque existan instalaciones deportivas de distintos tipos, sino porque se mantengan en condiciones satisfactorias al máximo posible.** Además, **los profesores se deben interesar por la posibilidad de mejorar y extender las instalaciones**. Únicamente de esta

manera, será posible que los profesores aspiren a cumplir un programa de acuerdo con los propósitos y objetivos del mismo”.(1)

En correspondencia con esos criterios, desde el pasado siglo nuestro gran apóstol advertía cómo en las diversas instituciones educacionales deberían concebirse los procesos de enseñanza-aprendizaje de modo creativo y desarrollador, Martí José (1884). “Ventajas físicas, mentales y morales vienen del trabajo manual (…). El hombre crece con el trabajo que sale de sus manos. (…) escuelas no debería decirse sino talleres” (2). Criterios, que continúan estando vigentes en la formación del profesional de la Cultura en las ideas de Pérez Rodríguez Félix (1999). Cuando expresó, “los profesores de Educación Física de las escuelas y los alumnos de la comunidad pueden ser elementos que promuevan y estimulen el movimiento deportivo y recreativo. **No es lícito esperar que de la instancia superior caigan los recursos**. Un genuino movimiento es el que gestiona y resuelve. Ese es el enfoque y la actuación”. (3)

Estas inquietudes de vinculación del estudio de las Instalaciones Deportivas también comenzaron a florecer, a raíz de la celebración del IV Congreso de la F. E. U. (1978). Cuando los estudiantes participantes solicitaban a la dirección del país, la necesidad de profundizar en el estudio de los contenidos relacionados con las diversas Áreas e Instalaciones Deportivas en respuesta al surgimiento del plan montaña y el plan turquino. Unos meses después se elaboró la Resolución INDER-MINED. (1978). Que posibilitó, por vez primera, la creación de las brigadas de autoservicios, donde se especificaba que el profesor de Educación Física garantizaba conjuntamente con sus alumnos, el cuidado de las áreas, espacios, aditamentos e implementos deportivos. Intentos que como es de suponer, no progresaron, en parte, originados por las limitaciones de conocimientos sobre esta temática.

En el ámbito laboral (año 1978), en el currículo de las E.P.E.F. (Escuela Provincial de Educación Física) se incluye a petición de los estudiantes, los llamados

“Cursos Facultativos” donde la temática “Instalaciones Deportivas” en Pinar del Río, formó parte de estos cursos. Así mismo, en 1980 este tópico comienza a impartirse en el Postgrado, donde los profesionales de la Cultura Física solicitan diversos temas en correspondencia con los intereses del territorio, sustentados esencialmente a partir de los estudios del cubano Villar, D. Es entonces, cuando en 1993 los estudiantes extranjeros se interesan por recibir cursos relacionados con temas de Instalaciones Deportivas. Ante esas realidades, en la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río el Vice-Decano Docente Hernández Mendoza José J. en su Tesis de Maestría (1998), solicita incluir mediante el perfeccionamiento del plan “C”, el estudio de las Instalaciones Deportiva en la carrera de Cultura Física, petición que fue concedida como asignatura optativa.

También en la revisión de los autores cubanos se han considerado aportes en ese sentido, donde se observa el reciente aprobado diplomado de Instalaciones Deportivas del Dr. C. Jesús Ignacio Benitez Llanes profesor de la F.C. F. de Pinar del Río, el cual también sobre esta temática publicó en la Editora Deporte de Ciudad Habana, año 2004, el libro titulado “Espacios para las Actividades Físico Deportivas” (4). Posteriormente, en su tesis doctoral en el año 2007 el autor propone un primer “Sistema de superación para profesionales de la cultura en relación con los Espacios para las Actividades Física-Recreativas”(5), donde en otro capítulo de su tesis puntualiza la importancia de continuar profundizando en el estudio de esta temática ante la realidad de que el país ya contaba en aquel entonces, con más de 7.055 Instalaciones Deportivas y con 17.886 áreas deportivas/áreas técnicas y con una relación de más de 4 m^2 de espacios físico deportivos por habitante.

Paralelamente a esas evidencias innegables, el Instituto de Cultura Física mediante sus Facultades de Cultura Física en las provincias y en correspondencia con las solicitudes de los territorios, aunque no cuentan con un material bibliográfico actualizado han efectuado cursos de postgrado sobre la base de indicaciones para la proyección y construcción de aditamentos e implementos para

la realización de las actividades físico-deportivas con medios propios, sin necesidad de mayores recursos materiales, financieros y utensilios especializados, características sobre las que descansa hace varios años el Plan Turquino y el Plan Montaña en el país. Lo que propició a su vez, la inclusión de otros contenidos, provenientes de estudios y orientaciones metodológicas referidas por los cubanos Villar, Luís Daniel (1988) en relación con las instrucciones generales para la construcción de áreas, aditamentos e implementos deportivos alternativos(…)[6], y Álvarez Quintero, A. (1997). Sobre las tareas de mantenimiento [7].

No obstante esas realidades, el surgimiento de nuevos planes de desarrollo de la Revolución en el sector deportivo, y la imposibilidad de adquirir abundante tecnología moderna, necesariamente ha conllevado a profundizar aún más en el trabajo técnico metodológico y en la formación y superación de estudiantes y profesionales de la Cultura Física. Contextos que advierten que a pesar de los intentos realizados por el estudio de la proyección y elaboración de aditamentos e implementos deportivos alternativos, estos resultan insuficientes, aunque se cuenta con un programa de estudio y un aseguramiento bibliográfico en el ámbito territorial, no se ha podido generalizar en el país, lo que ha conllevado a que en la actualidad los futuros profesionales y graduados de la Cultura Física tanto en formación como en superación en Pinar del Río:

1. Posean insuficientes conocimientos sobre el origen, conformación, proyección y elaboración preliminar de aditamentos e implementos para las diversas actividades físico-deportivas. (14% de bien).
2. Sostengan limitaciones en el desarrollo de sus habilidades y nivel de creatividad alcanzada, lo que se aprecia ante la incapacidad mostrada para solucionar posibles problemas habituales que se le presentan en su entorno laboral con respecto al tema de estudio.
3. Como resultado del desconocimiento de las normas relacionadas con las tareas de mantenimiento, no puedan mantener y conservar adecuadamente los aditamentos e implementos deportivos de hierro, madera, piel cuero lona y vinil.

(35%).

4. No cuenten en la actualidad con un programa y material bibliográfico en relación con la proyección, construcción, transformación y mantenimiento de aditamentos e implementos deportivos alternativos, fundamentalmente en la manifestación Educación Física, estos. (21%)

Situación problémica que dio lugar a la elaboración del **problema científico** ¿Cómo contribuir con la preparación y superación de estudiantes y profesionales de la Cultura Física en relación con la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas recreativa? Problema científico que a su vez posibilitó la elaboración del **objetivo general** de esta investigación, el cual estuvo orientado a: "Elaborar un material instruccional para la preparación y superación de estudiantes y profesionales de la Cultura Física en relación con la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas recreativas"

*Las **preguntas científicas** concebidas fueron las siguientes:*

1. ¿Cuáles antecedentes históricos, sociológicos y pedagógicos sustentan el ámbito de conocimientos acerca de la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas en el mundo y en Cuba?
2. ¿Qué características presenta el ámbito de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas en la provincia de Pinar del Río?
3. ¿Cómo elaborar un material instruccional que contribuya a la preparación y superación de estudiantes y profesionales de la Cultura Física en relación con la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas, a partir

de una metodología establecida?

4. ¿Cuál es el nivel de satisfacción que presentan los estudiantes del quinto año diurno que cursan la asignatura optativa ‘’los aditamentos e implementos deportivos alternativos’’ en la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río con relación al material instruccional elaborado?

*Las **tareas científicas** fueron las siguientes**:***

1. Sistematización de los antecedentes históricos, sociológicos y pedagógicos que sustentan el ámbito de conocimientos acerca de la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas en el mundo y en Cuba.
2. Diagnóstico del estado actual del ámbito de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas en la provincia de Pinar del Río.
   - Diagnóstico a los planes de clases de las asignaturas del ejercicio de la profesión en relación con el tratamiento que se le ofrece a los contenidos de los aditamentos e implementos deportivos alternativos en la F. C. F de Pinar del Río.
   - Diagnóstico sobre el estado de proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas en sus diversas manifestaciones en el territorio.
   - Diagnóstico sobre el nivel de conocimientos alcanzado por profesionales y metodólogos en relación con la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas.
3. Elaboración de un material instruccional que contribuya a la preparación y superación de estudiantes y profesionales de la Cultura Física en relación con la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas a partir de una metodología establecida.
4. Valoración del nivel de satisfacción que presentan los estudiantes del quinto año diurno que cursan la asignatura optativa ‘’los aditamentos e implementos

deportivos alternativos'' en la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río con relación al material instruccional elaborado.

Los **Métodos Teóricos** utilizados fueron el **histórico-lógico,** cuando se logró la breve reseña histórica sobre la evolución de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas desde sus orígenes hasta nuestros días. El **análisis-síntesis,** cuando a partir del estudio de los referentes sociológicos y pedagógicos consultados, se seleccionó la información fundamental y adecuada para poder elaborar el material instruccional que se propuso. La **inducción-deducción,** cuando se pusieron de manifiesto las valoraciones, comparaciones y análisis que permitieron conocer cuáles limitaciones de conocimientos presentan los estudiantes y profesionales de la Cultura Física, así como el nivel de incidencia de estos en los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas para poder fundamentar la necesidad del material instruccional propuesto y el **análisis de contenido,** que permitió constatar a través de la revisión de los planes de clases de las asignaturas del ejercicio de la profesión el tratamiento brindado a los contenidos relacionados con los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas.

Dentro de los **Métodos Empíricos** utilizados se encontraron las técnicas de **observación** para evaluar el estado de la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas. La **encuesta** para medir el nivel de conocimientos de los profesores/entrenadores con cargos de dirección, profesionales de la Cultura Física y metodólogos de Cultura Física. La **entrevista** a inversionistas y operarios de instalaciones deportivas para comprobar el estado de funcionamiento y conservación de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas y la **consulta a especialistas** para obtener información acerca de las posibles necesidades de

formación y superación y contenidos bibliográficos que con relación a los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas, fueron considerados en la elaboración del material instruccional propuesto.

Se declara como **aporte teórico,** la sistematización del origen y desarrollo de los referentes históricos, sociológicos y pedagógicos de los aditamentos e implementos deportivos alternativos en el mundo y en Cuba y la delimitación de una literatura teórico-metodológica en función de la preparación y superación en relación con los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la práctica de las actividades físico-deportivas. Se expone como **aporte práctico** un material instruccional orientado hacia la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas por los estudiantes y profesionales de la Cultura Física. La **actualidad del tema** se manifiesta en que el material instruccional propuesto, da respuesta a las necesidades de los actuales planes de desarrollo de la Revolución Cubana y Bolivariana (Formación y superación de profesionales deportivos, Masividad y Barrio Adentro Deportivo).

DESARROLLO

Inicialmente se determinaron los antecedentes históricos, sociológicos y pedagógicos que sustentan el ámbito de conocimientos acerca de la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas en el mundo y en Cuba, valoraciones que posibilitaron la conformación de los capítulos numero uno y dos de dicha investigación.

En el diagnóstico realizado para la elaboración de los instrumentos se tuvo en cuenta los ‘’referentes históricos’’ del libro de Juan A Martínez de Osaba y Goenaga (2006), (8) para los ‘’referentes pedagógicos’’ el libro de Wilfried Ehrler (1966)(9) acerca del cuidado y mantenimiento de las instalaciones deportivas y el

modelo metodológico estuvo conformado por los Reglamentos de las Federaciones de los deportes relativos a las medidas de los aditamentos e implementos deportivos utilizados.

El análisis de contenido, se realizó a 16 planes de clase de las asignaturas del ejercicio de la profesión e Historia de Cultura Física por considerar que son los de incidencia más directa en el estudio de los aditamentos e implementos deportivos dentro de la Licenciatura en Cultura Física, dentro de las principales incidencias se encontró que los contenidos con mayor incidencia positiva en los programas de las asignaturas del ejercicio de la profesión e Historia de la Cultura Física, solo se corresponden a las tareas de mantenimiento y medidas de los aditamentos e implementos deportivos. Observándose en sentido general que los contenidos de mayor incidencia negativa resultaron los indicadores relacionados con la proyección, construcción y transformación. Así también la muestra seleccionada reconoce que no se han impartido contenidos de estudio sobre aditamentos e implementos deportivos combinados.

La observación se realizó para comprobar el estado de conservación y funcionamiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para la actividad físico-deportiva. Las mayores dificultades en sentido general se observaron en los aditamentos que se encuentran al aire libre no se tapan con lona, los balones que se mojan no se secan y se guardan así mismo, los balones generalmente se guardan amontonados, unos encima de los otros y los balones de cuero no se limpian con paño impregnados en aceite.

En la encuesta que se le aplicó a profesores/entrenadores con cargo de dirección para comprobar el estado de conservación y funcionamiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas, se pudo conocer que la muestra seleccionada considera muy positiva la labor que realiza el estudio de los contenidos relacionados con los aditamentos e implementos deportivos. Sin embargo el 78% de muestra plantean que no existen normativas u

orientaciones existentes para evaluar la utilización de los aditamentos e implementos deportivos y el 68% plantean que no se evalúa el estado de utilización y conservación de los aditamentos e implementos deportivos existentes. Del mismo modo El 100% de los profesores/entrenadores con cargo de dirección y graduados de la Licenciatura en Cultura Física de la provincia considera que las incidencias detectadas en los aditamentos e implementos deportivos, no inciden de modo alguno en las evaluaciones generales que se le otorgan al territorio. Así como un 68% reconoce que no se conciben cursos de superación para profesores y entrenadores con relación al estudio de los contenidos sobre los aditamentos e implementos deportivos y un 81% que tampoco se conciben contenidos en la preparación metodológica

Tanto en la entrevista aplicada a inversionistas y operarios de instalaciones deportivas para comprobar el estado de conservación y funcionamiento de los con aditamentos e implementos para las actividades físico-deportivas, como en la encuesta aplicada a profesionales para medir el nivel de conocimientos sobre los espacios para las actividades físico-deportivas, no se emitieron criterios sobre la realización de cursos de superación, lo que supone pensar, en ese sentido, que los resultados del trabajo diario se obtienen de modo mecánico, tradicionalista y no actualizado. Pero si reconocen la significativa labor que vienen desempeñando los profesionales de la Cultura Física en el territorio en la construcción de áreas, aditamentos e implementos deportivos tanto alternativos como reglamentados de modo empírico. Sin embargo, de acuerdo con los resultados obtenidos, la muestra también encomienda la necesidad de profundizar en la superación de esos profesionales, preferentemente con contenidos relacionados con orientaciones metodológicas, que le proporcionen al profesional de la Cultura Física los conocimientos necesarios para que, con un mínimo de recursos materiales y financieros, puedan diseñar y construir mejores áreas, aditamentos e implementos deportivos, ya sea alternativos o reglamentados.

Los resultados del cumplimiento de las tareas científicas anteriores, la experiencia de más de quince años del autor vinculada a la docencia y a la labor investigativa y los criterios de Bernaza Rodríguez Guillermo (2000). Sobre ‘’como elaborar una literatura docente’’, (10) posibilitaron la conformación de un material bibliográfico de 111 páginas conformado a partir de una introducción y cinco capítulos. El **primer capítulo,** versa sobre una reseña histórica de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas, que abarca su evolución y desarrollo tecnológico actual. Un **segundo capítulo,** que se ocupa de fundamentar los aspectos sociológicos y pedagógicos que caracterizan actualmente a los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas, así como aspectos que orientan como debe ser el proceso docente educativo de los mismos. Un **tercer capítulo,** que versa sobre las características que presenta el ámbito actual de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas en la provincia de Pinar del Río. Un **cuarto capítulo,** que examina minuciosamente diversos ejemplos explicados e ilustrados de aditamentos e implementos deportivos alternativos elaborados por los propios futuros profesionales y/o gestores de la Cultura Física tanto en Cuba como en Venezuela, que recibieron el Programa de Aditamentos e Implementos Deportivos Alternativos, Asignatura que precisamente propició la publicación de este material bibliográfico en el año 2010 y un **quinto capítulo,** que explica e ilustra el cuidado y mantenimiento que debe realizarse con los aditamentos e implementos deportivos alternativos.

Después de haber finalizado el segundo semestre del curso escolar 2011/2012 para valorar el nivel de satisfacción que presentan los estudiantes del quinto año diurno que cursan la asignatura optativa ‘’los aditamentos e implementos deportivos alternativos’’ en la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río con relación al material instruccional elaborado. Inicialmente se les hizo saber que ellos fueron los protagonistas que directamente utilizaron el material instruccional en respuesta al estudio individual y trabajos extraclase orientados durante todo el semestre, por tal motivo se le propone que muy sinceramente responda los

siguientes ‘’indicadores propuestos por los doctores De Armas Ramírez Nerelys, Lorence González Josefa, Perdomo Vázquez José Manuel’’ (2003) (11).

Que sean factibles: Posibilidad real de su utilización y de los recursos que requiere. Que sean aplicables: Deben expresarse con la suficiente claridad para que sea posible su implementación por otras personas. Que sean generalizables: Su condición aplicabilidad y factibilidad permiten en condiciones normales la extensión del resultado a otros contextos semejantes. Que tengan pertinencia: Por su importancia, por su valor social y las necesidades a que da respuesta. Que tengan novedad y originalidad: Adquiere mayor valor el resultado cuando refleja la creación de algo que hasta el momento presente no existía y que tenga validez: Se refiere a la condición del resultado cuando éste permite el logro de los objetivos para los que fue concebido.

A continuación se ofrece una escala valorativa para favorecer su emisión de criterios:

Indicadores	**Muy Satisfactorio**	**Satisfactorio**	**Poco Satisfactorio**	**No es Satisfactorio**
Factibilidad.				
Aplicabilidad.				
Nivel de generalidad.				
Nivel de pertinencia.				
Novedosa u originalidad.				
Validez.				

Después de aplicar y evaluar el instrumento utilizado se puede observar en la tabla que el 100% de los estudiantes (n=16) opinan que el material instruccional que ofrece el profesor oscila entre los niveles de muy satisfactorio o satisfactorio en el cumplimiento de los indicadores establecidos.

Indicadores	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio	No es Satisfactorio
Factibilidad.	16/ 100%			
Aplicabilidad.	16/100%			
Nivel de generalidad.		16/ 100%		
Nivel de pertinencia.	16/ 100%			
Novedosa u originalidad.	16/ 100%			
Validez.	16/ 100%			

La mayoría de sus criterios coinciden con que el material instruccional es **factible** porque requiere mayormente del grado de comprometimiento y motivación de los recursos humanos implicados y de algunos recursos materiales y monetarios existentes. Es **aplicable** porque las acciones se plantean con fundamentación con claridad y al alcance de todos los estudiantes. La **generalización** del material instruccional fue posible y necesaria porque los estudiantes pudieron utilizarlos en equipos de trabajo pero proponen también su publicación en Cuba para que se logre generalizar en todas las Facultades de Cultura Física del país. Es **pertinente** porque responde a los objetivos de formación de los estudiantes con respecto al estudio de los equipamientos deportivos y está en correspondencia con los objetivos del programa anteriormente mencionado. El material instruccional es **novedoso** u **original** porque retoma dentro de sus páginas los mejores experiencias de proyección y construcción de aditamentos e implementos deportivos elaborados por estudiantes que recibieron esta asignatura en semestres anteriores. Posee **validez** por su incidencia social, pues contribuye a desarrollar la labor investigativa y a solucionar problemas que se le presentan a los futuros graduados y profesionales de Cultura Física en su recinto laboral.

CONCLUSIONES GENERALES

1. El estudio de los antecedentes teóricos posibilitó sistematizar los antecedentes históricos, sociológicos y pedagógicos esenciales que sustentan el ámbito de conocimientos acerca de la proyección y construcción de los aditamentos e implementos deportivos alternativos para las actividades físico-deportivas recreativas.

2. El diagnóstico realizado posibilitó conocer el pobre tratamiento que se le ofrece a los contenidos de los aditamentos e implementos deportivos alternativos en la F. C. F de Pinar del Río, lo que está incidiendo negativamente en el nivel de conocimientos que poseen los estudiantes, profesionales de Cultura Física, y en el pobre mantenimiento que presentan la mayoría de las áreas e instalaciones deportivas del territorio, lo que resalta la importancia de continuar impartiendo el programa y el material instruccional elaborado.

3. Se elaboró el material instruccional conformado por cinco capítulos y 111 páginas, que contempla el estudio de la proyección, construcción y mantenimiento de los aditamentos e implementos deportivos alternativos, para la práctica de las actividades físico-deportivas, como herramienta o guía de trabajo que contribuye a la formación y superación de estudiantes y profesionales de la Cultura Física.

4. Los estudiantes del quinto año diurno que cursan la asignatura optativa ‘’los aditamentos e implementos deportivos alternativos’’ en la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, valoraron entre muy satisfactorio y satisfactorio el material instruccional elaborado, lo que confirma el nivel de aplicabilidad del mismo.

RECOMENDACIONES

1. Continuar valorando con estudiantes y profesionales de la Cultura Física el material instruccional elaborado, mediante el estableciendo de estrategias que posibiliten perfeccionar su impacto y mejorar su evaluación de manera continua, de modo que el tema de estudio pueda convertirse en una línea de investigación del sistema de enseñanza deportiva.

2. Teniendo presente la condición de punto de partida de los resultados investigativos obtenidos, y la necesidad de proseguir generalizando el material instruccional elaborado, se propone continuar publicando el mismo en el país.

REFERENCIA BIBLIOGRÁGICA

1. Bilbrough, A. y Percy .J. citado por Martínez del Castillo Jesús (1996). El real decreto 1004/1991 y las instalaciones deportivas escolares. Criterios de interpretación, concepción y diseño. Universidad Europea de Madrid. En Revista Habilidad Motriz No. 8 Pág. 39
2. Martí José (1884). Nuestra América. Educación. La Habana. Cuba. Tomo VIII. Pág. 285 Y 287, tomo VI. Pág. 355.
3. Pérez Rodríguez Félix (1999). El sistema de educación de la comunidad. Facultad de Cultura Física. Pinar del Rio. Cuba.
4. Benitez Llanes Jesús I. (2004). Espacios para las Actividades Físicas. Editorial Deporte. Ciudad Habana. Cuba.
5. Benitez Llanes Jesús I. (2007). Sistema de Superación para profesionales de la cultura física en relación con los espacios para las actividades físico-deportivo recreativas. Pinar del Río. Cuba.
6. Villar Luís Daniel, Álvarez Quintero A. (1997). Indicaciones para la construcción de Instalaciones Deportivas. Plan Turquino. La Habana. INDER. Pág. 2-80.
7. Álvarez Quintero, A. (1997). Sobre las tareas de mantenimiento. Plan Turquino. La Habana. Cuba.
8. Martinez de Osaba y Goenaga Juan A. (2006). Cultura Física y Deporte: Genesis, Evolución y Desarrollo (Hasta la Inglaterra del Siglo XIX). Editorial Deporte Ciudad Habana. Cuba. Pag. 233.
9. Ehrler Wilfried (1966). Construcción y mantenimiento de Instalaciones Deportivas. Alemania. Edición Leipzig. Pág. 135
10. Bernaza Rodríguez Guillermo (2000). La literatura docente para el alumno: Un medio para su desarrollo. En revista cubana de educación superior. Vol. XX No 3. Cuba. Pág. 93.
11. De Armas Ramírez, Nerely y otros. (2003). “Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa”. Universidad Pedagógica Félix Varela. Cuba.

BIBLIOGRAFÍA

1. Argyle, M. (1996). “The psychology of leisure”.P3. New York: Penguin Books.
2. Ayan, Jordan. (1997). Aha! 10 Ways to Free Your Creative Spirit and Find Your Great. Ideas. New York: The Three Rivers Press.
3. Benjamín, Libby. (1984). Creativity and Counseling. Highlights: An ERIC/CAPS Fact
4. Brander David (1983). La tecnología apropiada y enseñanza de la ingeniería. Unesco.
5. Caballero Delgado Elvira (1999). ¿Cómo potenciar el desarrollo de la creatividad en los docentes?. En VI Seminario científico acerca de la calidad de la educación. Pinar del Río. Cuba. Pág. 192-198.
6. Camagni, R. (1991). “Innovation networks: spatial perspectives”. Chapter 7. Edited by Roberto Camagni on behalf of GREMI. Belhaven Press, London and New York.
7. Castillo, A. (1999). Estado del arte en la enseñanza del emprendimiento. Programa Emprendedores como creadores de riqueza y desarrollo regional
8. INTEC Chile. Disponible en http://www.intec.cl/documentos_linea/ARI2487-INVENSE.
9. Castro Martínez, E. Y Fernández De Lucio, I. (2001). “Innovación y Sistemas de Innovación”. Disponible en: www.imedea.csic.es/public/cursoid/html/textos/Tema%2001%20ECIFL%20Inno vacionySist.pdf.
10. Drucker, P. (1985). La Innovación y el empresario innovador. Ed. Edhasa. Pág. 25-26; 35-44.
11. Elster, J. (1990). “El cambio tecnológico: Investigación sobre la racionalidad y la transformación social”. Ed. Gedisa. Barcelona.
12. Fernández Manso A. (1995.). Planificación de un desarrollo sostenible para los Montes de Torozos. Volumen 0: Base conceptual y metodología. P. F. C. Universidad de Lleida.

13. Formichella María Marta (2005). La evolución del concepto de innovación y su relación con el desarrollo" Estación Experimental Agropecuaria Integrada Barrow (Convenio MAA y P-INTA) Tres Arroyos, Enero.
14. Funollet,F.(1991)."Las actividades en la naturaleza. Origen y perspectiva de futuro". Apunts Nº18. P: 4-11.
15. Gómez Orea D. (1993). Ordenación del territorio, una aproximación desde el medio físico. ITGE-E.T.S. de Ingenieros Agrónomos.
16. González, P. R.; Guillén Taño, J. Luis y Santana González, A. L. Acciones metodológicas para el diseño y la creación de las áreas deportivas rústicas en los centros educacionales. Disponible en la página web http://www.monografias.com/trabajos59/acciones-metodologicas-areas-deportivas-rusticas/acciones-metodologicas-areas-deportivas-rusticas2.shtml.
17. Goñi, A. (2000). Desarrollo de la creatividad. San José: EUNED.
18. Hausner, Lee, y Jeremy Scholosberg. (2000). Enseña a tu hijo a ser creativo. Barcelona.
19. Heinemann, K. (1991). "Tendencias de la investigación social aplicada al deporte en AA.VV políticas deportivas e investigación social. Pamplona. Gobierno de Navarra pp5-41.
20. Herrador, J. A. y Latorre, P. A.: Análisis de los espacios y equipamiento deportivo escolar. Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653).
21. Higgins, Marilyn, y James Morgan. (2000). The Role of Creativity in Planning the.
22. http://spin.com.mx/~luisr/sim/V.htm.
23. http://www.monografias.com/trabajos59/acciones-metodologicas-areas-deportivas-rusticas/acciones-metodologicas-areas-deportivas-rusticas.shtml. Publicado: Mié Jul 16 2008, consultado el día 03 de octubre de 2008
24. Kerka, Sandra. (1999). Creativity in Adulthood. Base de datos en línea. Disponible en Digests, Eric, ED429186.

25. Maslow, A. H. (2001). La personalidad creadora. 7ª ed. Barcelona: Editorial Kairós.
26. Miller, William C. (2000). The Flash of Brilliance Workbook. New York: Perseus Books.
27. Monreal, C. (2000). Qué es la creatividad. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
28. Ramiro José. (2006). Las tecnologías en el deporte como motor de la innovación industrial. Zaragoza, Instituto de Biomecánica de Valencia. 13 de noviembre.
29. Pérez Rodríguez Félix (1999). El sistema de educación de la comunidad. Facultad de Cultura Física. Pinar del Rio. Cuba.
30. Rodríguez Gutiérrez Cristina. Especialista en Medicina de la Actividad Física y Deportiva. Dirección de Medicina del Deporte. UNAM (México)
31. Stile, Stephen y Ruth Ann Stile. 1996. Creatividad: Antecedentes y enriquecimiento del currículo para ayudar a todos los niños a alcanzar sus potenciales. Proyecto C.A.S.
32. Torres Guerrero, J. (1999). ”La Actividad Física para el ocio y el tiempo libre: una propuesta didáctica.” Proyecto Sur.
33. Vázquez Alfredo (2003). En la Jornada de Extensión del INTA (Mar del Plata.
34. Weiss, Lynn. (1997). A.D.D. and Creativity: Taping Your Inner Muse. Dallas: Taylor Publishing Company.
35. wikipedia.org/wiki/Deporte.

QUINTA CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

"AFIDE 2013"

"PONENCIA DE ADMINISTRACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEPORTIVA"

TEMA DE TESIS DE GRADO DOCTORAL:

"MANUALES DIDÁCTICOS DE SISTEMAS DE ORGANIZACIÓN DE CAMPEONATOS EN FORMATO ESCRITO Y EN PROGRAMA INFORMÁTICO, PARA ESTUDIANTES, DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DIRIGENTES DEPORTIVOS DE LA PROVINCIA DE IMBABURA - ECUADOR"

AUTORES:

EXPOSITOR DE ECUADOR: DR. MSC. ERNESTO F. ZAMBRANO Y.

ESTUDIANTE DE DOCTORADO PHD EN CIENCIAS PEDAGÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE LA HABANA - CEPES

TUTOR: DR. PHD. PEDRO LUIS DE LA PAZ RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD DE LA HABANA - CEPES - CUBA

25, 26, 27, 28 Y 29 de Noviembre del 2013

LA HABANA - CUBA

AFIDE 2013

1. INTRODUCCIÓN A LA TEMÁTICA

En la actualidad el deporte con todas sus manifestaciones de masificación y expansión, siempre se encontrará en directa relación con la sociedad, con los deportistas, entrenadores, dirigentes deportivos y aficionados. Es por ello que todas las personas que se encuentran vinculadas directa o indirectamente con el deporte, deben tener conocimientos básicos de organización deportiva, especialmente en lo que se refiere a la elaboración de calendarios de juegos, en sus diversas técnicas, buscando los caminos más rápidos y eficientes, donde todos los deportistas o equipos participantes se encuentren en igualdad de condiciones y con las mismas oportunidades de participación.

Existen varias modalidades que se puede utilizar para la elaboración de calendarios de juegos, tanto para pequeños campeonatos como deportes individuales; así como también para eventos deportivos masivos o juegos colectivos. Las modalidades más comunes y fáciles de utilizar las siguientes:

1- Sistema de Eliminación Simple (Proceso A y Proceso B).
2- Sistema de Eliminación Todos Contra Todos (Equipos Pares e Impares).
3- Sistemas de Eliminación Combinados.

De estas modalidades analizaremos sus ventajas, desventajas, su desarrollo, aplicación, formas de elaboración de los calendarios de juegos, aplicación de ejercicios; como se debe manejar una tabla de resultados y las tablas de posiciones de los equipos. De igual manera confeccionar los sistemas de calendarios de juegos combinados, sus ventajas, desventajas, conveniencias y formas de aplicación.

Con la finalidad de dar a conocer el funcionamiento del Sistema Informático para la Elaboración de diversos tipos de Calendarios de Juegos, Manejo de Tablas de Resultados y Elaboración de Tablas de Posiciones, se visualizará un ejemplo de todos sus componentes, desde un punto de vista didáctico y operativo, de fácil comprensión para los asistentes.

2. LOGROS PERTINENTES

Dar a conocer temas básicos de los Sistemas de Organización de Campeonatos, en sus modalidades tanto de Eliminación Simple y Doble, tanto en el Proceso "A" así como también en el proceso "B", Sistema de Eliminación Todos Contra Todos, tanto con número de equipos Pares como Impares; y por último los Sistemas de Eliminación Combinados, con la finalidad de ser aplicados en el ámbito de la organización deportiva.

AFIDE 2013

3. COMPETENCIA DE LA CONFERENCIA

Entender y emitir criterios fundamentales sobre la Organización Deportiva, específicamente de las diversas formas de elaborar calendarios de juegos, y que le oriente hacia su correcta aplicación, en cualquier evento deportivo.

Con esta diversidad de contenidos que se va a dar a conocer, los participantes tendrán la oportunidad de visualizar la verdadera responsabilidad de una organización deportiva y el papel que debe cumplir el profesional de la actividad Física, frente a la movilización de grandes grupos de deportistas y personas, mediante su correcto desempeño, en la confección de los calendarios de juegos.

Aspiro aportar al engrandecimiento de la educación Física, el deporte y la recreación, ayudando a ampliar e innovar los conocimientos de los participantes.

4. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El deporte es considerado como una de las principales actividades deportivas, lúdicas y recreativas de la sociedad en la actualidad, es por ello que en todos los sectores se organizan eventos deportivos de diferente índole, nivel y tamaño, desde el punto de vista recreativo y competitivo.

Es el caso de nuestra provincia de Imbabura, donde se practica el deporte recreativo, desde el punto de vista barrial, amateur y profesional, en todas sus categorías infanto – juveniles, senior y categoría master; es decir, la práctica masiva del deporte en todas las edades, tanto en damas como en varones. De igual manera se practica el deporte en las diferentes instituciones educativas del país, ya sea en la educación básica como en la educación del bachillerato; así como también en las instituciones de educación superior.

Existen instituciones organizadoras deportivas de diferente índole, desde pequeñas agrupaciones de personas, clubes, ligas barriales, federaciones deportivas barriales, parroquiales, federativas, asociaciones provinciales profesionales, federaciones nacionales y entidades del estado, que se dedican a la organización de diferentes eventos deportivos, en todos los deportes, donde su organización carece de principios de eficiencia, equidad, igualdad, profesionalismo y no poseen personas organizadoras con grandes conocimientos sobre organización deportiva, orientadas a la elaboración de calendarios de juegos y control de resultados, donde se pueda visualizar un manejo claro y preciso de dichos conocimientos y resultados. Estos conocimientos solamente poseen muy pocas personas que son las encargadas de elaborar y estructurar estos aspectos de organización, haciéndolo de una

AFIDE 2013

manera desordenada y empírica; es decir, sin conocimientos profesionales, no estando acordes al nivel de organización deportiva.

La mayor cantidad de personas vinculadas al deporte, como son los profesores de educación física, entrenadores, dirigentes deportivos y otros desconocen todo este bagaje de conocimientos de organización deportiva, que por su desconocimiento se crean grandes conflictos dirigenciales, ya que presienten que sus equipos han sido perjudicados por las personas encargadas de la elaboración de calendarios de juegos, del manejo de tablas de resultados, tablas de posiciones y la premiación respectiva.

5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El deporte en estos momentos se ha considerado como una de las actividades más importantes que deben practicar todas las personas, ya sea como deporte, como actividad física, como actividad de mantenimiento; y, especialmente como una razón fundamental para mantenerse sano, robusto y libre de enfermedades. Existe un proverbio muy conocido y bien acertado que dice: *"la persona que no hace deporte se considerará una persona triste, enferma y deprimida"*, por ello el deporte es el escudo protector para anteponerse a las enfermedades muy frecuentes en el mundo entero.

Si se habla de la relación salud – actividad física, se puede evidenciar que dentro de la medicina se ha considerado a la actividad física como el medicamento más fuerte y certero que ayuda a aliviar todo tipo de enfermedades.

Dentro del convivir deportivo y en todas las latitudes de nuestro planeta existen organizaciones deportivas de toda índole, ya sean pequeñas, medianas o grandes, organizadas de forma momentánea o de forma permanente, como lo son las grandes organizaciones deportivas sin fines de lucro, así como también las que persiguen fines de lucro, que pensando en la organización de todo tipo de eventos deportivos, lo primero que direccionan sus mentes de los organizadores está en la organización y desarrollo de campeonatos deportivos de todo tipo, desde los más elementales campeonatos organizados en los barrios, así como también en los campeonatos de deportes profesionales, buscando la manera y forma de desarrollar dichos eventos.

Pero este dominio de las técnicas para desarrollar los calendarios de juegos, se convierten en conocimientos para determinados y muy contados dirigentes deportivos o personas vinculadas con este tipo de organizaciones. Un gran porcentaje de profesores de educación física, entrenadores y dirigentes deportivos desconocen las formas que existen para elaborar

AFIDE 2013

dichos calendarios, dejando en manos de personas que lo hacen de una manera nada técnica y equitativa, donde primen criterios de equidad e igualdad para todos los equipos participantes, pero lamentablemente no existen esos criterios en este tipo de personas y más bien direccionan dichos calendarios hacia intereses personales, con la finalidad de sacar ventaja en relación a los demás y tratando de eliminar a los equipos, ya sean los más pequeños o los más grandes; o a su vez a los equipos más fuertes o más débiles.

Este tipo de conocimientos importantes de organización de eventos deportivos, y especialmente el conocimiento para elaborar calendarios de juegos se ha podido evidenciar que es una gran falencia y debilidad dentro del deporte escolar, colegial, universitario, barrial, amateur y profesional, desde los niveles de estudiantes de educación física, sus docentes en las instituciones educativas, así como también en las diferentes organizaciones deportivas de toda índole.

Estos han sido los motivos suficientes que han motivado al investigador a direccionar la investigación hacia este importante sector de personas vinculadas a la organización de los deportes, que una vez identificado el problema, aportar a su solución, mediante la confección y elaboración de Manuales Didácticos en formato escrito y en programa informático, sobre las técnicas más importantes y relevantes para elaborar calendarios de juegos, de fácil manejo, comprensión y dominio de cada una de estas técnicas, ya que se pretende plantear de una manera creativa e innovadora; y que estos Manuales se conviertan en documentos guías para todas las personas vinculadas al deporte y específicamente a los organizadores de todo tipo de campeonatos deportivos; dando de esta manera solución a este problema y a la vez ser el aporte fundamental y solucionador a este problema de carácter deportivo.

6. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se plantea el siguiente problema de investigación:

¿La aplicación de manuales didácticos de Sistemas de Organización de Campeonatos en formato escrito y en programa informático, de qué manera incide en el desarrollo y control de estos eventos deportivos?.

7. OBJETO DE ESTUDIO

La superación de los estudiantes y profesores de Educación Física, así como también los dirigentes deportivos de las diferentes Ligas barriales y parroquiales de los cantones de la Provincia de Imbabura.

AFIDE 2013

8. CAMPO DE ACCIÓN

La superación de estudiantes y profesores de Educación Física, así como también los Dirigentes deportivos de las diferentes Ligas barriales y parroquiales de los cantones y de la Provincia de Imbabura, dentro del campo de la Organización Deportiva, específicamente de la Organización de Eventos y campeonatos deportivos.

9. OBJETIVOS

9.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar el grado de aplicabilidad de manuales didácticos de sistemas de organización de campeonatos en formato escrito y en programa informático, y su incidencia en el desarrollo y control de estos eventos deportivos.

9.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

9.2.1 Identificar el nivel de conocimientos que poseen estudiantes, docentes de educación física y dirigentes deportivos, sobre sistemas de organización de campeonatos.

9.2.2 Detectar el grado de incidencia que afecta en la organización de eventos deportivos por la falta de conocimientos sobre sistemas de organización de campeonatos.

9.2.3 Analizar los tipos de sistemas de organización de campeonatos que utilizan las diferentes organizaciones deportivas y sus formas de elaboración, estructuración y control de estos eventos deportivos.

9.2.4 Mediante la utilización y aplicación de los Manuales Didácticos, tanto en formato escrito como en programa informático, lograr mejorar el nivel de organización de campeonatos y eventos deportivos.

9.2.5 Alcanzar criterios de validación de la propuesta sobre Manuales Didácticos de Sistemas de Organización de Campeonatos, en formato escrito y en programa informático, por expertos.

10. RESULTADOS ESPERADOS

Una vez identificado el problema con sus respectivos sujetos de investigación como parte del problema, se pretende dar solución a este problema, mediante la capacitación a estudiantes, profesores de educación física y dirigentes deportivos, que de una u otra manera se encuentren vinculados al desarrollo u organización de campeonatos en todos los sectores y

AFIDE 2013

niveles del deporte, para ello se confeccionarán dos Manuales de Sistemas de Organización de Campeonatos, en formato escrito y un programa Informático de fácil uso y manejo.

Poner en sus manos un Manual Escrito, donde consten todas las técnicas para elaborar calendarios de juegos, de una manera metodológica y secuencial, con la finalidad de que sean manejados y dominados por cualquier persona vinculada al deporte. Además se elaborará un programa informático donde el sujeto u organizador deportivo pueda direccionar su campeonato mediante la utilización de este programa de una manera rápida, fácil y segura, en sus diferentes modalidades.

Estos dos manuales serán los puntales fundamentales que ayudarán a mejorar sustancialmente la organización deportiva, desde el punto de vista deportivo, organizacional y dirigencial, para que de esta manera se aporte al mejoramiento y adelanto deportivo, mediante técnicas actualizadas y modernas.

Mediante los Manuales Escritos, se publicarán dos libros sobre Organización de Eventos Deportivos y Campeonatos, en dos tomos, que serán revisados y evaluados "POR PARES", con la finalidad de alcanzar los derechos de publicación legal de dichos libros en el Ecuador. Libros que se convertirán en documentos de consulta, de guía de estudio, para estudiantes y profesores de educación física; así como también para entrenadores, dirigentes deportivos y demás personal que se encuentren relacionados directa indirectamente con la organización deportiva en el Ecuador.

11. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

11.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrollará dentro del campo de la investigación Descriptiva, Propositiva, que permitirá analizar el nivel de conocimientos sobre Organización de Eventos Deportivos, así como también las técnicas que utilizan para elaborar calendarios de juegos, tablas de resultados, tablas de posiciones, aspectos que son fundamentales para la organización de un campeonato y evento deportivo. Conocimientos que deben poseer los estudiantes y Profesores de Educación Física, así como también los dirigentes deportivos de los clubes pertenecientes a la Ligas deportivas Barriales, cantonales y provinciales de Imbabura.

Este análisis permitirá detectar una serie de dificultades que poseen los Dirigentes Deportivos y que pos su desconocimiento improvisa la organización de eventos deportivos,

AFIDE 2013

elaboran calendarios de juegos sin criterios técnicos, perjudicando a una gran cantidad de equipos o deportistas participantes, desmejorando la calidad del evento deportivo.

Con la finalidad de darle un sustento científico teórico a este tema de investigación se realizará una investigación bibliográfica para ubicar los temas a tratarse en todo el contexto del Marco Teórico. De igual manera se estructurará el proceso investigativo para recolectar la información, luego sus resultados serán interpretados y depurados, para llegar a describir las conclusiones y recomendaciones. Finalmente una vez conocidos los resultados de la investigación se dará paso a contestar las interrogantes de investigación planteadas y presentar la solución al problema, mediante la Propuesta correspondiente.

11.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

En todo el proceso investigativo que va desde la elaboración del Plan de Trabajo de Grado, Informe de trabajo de Grado, hasta la desarrollo de la Propuesta, se utilizarán los siguientes métodos de investigación:

11.2.1 MÉTODOS TEÓRICOS

Se utilizará el método Inductivo, Deductivo, Analítico y Sintético, en las diferentes etapas del proceso investigativo. Además se realizará la investigación bibliográfica para recolectar la información de documentos escritos bibliográficos. La observación directa que nos ayudará a identificar el problema con mayor claridad y precisión; así como también al objeto y sujetos de investigación que van a formar parte de todo este proceso investigativo. Se utilizará el Método Científico que servirá para desarrollar todas las etapas del desarrollo de la investigación, tanto en el Plan de Trabajo de Grado como también en el Informe de Trabajo de Grado.

11.2.2 MÉTODOS EMPÍRICOS

Como Métodos Empíricos se utilizará: la Observación Científica, la misma que nos permitirá identificar el problema de investigación, así como también el desenvolvimiento de los sujetos ante el objeto de investigación. La Medición que nos servirá para alcanzar los datos que se requiere para el análisis respectivo, utilizando técnicas e instrumentos que irán acordes a la investigación a desarrollarse. La Recolección de la Información, mediante técnicas e instrumentos que se utilizará y aplicará en este trabajo científico.

AFIDE 2013

11.2.3 MÉTODOS ESTADÍSTICOS O MATEMÁTICOS

Para la etapa de recolección, análisis e interpretación de los resultados, se utilizará el análisis porcentual con todo su proceso hasta el planteamiento de las conclusiones y recomendaciones; así como también la contestación de las Interrogantes de Investigación. Además se realizará el análisis porcentual de cuadros, tablas y gráficos estadísticos.

12. TÍTULO DE LA PROPUESTA:

"Manuales Didácticos de Sistemas de Organización de Campeonatos y Elaboración de Calendarios de Juegos, en formato escrito y en programa informático para estudiantes, profesores de Educación Física y Dirigentes deportivos de la Provincia de Imbabura"

12.1 OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA

Elaborar y difundir Manuales Didácticos de Organización de Eventos Deportivos y Campeonatos, en formato escrito y en programa informático, que ayuden a mejorar la organización deportiva de la provincia de Imbabura y del país.

12.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA PROPUESTA

El deporte y la práctica de actividades deportivas de toda índole, se han convertido en la actualidad en la necesidad humana más preciosa de toda la humanidad. Hablando desde el punto de vista médico, todo tipo de enfermedades, para ser tratadas en el ámbito de la recuperación, deben realizar una serie de actividades físicas acordes a su estado de enfermedad; es decir, para un mejor tratamiento de las mismas, los médicos dentro de su plan de recuperación y sanación consideran necesario la práctica de la actividad física. Pero esta serie de actividades físicas que deben ser practicadas en todas las edades, deben ser debidamente planificadas, con la finalidad de alcanzar resultados positivos y beneficiosos, con personas capacitadas adecuadamente, con conocimientos técnicos de organización deportiva y los llamados a este tipo de capacitación, son las personas que de una u otra manera estás relacionados y vinculados con la organización de eventos deportivos, ya sean los estudiantes y docentes de Educación Física y en forma especial los dirigentes deportivos de las diferentes instituciones deportivas de la ciudad y la provincia.

Para ello como un acto de solución al problema identificado y planteado, con la finalidad de ayudar al mejoramiento organizacional, se ha visualizado estructurar dos manuales didácticos de Organización deportiva y elaboración de calendarios de juegos, donde les

AFIDE 2013

permita elaborar calendarios de juegos, en todas sus modalidades, manejar y manipular tablas de resultados, elaborar tablas de posiciones en cualquier momento del desarrollo del campeonato, que tenga la capacidad de conocer todas las etapas de organización de un evento deportivo.

Con la finalidad de respaldar el manual escrito, se confeccionará un Manual de Organización de Eventos Deportivos y Elaboración de Calendarios de juegos en todas sus modalidades, en un **sistema informático**, el mismo que ayudará a la organización total de un evento deportivo, ayudando de esta manera a respaldar el campo teórico.

De esta manera se pretenderá alcanzar el mejoramiento organizacional, en las Ligas Deportivas Barriales de nuestra provincia de Imbabura, con proyección a ser difundida a otras provincias que necesiten de estos manuales de organización deportiva.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta H, Rubén, "Dirección, Gestión y Administración de las Organizaciones Deportivas", Editorial Paidotribo, Barcelona España.
- Bernal, Cesar, "metodología de la Investigación, para Administración y Economía", Editorial Prentice Hall, Bogotá Colombia, 2000.
- Comité Olímpico Internacional, "Manual de Administración Deportiva", editorial COI, 2001.
- Fraga, Rafael, Herrera, Caridad, "Investigación Educativa", Editorial Universitaria, Quito Ecuador.
- Gutiérrez, Juan, "Administración Deportiva", Editorial Kinesis, Colombia, 2005.
- Hernández Sampieri, Roberto, "Metodología de la Investigación, Editorial Macgraw Hill, México, 2011.
- Herrera, Edgar, "Administración educativa", Primera edición, 1997.
- Ley del Deporte, de la Asamblea Nacional del Ecuador. 2010. Registro Oficial 2011.
- Litwin, Julio "organización de Campeonatos Deportivos", editorial Stadium, Buenos Aires Argentina.
- Munich, Lourdes, "Métodos y Técnicas de Investigación", Editorial Trillas, México, 2009.
- Nocedo, Irma, IDEM, "Metodología de la Investigación Educacional", Editorial Pueblo y Educación, La Habana Cuba, 2009.
- Rodriguez Benito, Iglesias, Juan, "Organización Deportiva", Editorial Deportes, La Habana Cuba, 2005.
- Segovia, Fausto, Manual de recreación educativa, Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación, Editorial Don Bosco, Quito Ecuador, 1990.
- Marrazo, M.C.B., "La Educación Física", editorial Ciordia, Buenos Aires Argentina, 1993.
- "Organización de Campeonatos Deportivos", Editorial Stadium, Argentina.
- París R., Fernando, "La Planificación Estratégica en las Organizaciones Deportivas", 2da. Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España.

- Reglamento General a la Ley del Deporte, Educación Física y recreación, Registro Oficial 2011.
- Vásquez, Santiago, "Entrenador de Fútbol" 2da. Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España, 2006.
- Zambrano, Ernesto, "Módulo de Administración y Organización Deportiva I", Tomo I, 2011.
- Zambrano, Ernesto, "Módulo de Administración y Organización Deportiva II", Tomo II, 2011.
- Zorrilla, Santiago, Idem, "Metodología de la Investigación", Editorial McGraw Hill, México, 2000.
- Apuntes y documentos personales.

14. **LINCOGRAFÍA**

- www.efdeportes.com/efd80/fútbol.htm
- www.um.esunivefdmethab.pdf
- www,deportesostenible.es
- www.univo.edu.sv
- www.feva.org.ar
- www.eise.edu
- www.cafyd.com
- www.voleysur.org
- www.bilioteca.ajusco.upn.mx
- www.odiseo.com.mx
- www.banrepcultural.org
- www.Sisbib.unmsm.edu.pe
- www.mutuamotera.org
- www.dspace.universia.net
- www.bvs.sld.cu
- www.monografías.com
- www.ened.conade.gob.mx
- www.sport-software.de
- www.unileon.es
- www.csd.gob.es
- www.ened.conade.gob.mx
- www.iese.edu
- www.skydrive.live.com
- www.wikipedia.org
- www.fifa.com
- www.univo.edu.sv
- www.paidotribo.com.mx
- www.femp.es
- www.sport-software.de
- www.bibliotecadigital.academia.cl
- www.futbolcarrasco.com
- www.coubertin.ch
- otros……..

AFIDE 2013

MODELO DE GESTIÓN DE INFORMACIÓN PARA LA ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO "CERRO PELADO".

Temática con la que se relaciona: Gestión y dirección en la Actividad Física y el Deporte.

Autores: Dr.C. José Ramón Sanabria Navarro. (Asistente). UCCFD "Manuel Fajardo". jrsn@uccfd.cu. Cuba.

Ms.C. Luis del Toro Reyes. (Auxiliar). UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba.

El presente trabajo surge, ante la necesidad de ofrecer respuesta a las dificultades que se presentan para obtener la información en los miembros de la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR "Cerro Pelado", lo que puede influir en que los resultados de esa organización no sean los deseados. A tales efectos, se propone un modelo de gestión de información con el objetivo de favorecer dicha necesidad y de potenciar el mejoramiento de todas las áreas de esa organización deportiva. Los fundamentos del modelo se integran a los principios filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos que permiten aplicar creadoramente el mismo en esta organización deportiva. El propósito de este trabajo es favorecer a los miembros de esta organización con el empleo de un nueva herramienta, que les sirva de apoyo al mejoramiento de las áreas de trabajo y de forma específica de los resultados de los atletas, a partir de la identificación y creación de los componentes, su operacionalización y la metodología para implementarlo, sobre la base de las necesidades y potencialidades de todos los factores involucrados. El modelo permite la realización del diagnóstico y la caracterización de este proceso en la ESFAAR "Cerro Pelado", y en función de las deficiencias obtenidas se proyectan sus elementos. Las potencialidades del modelo de gestión de información elaborado se evidencian en:

- La elevación del nivel de todos los involucrados.
- La introducción de un sistema instrumental.
- La explicación detallada de cada componente con su respectiva importancia.
- La validación de este por parte de los miembros de la organización.

Summary

Title: Management model of information for Superior School of Formation for High-performance Athletes “Cerro Pelado”.

Subject matter you relate to each other with: Management and Direction in Physical Activity and Sports.

The present work was developed, due to the need of offering solution to the difficulties that show up to get information by the members of the Superior School of Formation for High-performance Athletes “Cerro Pelado”, that may be the cause of the undesired results of that organization. To such effects, a management model of information for the sake of favoring the aforementioned need and of increasing the power of the improvement of all the areas of that sports organization. The basics of the model integrate into the philosophical, sociological, psychological and pedagogic principles that to apply enable creatively the same in this sports organization. The purpose of this work is favoring the members of this organization with the job of one new tool, that serves them the improvement of the working spaces and of specific form of the results of the athletes, as from the identification and creation of the components, your operacionalization and the methodology to implement it as support, on the base of the needs and potentialities of all the complicated factors. The model allows to the realization of the diagnosis and the characterization of this process in the ESFAAR "Cerro Pelado", and in terms of the obtained deficiencies your elements project. The potentialities of the management model of elaborate information become evident in:

- The elevation of the level of all the implicated.
- An instrumental system's introduction.
- The explanation detailed of every component with your respective importance.
- The validation of this for part of the members of the organization.

Introducción

En la actualidad, el rol de la información en las organizaciones ha cambiado debido a los nuevos modelos asociados a la socialización de la información y la economía basada en el conocimiento. Por esto, las organizaciones han realizado

amplios intentos para manejar este nuevo activo, y así satisfacer las necesidades del cambiante mercado.

Bajo esta dinámica, las tecnologías de información pueden ayudar a establecer parte de las condiciones asociadas a la implementación de la gestión de información, apoyando a la generación de ventajas competitivas basadas en los procesos de innovación y la explotación de las capacidades de cada uno de los miembros de la organización.

En el mundo con la incidencia de la ciencia y la tecnología en el mejoramiento de los resultados deportivos y con la cantidad de información que genera el deporte de alta competencia, muchas organizaciones deportivas están gestionando información en función del mejoramiento de sus resultados, han implementado sistemas de gestión de información y cuentan con modelos que le permiten guiar y establecer este proceso que ya le ha brindado frutos. Cuba es una potencia deportiva a nivel mundial, por lo que no debe quedar atrás en cuanto a la gestión de información se refiere, sobre todo, porque cuenta con el principal activo para desarrollarla, el capital humano. Así que, cuando se reconoce que un modelo de gestión de información científicamente fundamentado en la práctica, contribuiría a mejorar los resultados de las organizaciones deportivas de alto rendimiento en Cuba, en la práctica no se ha producido ningún modelo, que favorezca el desarrollo de la organización deportiva de alto rendimiento en este país en cuanto a gestión de información se refiere.

Problema científico ¿Cómo concebir un modelo de gestión de información que contribuya a satisfacer las necesidades de información que poseen los miembros de la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR “Cerro Pelado”?

Objetivo: Concebir un modelo de gestión de información que contribuya a satisfacer las necesidades de información que poseen los miembros de la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR “Cerro Pelado”.

Diseño Metodológico:

Para desarrollar este trabajo se utilizaron los siguientes métodos científicos.

Para darle solución a la determinación de los antecedentes históricos de la gestión de información en el deporte se realizó una revisión bibliográfica, para poder llegar

a los antecedentes en cuestión. El histórico - descriptivo para ir estudiando y plasmando los principales hechos, posteriormente se puso en práctica el histórico valorativo para ir estimando y comparando las etapas del proceso en cuestión, estas descripciones y valoraciones de las etapas permiten realizar un estudio más completo, poniéndose de manifiesto el método histórico- lógico. Para la realización del diagnóstico y la caracterización de la investigación se pusieron en práctica los siguientes métodos, entrevista individual, posibilitó la obtención de información relevante de los directivos, entrenadores, equipos científicos y especilistas, de sus criterios, valoraciones y satisfacción en el proceso de gestión de información en la organización deportiva en cuestión, la misma permitió analizar la información obtenida acerca del proceso de gestión de información en la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR “Cerro Pelado” desde un punto de vista cualitativo, la encuesta, se le aplicó a los directivos, entrenadores y equipos científicos para saber su posición de forma directa con respecto al proceso de gestión de información. Todos estos métodos se aplicaron con el objetivo de realizar la contrastación del estado actual del proceso en cuestión desde el punto de vista teórico, metodológico, organizativo y práctico. Se utilizó el método Delphi por rondas en la tabulación de los resultados de las encuestas, para evidenciar porcentualmente el criterio en cuanto a concordancia de la muestra encuestada. Encaminado a la selección de los componentes del modelo, se utilizó el enfoque sistémico el cual permitió establecer los nexos y relaciones e interdependencias entre los componentes del modelo. La modelación se aplica para el diseñó el modelo de gestión de información para la organización deportiva de alto rendimiento en la ESFAAR “Cerro Pelado”.

Desarrollo

El modelo propuesto muestra claramente la interacción entre cada uno de los elementos que lo componen, mostrando los diferentes criterios que tienen como parte inicial el capital humano, con tres líneas de acción que colocan a la

preparación de los miembros de la organización deportiva en la parte superior como uno de los elementos iniciales para el desarrollo de los procesos y procedimientos principales con los que una organización cuenta. Toma como base la cultura de la planificación y documentación que soporta y evidencia las principales líneas de acción establecidas dentro de las memorias organizacionales. Todo esto para ofrecer una propuesta de valor enfocado hacia la satisfacción de las demandas informativas de los miembros de la organización deportiva en cuestión, mediante un proceso de mejora continua de toda la organización y puesta en marcha de la tecnología en función de ella agrupada en los centros de información y conocimientos.

Principios del modelo.

-Principio del carácter informativo y de conocimientos en la labor formativa de los directivos dentro del proceso de GI en las organizaciones deportivas de alto rendimiento.

-Principio del uso de las TIC y los avances tecnológicos de la organización deportiva de alto rendimiento, en correspondencia a los recursos que se tengan.

-Principio del carácter coordinado que establecen los directivos con los entrenadores deportivos de alto rendimiento y sus equipos científicos en aras de mejorar el rendimiento de la organización deportiva.

-Principio de la responsabilidad de todos los trabajadores de la organización deportiva en la formación integral de los atletas que requiere el país en los diferentes deportes.

Fin del modelo. Potenciar el desempeño de los miembros de la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR “Cerro Pelado” en lo que a gestión de información se refiere, sobre la base de su conceptualización estableciendo principios, funciones distintivas, y una estrategia para el mejoramiento de sus funciones dentro de este proceso.

Objetivo general del modelo. Establecer un sistema de gestión de información en la organización deportiva de alto rendimiento, que funcione como una guía de apoyo a los miembros de esta organización con propiedades flexibles y adaptables

que faciliten su operación mediante sus principales procesos, procedimientos e indicadores con un enfoque hacia la mejora continua.

Objetivos específicos del modelo.

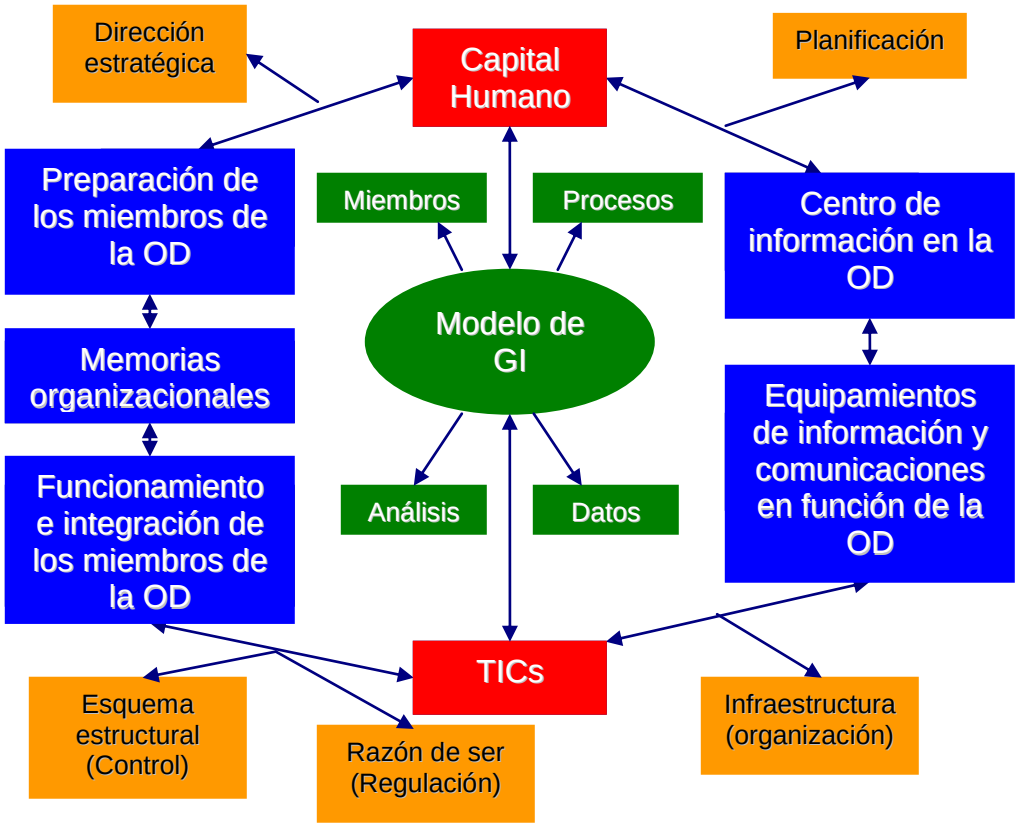
- Identificar y desarrollar un capital humano enfocado hacia el desarrollo de una cultura de gestión de información en la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR “Cerro Pelado” enfocada hacia el mejoramiento de los resultados de dicha institución.
- Establecer una guía que regule la planeación operativa y estratégica para el logro de los objetivos a corto, mediano y largo plazo que beneficien la gestión de información en esta organización deportiva.
- Orientar hacia el diseño y desarrollo de procesos de gestión de información con una plena identificación de sus demandas claves, sus procesos de apoyo y procedimientos en la organización deportiva.
- Concientizar la necesidad de un sistema de documentación acorde a las necesidades propias de la organización que preste servicios diferenciados a los miembros de la organización deportiva.
- Identificar cuáles son las necesidades de información que presentan los miembros de la organización deportiva, a través del conocimiento y la relación con ellos.
- Buscar un funcionamiento equilibrado de los recursos de la organización con la estructura organizacional de la misma en función de la información.
- Implementar la mejora continúa como parte de la cultura de las organizaciones que busca calidad en la información obtenida.

Misión. Es crear un ambiente en que la información se gestione en función de las necesidades de los miembros de la organización deportiva, para que estos la utilicen en función de mejorar su trabajo y con este el de la organización.

Visión y Estrategia. La visión y la estrategia constituyen el inicio del modelo de gestión de información. El proceso de configuración del modelo de gestión de información comienza, cuando los directivos deciden traducir la visión y estrategia de la organización en objetivos estratégicos con respecto a la gestión de información, medible e integrada bajo diferentes perspectivas. La visión, como

objetivo supremo a alcanzar a largo plazo, debe ser el eje de impulso de la propia estrategia.

Representación gráfica del modelo de gestión de información para la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR "Cerro Pelado".



Escala de colores:

- Aspectos centrales del modelo.
- Componentes del modelo.
- Aspectos de los componentes del modelo.
- Aspectos complementarios del modelo relacionados con las funciones generales de la dirección y las estructuras y funciones de la organización en cuestión.

Esclarecimiento de los aspectos que componen el modelo de gestión de información para la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR "Cerro Pelado".

- **Miembros.** Es todo el personal que compone la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR "Cerro Pelado".

- **Procesos.** Son todas las acciones de trabajo que realizan los miembros de la organización deportiva en todas sus áreas.
- **Datos.** Es la recopilación de la información primaria que generan los procesos de las áreas de trabajo y se plasman en documentos oficiales.
- **Análisis.** Es cuando se analizan los datos de las áreas de trabajo por parte de los trabajadores y especialistas de cada una de ellas para en función de ese análisis proyectar el trabajo de la organización.
- **Capital Humano.** Es el recurso más preciado, es el grupo de personas dispuestas, capaces y deseosas de contribuir a los objetivos trazados en la organización deportiva, para lograr el mejoramiento de sus resultados.
- **Memorias organizacionales.** Proceso de almacenaje de la información de todos los documentos y registros históricos de las áreas de la organización deportiva.
- **Centros de información y conocimiento.** Son las bibliotecas de la ESFAAR, donde deben aparecer todos los documentos relacionados con las áreas de la organización deportiva para obtener mayor información y generar conocimientos.
- **Tecnologías de información y conocimiento.** Son todos los recursos tecnológicos que se deben tener en la organización deportiva, para que sus miembros obtengan la información que necesiten y así mejorar los resultados de las áreas de trabajo.
- **Funcionamiento e integración de los miembros de la organización.** Es la unión de los equipos científicos y entrenadores bajo un mando de dirección único que responda al mejoramiento de los resultados deportivos de los atletas, poniendo en práctica la gestión de información de todos los miembros de la organización deportiva.
- **Dirección estratégica.** Es el proceso que se tiene que realizar para poder implementar dicho modelo, de esta forma se motiva a los trabajadores, se desempeña el papel innovador que requiere este proceso para su entendimiento y se potencian sus estructuras, recursos y necesidades en

función de las deficiencias y resultados de la organización deportiva en cuestión.

- **Planificación.** Es la realización del plan para la implementación de la estrategia a seguir con respecto al modelo de gestión de información donde todos los miembros de la organización tienen su tarea y responsabilidad. Es la función inicial del ciclo de dirección y se necesita en dicho modelo.
- **Infraestructura.** Es el conjunto de elementos y de servicios que se necesitan para la creación y funcionamiento del modelo de gestión de información en la organización deportiva, partiendo de las áreas sociales de esta y de su economía, este elemento garantiza la organización como función directiva, por lo que incide directamente en el modelo de gestión de información.
- **Razón de ser organizacional.** Esta razón de ser son las regulaciones que hay que tener en cuenta para el funcionamiento de la organización y que la más específica son los atletas.
- **Esquema estructural.** Es la representación gráfica o simbólica del modelo de gestión de información con los recursos que se necesitan para su funcionamiento y las funciones a desempeñar por cada uno de sus miembros.

De forma general el modelo se complementa de forma cíclica lo que garantiza la retroalimentación del mismo en todas sus fases, permite ir detectando y erradicando deficiencias en su implementación.

Esquema metodológico para la operacionalización del modelo de gestión de información para la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR "Cerro Pelado".

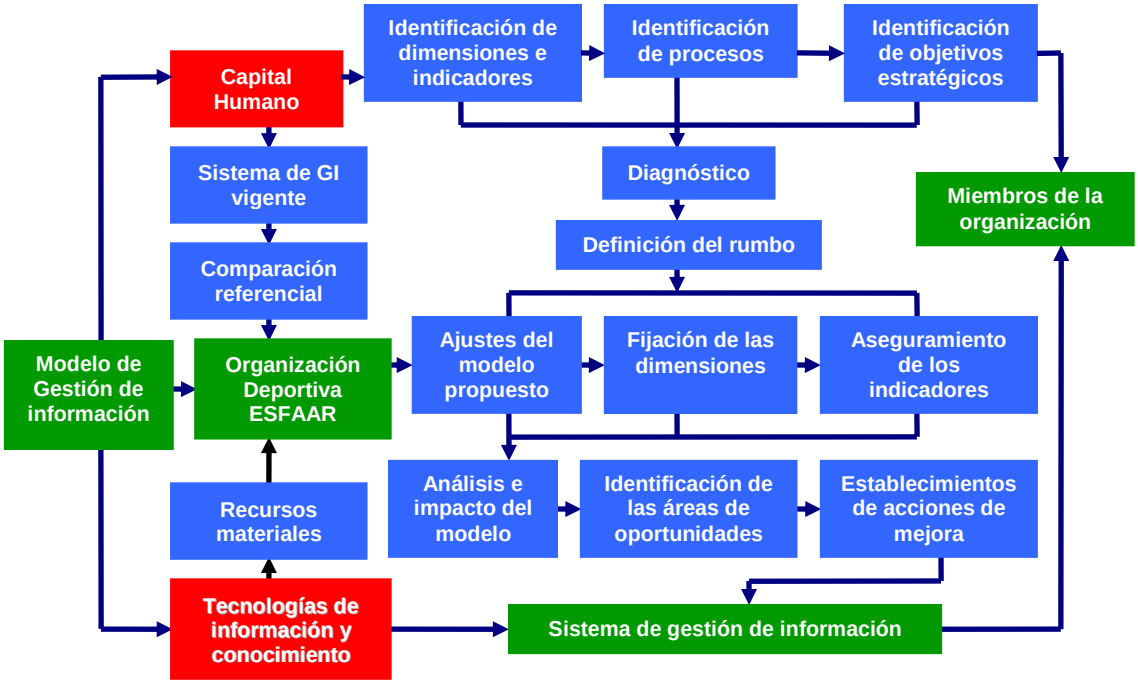


Figura 5. Construcción propia.

Escala de colores:

- Aspectos centrales del modelo para los fue creado.
- Componentes del modelo.
- Aspectos de los componentes del modelo de expresados en acciones específicas.

Fases para la implementación del modelo de gestión de información para la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR "Cerro Pelado".

Fase 1: Diagnóstico de la gestión de información en la organización deportiva.

- Diagnóstico de información.
- Diagnóstico de las políticas de gestión de información.
- Diagnóstico de las relaciones de la gestión de información.

Fase 2: Proyección (Planificación) del modelo de gestión de información en la organización deportiva.

- Proyección de la dirección estratégica.
- Proyección de los procesos clave de la gestión de información.
- Determinación de la plantilla competente y recurrencia a indicadores para la optimización de la gestión de información.

- Establecimiento de variables, dimensiones e indicadores de la gestión de información en esta organización deportiva.

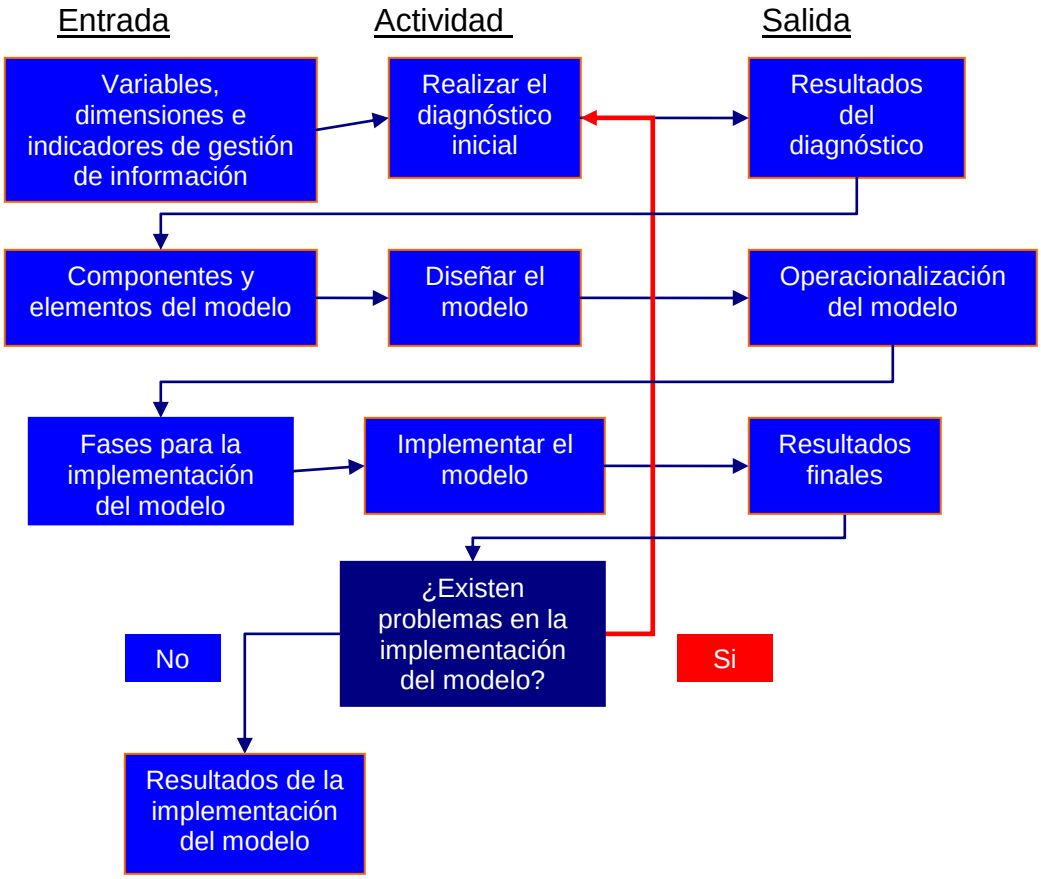
Fase 3: Implementación del modelo de gestión de información proyectado en la organización deportiva.

- Cronogramas: plazos y controles de la implementación de la gestión de información.
- Ejecución de lo proyectado.
- Seguimiento de lo proyectado.

Fase 4: Control estratégico del modelo de gestión de información en la organización deportiva.

- Ejecución del control estratégico y retroalimentación de la implementación del modelo de gestión de información en la organización deportiva.

Establecimiento del flujograma de información que se determinó como resultado del modelo de gestión de información para la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR "Cerro Pelado".



Conclusiones

En correspondencia con el objetivo trazado y teniendo en cuenta las principales interrogantes establecidas para el desarrollo de esta investigación se arriba a las siguientes conclusiones:

- Los antecedentes de la gestión de información en el deporte se centran en tres etapas fundamentales; la primera desde los inicios del hombre cuando este tuvo sus primeras necesidades, la segunda ya adentrada en el mundo empresarial de los siglos XVIII, XIX y XX, donde surge sus primeras teorías en función del mejoramiento empresarial y la implementación en las organizaciones deportivas de alto rendimiento a finales del XX, y el máximo auge que en el mundo deportivo ha alcanzado se logra en el siglo XXI producto de las tecnologías de información y comunicaciones.
- El diagnóstico del estado actual de la gestión de información en la organización deportiva de alto rendimiento ESFAAR “Cerro Pelado” fue evaluado de forma general de regular producto a las lagunas detectadas en la parte teórica, en cuanto a conocimiento de esta temática. La contrastación metodológica corroboró falta de unidad en los criterios de los miembros de la organización deportiva en varias ocasiones entre los mismos entrenadores de un equipo, desconocimiento de las funciones, ausencia de centros de información a pesar de que existen las condiciones, y la presencia de una estructura organizacional que no resuelve las necesidades informativas de los miembros de esa organización.
- El modelo tributa a las deficiencias detectadas en el diagnóstico y se elabora sobre la base de las necesidades de los miembros de la organización deportiva, teniendo en cuenta sus criterios y las teorías que anteceden a la gestión de información, dicho modelo establece los componentes a tener en cuenta y la metodología para su aplicación, la validación teórica y práctica se realizó mediante criterio de especialistas con un 71% de excelencia, dato significativo según la escala propuesta, por lo que se demuestra su viabilidad, factibilidad y potencialidad.

Bibliografía

Acosta, R. (2009) Gestión y administración de organizaciones deportivas. Badalona España: Paidotribo. Págs.-19-24.

Aguirre, de Lázaro, E. (2008). “Una vía Cubana para la Gestión de Información”. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior. No. 2, Febrero, La Habana, Cuba.

Aja, Quiroga. Lourdes. (2010). “Gestión de Información”, y “Gestión de la Calidad en las organizaciones”. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior. No. 2, Febrero, La Habana, Cuba.

Añorga, J. (2005). Modelos de gestión de información para las organizaciones eficientes. Editorial Félix Varela. La Habana. Cuba.

Brooking, A. (2006). Modelo Technology sports Broker sports. Munich, Alemania.

Camisón. C y Palacios. D. (2011). Tipos de información necesaria para las organizaciones deportivas. Valencia. España.

Elroy. M. (2011). Las características de un modelo de gestión de información y los indicadores de gestión de información para las organizaciones deportivas de alto rendimiento. Editorial Texas. E.U.A.

Gates, Bill. (2009). Los negocios en la era digital. Tomo I. Plaza & Janés. Editores S.A. New York, E.U.A.

Moyado, Flores. S. (2010) en la “Teoría de la gestión de información”. Universidad de Málaga, España.

Ponjuán, Dante, Gloria. (1998). Gestión de Información en las organizaciones: Principios, conceptos y aplicaciones, Impresos Universitaria, Chile.

Robbins, S. (1999) Comportamiento organizacional. D. F. México, Prentice hall. págs.- 478-487.

Valle, Lima. A. (2007). ¿Cómo confeccionar un modelo? Editorial Félix Varela. La Habana. Cuba.

Zayas, P. (1997). Modelos para el proceso de formación de los equipos de trabajo eficientes. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.

MODELO DE GESTIÓN DE LA INNOVACIÓN UNIVERSITARIA EN EL DEPORTE

Autores: Lic. Marcos Alexis Serrano Tamayo. Profesor asistente. Profesor Dirección de la Cultura Física. Miembro de la Comisión Técnica Provincial de Karate-do.

MSc. Roberto Zamora Corrales. Jefe de Departamento de Dirección de la Cultura Física.

RESUMEN

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, tiene una misión ineludible en la aplicación de los conocimientos científicos en función de elevar los resultados deportivos. El artículo expone el resultado de una investigación desarrollada en la Facultad de Cultura Física de la provincia de Granma, cuyo objetivo fue diseñar un modelo de gestión de la innovación universitaria, usando como caso de estudio el karate-do deportivo. Para lo cual se realiza una revisión bibliográfica y de documentos asociados a eventos, proyectos, obras protegidas, publicaciones y otros, asociados a la actividad investigativa; se aplican encuestas, métodos participativos de consenso como tormenta de ideas (brainstorming) y Delhpi y como procedimiento la triangulación. Se logra diseñar un modelo de gestión universitaria de la innovación, sustentado en los principales aportes de las escuelas del comportamiento organizacional y los modelos universitarios de innovación.

UNIVERSITY INNOVATION MANAGING MODEL IN SPORTS

ABSTRACT

The Physical Culture and Sports Science University, is responsIble for the application of scientific knowledge to raise sports achievements. In this article are stated the results of a research carried out in the Sports and Physical Culture Faculty of Granma whose aim was to design a model of university management using as its basis the sport Karate. To achieve this is performed a Wide bibliographic and documents search, so as the checking of projects, patented works and the like. Interviews, surveys, brain storming, delphi and other methods of data collection are used, and as main procedure triangulation. A new and valuable model of university management is made, which is based on the main contributions of the schools of orgnizational behavior and the university management models.

The University of Sciences of the Physical Culture and the Sport, there is to avoidable mission in the application of the scientific knowledge in function to you rise the sport results. The article exposes the result of an investigation developed in the Ability of Physical Culture in the county Granma whose objective was to believes you to model to university the innovation management, using like marries gives study the karate-do sport. For that which carried out to bibliographical revision and of documents associated to events, projects, protected works, publications and other associated to the investigative activity, surveys plows applied, methods participative consent like storm of ideas (brainstormy) and Delhpi and I eat procedure the alignment check. It is possible to design a model of university management of the innovation, sustained in the main contributions of the schools of organizational behaviour and the university models of the innovation.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años la actividad científico-investigativa de las universidades ha venido generando un proceso de cambio que, de manera general, implica una nueva forma de definir las prioridades; se ha venido produciendo una concientización, aún mayor de la necesidad de interactuar con la sociedad y preguntarse a quién más le interesa lo que hago y dónde se aplicará (Molina, 2002).Ya esta forma de pensar y actuar significa un adelanto con respecto a antiguos modelos, pero aún se adolece de falta de prioridad de la actividad innovativa (Idbidem p.111).

Numerosos estudiosos del tema (Núñez , 2008; trelles, 2003; Fernández, 2008; Rodríguez, 2007, Montero, 2005; Fornet, 2005) han logrado solventar parcialmente algunas de las deficiencias en la gestión de la innovación, sin embargo, es común ante la frustración por los resultados parciales, atribuir ésta al comportamiento de las personas o al propio entorno, limitándose a uno u otro elemento del comportamiento organizacional como la cultura, o en otros casos estableciendo las mismas como premisas sin lograr traducir el enfoque en métodos lo suficientemente sólidos, científicamente demostrados que permitan armonizar la actividad subjetiva de los hombres y los medios a su disposición con los imperativos de las leyes objetivas en busca de la mejora ininterrumpida de la cualidad sistémica (Gelman, 2005).

En el caso de las Instituciones de Educación Superior (IES), del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) el fenómeno se manifiesta en la práctica con mayor intensidad, detectándose en estudios (Fornet, 2010), (Rodríguez, 2005), (Báez, 2010), (Montero 2005), la correspondencia de las cualidades fundamentales con los modelos de innovación de la primera generación, con cierta tendencia al desarrollo de modelos lineales o interactivos, sin llegar al desarrollo de los efectivos modelos integrativos y retificativos o de Cluster, a pesar de los esfuerzos realizados.

Entre las acciones desarrolladas actualmente se encuentran el rediseño del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica para reforzar la aplicación de conocimientos y técnicas en la preparación deportiva, destacándose por su novedad en las provincias, la creación los Consejos de Ciencia e Innovación Tecnológica (CCIT), el proceso de demanda y su oferta tecnológica (Rodríguez, 2010), sin embargo, un estudio realizado en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) y su red de facultades reveló un distanciamiento de las necesidades del deporte y su producción científica o su pobre generalización (Rodríguez, 2010; Serrano, Fornet y Báez , 2010; Romero, 2010)

La investigación se realizó en la provincia Granma, entrevistándose (específicamente en profundidad) 35 profesores, 6 metodólogos y 4 directivos de la Dirección Provincial del Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (INDER) y la Facultad de Cultura Física de Granma, además de 2 entrenadores y 12 atletas de la actual Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) y 19 entrenadores de base en los municipios. Se revisaron documentos sobre eventos, registros de obras protegidas, proyectos, publicaciones y otros. La observación se desarrolla durante todo el proceso de investigación. Además se aplica una entrevista por cuestionario a 21 entrenadores de prestigio por sus resultados como atletas o docentes, la tormenta de ideas (Brainstormy) y el método Delhpi constituyen el soporte de los métodos participativos aplicados en la elaboración del diagrama de Ishikawa. La triangulación se aplicó como procedimiento cardinal. Se realiza la investigación en la gestión innovativa de la Facultad de Cultura Física en el karate-do deportivo, como caso de estudio, por las características propias del deporte, cuyo objetivo principal, desde sus orígenes como arte marcial, es el perfeccionar el carácter de sus practicantes en beneficio de las relaciones con sus semejantes (Mayo J. 2006).

Los cuales condescendieron como problema las Insuficiencias en los Modelos Universitarios de Gestión de la Innovación que limitan la efectividad del Proceso en la Facultad de Cultura Física de Granma en el karate deportivo. Y proponer *como objetivo* diseñar un modelo para la Gestión de la Innovación en la Facultad de Cultura Física de

Granma que influya en la efectividad del proceso en el karate deportivo en la provincia de Granma

RESULTADOS

La importancia para el deporte de una adecuada gestión de la innovación está fuera de discusión. La capacidad de innovar constituye un recurso valioso de las instituciones, al igual que sus capacidades financieras, comerciales y productivas por tanto debe ser gestionado de una manera rigurosa y eficiente.

Numerosos autores entre los que se encuentran Fremman (1968), Martínez (1997), Castro (2001), Fornet (2009) y Rodríguez (2011) coinciden en que la gestión de la innovación es la aplicación de tecnologías gerenciales al proceso de innovación en el cual a partir de una idea, problema, oportunidad y conocimientos se generan productos, procesos o servicios (nuevos o adaptados), que son usados o comercializados. Siendo estas últimas fases la que demuestran su efectividad y convierten una invención en una innovación.

Se ha demostrado en la práctica que la representación en las universidades de las generaciones de modelos ofertistas, emprendedores, interactivos, integrativos y retificativos (Rothwell, 2001), Sistema Nacional de Innovación (SNI), Modo 1, Universidad Emprendedora, Triple Hélice, Modelo Gestión de la Calidad Total (EFQM), Triple Hélice (enriquecido por Wiliam Marroquín), Modelo de Instituciones de Educación Superior (MIES) Universidad Austral de Chile y Universidad de Compras (Castro, 2002; Trelles, 2003, Martínez, 2004; Fernández, 2008; Núñez, 2008; Rodríguez, 2007) adolecen de elementos imprescindibles para lograr resolver una contradicción cardinal que se expresa en la gestión: la interacción entre el entorno, la organización y los miembros que la componen con sus propios intereses (Gelman, 2005).

En el deporte objeto de estudio la propia traducción, camino de las manos vacías, sugiere lo prescindible de recursos tecnológicos “duros” en su práctica. El periodista e historiador reconocido José Mayo (2006) afirma que el primer estilo, Shotokan (casa de Shoto) creado por Funakoshi Gichin (1922) debe el nombre a su epíteto como maestro de primaria y al propio *dojo*. Tanto el karate marcial como el deportivo tienen un marcado clásico, pedagógico, enfocado a las relaciones personales y requieren un mínimo de recursos materiales para su práctica, lo que hace factible su práctica sistemática en nuestro país, siendo una prioridad de la Revolución.

Tanto la bibliografía consultada como lo confirmado en la práctica demuestran que en el caso específico de la Facultad de Cultura Física de Granma la gestión de la innovación en el karate do deportivo se caracteriza por:

- Conocimiento producido en contexto de descubrimiento y orientado a la búsqueda de nuevos conocimientos, con distanciamiento apreciable del entorno de su aplicación.
- Predominio de las formas disciplinarias de desarrollo de la ciencia bajo la hegemonía de intereses, orientaciones y la responsabilidad del medio académico.
- Sostenido por estructuras de actividad científica más bien jerárquica y de larga permanencia.
- Escaso o nulo nivel de reflexibilidad (poca participación y diálogos de actores diversos).

Cualidades determinadas por Castro Sánchez (2009) en su tesis de doctorado como esenciales para describir el modelo ofertista desacreditado en trabajos realizados por numerosos autores entre los que se encuentran (Núñez, 2010; Zaés, 2009; Fornet, 2010), el propio Castro Sánchez y otros, siendo casi unánime en la comunidad científica el criterio acerca de sus limitaciones entre las que se destacan los siguientes efectos:

- Número elevado de investigaciones que no se generalizan.
- Insuficiente impacto de la aplicación de la ciencia en el desarrollo deportivo.
- Limitadas investigaciones en función de las auténticas necesidades reconocidas por los clientes (entrenadores, atletas, etc).

Caracterizado el proceso, de modo general, con un modelo gerencial con un marcado carácter tayloriano y conductista con efectos perniciosos como parcelación y especialización excesiva, rivalidades absurdas y sistema motivacional de “zanahoria y el palo”. A cada cual lo envían a su función o especialidad: “zapatero a sus zapatos”. (Cuesta Santos, 2005). Las técnicas aplicadas pronunció la existencia de una cultura de innovación con gran temor al fracaso.

Durante la observación y las entrevistas realizadas se pudo constatar la afirmación de Rodolfo Faloj (2006) y otros investigadores que según la cual los ejecutivos tienen generalmente claro los objetivos tácticos y estratégicos de su organización y también posiblemente los puntos fuertes en su mercado, tecnologías, procedimientos y otras características de la organización que les permitirán irlos alcanzando. Sin embargo, el

conocimiento y tratamiento realista de las motivaciones y desarrollo de las competencias de las personas en la organización resulta un asunto bastante enigmático para una gran parte de los ejecutivos empresariales y por tanto un área privilegiada para la mejora organizacional.

El exagerado énfasis en lo instrumental y colocar siempre el adjetivo tecnológico a la innovación conduce a que se trasmita una visión mecánica del fenómeno y a que se reduzca el contenido y la perspectiva de lo que se debe hacer en la función de la gestión de la innovación para elevar el desempeño, (Faloj, 2006). Limitando de manera sustantiva el papel en la gestión del aspecto humano.

La revisión bibliográfica permitió determinar las principales tendencias en la gestión a través de la evolución de las principales escuelas del management y su relación con los modelos universitarios de gestión de la innovación. Las escuelas clásica, humanista, sistémica y de contingencia o situacional, con representantes muy difundidos como Weber, Taylor, Fayol (1909-1916); Mayo, McGregor, Lewis, Ulkert y Arguris (1927-1947); Trist, Katz y Kahn (1951 y 1966); Woodward, Burn, Stalker, Lawrence y Lorsch (1958 y 1967) tienen un grupo de cualidades afines con los modelos de gestión de la innovación universitaria estudiados por los autores antes aludidos.

Los modelos universitarios de gestión analizados presentan cualidades semejantes a los descriptos por Rothwell (2001) en su propuesta de clasificación de consta cinco generaciones. La aplicación de entrevistas en profundidad, revisión de documentos y las observaciones permitieron caracterizar la forma de gestionar la innovación, como de la primera generación con cierta tendencia al modelo demandista en los aspectos prácticos, colindante con los modelos interactivos desde el punto de vista teórico y metodológico.

La revisión bibliográfica permitió comprobar un alto grado correspondencia, entre los modelos de gestión de la innovación universitaria y las principales escuelas de gestión basadas en el comportamiento organizacional, aunque con un cierto aplazamiento en el tiempo, considerado por Filgueiras (2008) y Pérez (2002) consecuencia del desacoplamiento entre el paradigma tecno-económico y el socio- organizativo, asumiendo mínimo dicho retardo en quienes generan el paradigma tecno-económico, la misma Carlota Pérez plantea que los nuevos paradigmas tecno – económicos emergen de la voluntad social y política de las naciones para controlar su destino, sus recursos, capacidades, para lo cual configuran una estructura de poder que propende su desarrollo.

La aplicación de los instrumentos en la investigación permite corroborar lo pertinente de del conjunto de acciones desarrolladas en la provincia, con el objetivo de incrementar la

eficacia y eficiencia en la generación científica y sus impactos, aunque los autores coinciden con el criterio de Luis del Toro (2004), que sostiene: “No son los sistemas organizativos por si solos lo que va a garantizar el éxito No hay sistema sin las personas que lo sustenta, con una actitud comprometida y a favor de los objetivos de la organización”.

MODELO HUMANISTA Y DE CONTINGENCIA PARA LA GESTIÓN DE LA INNOVACIÓN UNIVERSITARIA EN EL KARATE DO DEPORTIVO.

La aplicación de métodos científicos mencionados anteriormente nos permitió diseñar un modelo de gestión universitario que requiere: un mínimo de documentación, estructura jerárquica, especialización en funciones, en correspondencia con la teorías clásicas de la gestión sobre todo teniendo en cuenta el carácter clásico del karate do como arte marcial y teniendo como base el camino o filosofía del propio deporte.

La gestión de la innovación efectiva debe tener en cuenta variables como liderazgo, motivación, comunicación, interacción e influencia, toma de decisiones y control y sustentando el trabajo en estilos consultivos y participativos, enfocándose en el aspecto humano. Considerando las definiciones complejas, estructuras jerárquicas y formalismo como limitaciones para el desarrollo de ser humano.

La gestión como proceso se considera por la inmensa mayoría de los autores consultados como un sistema abierto y viviente (dinámico) y delimitando subsistemas, en caso especifico de la gestión universitaria de la innovación es imprescindible tener en cuenta que cada proceso sustantivo de la universidad posee particularidades, por tanto, los procesos académicos, de extensión universitaria, de categorización no deben ser gerenciados sobre la base de los mismos principios que la superación y la investigación. El enfoque tayloriano, endemoniado actualmente por muchos autores Cuesta Santo (2005), debe ser limitado en la gestión de la innovación universitaria, que inexorablemente debe estar vinculado a los procesos de investigación, superación de posgrado y extensión.

Por lo dinámico del medio y la propia organización universitaria, los procesos antes mencionados deben gerenciarse, con efectividad para lograr una estrecha relación entre las demandas del entorno (INDER, sociedad, padres, atletas, entrenadores, etc) y la manera en que la Universidad del Deporte debe responder al impacto del medio, teniendo en cuenta que dichos procesos se consideran básicamente de producción unitaria y de proceso (Woodward, Burn, Stalker, Lawrence y Lorsch ,1959-1967), por lo tanto la forma de comunicación predominante debe ser oral, informal y con tendencia horizontal (Martínez de Velazco, 2005).

Las afectaciones constantes al potencial deportivo, tanto en entrenadores como en atletas, por causas factibles, positivas y habituales, como la elevación de nivel técnico-profesional y docente, la incorporación al equipo nacional, la asignación de misiones en el extranjero, las modificaciones constantes que se realizan en el sistema competitivo y otras provocan que la gestión se realice bajo los criterios de un estilo orgánico,

Teniendo en cuenta lo dinámico del medio se propone un modelo con un estilo orgánico sustentado en una estructura flexible e informal basada en el liderazgo deportivo y marcial acorde con la cultura organizacional del karate-do y el contexto.

Los derechos, deberes y funciones revisados sistemáticamente, contribuyen a reducir la entropía del sistema provocada por la falta de motivación, liderazgo, y otras afectaciones que afectarían el buen desempeño del trabajo con estilos consultivos y participativos, según el nivel de influencia autoridad y liderazgo situacional tanto en los aspectos externos como internos.

Aun cuando Katz y Kahn, en su teoría de sistema refieren la importancia del impacto externo e interno en las diferentes áreas de una organización, desde la perspectiva de los autores, la gestión de la innovación universitaria, debe gerenciarse con una mayor especialización en productos, servicios y procesos para lograr responder de una forma diferenciada y especializada (a mayor incertidumbre, mayor especialización).

Es imperativo un mayor enfoque multidisciplinario y con tendencia a la transdisciplinariedad en los modelos de innovación. La creación grupos *ad hoc*, que den solución a las demandas tecnológicas del deporte, que indudablemente al ser provenientes de la práctica tienen múltiples causas, consecuencias y por tanto la generación de la tecnología necesaria requiere de esos especialistas.

El punto coincidente y cardinal en el modelo de las teorías y políticas contingentes y las escuelas humanista, radica en la necesidad de identificar situaciones concretas para que las organizaciones se desarrollen de manera eficaz y eficiente, teniendo en cuenta las organizaciones como entes sociales con sus relaciones grupales importantes.

En el caso estudiado se muestra una empeño real de entrenadores y directivos en lograr un proceso innovativo, acorde con los modelos interactivos e integrales de tercera y cuarta generación respectivamente (Triángulo de Sabato, Triple Hélice, EFQM, MIES de la Universidad Austral de Chile).

Las teorías de contingencia desde su surgimiento resaltan la importancia del entorno y la respuesta de las organizaciones, lo cual se modela en la quinta generación de modelo al

surgir los modelos integrativos y retificativos (Universidad de Compras como expresión de modelos contexto céntricos aplicados en la nueva universidad extramuros).

En el diseño de un modelo de gestión los aportes Peter Drucker “Mister Manager”, al reconocer el peso que se le debe dar al tiempo considerado por él como el principal recurso, al decir “el tiempo es importante, a menos que se administre, no habrá otro recurso que administrar”, así como la tolerancia ante el fracaso que estimula la asimilación del riesgo por parte de los gerentes y resto de trabajadores.

En función de favorecer el proceso de toma de decisiones en la gestión de la innovación se proponen los siguientes principios gerenciales:

1. Superación oportuna bajo modelo integrativo y retificativo de capacitación y desarrollo.
2. Estructura matricial integrativa y retificativa, flexible e informal en las investigaciones con tendencia a la achocracia.
3. Documentación sobre derechos, deberes y procedimientos revisada sistemáticamente.
4. Liderazgo y autoridad situacional.
5. Enfoque participativo a través de la aplicación de técnicas de trabajo en grupo.
6. Gestión estratégica innovativa con equilibrio entre lo teleológico y lo teleonómico.
7. Nivel razonable de tolerancia ante el fracaso, que estimule acciones con cierto riesgo en la innovación.
8. Concordia entre comunicación formal e informal en correspondencia con el contexto.
9. Especialización en producto, servicio y proceso deportivos, sobre la especialización en funciones.
10. “Destrucción creativa” cuando el contexto lo amerite, en función de optimizar el tiempo y el resto de los recursos.
11. Enfoque de calidad orientado a procesos y parámetros definidos por la comisión técnica en el contexto de aplicación.
12. Orientación estratégica de la innovación en función de la demanda tecnológica y en correspondencia con los procesos universitarios cardinales.
13. Estrategia investigativa sustentada en las condiciones económicas-organizativas existentes.

14. Gerenciar toda la actividad científica e innovativa en forma de proyectos.
15. Estrategia investigativa sustentada en las condiciones económicas de la organizaciones y estructuras existentes.

CONCLUSIONES

1. La aplicación de una metodología sustentada en un modelo, enfocado al comportamiento organizacional desde el punto de vista humanista y de contingencia, contribuyó a la efectividad del proceso de gestión de la innovación universitaria en el karate do deportivo.
2. Existe una relación directa entre la evolución de las teorías del comportamiento organizacional y los modelos de gestión de la innovación universitaria.
3. En la gestión de la innovación universitaria en el karate do deportivo el liderazgo, motivación, criterio de éxito y la cultura organizacional, en la medida que se relacionen con el contexto, inciden en la efectividad de los procesos de gestión universitaria en el deporte.
4. La gestión universitaria de la innovación en el karate do deportivo requiere demandas tecnológicas, elaboradas con métodos participativos y coherentes con los procesos universitarios sustantivos.

BIBLIOGRAFÍA

Castro Díaz-Balart, Fidel (2001) Ciencia, Innovación y Futuro. Instituto Cubano del Libro, La Habana.

Colectivo de Autores (1999) Tecnología y Sociedad. Editorial Félix Varela, La Habana.

Colectivo de Autores (2010) Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2010-2010. Editorial Deporte, Ciudad de La Habana.

Cuesta Santos, Armando (2002) Gestión de Conocimiento. Análisis y Proyección de los Recursos Humanos. Editorial Academia, La Habana.

Faloj Bejerano, Rodolfo (2006) Una visión actualizada para el contexto iberoamericano. Editorial Academia, La Habana

Filgueiras, M. L., “Diseño Conceptual de la Tesis de Doctorado”, InSTEC, 2008

Trelles Rodríguez, Irene (2004) Comunicación Organizacional. Editorial Felix Varela, La Habana.

Lorenzo G. Raquel (2008) Talento, Éxito y Liderazgo. Editorial Científico Técnica, La Habana.

Mayo Fernández, José (2006) El mundo de las Artes Marciales. Editorial Gente Nueva, La Habana.

Núñez Jover, Jorge (2003) La Ciencia y la Tecnología como Procesos Sociales. Editorial Félix Varela, La Habana.

Stoner James. Administración (Quinta Edición). Imprenta Alejo Carpentier. La Habana.

Scheei, Edgar (2002). Cultura Empresarial y el Liderazgo una Visión Dinámica. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Pérez C., “Cambio Tecnológico y oportunidades de desarrollo”, Revista de la CEPAL,2001, disponible en: http://www.allbusiness.com/revista-de-la-cepal/41157-

MODELO DE GESTIÓN PARA LA COMPETITIVIDAD EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS DE BASE DE LA PROVINCIA DE LUANDA

Autor: Gilberto Simao

INTRODUCCIÓN.

La República de Angola es un país del África Occidental, con una población aproximada en 18.498.000 millones de habitantes.

La necesidad de un desarrollo objetivo en el crecimiento y perfeccionamiento de las organizaciones deportivas de base para el logro de la eficiencia y la eficacia, ha adquirido una importancia capital en todos los aspectos y formas de dirección mediante enfoques científicos que parten de estudios de aspectos metodológicos y organizativos fundamentales en el desarrollo de la sociedad angolana.

En las últimas décadas, los servicios de actividad física, deporte y recreación, se han caracterizado por el dinamismo en la producción de nuevos programas, materiales, actividades y nuevos productos, así como diferentes normas de gestión y organización en las entidades que prestan servicios.

Las instituciones o entidades que pretenden continuar en el mercado de los servicios de actividad física, deporte y recreación, deben asumir las transformaciones demandadas por los usuarios que solicitan estos servicios y que día a día exigen la adaptación a las nuevas tendencias que surgen como resultado de los avances científicos y tecnológicos en el mundo del deporte. Esto provoca una búsqueda y utilización de técnicas y herramientas que permita detectar e implementar las acciones acordes a las necesidades de las organizaciones diseñadas para la prestación de los servicios de actividad física, deporte y recreación.

La calidad y competitividad de un servicio, permite acercarse a las expectativas y necesidades de los usuarios. Es conocido que a mayor calidad y competitividad, mayor número de usuarios en función de la diversidad de programas que propician ingresos y beneficios sociales para la comunidad y la organización deportiva.

Una organización que quiera ser competitiva, deberá aplicar un modelo o sistema de gestión, buscando distinguirse entre aquellas que permanecen en la media,

partiendo del referente teórico planteado por Pérez, Carlota (1994) cuando manifiesta que “la competitividad es la capacidad creciente de ser competente y estar entre los mejores”.[1]

Las organizaciones deportivas tienen que crear las ventajas competitivas para desarrollarse en la actual coyuntura. Esto se logra mediante la gestión competitiva que le permite a estas innovar sistemáticamente, elevar la productividad en los servicios, reducir los costos, mejorar la calidad y prestar los servicios adecuados de actividad física, deporte y recreación.

En este medio, las organizaciones deportivas seleccionadas para la investigación, enfrentan un problema de baja competitividad, a partir de los resultados iniciales que se obtuvieron en las diferentes constataciones realizadas por los especialistas en esta esfera, así como limitaciones para el alcance y sostenimiento del producto que se oferta (servicios de actividad física, deporte y recreación). Todas las organizaciones deportivas por lo general tienen que encaminar acciones para elevar la capacidad competitiva.

La competitividad se ha enfocado desde esta perspectiva en las organizaciones que ofrecen servicios de actividad física, deporte y recreación como competitividad-calidad, competitividad-gastos, y competitividad-productividad, esta última está dada por la variedad en los programas de actividades y acciones que se derivan de estos. Por ello, es necesario que se realice una integración de competencias de la gestión interna para la competitividad. En este sentido, la competencia es vista como acto o actividad de lucha entre los que ofrecen y producen servicios para lograr mejores condiciones y productividad.

Es por ello que la presente investigación nace producto de la necesidad de lograr la búsqueda de un sistema de gestión que propiciara la información para establecer las bases necesarias en el mejoramiento de los servicios de actividad física, deporte y recreación. Es decir modificar y actualizar los nuevos paradigmas de la competitividad en las organizaciones deportivas.

En tal sentido se tuvo en cuenta, como antecedentes, los resultados de las visitas de inspección y control, los informes de balance debatidos en las reuniones con

[1] Carlota Pérez (1994)

los directivos del deporte de las diferentes provincias, así como los discursos pronunciados por los principales líderes y funcionarios del estado y el gobierno, exigiendo un mejoramiento y perfeccionamiento del sistema de gestión para la competitividad.

La ciudad de Luanda, es la capital de la República de Angola, se caracteriza por el Clima Tropical seco con una población aproximada de 8.000.000 millones de habitantes el área es de 18.826km2 con un total de siete municipios Luanda, Cazenga, Cacuaco, Icolo e Bengo, Viana, Belas e Quiçama.

Esta población demanda servicios de actividad física, deporte y recreación, y son las organizaciones públicas o privadas quienes ofertan y atienden este mercado. Estas organizaciones deben contar con ciertas características que le permitan prestar un servicio que cumpla con los requerimientos y necesidades de los usuarios.

Para que estas organizaciones en la actualidad puedan lograr su plenitud, requieren de una gestión eficiente y eficaz que se apoye en herramientas de gestión que proporcione una base para la implementación de un sistema que se acople a las necesidades de las organizaciones que desean prestar un servicio de calidad para sus usuarios.

Lo anteriormente expuesto permite comprender la significación, importancia y utilidad práctica de una investigación sobre este tema, lo cual justifica que se efectúe el presente estudio que permitirá, además, realizar un análisis del desempeño de las organizaciones dedicadas al fomento de las actividades físicas y deportivas contribuyendo a proporcionar un aporte a la sociedad de este sector en la Ciudad de Luanda.

Además, se conoce que el aumento del bienestar material causado por el desarrollo económico, provoca un incremento de otras actividades socio-culturales, y entre ellas las deportivas y recreativas, vinculadas a la actividad física. Esta demanda ha motivado a los profesionales a especializarse en diferentes áreas de la actividad física, el deporte y la recreación.

En relación con ellos, por una parte se exige a la iniciativa pública poner más atención, destinar más recursos y mejorar el control sobre los mismos, para el desarrollo de estas actividades y por otra, buscar que las organizaciones deportivas mejoren sus sistemas de gestión para con ello satisfacer de manera eficiente y eficaz las necesidades delos usuarios. Esto demanda competencias administrativas y gerenciales que desde el sector público y privado deben ser plenamente atendidas por quienes dirigen las actividades físicas, deportivas y recreativas.

Aunque se demuestra en un diagnóstico posterior, la observación de campo permitió visualizar una gran dispersión en las formas organizativas empleadas para la gestión de los servicios relacionados con la actividad física, el deporte y la recreación. Para esto nos podemos apoyar en Simón (2007), donde se destaca un análisis comparativo de las estructuras organizacionales deportivas de la zona capitalina, principalmente en la gestión municipal orientada hacia la gestión de planes estratégicos a corto, mediano y largo plazo, así como al tamaño de la organización y la población que se atiende.Este análisis concluye con la determinación de la existencia de una gran diferencia en cuanto a tamaño y funcionamiento de acuerdo a las variables estudiadas, además quedó evidenciada la falta de una norma u organismo que mida la eficiencia y eficacia del desarrollo de acciones que impliquen un sistema o modelo sólido de gestión y relación del trabajo, así como también de un diseño encaminado a mejorar el funcionamiento y competitividad. Todo esto denota la falta de un sistema o modelo de gestión para la competitividad, enfocado hacia el mejoramiento de los servicios de actividad física, deporte y recreación que ayude a fortalecer los principales procesos de forma eficiente y eficaz hacia la gestión de los recursos económicos, tecnológicos, humanos y materiales con los que cuenta toda organización.

OBJETIVO GENERAL

Elaborar un modelo de gestión para la competitividad de los servicios de actividad física, deporte y recreación en las Organizaciones Deportivas de Baseen la provincia de Luanda de la República de Angola.

Competitividad, su conceptualización.

Las definiciones sobre Competitividad van desde aquellas de carácter operativo y práctico como la brindada por Allison, K (2005)al tratar la competitividad como: "la capacidad creciente de ser competente y estar entre los mejores; de llegar al mercado logrando captar, mantener y ampliar el espacio(…)[2]

Porter (1990), al plantear que, "(…), las firmas, no las naciones, son las que compiten en el mercado internacional," también hace un enfoque empresarial de la competitividad, pero más tarde reconoce el papel de los entornos nacionales en la creación de las condiciones para la misma[3].

En el campo de la Cultura Física, la competitividad se ha enfocado desde perspectivas como: competitividad-rentabilidad; competitividad-productividad igual a programas y proyectos que se ofertan, competitividad-calidad; en los servicios. Es necesario que se hagan enfoques integrales que integren las competencias de la gestión interna de las organizaciones para la competitividad.

Fernández Fong (2001) propone considerar la competitividad como la capacidad de crecimiento, innovación y desarrollo integral de una nación, con un sentido dinámico y sistémico, de forma de alcanzar y autosostener un grado de eficiencia económica, tecnológica y social que pueda ser considerado como de clase mundial[4].

Las definiciones evaluadas, aportan a la presente investigación, la necesidad de tener en cuenta el entorno, a la hora de analizar la competitividad de las organizaciones. En el caso de Angola, superadas determinadas limitaciones, puede considerarse que en general existen condiciones favorables sobre todo en base al Sistema Nacional de Cultura Física y Deportes.

---

[2]Allison, K (2005) Secrets for the Innovation Room: How to creathigh-voltage ideas, and outwit the competition. United Stated: McGraw-Hill

[3]Porter (1990)

[4]Fernández Fong (2001)

En el trabajo científico presentado por el Dr.C Omar Paulas González en el Evento Científico AFIDE 2011, donde trató en particular la competitividad en una Organización Deportiva de Base; fundamentó la relación entre satisfacción del usuario, beneficios, costos y gestión de operaciones en la que coincide en su esencia con los autores anteriormente tratados.

La competencia, vista como acto o actividad, es una lucha entre los que producen y/o brindan servicios para lograr las mejores condiciones en bienes, productos y/o servicios. Por su parte la competitividad puede ser vista como: el resultado de competir por los mercados para la oferta de servicios; o como la capacidad (fuente de ventajas competitivas) para mantener o conquistar mercados; aunque esta capacidad tiene que convertirse en un resultado, tal como conseguir y mantener una posición en cualquier tipo de contexto.

Las estrategias son las vías para alcanzar la competitividad en un mundo de turbulencia y más en la esfera de la actividad física y deporte. Esta investigación se acoge a las estrategias que plantea M. Porter, porque los conceptos que maneja el autor coinciden en que la competitividad es un término relativo y como tal se expresa en la conquista y sostenimiento de la organización deportiva en el mercado, que se logra sobre la base de conseguir y mantener determinadas ventajas competitivas en un ambiente cambiante.

La definición de Porter(1992), sobre la ventaja competitiva es el resultado del valor que una organización es capaz de crear para sus clientes/usuarios, y puede manifestarse bajo la forma de servicios más eficientes que los ofrecidos por los competidores para beneficios equivalentes, o la provisión de beneficios exclusivos que superen los de la competencia. Esta definición de ventaja competitiva es coherente con el planteamiento del propio Porter, quien dice que para que una organización sea competitiva solo existen dos vías: la diferenciación y el liderazgo en los servicios. Donde la diferenciación significa ofrecer, a similares precios que la competencia, bienes y/o servicios con más o mejores prestaciones (funciones) y el liderazgo, que consiste en ofrecer a menores costos que la competencia bienes y/o servicios con similares prestaciones.

Desde este punto de vista las organizaciones deportivas serán tanto más competitivas cuanto mejor resuelvan, para sus bienes y/o servicios la relación entre los programas y proyectos que satisfacen las necesidades de los usuarios y el costo incurrido para conseguir tales servicios. Estos se expresan en la calidad de las ofertas que les hacen las organizaciones deportivas en función de la demanda, pero un importante elemento de calidad, que satisface a los usuarios, es la variedad de oferta de estos programas y proyectos. La calidad que satisface a los usuariosse consigue sobre la base de una permanente mejora continua de la calidad. Sobre todo en estas organizaciones de base del deporte que es donde se materializa la práctica de las Actividades Físicas y Deporte, donde el profesor y directivo juegan un papel fundamental en el proceso pedagógico.

Con el interés de contribuir a la competitividad organizacional, el presente trabajo parte del enfoque de que la competitividad, generada por las ventajas competitivas se fundamenta en la gestión global de la organización, con énfasis en la gestión de la calidad. Finalmente, el resultado de las ventajas competitivas se expresa en la fidelidad de los usuarios actuales e incorporación de nuevos para el mantenimiento o crecimiento del mercado, lo que debe traducirse (por cualquiera de las dos vías, de Porter, para la competitividad) en incremento de la rentabilidad.

La rentabilidad se entiende como el proceso de satisfacción del usuario en función de la oferta de programas y proyectos, con una mejora continua en la calidad de los servicios de Actividad Física y Deportes.

Factores de la competitividad.

La noción de competitividad es relativamente clara. Generalmente se asocia al concepto de eficiencia, el cual se define en términos de calidad, productividad, rentabilidad y servicios.

Son factores de la competitividad todos aquellos elementos que inciden sobre ella.

Todo esto se puede traducir en la relación oferta-demanda en lo que una organización deportiva produce servicio, para satisfacerlas necesidades del

usuario. Es importante la calidad del proceso pedagógico que se lleva a cabo en el desarrollo de las actividades físicas y deportivas y la introducción de tecnologías que propicien un proceso fluido y coherente en función de lograr una mejora continua no solo en resultados, sino en el impacto posterior de los contenidos que recibe.

Como ya se ha expresado, la noción de competitividad es relativamente clara, y está generalmente asociada al concepto de eficiencia, el cual se define en términos de calidad, productividad, rentabilidad y servicios que oferta. Sin embargo, son variadas las formas para aproximarse a la medición de la competitividad; destacándose:

a. Las metodologías que evalúan la competitividad a nivel de la organización deportiva con base en un análisis exhaustivo de una variada gama de información cuantitativa y cualitativa brindada por la propia organización.
b. La medición de la competitividad parte de la evidencia de la organización para inferir resultados más globales. Por ejemplo a partir de entrevistas y/o encuestas a directivos, usuarios, profesores, etc.

A partir de estas consideraciones teóricas y algunos resultados iniciales derivados del diagnóstico se estructura un modelo preliminar de competitividad que se ira consolidando en la misma medida que se culmine el proceso de la búsqueda de resultados.

Modelo de competitividad para las organizaciones deportivas de base.

De igual forma sucede con sus indicadores,hasta el momento se ha develado los que se relacionan a continuación los cuales pueden variar o mantenerse en dependencia de los resultados finales , su implementación y validación practica del modelo.

Algunos indicadores de competitividad

- Ventajas Competitivas.
- Competencias Distintivas.
- Pensamiento Competitivo.
- Pensamiento Estratégico.
- Planificación Estratégica.
- Servicios de Actividad Física.
- Demanda-Oferta.
- Usuarios.
- Presupuesto Económico.
- Mercado – Entorno.

Conclusiones

Acorde el estudio realizado en pos de cumplir los objetivos de la presente investigación se concluye que:

1. La necesidad de la innovación tecnológica, como una exigencia para la competitividad en las organizaciones en general y deportivas en especifico ha existido como una prioridad desde el inicio del siglo XXI relevándose este factor, en Angola, debido a la aceleración sin precedentes del cambio tecnológico y la necesidad de incursión en los mercados del deporte en el mundo globalizado.
2. La exploración bibliográfica realizada y, las herramientas de recopilación de información diseñada y aplicada hasta el momento actual, confirman la existencia de la baja competitividad en las organizaciones deportivas de base objeto de estudio.
3. El Modelo Preliminar de Gestión para la competitividad posibilitará integrar la estrategia general para las organizaciones deportivas con influencia en la gestión tecnológica y del conocimiento para lograr que actúe a plenitud como fuente de la mejora continua, por la calidad, en las organizaciones deportivas.

Bibliografía

MODELO DE GESTIÓN PARA LA FORMACIÓN CIENTÍFICO-INVESTIGATIVA DE LOS DOCENTES DEL EJERCICIO DE LA PROFESIÓN DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE SANTIAGO DE CUBA

Autores: Dr. C. Rolando Zamora Castro. Facultad de Cultura Física. Santiago de Cuba

Esp. Noralmis Frómeta Moreira. Facultad de Cultura Física. Santiago de Cuba

RESUMEN

El propósito de la gestión para la formación de doctores en Cuba es atender el perfeccionamiento de sus profesionales, no obstante, están pendiente de solución la manifestación de complejos aspectos conceptuales y metodológicos, cuya tendencia mundial en la actualidad se asocia al término de calidad, que se traduce en pertinencia social y excelencia. En el ámbito nacional algunos centros universitarios del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, muestran preocupación por el problema de la superación profesional de sus egresados. Esto reafirma la necesidad de crear en la facultad de Santiago de Cuba una política coherente, capaz de gestionar la formación científico-investigativa de los docentes de la profesión, de manera tal que puedan acceder a la defensa de una tesis de grado científico, cuando se carece de condiciones para dirigir un programa propio de formación de doctores. Por esta razón se proposo la elaboración de una estrategia de gestión para la formación científico-investigativa de los docentes de Cultura Física, sustentada teóricamente en un modelo de proceso de gestión, que toma en cuenta la necesidades formativas y la colaboración. El haber revelado las regularidades permitió sustentar una estrategia que operacionaliza el modelo, por medio de los procedimientos en cada etapa, cuya viabilidad fue valorada en su ejemplificación en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba por el método de “criterios de expertos”.

INTRODUCCIÓN

El cambio de significado del saber se produjo hace más de dos siglos. A partir de 1950 ese hecho aceleró la transformación de la vida de los pueblos y la economía mundial, convirtiéndose en el “único recurso significativo” (E. de la Rica, 2002: 1), caracterizado por el rápido desarrollo de las tecnologías de la informática y las comunicaciones, surgiendo así un mercado de magnitud planetaria. Esto obligó a la universidad moderna a crear estrategias

para adaptarse a las exigencias del nuevo entorno, con un pensamiento original, sustentado en su disposición a transformarse para insertarse en la “sociedad del conocimiento” en curso.

En ese contexto los profesores de la facultad de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación en Santiago de Cuba se han propuesto aumentar al máximo su calidad pedagógica, técnico-profesional, científico-técnica, investigativa y cultural, para adquirir ventajas competitivas en su medio. Lograr esa condición es en primer lugar responsabilidad de esa institución, por tanto, deberá reforzar su capacidad para crear su potencial científico-investigativo, para ser un centro de excelencia, avalada por la calidad de sus procesos de pertinencia e impacto. Esta idea debe considerarse una filosofía para anticiparse, reaccionar y responder con prontitud a los retos actuales, donde la rapidez y la complejidad de los cambios, así como la incertidumbre son sus signos.

En tales circunstancias la facultad mencionada debe proponerse fortalecer la gestión para la formación científico-investigativa de sus docentes de Cultura Física, aspecto básico para el perfeccionamiento del profesional, en correspondencia con la demanda del desarrollo pos-industrial, del conocimiento intensivo y de la explotación de mercados globales.

La Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba en su aspiración de convertirse en una dependencia de excelencia, debe gestionar de manera sistemática y en plazos prudentes la formación de doctores jóvenes mayormente del ejercicio de la profesión, para poder reafirmarse como espacio ideal de construcción del conocimiento, donde se den las mejores condiciones para preservar, desarrollar y difundir la cultura de la profesión, local y nacional.

Desde la creación de nuevos conocimientos con sólidas bases epistemológicas y dialéctico-materialista en la facultad, esta tiene la obligación de expandir la inteligencia de sus profesores de cultura física mediante la educación de posgrado, para impedir a tiempo el crecimiento de la obsolescencia de los conocimientos, “aprender y transferir nuevos conocimientos, razonar, ver lo posible, encontrar interpretaciones originales y crear alternativas” (UNESCO, 1998_a: 8), para perfeccionar la formación de las futuras generaciones de profesionales en el sector.

La gestión para la formación científico-investigativa con el objetivo de formar doctores en Ciencias de la Cultura Física, posee actualmente una elevada demanda en Cuba, una mayor toma de conciencia de su necesidad para el desarrollo sociocultural, económico y la

participación activa en la construcción de la sociedad, sustentada en el incremento sostenido de la competencia profesional, la creación y el dominio de nuevos saberes.

La Carrera de Cultura Física a partir de 1973 comenzó la crear de manera sistemática un número importante de profesionales, al cual desde 1994 se le presta mayor atención para su formación académica de posgrado enfatizando en la formación de doctores, y con ello garantizarle al país un "auténtico desarrollo endógeno y sostenible" (UNESCO, 1998_b: 1) en este perfil.

El problema de la gestión para la formación científico-investigativa de los egresados universitarios en la actualidad es un problema y una necesidad mundial, de ahí que la UNESCO orientó a los países miembros formar doctores altamente calificados, capaces de atender los requerimientos de los aspectos de la vida humana, ofreciéndoles calificaciones a la altura de los tiempos modernos, comprendida la formación académica, donde se combinen los conocimientos teóricos y prácticos de alto nivel. Por tanto, los cursos y programas en esa dirección deberán adaptarse de modo constante a las imposiciones presentes y futuras de la sociedad, para propiciar el aprendizaje permanente, promoviendo, generalizando y difundiendo los conocimientos por medio de las investigaciones científicas.

Aun reconociéndose el valor de la gestión para la formación científico-investigativa en el desarrollo de los docentes de cultura física, se observó la existencia de insuficiencias en su formación de pregrado y en el desempeño profesional. La misión y la visión de la institución exigen su eliminación, incrementar su preparación y aumentar la calidad de la actividad laboral.

El propósito de la gestión para la formación de doctores en Cuba es atender el perfeccionamiento de sus profesionales, no obstante, están pendiente de solución la manifestación de complejos aspectos conceptuales y metodológicos, cuya tendencia mundial en la actualidad se asocia al término de calidad, que se traduce en pertinencia social y excelencia. La primera se dirige a satisfacer las necesidades socio-culturales y económicas. La segunda al cumplimiento de normas cualitativas y cuantitativas en lo académico. Expresa qué y cómo enseñar a los aspirantes (H. Fuentes, 1999: 4).

Solucionar el problema de la gestión para la formación científico-investigativa de los docentes del ejercicio de la profesión de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, es una necesidad real de la institución para formar sus doctores y alcanzar la excelencia. Ese intento, reclama el desarrollo organizado y acelerado de su claustro, y la participación activa y consciente de los implicados en estrategias de desarrollo óptimas y eficaces.

En el ámbito nacional algunos centros universitarios del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, muestran preocupación por el problema de la superación profesional de sus egresados. En estos momentos constituyen referentes teóricos de consulta el proyecto de investigación de D. Bronfield (1997), orientado a la creación de un sistema de superación para los técnicos del deporte de Santiago de Cuba; las investigaciones de S. Castellanos y M. Rojas (1999), que proponen una tecnología de superación para los egresados del Instituto Superior de Cultura Física, no docentes de educación superior en Cienfuegos; la de H. Rodríguez (1999) quien estudió la auto-superación de los profesionales de la facultad de Sancti Spítitu y L. Fernández (2003) que propuso una estrategia para la superación de los profesores de lucha en Villa Clara. Esto reafirma la necesidad de crear en la facultad de Santiago de Cuba una política coherente, capaz de gestionar la formación científico-investigativa de los docentes de la profesión, de manera tal que puedan acceder a la defensa de una tesis de grado científico, cuando se carece de condiciones para dirigir un programa propio de formación de doctores.

Lo expuesto permitió definir el siguiente **problema científico**: las insuficiencias en la gestión para la formación científico-investigativa de los profesionales de Cultura Física en la facultad del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación en Santiago de Cuba, al no disponer profesores de la profesión suficientes con títulos de doctores en la especificidad de la carrera. Las tipicidades de ese centro y el perfil de los docentes egresados de la carrera, así como la necesidad de contribuir a elevar su nivel pedagógico, técnico-profesional y cultural, conducen a identificar como **objeto de estudio**: el Proceso de Educación de Posgrado en Cultura Física.

El **objetivo** de es: la Elaboración de una estrategia de gestión para la formación científico-investigativa de los docentes de Cultura Física, sustentada teóricamente en un modelo de proceso de gestión, que toma en cuenta la necesidades formativas y la colaboración. Se definió como **campo de acción** el Proceso de gestión para la formación científico-investigativa.

Desarrollo

El Ministerio de Educación Superior de Cuba se fundó en 1976 por disposición del Consejo de Ministros con la Ley nº 1306, para regir la política de formación y superación de los profesionales. Más adelante ese organismo estatal inició su reordenamiento metodológico, sugiriendo cambiar el nombre de la Escuela Superior de Educación Física por el de Instituto

Superior de Cultura Física, por advenirse más a los propósitos del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, y sus relaciones con los ex-países socialistas.

El primer Sistema de Superación para los Profesores Universitarios con el fin de elevar la calidad de la docencia de pregrado y posgrado, y contribuir a completar su formación básica y especializada comenzó a ejecutarse en 1976.

En 1977 se aprobó el primer reglamento para la formación de doctores, el cual estableció los requisitos, normas, modalidades, estructura del programa de obtención de los grados científicos, y los mecanismos y órganos funcionales que intervenían en el otorgamiento de dichos grados. En 1978 se designaron las primeras once instituciones autorizadas para formar doctores en Cuba.

El Instituto Superior de Cultura Física en 1977 inició su expansión por algunas provincias cubanas, donde estuvo incluida la actual facultad de Santiago de Cuba.

El Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación en 1991 con la Resolución nº 24/91 insistió en la superación de su sector. Eso permitió a la facultad de Santiago de Cuba sistematizar los cursos de superación dirigidos a sus centros y del Ministerio de Educación en su territorio, aunque en este período adolece de una estrategia de gestión para la superación y formación científico-investigativa de su claustro, de acuerdo con las necesidades de su desarrollo gradual.

El Ministerio de Educación Superior y el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación en 1995, orientaron elevar el nivel de categorización de los docentes del Instituto Superior de Cultura Física y su red. Esto originó el desarrollo de distintas acciones de superación, dirigidas al completamiento de la formación básica y especializada de su claustro.

La gestión para la formación científico-investigativa de los docentes del ejercicio de la profesión en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba desde 1977 al 2009 ha sido pobre, sólo seis profesores han obtenido el grado científico, pero con algunas fluctuaciones en el tiempo dedicado a ese fin, cuando en el mundo la tendencia no es superior a un lustro.

El primer programa de formación de doctores en el Instituto Superior de Cultura Física se inició con la colaboración de la Universidad de Gran Canaria (España) en 1997.

A partir del año 2000 crece la voluntad política del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación y del Instituto Superior de Cultura Física, para continuar perfeccionando el sistema de superación en sus centros universitarios. Hoy existen varios puntos

importantes en el país donde los profesionales de Cultura Física pueden acceder a formarse como doctores.

Regularidades de la superación en Cultura Física

- El perfeccionamiento de la dirección de posgrado del Ministerio de Educación Superior, estimuló el desarrollo de la superación y la comprensión de la necesidad social de promover planes de gestión para formar doctores en cultura física.
- La necesidad social de superación de los docentes de cultura física, determina su carácter permanente.

Caracterización gnoseológica del objeto de estudio

La gestión para la formación científico-investigativa de los docentes de cultura física contribuye a formar su pensamiento teórico, al comprometer la existencia de métodos facilitadores de la organización de los conocimientos científicos, que parte del reconocimiento gnoseológico del objeto como sistema.

La gestión para la formación de doctores en Ciencias de la Cultura Física en la facultad de Santiago de Cuba, permitirá asumir la solución exitosa y creadora de muchos problemas de la actividad profesional de forma fundamentada y responsable, desde su capacidad para pensar de manera sistémica, al ser este uno de los elementos básicos para satisfacer las necesidades del nuevo conocimiento científico y la actividad práctica.

Caracterización psicológica del objeto de estudio

En los procesos de la educación de posgrado de cultura física por lo general se utilizan diversos recursos psicológicos en la construcción del conocimiento, sin embargo, a veces la comunicación como proceso no ocupa su lugar. A pesar de considerársele la base de la educación, no siempre se asume como un flujo de información de carácter activo en los procesos de enseñanza-aprendizaje del posgrado.

La comunicación es esencial para los aspirantes y se basa en la calidad de los sistemas interactivos donde actúa, es fundamental en la atmósfera psicológica del grupo en el cual se forma. Al practicarse en un ambiente de relaciones afectivas se convierte en un importante recurso de inducción del aprendizaje.

En la educación posgraduada de cultura física se manifiestan diferentes vínculos entre sus facilitadores (profesores) y los cursistas (quienes se superan o forman), cuyo origen está básicamente en su heterogeneidad.

La concepción de la pedagogía tradicional sobre la comunicación dificulta su aplicación a la superación y la formación de doctores, promueve procesos autoritarios, no participativos y unidireccionales.

Crecer como aspirante con un enfoque psicológico en los procesos de la gestión para formación científico-investigativa en la educación de posgrado de cultura física, debe propiciarle elevar la autoestima, la seguridad emocional e interés y su capacidad comunicativa. Para el aspirante la comunicación durante la gestión de su formación, debe adquirir significado y sentido en la construcción del conocimiento.

Caracterización pedagógica del objeto de estudio

La transformación en doctores de los profesores de cultura física con potencialidades para ello, persigue “hacer productivos los conocimientos adquiridos y elevar su eficiencia y la de la organización”. La clave del desarrollo de la universidad hoy está en el dominio de los conocimientos. Estas ideas han sido asumidas por la educación posgraduada de cultura física con el interés de intensificar sus competencias, propiciar cambios en las concepciones y en la filosofía de su desarrollo.

Gestionar la formación de doctores en los centros universitarios del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, representa su principal objetivo con respecto al desarrollo de sus recursos humanos, por su carácter educativo y ser un proceso de creación de un tipo de profesional acorde con ciertos ideales y fines sociales. Ninguna universidad deberá progresar, si no garantiza la superación permanente de sus docentes. Es un imperativo “cambiar la mentalidad en la institución y las personas. Su progreso estará siempre unido al de sus profesores”.

Estado actual de la formación de doctores en cultura física

Los criterios obtenidos en los trabajos grupales realizados con jefes de departamentos docentes y los profesores de cultura física (75-86,2 %) en el marco de los talleres sobre la gestión para la formación científico-investigativa. Las debilidades detectadas giran en torno a: dificultades vinculadas con la formación de doctores en la facultad, que se relacionan con procesos, funciones de la gestión de docentes, política institucional, formación, organización y otras; la formación de pregrado y docente-académica (formación académica de posgrado y actividad científico-investigativa).

En esta investigación se estudiaron 81 (100 %) docentes de cultura física y se encuestaron a 51- 62,9 % (41- 83,6 % Profesores Asistentes y 10- 83,3 % Profesores Auxiliares). La formación académica de posgrado tuvo el siguiente resultado: 5 (6,1 %) especialistas y 22 (27,1 %) masters. Los docentes de cultura física desempeñan variadas responsabilidades como: 1 (1,2 %) vice-decana, 4 (4,9 %) jefes de departamentos, 15 (18,5 %) metodólogos y 61 (75, 3 %) profesores. Sus categorías docentes son igualmente variadas (ver anexo no 3).

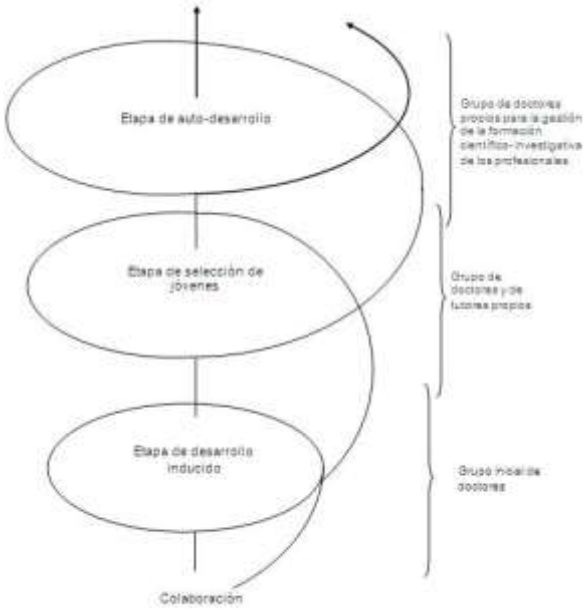


Fig. 2.1 Modelo de proceso de gestión para la formación científico-investigativa

Modelo de proceso de gestión para la formación científico-investigativa

Aquí se argumenta un modelo de proceso de gestión para la formación científico-investigativa de los profesionales, sustentado en una célula dinamizadora y la colaboración, cuya tendencia principal es la promoción de los jóvenes, a partir de la formación de un grupo inicial de doctores que posibilite aprovechar su experiencia profesional, para permitir a un centro de estudio o investigación lograr su auto-desarrollo a largo plazo.

El modelo (ver Fig. 2.1) se diseñó con tres etapas: desarrollo inducido, selección de jóvenes y auto-desarrollo. Estas se transforman y cambian en el tiempo en la medida que se resuelven sus contradicciones, influenciadas por el movimiento de la célula dinamizadora, originada por las relaciones dadas entre sus procesos.

Las etapas del modelo

- **Etapa de desarrollo inducido**: esta es la primera etapa del modelo elaborado, es la más compleja por las contradicciones existentes en ella, sin embargo, aunque en todas la colaboración se sustenta en el grupo, en esta es esencial porque esa configuración social se define para el trabajo y con ello, lograr la formación del primer grupo de doctores, esencial para el comienzo de los trabajos para el auto-desarrollo.

La etapa de desarrollo inducido es un estado inicial, donde existen egresados universitarios de una misma carrera en una institución, con amplia experiencia en el ejercicio de la profesión pero carente de formación científico-investigativa.

Unido a esos egresados coexisten profesionales sin su especificidad técnico-profesional con grado científico y cierta experiencia en el trabajo científico-técnico e investigativo. Esto debe permitir el inicio de la formación de doctores mediante la gestión para la formación científico-investigativa, aprovechando la colaboración de esos y otros científicos. Ese proceso formará formadores, aspecto social estratégico donde se sustenta el modelo.

La contradicción de esta etapa se expresa entre la formación técnico-profesional y la científico-investigativa. Su solución origina un grupo inicial de doctores. Esa contradicción se subraya de manera muy aguda, porque los aspirantes y los doctores poseen una formación técnico-profesional diferente, por tanto, cuando se integran en un grupo de desarrollo multidisciplinar, se debe favorecer la formación científico- investigativa de los primeros en ambas culturas.

La solución de la contradicción de la etapa de desarrollo inducido puede manifestarse de forma muy compleja, producto a la acentuación del paralelismo entre los profesionales en el grupo de desarrollo multidisciplinar. Así se reafirma la necesidad de la unidad dialéctica entre ambos y justificar el por qué en la etapa los profesionales con vasta experiencia en sus ocupaciones, son esenciales para ser formados como doctores. Esto es una alternativa para satisfacer la carencia de profesionales con formación científico-investigativa.

- **Etapa de selección de jóvenes**: esta etapa sucede a la anterior; se orienta a la formación de doctores hasta 35 años de edad con un programa de formación científico-investigativa, centrado en la preparación de los aspirantes para elaborar y defender con éxito una tesis de grado científico en su especialidad.

La contradicción observada en la etapa de desarrollo inducido en esta se transforma, expresándose en la relación de los aspirantes jóvenes con los no jóvenes (doctores de reciente graduación) que serán preparados como líderes científicos. La misma se resuelve fomentando en ellos una cultura investigativa, política fundamental para orientar el desarrollo de la etapa. En este propósito los doctores recién graduados captados participarán en la formación de los aspirantes, mientras adquieren experiencia en la tutoría de tesis de grado científico.

Los líderes científicos jugarán en la etapa subsiguiente un papel importante. Una vez formados deberán ser capaces de estimular a nuevos jóvenes para lograr su formación científico-investigativa. En la formación simultánea de aspirantes jóvenes y de doctores como líderes científicos, es necesaria la existencia de un sustento mutuo.

En tanto no existan condiciones objetivas para asumir la etapa de auto-desarrollo mediante un programa de formación de doctores propio, se deberá considerar a la etapa de selección de jóvenes como intermedia, donde con la aplicación de un programa de formación científico-investigativa se prepare a los jóvenes con la diversidad necesaria. En la etapa intermedia solo existe un grupo de desarrollo multidisciplinario, integrado principalmente por aspirantes jóvenes y doctores facilitadores de ese proceso. La participación de doctores con similar cultura técnico-profesional vinculada a un mismo objeto social se deberá incrementar, permitiendo a la etapa adquirir un carácter más específico con respecto a los objetivos y las metas a alcanzar por los miembros de ese colectivo.

- **Etapa de auto-desarrollo:** alcanzar esta etapa es la máxima aspiración de una institución educativa o investigativa, porque sostendrá el progreso de sus procesos de pertinencia e impacto social, los vinculados especialmente a la gestión para la formación científico-investigativa de nuevos profesionales, capaces de resolver los problemas del entorno local o nacional y para actuar en escenarios internacionales, donde las competencias profesionales requeridas se centran menos en la cantidad de conocimientos apropiados, y enfatiza más en la calidad de estos, las habilidades científico-investigativas, aptitudes, capacidades y valores, por consiguiente, lograrlo será su principal objetivo social.

Esta etapa supera cualitativamente a las anteriores, pero sin abandonar algunos de los aspectos presentes en las mismas como: la colaboración, el grupo, la selección de jóvenes y doctores para transformarlos en investigadores calificados y líderes científicos respectivamente. Esto sucede en un nivel de máxima expresión, porque esos aspectos adquieren un grado de especificidad no alcanzado antes, al ser dirigida y desarrollada con una amplia participación de doctores formados para desempeñarse en un centro específico, eliminándose toda posibilidad de desarrollo inducido.

La contradicción en la etapa de auto-desarrollo se manifiesta entre la formación científico-investigativa de los jóvenes y el desarrollo de los doctores existentes, cuya síntesis es la formación de líderes científicos. En ese proceso contradictorio ambos se complementan y se niegan uno al otro, para afianzarse en sus respectivos procesos. Esto favorecerá lograr líderes cada vez más jóvenes y comprometidos.

Principales categorías y procesos del modelo

El modelo diseñado presenta dos niveles de comprensión: desde la Teoría Holístico-Configuracional, y el enfoque sistémico. Con la primera se determinaron las categorías

selección, captación, formación y evaluación, mientras el enfoque sistémico conllevó a las identificaciones del mecanismo de relaciones de esas categorías, pero en esta oportunidad asumidas como procesos o subprocesos.

La selección de profesionales: es un proceso continuo que analiza la información contenida en los currículum de los profesionales sobre la calidad de su desempeño, formación académica de posgrado, experiencia científico-técnica e investigativa y otros aspectos logrados para valorar su desarrollo y captar a los posibles aspirantes.

La captación: se orienta a lograr el comprometimiento e implicación de los profesionales seleccionados. La captación es esencial en el proceso de gestión.

La formación científico-investigativa: es un proceso complejo dirigido a preparar principalmente a los aspirantes en diversas competencias investigativas.

La evaluación: valora el desempeño profesional del aspirante con los parámetros o los objetivos establecidos para el cargo asignado.

Entre la selección, captación, formación y evaluación, se manifiestan relaciones internas que originan las transformaciones y conforman la célula dinamizadora del modelo**.** Esos procesos cambian en el tiempo de acuerdo con la sistematización de las principales acciones previstas. La formación es la síntesis entre la relación de la selección y captación. En su desarrollo se modela la transformación del aspirante en doctor.

Las relaciones internas existentes entre los procesos de selección, captación, formación y selección, determinan la estructura de la célula dinamizadora. Las conexiones e interacciones de los diferentes procesos determinan su movimiento interno, es decir, la concatenación, interdependencia e interacciones existentes le confiere a la célula un carácter dinámico, el cual se sustenta en la acción recíproca esos procesos. La célula dinamizadora del desarrollo (ver Fig. 2.3) del proceso de gestión para la formación científico-investigativa.

Regularidad del movimiento interno de los procesos de la célula dinamizadora

En cualquiera de las etapas del modelo propuesto, a partir de un nexo binario base (selección-captación), se origina una síntesis primaria (formación), la cual conduce a otra conexión binaria (formación-evaluación), con

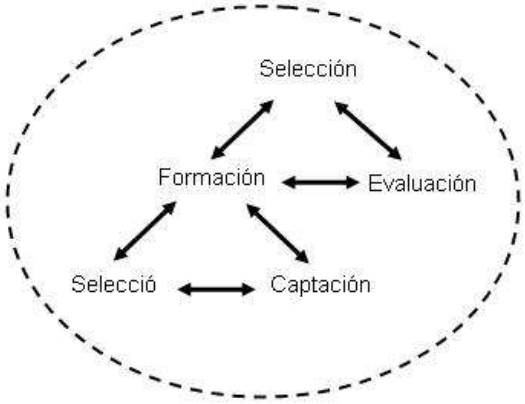


Fig. 2.3 Célula dinamizadora del desarrollo del modelo

cuya síntesis (selección) comienza un proceso de negación sucesiva donde se reiteran los procesos iniciales, en un nivel cualitativamente superior. Ese desarrollo en su realización temporo-espacial propicia el surgimiento de nuevas células.

Las relaciones de la célula dinamizadora

Los procesos de la célula dinamizadora no pueden considerarse divisiones de esta, eso conduciría a su exclusión recíproca, por consiguiente, será importante observarlos como parte de una totalidad. A pesar de sus diferencias marcadas, el funcionamiento acontece mediante sus puntos de contactos, haciendo relativas esas diferencias.

La célula dinamizadora para su desarrollo parte del equilibrio del comportamiento de sus relaciones internas y externas. Las relaciones externas son aquellas establecidas por la célula con los objetos y fenómenos medioambientales, al ser un sistema abierto y estar en constante intercambio más allá de su límite, recreando sin cesar sus funciones para mantener su estabilidad relativa en cada etapa del modelo.

Las relaciones sociales vinculadas a la célula se tornan más complejas de forma ininterrumpidamente debido a los progresos científico-técnicos e investigativos, el rápido desarrollo de nuevos conocimientos y su poca duración, la dificultad en el acceso al conocimiento avanzado, el avance logrado por los medios de producción y las nuevas tecnologías en el mundo.

Dinámica general del modelo y las contradicciones internas de sus procesos

La reiteración de la célula dinamizadora como una totalidad (ver Fig. 2.4) transcurre sin repetirse en el tiempo y el espacio. Su movimiento interno le permite pasar de una etapa a otra nueva, describiendo ciclos ascendentes para conformar una espiral orientada hacia el desarrollo continuo.

Cuando la célula se sucede en el tiempo implica su duración infinita, surgiendo en ese movimiento una después de otra. Al reconocer su existencia en el espacio, se admite la posibilidad de manifestarse las etapas a un tiempo, una al lado de la otra. Esta situación pudiera observarse en una institución.

La contradicción dialéctica expresada entre selección y captación durante todas las etapas del modelo es la de mayor relevancia y se constituye en el sostén fundamental de la estructura de la célula dinamizadora del desarrollo.

La selección será más rigurosa y efectiva, mientras mayor sea el número de egresados universitarios con una pobre formación científico-investigativa, existente en una institución educacional o de investigación.

La captación a diferencia de la selección responde más a factores personológicos que técnicos. Se orienta a conocer características personales del aspirante, aspectos de su actitud, dedicación al estudio, capacidad para el trabajo científico-técnico e investigativo con rigor y otras. Todo esto apunta a reconocer a la captación como un proceso interactivo entre personas, donde se valora con mayor latitud la condición del profesional para ser aspirante.
La gestión para la formación científico-investigativa debe involucrar diversos procesos de enseñanza-aprendizaje propiciadores del desarrollo de los aspirantes. En ellos es posible adquirir la competencia investigativa en interacción con el medio y la práctica profesional, enriquecida con elementos gnoseológicos, axiológicos, culturales y metodológicos. Esto le conferirá al aspirante la capacidad para enfrentar y solucionar los problemas de la realidad objetiva con las habilidades y las herramientas ofrecidas por la metodología de la investigación científica y la comunicación.
Las relaciones lineales y se percibe su comienzo y final; en la célula dinamizadora del modelo la relación formación y evaluación la cual pudiera ser identificada como su final, adquiere la característica particular de sintetizarse en la selección. Esa dialéctica convierte a la selección desde la primera etapa, en un proceso de apertura y cierre de las etapas confiriéndole al proceso un carácter inagotable. En esa relación el proceso logra su mayor dinamismo.

Conclusiones

El haber revelado la contradicción existente entre la formación técnico-profesional y la formación científico-investigativa en los procesos de gestión para la formación de posgrado en instituciones que requieren de un desarrollo científico-investigativo propio, como las facultades de cultura física, permitió interpretar el proceso de formación académica de posgrado como un proceso dinamizado a través de etapas cualitativamente superior, que transitan desde una formación asistida, con apoyo científico exógeno a una etapa de auto-desarrollo de la formación científico-investigativa en la institución

1. En la modelación del proceso de gestión para la de formación científico-investigativa se identificaron tres etapas, en la que la contradicción esencial se concreta en otras más específicas, a saber:

a) Etapa de de desarrollo inducido con la contradicción formación técnico-profesional y formación científico-investigativa.
b) Etapa de selección de jóvenes con la contradicción formación de jóvenes y formación de líderes.

c) Etapa de auto-desarrollo con la contradicción formación de doctores jóvenes y formación de doctores líderes.

- La formación de doctores donde existan profesionales de diversas edades, puede sustentarse en la creación de un grupo inicial de investigadores, con el propósito de contribuir a la formación de los jóvenes como esencia del auto-desarrollo.

5. El haber revelado las regularidades permitió sustentar una estrategia que operacionaliza el modelo, por medio de los procedimientos en cada etapa, cuya viabilidad fue valorada en su ejemplificación en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba por el método de "criterios de expertos".

Recomendaciones

Con el propósito de lograr una mayor coherencia en el funcionamiento del sistema, se le recomienda a los niveles de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba donde corresponda su aprobación, la aplicación de los resultados de esta investigación, en función de lograr mayor pertinencia e impacto en la gestión para la formación científico-investigativa de sus docentes del ejercicio de la profesión.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Addine, F** (1995). Exigencia de la formación del profesional pedagógico. Curso pre-congreso. Pedagogía-95. La Habana, (s.n).
2. **Afanasiev, V** (1980). Fundamentos de los conocimientos filosóficos. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
3. **Albornoz, O** (1996). La educación superior en América Latina y el Caribe: ideas, problemas y propuestas. La Habana, (s.n).
4. **Álvarez, C** (1995). La escuela en la vida. Sucre. Universidad San Francisco Javier, (s. n).
5. _____ (1996). Para una escuela de excelencia. La Habana. Editorial Academia.
6. _____ (1997). Hacia un currículo integral y contextualizado. La Habana. Editorial Academia.
7. _____ (1997). Hacia una escuela de excelencia. La Paz. Editora AB.
8. _____ (1998). Fundamentos teóricos de la dirección del proceso de formación del profesional de perfil amplio. U. C. Villaclara.
9. **Álvarez, C y H. Fuentes** (s.a). El posgrado: cuarto nivel de educación (s.l).

10. **Álvarez, I y H. Fuentes** (1999). El proceso y sus movimientos: modelo de la dinámica del proceso docente educativo en la Educación Superior. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Santiago de Cuba. CeeS. “M. F. Gran”. Universidad de Oriente.
11. **Ann, L** (1998). La capacitación del maestro en la escuela. Revista Educación 2001. No. 2
12. **Añorga, J** (1989). Sistema de superación profesional para los profesores universitario. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISPEJV. La Habana.
13. _____ (1994). Educación Avanzada: ¿mito o realidad? La Habana. CENESEDA., (s. n).
14. _____ (1994). Principios de la Educación Avanzada. Sucre, (s. n).
15. _____ (1995). Glosario de términos de la Educación Avanzada. La Habana.
16. _____ (1995). La educación avanzada: una teoría para el mejoramiento profesional y humano. La Habana, (s. n). Boletín Educación Avanzada.
17. _____ (1995). Teoría de los sistemas de superación. La Habana, (s. n).
18. _____ (1998). Paradigma educativo alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. Educación Avanzada. La Habana. ISPEJV. Libro 5. Parte II.
19. **Añorga, J y G. González** (1999). El enfoque sistémico de la Educación Avanzada. La Habana. (s. n).
20. **Bermúdez, R, y M. Rodríguez** (1996). Teoría y metodología del aprendizaje. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
21. **Bernaza, G** (2004).Algunos aspectos pedagógicos de la educación de posgrado desde el enfoque histórico-cultural. Congreso Internacional de la Educación Superior. Universidad-2004. La Habana. 2-6 febrero.
22. **Bernaza, G, y F. Lee** (2002). El proceso de enseñanza aprendizaje en la educación de posgrado: reflexiones, interrogantes y propuestas innovadoras En El posgrado: organización y gestión de la calidad. México. Universidad Autónoma de Sinaloa.
23. **Blasco, B** (1994). Técnicas, procedimientos y recursos para analizar necesidades de formación de docentes. España. Universidad de Oviedo.

MODELO PARA PERFECCIONAR LA TOMA DE DECISIÓN EN LA DIRECCIÓN NACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO DEL INDER.

Autor:MSc. Reinerio Jesús Fonseca Castillo
Profesor Auxiliar
reinerio@inder.cu
UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba
Coautores: DrC. Josè Ramón Sanabria Navarro
Profesor Asistente
DrC. René Jorge Romero Esquivel
Profesor Titular

Resumen

Esta investigación se realizó en la dirección de alto rendimiento del INDER que es un área sumamente estratégica para el deporte cubano, razón por la que el manejo del diagnóstico en esta publicación se trata de manera general. El objetivo es proponer un modelo para perfeccionar la toma de decisiones en la dirección nacional de deporte de alto rendimiento del INDER,que contribuya a satisfacer las necesidades de conocimiento que poseen los directivos de alto rendimiento, metodólogos y comisionados nacionales.

Se utilizaron los siguientes métodos científicos, entrevistas individuales y grupales, encuesta, valoración de experto y la observación que ofreció información importante sobre los procesos del deporte de alto rendimiento. Los resultados del diagnóstico muestran la necesidad de aplicar un modelo para la toma de decisiones en la dirección de alto rendimiento que contribuya a minimizar el rango de errores.

El diagnóstico se aplicó a un universo compuesto por todos los directivos y metodólogos que laboran en el alto rendimiento cubano y las comisiones nacionales que sus deportes pertenecen al programa de los Juegos Olímpicos.

Como resultado se propone un modelo que tiene como fin potenciar el desempeño de los miembros de la organización deportiva de alto rendimiento en lo que a toma de decisiones se refiere, sobre la base de su conceptualización estableciendo principios, desempeños y una estrategia para mejorarlas funciones dentro de este proceso. Logrando establecer un sistema de toma de decisiones en la organización, que funcione como una guía de apoyo para todos los miembros de esta organización.

I name: I model to make perfect the decision making in the national address of high-performance sports of the INDER.

Subject matter: Administration and Step of the Physical Activity and the Sports

Summary

This investigation came true in the direction of the INDER's high performance that an extremely strategic area for sports is a Cuban, reason for which the handling of the diagnosis in this publication is treated in a general way. The objective is proposing a model to make perfect the decision making in the national address of high-performance sports of the INDER, that contributes to fulfill the needs of knowledge that the high-performance executives, metodólogos and national commissioners have.

They used the following scientific methods, individual and group interviews, opinion poll, expert's assessment and the observation that offered important information on the processes of the high-performance sports.The results of the diagnosis evidence the need to apply a model for the decision making in the direction of high performance that contributes to minimize the status of errors.

The diagnosis applied to an universe fixed by all the executives and metodólogos that labor in the high performance Cuban and the national commissions that his sports belong to the program of the Olympic Games.

A model that he has like end as a result proposes increasing the power of the performance of the members of the sports high-performance organization itself so that it is referred to photo of decisions, on his conceptualization's base establishing principles, performances and a strategy for the better the shows within this process. Achieving to establish a lead-in system of decisions in the organization, that it works like a backup guide for all the members of this organization.

Introducción

Decidir es un elemento esencial y consustancial del deporte, la información es la materia prima y fundamental en la toma de decisiones de los analistas en una organización deportiva ya que a mayor calidad de información, mejor es la calidad en la toma de decisiones la cuál influye directamente en los futuros resultados deportivos.

La toma de decisiones nos conduce a aplicar el principio de aproximación que se basa en los datos obtenidos, asegurando que estos sean precisos y confiables, ya que con datos confiables, es posible aplicar métodos de evaluación adecuados para tomar decisiones precisas en los procesos.

Los principales problemas que se presentan en la toma de decisiones se centran alrededor de los directivos y sus metodólogos analistas del alto rendimiento ya que los resultados deben reflejarse en hechos reales. Estos directivos y metodólogos del alto rendimiento deberán intentar mejorar los resultados por diversas vías para conseguir las metas y los objetivos marcados en el plan de la organización

deportiva pero, todo se da con el intercambio de información ya sea negativa o positiva que debe fluir por la organización. Los analistas son los encargados de señalar los defectos y proponer una pronta solución sin perjudicar la organización deportiva.

La mayoría de las situaciones que se presentan en los equipos de dirección de deporte de alto rendimiento son demasiadas complejas, para solucionar los problemas a las decisiones que se tomen, pueden clasificarse en las categorías de correctas e incorrectas, por lo contrario, cada posibles alternativas tienen sus propias ventajas, además, no hay consenso general en cuanto a las marcas con que debe ser juzgadas. Frecuentemente, los criterios establecidos para juzgar decisiones son confusos, o bien, no hay acuerdo en que determinadas normas sean las que conviene emplear, sin considerar por qué la gente apoya ciertas soluciones o ciertas decisiones en vez de otras. Las pruebas para determinar el valor de una decisión son algo totalmente distinto.

En esta investigación se entiende por directivos a los funcionarios que dirigen el deporte de alto rendimiento cubano en el Instituto Nacional de Educación Física y Deportes (INDER), a los miembros que laboran en los grupos del departamento de metodólogos del nivel central de alto rendimiento, los comisionados nacionales y sus metodólogos que en el INDER atienden los deportes del programa olímpico y que por su labor son los encargados de orientar, organizar, planificar, regular y controlar de un modo eficiente y eficaz los procesos para de esta forma alcanzar mejores resultados deportivos competitivos.

Como antecedente en esta investigación en la dirección de deporte de alto rendimiento del INDER, la toma de decisiones no se dirige por modelo, es decir no hay un ordenamiento metodológico que permita minimizar los errores. Se debe destacar que la experiencia de sus miembros es excepcional y siendo el deporte un proceso cíclico que se planifica por estrategia da la posibilidad de acumular mucha experiencia. No obstante existe la necesidad demostrada de dirigir por modelo esta área.

La situación actual en la dirección de alto rendimiento del INDER nos permitió definir la siguiente Situación Problemática: Un Modelo para perfeccionar la toma de decisiones en la dirección nacional del deporte de alto rendimiento del INDER, queconcebidocientíficamente y fundamentado en la práctica contribuiría a mejorar los resultados del sistema deportivo cubano.

La afirmación anterior permite formular el siguiente problema científico ¿Cómo concebir un modelo para perfeccionar la toma de decisiones en la dirección nacional del deporte de alto rendimiento del INDER que contribuya a satisfacer las necesidades de conocimientos que poseen los directivos de alto rendimiento, metodólogos y comisionados nacionales?

Se declara entonces como objeto de investigación, un modelo para perfeccionar la toma de decisiones en la dirección nacional del deporte de alto rendimiento del INDER, y como campo de acción, los directivos de alto rendimiento, comisionados nacionales y metodólogos. Para dar solución al problema planteado se asume como objetivo: Un modelo para perfeccionar la toma de decisiones en la dirección nacional del deporte de alto rendimiento del INDER,que contribuya a satisfacer las necesidades de conocimiento que poseen los directivos de alto rendimiento, metodólogos y comisionados nacionales.

Para desarrollar esta investigación se utilizaron los siguientes métodos científicos que se relacionan con el diagnóstico y la caracterización, valoración de experto esta permitió recoger los criterios valorativos de personal especializado acerca del deporte de alto rendimiento, entrevista grupal posibilitó la obtención de información relevante de los directivos de alto rendimiento, metodólogos y comisionados nacionales, de sus criterios, valoraciones y satisfacción en el deporte de alto rendimiento cubano, la entrevista individual, por la cual se constató y amplió la información obtenida acerca del proceso de deporte de alto rendimiento cubano, la encuesta, se le aplicó a metodólogos nacionales para saber su posición de forma directa con respecto al proceso de modelo para el perfeccionamiento del deporte de alto rendimiento cubano y la observación ofreció información importante sobre los procesos del deporte de alto rendimiento actual. Todos estos métodos se

aplicaron con el objetivo de constatar el estado actual del proceso en cuestión desde el punto de vista teórico, metodológico, organizativo y práctico. Se utilizó la técnica paramétrica en la tabulación de los resultados de las encuestas para evidenciar porcentualmente el criterio de los directivos de alto rendimiento, metodólogos y comisionados nacionales.

La contribución a la teoría de esta investigación es la concepción para perfeccionar la toma de decisiones en la dirección nacional del deporte de alto rendimiento del INDER, así como el estudio de las vías utilizadas para la confección del modelo que perfecciona la toma de decisión en la dirección del deporte de alto rendimiento cubano.

La contribución a la práctica lo constituye el propósito de cambio que se logra en los directivos de alto rendimiento, metodólogos y comisionados nacionalesen cuanto la toma de decisiones en la dirección nacional del deporte de alto rendimiento del INDER.

La novedad científica radica en que a partir de las transformaciones actuales en las que se encuentra el deporte de alto rendimiento cubano se define por primera vez un modelo para el perfeccionamiento de la toma de decisiones de este como una herramienta que puede ayudar a mejorar los resultados de la organización deportiva y los deportivos.

Los resultados del estado actual a partir del diagnóstico desarrollado podemos comentar que la dirección de alto rendimiento nacional es un área clasificada como estratégica para el deporte cubano, por lo que el manejo del diagnóstico en esta publicación se trata de manera muy general.

De los resultados de las entrevistas se derivan en las comisiones nacionales la falta de profundidad en el tema al no realizar una definición aceptable sobre lo que se entendería por toma de decisiones en la organización deportiva de alto rendimiento.

Sobre la eficiencia del proceso de toma de decisiones. En las respuestas se aprecia la necesidad de desarrollar este tipo de investigación ya que en las contestaciones de la dirección y departamento de alto rendimiento, así como en la dirección de programación y organización deportiva dejan saber la necesidad de continuar perfeccionando los procesos de toma de decisiones, mientras que en las comisiones nacionales la tendencia fundamental es que se necesitan las herramientas para desarrollar con mayor eficiencia esta temática y es una necesidad la debida preparación.

Acerca del conocimiento y desarrollo de modelos dirigidos a perfeccionar la toma de decisiones**.** Se considera por parte de los entrevistados comisionados nacionales que es muy valiosa la exploración de este aspecto en las diferentes entrevistas, ya que es unánime el desconocimiento en todas las áreas entrevistadas, del análisis cualitativo de la información obtenida se pone de manifiesto que los directivos no conocen ningún modelo para desarrollar la toma de decisiones partiendo del hecho objetivo que no dirigen por modelo

Cuando se indagó cómo es el proceso de toma de decisiones en el área que dirige. En las respuestas se aprecia que en el departamento técnico - metodológico de la dirección de alto rendimiento y de programación deportiva las mismas están relacionadas mas a los años de experiencia y aplicación empírica que tienen los miembros del área de los procesos de dirección, que al desarrollo de una metodología que tiene en cuenta a toda la organización o de acuerdo al tipo de problema a las partes especialistas que lo solucionan.

Desea añadir algún otro criterio sobre el tema. Es muy alentador que tanto los directivos como los comisionados refieren que consideran que es importante conocer y gestionar información a partir de organizar el trabajo en un modelo que propicie el perfeccionamiento para la toma de decisiones realicen estas investigaciones en el primer nivel de dirección, control y evaluación del deporte cubano ya que esto genera conocimiento, una nueva experiencia y herramientas para la toma de decisiones.

La encuesta aplicada analizó 29 ítem y se aplicó a todos los metodólogos de la dirección y departamento de alto rendimiento, de la dirección de deporte escolar y organización deportiva y los metodólogos de las comisiones nacionales que sus deportes pertenecen al programa de los Juegos Olímpicos sus resultados dejan claro la necesidad de perfeccionar la toma de decisiones a partir de aplicar un modelo.

Presentamos algunos indicadores en los cuales no existió concordancia en cuanto a evaluaciones realizadas a los encuestados según el método Delphi por rondas.

_Los entrenamientos recibidos en cuanto a técnicas de dirección de equipos, estrategias en el deporte y la toma de decisiones tuvo muy poca concordancia en cuanto a unidad de criterio.

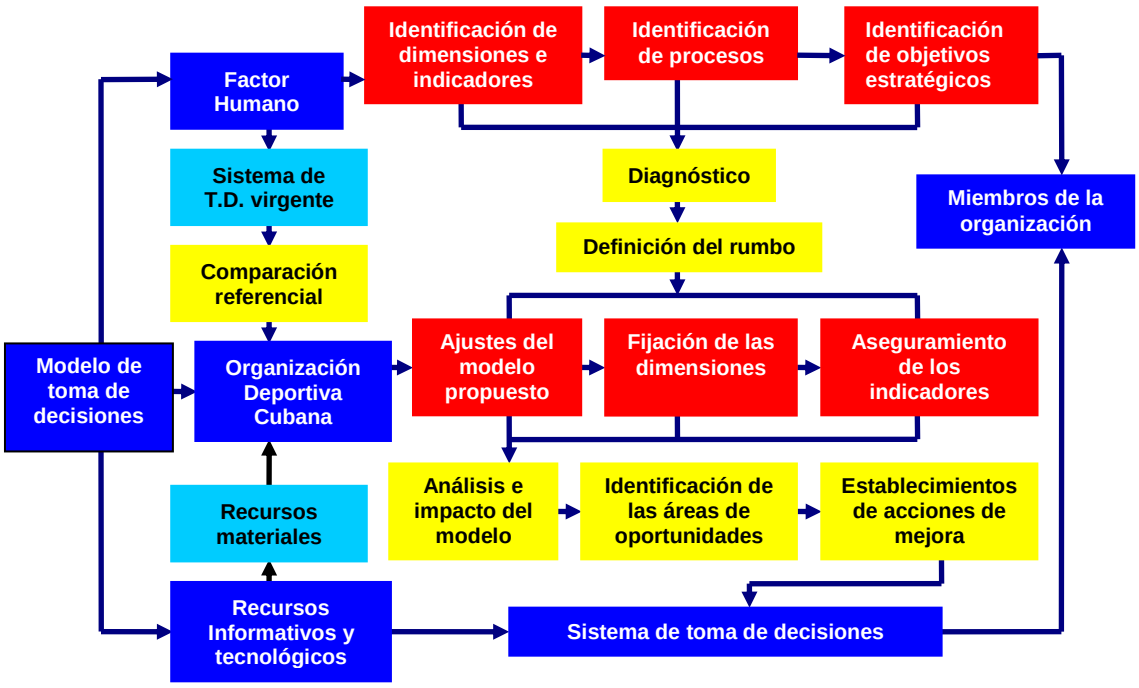
_La implementación de las decisiones tampoco tuvo un buen nivel de concordancia, lo que evidenció falta de conocimientos y experiencias.

El análisis y la discusión de las estrategias con el nivel superior de dirección no alcanzo un nivel unánime en los criterios, lo que evidencia falta de concordancia.

_La integración de los directivos y subordinados en el proceso de toma de decisiones no queda clara por parte de los encuestados pues los criterios no fueron unánimes, por lo que denota que en muchos de los casos no se tienen en cuenta a los subordinados para tomar las decisiones.

_La socialización de la información tema importante no obtuvo concordancia suficiente para ser significativo a la hora de tenerlo en cuenta.

A partir del resultado del diagnóstico se propone un modelo para la toma de decisiones, que parte de un esquema metodológico para la operacionalidad del modelo que perfeccione la toma de decisiones en la dirección del deporte de alto rendimiento del INDER**.**



Comparación referencial.

Esto nos lleva a la identificación de tres aspectos importantes que tienen que ver con la gestión de información:

- Identificación de los principales indicadores. Se busca información con referencia a las mediciones tomadas en la organización para definir los estándares de gestión de información a través de la fijación de metas en la organización.
- Identificación de los objetivos estratégicos. Es la detección del rumbo establecido del sistema vigente encaminado hacia el cumplimiento de las metas de la gestión de información en la organización deportiva.

Diagnóstico. Nos permite identificar las principales áreas de oportunidad y brechas existente entre el sistema de gestión vigente y el modelo de gestión de información para la organización deportiva.

Definición del rumbo. Es la selección de los objetivos estratégicos acordes a las necesidades propias de la organización basados en tres acciones importantes:

- **Los ajustes de los componentes** del modelo propuesto en relación con las áreas de oportunidad, las brechas existentes y los objetivos estratégicos.
- **Fijación de los indicadores** relacionados con los objetivos estratégicos y los generados por los componentes del modelo propuesto.

- **Aseguramiento de las dimensiones** a través de mecanismos de control que permitan monitorear periódicamente los indicadores del modelo de gestión de información.

4.Análisis del impacto del modelo. Es la recolección y el análisis de la información generada por el modelo en un período determinado, el cual es fijado por la organización. Este paso nos permite comparar los resultados obtenidos del modelo, con los resultados generados antes de su implementación.

5.Identificación de las áreas de oportunidad. Es la detección de las principales áreas de oportunidad que nos permiten la fijación de proyectos y acciones que contribuyan a la maduración del modelo de gestión de **información propuesto.**

6.Establecimiento de las acciones de mejora. Son las acciones que contribuyen al mejoramiento de los principales procesos y procedimientos resultantes de la implementación y maduración del modelo de gestión.

CONCLUSIONES

En correspondencia con el objetivo trazado para el desarrollo de esta investigación se arriba a las siguientes conclusiones:

1. El diagnóstico del estado actual de la toma de decisiones en la dirección de alto rendimiento en el INDER fue evaluado de forma general de regular producto a las lagunas detectadas en el desarrollo teórico del objeto social técnico - metodológico que se desempeña y en cuanto a conocimiento de esta temática y su importancia en el logro de los resultados de la organización deportiva. La contrastación metodológica corroboró falta de unidad, fraccionamiento de la entidad y poca comunicación laboral entre los criterios de los miembros de la organización deportiva.

2. En varias respuestas entre los directivos se observó, desconocimiento de las funciones, y la presencia de una estructura organizacional que se centra por el INDER en función de las orientaciones y no de las necesidades de los miembros de esa organización.

4. Se logra proponer un modelo que tributa a las deficiencias detectadas en el diagnóstico y que se diseña sobre la base de las necesidades de los miembros de

la organización deportiva, teniendo en cuenta sus criterios y las teorías que anteceden a la toma de decisiones, dicho modelo establece los componentes a tener en cuenta y la metodología para su aplicación, así como su operacionalización y los aspectos necesarios para su implementación.

Bibliografía

- ✓ Agustín Reyes Ponce. Administración Moderna, Editorial Limusa, , 1994.
- ✓ Ariño, M. *Toma de decisiones y gobierno de organizaciones,* Barcelona. 2005).
- ✓ Best DP. The future of information management. International Journal of Information Management 1988;8:13-24.
- ✓ Choo CW. La organización inteligente: el empleo de la información para dar significado, crear conocimiento y tomar decisiones. México D.F: Oxford University Press, 1999. p.194.
- ✓ El control interno: un medio eficaz para la toma de decisiones.

- ✓ Toma de decisiones: el imperativo diario de la vida en la organización moderna.
- ✓ Toma de decisiones; análisis de datos; análisis de información; gestión empresarial; gestión de la información, decisionsmaking; data analysis; information analysis; enterprises management; information management.
- ✓ Tomar decisiones efectivas: una cuestión planificada (I). Estrategia Magazine 2002;1(16). Disponible en:

Tomar decisiones efectivas: una cuestión planificada (I). Estrategia Magazine 2002;1(16). Disponible en: http://www.estrategiamagazine.com.ar/ediciones/edicion0016/estr@tegiamagazine_sitio.asp#2 [Consultado: 15 de diciembre del 2003].

TÍTULO: MULTIMEDIA INTELIGENCIA Y DEPORTE.

Autores: MSc Rosa Elvira Cabrera Acosta.
Ing Jonathan González Pieras
cienciascu@inder.cu, recabreraa@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Dirección Provincial de Deportes.
País: Cuba

Resumen

La multimedia de inteligencia y deporte responde a la consolidación de los conocimientos en el área principal de teoría y metodología del proceso de entrenamiento deportivo, a través de la optimización de los procesos sobre la base de la eficacia y la eficiencia del trabajo de entrenadores y dirigentes con el **Objetivo**: de ofrecer un material con ideas esenciales que traten la relación entre los conceptos de inteligencia y deporte al aplicar los conocimientos científicos a los planes de entrenamiento y los programas de la preparación del deportista. En esta se manifiestan unas series de conceptos, esquemas, situaciones pedagógicas que permiten relacionar los términos de inteligencia y deporte, mostrando algunos indicadores a tener en cuenta para el desarrollo del pensamiento táctico en los atletas. De ahí que constituya un instrumento para la autoprepración del entrenador del alto rendimiento al posibilitarle los componentes que influyen en el aprendizaje de los atletas del alto rendimiento para alcanzar el dominio de la maestría deportiva y el perfeccionamiento de los objetivos pedagógicos, por lo que juega un papel importante la informatización de los resultados científicos expuestos a través de una herramienta portable que le facilita a los entrenadores interactuar con la misma durante el tiempo de autosuperación y superación, lo que da la oportunidad de aplicar los modelos propuestos para el desarrollo del pensamiento táctico en los atletas del alto rendimiento o en formación.

Abstract

The multimedia intelligence and sports responds to the consolidation of knowledge in the main area of theory and methodology of sports training process, through process optimization based on the effectiveness and efficiency of the work of coaches and managers with the objective: to provide a material essential ideas that address the relationship between the concepts of intelligence and sport to apply scientific knowledge to training plans and

programs for the preparation of the athlete. In this manifest a series of concepts, schemes, educational situations that allow linking intelligence and sporting terms, showing a few pointers to keep in mind for the development of tactical thinking in athletes. Hence, constitutes a tool for preparation high performance coach to enable him the components that influence the learning of high performance athletes to achieve sporting domain expertise and development of educational goals, so it plays a computerization role of scientific results exposed through a portable tool that makes it easier for coaches to interact with it during the time of self-improvement and self-improvement, giving the opportunity to apply the proposed models for the development of tactical thinking in High performance athletes or training.

Palabras claves: Inteligencia, deporte, pensamiento táctico, acciones motrices, táctica, aprendizaje deportivo, comportamiento deportivo.

Problema científico: Insuficiente los conocimientos sobre tema de inteligencia y deporte, así como su métodos para perfeccionar el rendimiento deportivo en los atletas.

Breve descripción de la Multimedia

La multimedia Inteligencia y Deporte esta representada como un libro que le permite al usuario una mejor manipulación del software.

En la parte inferior a la derecha del libro marcado con un círculo se observa un botón que le permite al usuario abrirlo, solamente tiene que realizar un clic izquierdo sobre el mismo o tocar en el teclado la opción derecha.

Al abrir el libro se muestra la primera página que esta estructurada como un índice de un manual.

En el índice del libro posee a las líneas que son vínculo hacia otras partes de libro, solamente el usuario debe realizar clic izquierdo donde desea investigar.

Como se pudo observar en la figura anterior el libro esta estructura por capítulo, veamos los argumentos siguientes:

En el primer capítulo que se denomina **La inteligencia**, el usuario puede observar lo que dice los clásico sobre las inteligencia, así como referencia sobre las teorías de la inteligencias

En la figura anterior son observa en la parte superior a la derecha dos iconos; la lupa es un botón cuya función en buscar la palabra y sílaba del libro completo, se muestra una ventana

con un campo para escribir texto y un botón anterior para buscar desde el principio, siguiente para buscar la siguiente página y por último un cerrar para ocultar la ventana.

Por último el botón que encierra un circulo con u signo de interrogación es para volver al índice, permitiendo al usuario buscar el contenido que desea.

En la parte inferior de la pantalla el usuario puede apreciar dos flecha de color amarillo con sentidos opuestos, estos botones indican cambiar de página, ya sea para la izquierda o hacia adelante y la derecha o hacia la siguiente página.

La navegación entre páginas el usuario la puede realizar en el teclado con los botones que indicar la flecha izquierda para ir hacia la página anterior y el que indica derecha es para ir hacia la página siguiente, esto permite una manera más eficiente y cómoda para el lector.

El deporte es el tema de segundo capítulo de libro como se representa en la página izquierda donde el usuario puede conocer el concepto de deporte, en la sociedad, en el alto rendimiento, así como los deportes divido por categoría, de acuerdo al ciclo olímpico, una pantalla del capítulo 2 titulado **El deporte**.

En el tercer capítulo **Los elementos que relacionan la inteligencia y el deportes**, comienza con un esquema que le permite al usuario interpretar cuales son los componentes que lo relaciona y sus conceptos, al usuario realizar un clic izquierdo sobre un cuadro de la representación cambiará a la página correspondiente del tema seleccionado

Los componentes relacionados con la inteligencia motriz y el deporte es el tema tratado en cuarto capítulo del libro, al igual que el anterior comienza con un esquena donde representa la relación de los componentes de la inteligencia motriz y el deporte

El quito capítulo esta conformado por **Los componentes que establecen una conducta motriz**.

La siguiente figura muestra la fuente de información de libro o contenidos consultados, el usuario puede consultar los artículos que enriquecimiento de los 5 capítulos de libro.

En ilustración antes mostrar, se muestra una estructura tales como el sitio, el autor, título y la fecha que fue consultada, estos elementos le permite al usuario que posea en su ordenador navegación nacional o internacional realizar consultas directamente a los sitios de los artículos.

En caso contrario que el ordenador del usuario no posea navegación nacional o internacional, solamente debe de efectuar un clic izquierdo en la línea que desea y se ilustra en formato de pdf, un ejemplo del contenido la Teoría triárquica de la inteligencia del sitio Wikipedia.

En la parte superior a la derecha, situado los iconos ser muestra un nuevo icono representado por un mapamundi, al usuario que posea en su ordenador navegación nacional o internacional realiza un clic y se abre el navegador con el sitio Web del artículo consultado. Por último esta el glosario del libro que le permite al usuario encontrar el significado de las palabra técnicas del libro.

Resultados obtenidos

1. Obtuvo gran impacto durante la preparación metodológica del taekwondo, se reconoció como un método para la eficacia y eficiencia de los resultados deportivos.
2. Se presentó en la cátedra de voleibol de la EIDE, donde el conjunto de entrenadores estimó como un elemento pedagógico para el trabajo de la táctica en las competencias.
3. La herramienta permitió reunir las informaciones aisladas de los estudios del tema de Inteligencia deportiva, además se utiliza como autoprepración y superación de los entrenadores y profesores.

Conclusiones

El impacto de la multimedia de inteligencia está dado porque es un elemento metodológico e instructivo para el desarrollo del pensamiento táctico en el deporte de voleibol que posibilita formar hábitos, habilidades y destrezas a través de la unidad lógica entre los elementos psicológicos y físicos de la preparación, evidenciados durante la ejecución de una acción motriz determinada por los atletas del alto rendimiento o en formación deportiva. Es una nueva herramienta que modela de forma lógica y coherente los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza del pensamiento táctico durante el entrenamiento deportivo y que favorecen la formación de la inteligencia deportiva como factor importante para obtener mejores resultados en las competencias deportivas a todos los niveles. Constituyó un impacto en la preparación metodología del teakwondo donde los miembros realizar una valoración sobre la importancia el instrumento didáctico para los profesores noveles del deporte, despertó un gran interés para los entrenadores nacionales de baloncesto al coincidir en el grado del contenido de la misma para mejorar los resultados de las futuras competencias.

Bibliografía

1. Fundación Wikimedia, Inc., Trayectoria, Fecha de Consulta: 12/10/2012, http://es.wikipedia.org/wiki/Trayectoria
2. Fundación Wikimedia, Inc, Teoría de las inteligencias múltiples, Fecha de Consulta:02/10/2012, http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_de_las_inteligencias_m%C3%BAltiples
3. Velasco Bernal José Javier, La Inteligencia Emocional, Fecha de Consulta:04/03/2011 http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/utilidades/intelemo.html
4. Fundación Wikimedia, Inc, La teoría triárquica de la inteligencia, Fecha de Consulta:02/10/2012
5. http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_tri%C3%A1rquica_de_la_inteligencia
6. Ecured, Deporte, Fecha de Consulta:25/10/2010, http://www.ecured.cu/index.php/Deporte
7. Fundación Wikimedia, Inc, Aprendizaje, Fecha de Consulta:07/10/2012, http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje
8. Ibarra Viñas, Idilio W. Etapas del desarrollo cognitivo, Fecha de Consulta:12/10/2012, http://www.monografias.com/trabajos14/piaget-desarr/piaget-desarr.shtml
9. Fundación Wikimedia, Inc, Comportamiento, Fecha de Consulta:13/10/2012, http://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento
10. Martínez de Santos, Raúl, La Conducta Motriz, Fecha de Consulta:02/05/2009, http://www.ipef.edu.ar/investigacion/nucleo/ulpgc/comu1b.pdf
11. Cátedra: Ferreres 1° Cuat, Neurofisiología, Fecha de Consulta:2008, http://www.altillo.com/examenes/uba/psicologia/neurofisio/neurofisio2008resusistmotor.asp
12. El Rincón del Vago, Acción motriz, Fecha de Consulta:1998, http://html.rincondelvago.com/accion-motriz.html

TITULO. PERFECCIONAMIENTO DEL PROCESO DE CAPACITACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE SALTO CON PÉRTIGA DE LAS EIDES.

Autor: MSc Profesor Auxiliar Rolando Palacios Pulgarón.

Centro. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Introducción.

La capacitación en la actualidad representa para las organizaciones uno de los medios más efectivos para asegurar la formación permanente de sus recursos humanos respecto a las funciones laborales que deben desempeñar en el puesto de trabajo que ocupan.

Si bien es cierto que la capacitación no es el único camino por medio del cual se garantiza el correcto cumplimiento de tareas y actividades, si se manifiesta como un instrumento que sistemáticamente desarrolla, enseña, y coloca en circunstancias de competencia a cualquier persona. Bajo este marco, la capacitación busca básicamente:

- Promover el desarrollo integral del personal, y como consecuencia el desarrollo de la organización.
- Propiciar y fortalecer el conocimiento técnico necesario para el mejor desempeño de las actividades laborales.

Los desafíos contemporáneos obligan a perfeccionar los procesos directivos de la capacitación por lo que se reconoce que este trabajo es novedoso, de actualidad, de pertinencia, y que posee un significativo valor social a la luz de los acuerdos aprobados en el VI Congreso del PCC.

Para determinar y formular el Problema Profesional de Dirección tomamos como referencia la prioridad número 9 de las indicaciones del presidente del INDER para el curso escolar 2011- 2012 donde se plantea “Consolidar el sistema de Formación y Superación de los recursos humanos en el movimiento deportivo.

Por otro lado se puede plantear que la contradicción entre la situación actual y la deseada del Problema Profesional de Dirección se evidencia entre la necesidad de capacitar a los entrenadores de salto con pértiga de las EIDE del país. A partir de que se detectó la carencia de conocimientos y dominio de

algunos aspectos metodológicos que se han introducido en esta prueba en los últimos años. Los elementos aportados nos permiten declarar el siguiente

Problema Profesional de Dirección:

¿Cómo perfeccionar el proceso de capacitación de los entrenadores de salto con pértiga de las EIDE del país?

Estableciendo para ello como **Objetivo General:**

Elaborar acciones que tributen al perfeccionamiento del proceso de capacitación de los entrenadores de salto con pértiga de las EIDE del país.

DESARROLLO

Dentro de los Lineamientos del Deporte el # 162 dictamina: Diseñar una estrategia de integración científica que permita la utilización de los más avanzado del pensamiento deportivo cubano en la actualización, capacitación y superación de los docentes responsabilizados con los procesos de enseñanza y entrenamiento deportivo.

En el trabajo investigativo encausado se parte de una proyección estratégica para el desarrollo del salto con pértiga en el país que tiene muy bien definida sus objetivos a corto, mediano y largo plazo y uno de sus elementos esenciales es la capacitación del personal técnico especializado a partir de inspecciones realizadas en las provincias donde se práctica esta disciplina : Pinar del Rio , La Habana, Villa Clara, Holguín y Santiago de Cuba donde se detectaron varias carencias en esta proyección debido fundamentalmente a que en los centros de enseñanza superior a nivel de pregrado no se profundiza lo suficiente en la parte práctica esta especialidad, atenido a la falta de implementos y materiales para la impartición de la metodología de la enseñanza de la técnica de salto con pértiga y la de los elementos básicos de la gimnasia artística y la acrobacia que se adecuen a esta disciplina. Hay desconocimiento de la técnica moderna del salto con pértiga y de las variaciones que se han introducido en los últimos

años, la bibliografía especializada no está actualizada. Así como hay desconocimiento de los sistemas de entrenamientos más asequibles a las especificidades de la prueba y los avances científicos técnicos que se han introducido e implementados en la disciplina.

En el análisis causal de los antecedentes del surgimiento del problema profesional de dirección, se exponen elementos que interfieren en el proceso de dirección de la capacitación y la puesta en marcha de la proyección estratégica. Del análisis del diagnóstico se hizo una matriz DAFO para hacer una valoración integral de la prueba:

Debilidades: El salto con pértiga es de las pruebas menos conocidas, con mucha menor tradición que las otras pruebas de salto y la más cara en comparación con las restantes. De las especialidades de salto es la que goza de menos popularidad, difusión y menor matrícula en las EIDE del país y en el propio equipo nacional. Presenta pocos técnicos especializados. Hay mucha carencia de material para su práctica y futuro desarrollo desde la base hasta el alto rendimiento.

Amenazas: Si no se capacita y no se le da apoyo al personal técnico especializado desde la base se corre el riesgo de que se pierdan los talentos o lleguen con muchos problemas técnicos a la selección nacional y la continuidad de los resultados alcanzados hasta el momento que son del primer nivel se pierda.

Fortalezas: Se cuenta con el talento atlético que es lo fundamental para lograr los resultados, los deseos y las ganas de seguir adelante a pesar de las adversidades y las limitaciones de la especialidad. La creatividad y la inventiva de los técnicos que con nada y con muy poco han hecho mucho por la especialidad y ya ven los frutos de tanto esfuerzo y cada día tienen más deseos de aprender y de superarse.

Oportunidades: La continuidad de un serio y mancomunado trabajo sin quemar etapas nos da la posibilidad de seguir incrementando y mantener los resultados de élite alcanzados hasta el momento en una de las especialidades más comerciales y difundidas a nivel mundial y que estos resultados se reviertan

para atender de la mejor manera a los posibles talentos para que no se pierda la consecutividad del proceso y desarrollo que el salto con pértiga ha logrado.

Entender la realidad de su tiempo y actuando con la estrategia y la táctica que su tiempo demande es la garantía de que el futuro siga siempre mejor en una batalla con optimismo para el desarrollo de esta especialidad, para esto se deben dejar atrás posibles contradicciones y hablar en un lenguaje democrático y unificado, fijando objetivos claros sin improvisar, logrando una mayor y mejor utilización de los recursos humanos.

Sin embargo, independientemente del tipo de necesidad, momento y situación que genera la capacitación, los beneficios y resultados a obtener son, entre otros:

- Localización de necesidades reales a satisfacer.
- Determinación de perfiles de puesto y/o actualización de los mismos.
- Identificación clara del universo a capacitar, número de trabajadores, áreas y puestos.
- Definición de objetivos y metas concretas factibles de alcanzar.
- Estructuración de un programa de trabajo con tareas definidas.
- Funciones y líneas de autoridad.
- Determinación de los recursos que serán necesarios para la realización de las acciones que se programen.

Para poder tener un concepto claro sobre la capacitación, es necesario diferenciarlo del entrenamiento y el adiestramiento. El entrenamiento es la preparación que se sigue para desempeñar una función.

Mientras que el adiestramiento es el proceso mediante el cual se estimula al trabajador a incrementar sus conocimientos, destreza y habilidad.

En cambio, capacitación es la adquisición de conocimientos técnicos, teóricos y prácticos que van a contribuir al desarrollo de individuos en el desempeño de una actividad. Se puede señalar que el concepto capacitación es mucho más abarcador.

La capacitación al ser una actividad planeada contribuye a preparar y formar al recurso humano que requiere y labora actualmente en una organización u empresa, por lo tanto no todos los problemas pueden ser satisfechos con la misma.

PRINCIPALES DEFICIENCIAS DETECTADAS EN EL PROCESO DE CAPACITACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE SALTO CON PÉRTIGA DE LAS EIDE DEL PAÍS.

Debilidades

1. Son insuficientes las acciones de capacitación de los metodólogos provinciales para la preparación del personal técnico de salto con pértiga de las EIDE del país.
2. Poca actualización de los contenidos de la especialidad de postgrado referentes a la técnica y la metodología de la enseñanza del salto con pértiga y su adaptación a las condiciones que tiene el país en la actualidad.
3. No se imparte en su total plenitud en la especialidad de atletismo de pregrado en las facultades de cultura física del país por la carencia de medios.
4. Las preparaciones metodológicas en ocasiones carecen de contenidos actuales, no responden al banco de problemas ni a las situaciones y condiciones reales de los metodólogos y entrenadores.
5. Las comisiones provinciales no priorizan la participación de los metodólogos en cursos nacionales, técnicos-metodológicos.
6. Es insuficiente la presentación de trabajos investigativos, así como la realización de eventos, en el marco de eventos deportivos a nivel, provincial, nacional e internacional.
7. Elaboración del banco de problemas atendiendo al diagnóstico de las necesidades de capacitación.
8. La falta de un responsable de la capacitación especializada. El sistema deportivo cubano adolece de un ``profesor de entrenadores´´ en cada una de las especialidad o deportes, el mismo es una persona de vasta experiencia y prestigio que se encarga de la continuidad histórica de nuestros resultados, alguien que se encargue de actualizar, reciclar e intercambiar con el personal técnico especializado todo los referente al desarrollo, los avances tecnológicos y los cambios a los cuáles hay que enfrentarse en el deporte actual.

PROPUESTA DE ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN:

1 Diseño de acciones de capacitación a los metodólogos provinciales para la preparación del personal técnico de salto con pértiga de las EIDE del país, con un carácter flexible e innovador. A través de clínicas, talleres, preparaciones metodológicas, entrenamientos conjuntos, muestra de videos, mesas redondas para que favorezca el intercambio.

2 Intercambio de literatura y de materiales en soporte digital para actualizar la literatura existente. Para el conocimiento de los últimos avances de la ciencia y la técnica introducidos en la actualidad.

3 Cada metodólogo buscará las vías de superación fuera de la jornada laboral (auto-preparación).

4 La comisión nacional y provincial realizará despachos con los responsables de la superación para priorizar la participación en los encuentros que se planifiquen teniendo en cuenta el calendario anual del ciclo competitivo.

5 Cada metodólogo presentará un trabajo investigativo o referativo a nivel de base respondiendo a las necesidades de la especialidad.

6 Poner en marcha la estrategia de desarrollo integral para el desarrollo del pertiguista cubano.

7 Reciclar y actualizar a los metodólogos y entrenadores de la base con la metodología de la enseñanza del salto con pértiga más moderna.

8 Organizar mayor número de exhibiciones en las provincias más destacadas en la práctica para incrementar su popularidad y en el futuro fomentar su práctica en todo el país.

9 Estudiar la adquisición de implementos que sean los más asequibles a nuestra situación actual y sustituir con recursos propios del país

materiales y medios que cuesten en divisas como por ejemplo (tapones , lonas)

Contenidos de la capacitación.

- Historia, Orígenes del salto con pértiga, evolución de la técnica y atletas relevantes.
- Metodología de la enseñanza. El proceso de enseñanza – aprendizaje con pértiga rígida y pértiga flexible.
- La técnica actual del salto con pértiga y su biomecánica, nuevos enfoques de la técnica.
- Sistemas de entrenamiento para el salto con pértiga. Planificación de las cargas.
- La gimnasia y la acrobacia para el salto con pértiga.
- Estudio de los problemas sociales de la ciencia y la tecnología que influyen en el desarrollo del salto con pértiga.

Materiales a utilizar.

Pértigas, Colchón, Postes, Sala de gimnástica, Aula especializada con Computadora, Televisor, Video, Pizarra y Tizas

La capacitación se hará en dependencia de las posibilidades de los cursantes, por espacio de una semana alternando secciones teóricas con prácticas, las secciones durarán por espacio de 2 horas y se impartirán conferencias, clases prácticas y talleres integradores, el trabajo final será la presentación de un trabajo en equipo acerca de la preparación del salto con pértiga.

Conclusiones

1 Las acciones elaboradas brindarán una solución eficaz a las deficiencias detectadas en el salto con pértiga en el país.

2 La planificación de las acciones responde a las necesidades de capacitación de los entrenadores de salto con pértiga de las EIDE del país.

3 El control sistemático del cumplimiento de las acciones de capacitación e investigación posibilitará que los entrenadores de

salto con pértiga de las EIDE del país estén más preparados y sean más integrales en sus entrenamientos.

Bibliografía

Aquino, Jorge A.; Vola, Roberto E.; Arecco, Marcelo J.; Aquino, Gustavo J. Recursos Humanos. Ediciones Macchi. Argentina, 1997. 2da Edición.

Blake, O. Origen, detección y análisis de las Necesidades de Capacitación, Ediciones Macchi, Argentina, 2000.

Siliceo Aguilar, Alfonso. Capacitación y Desarrollo del Personal. Editorial Limusa. México, 1996. 3ra Edición.

Pain A. Como evaluar las acciones de capacitación, Ediciones Granica, s.a., Argentina, 1993.

Palacios Pulgarón, Rolando (2005) metodología para la elaboración de pronostico para el record Mundial del salto con pértiga femenino en el ciclo olímpico 2000-2004 y 2004-2008 (en opción al titulo de Master en ciencia) EIEFD. La Habana Cuba.

Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución. Aprobado el 18 de abril de 2011.

Ulrich, D. Evaluación de resultados, Ediciones Granica, s.a., España, 2000.

Ulrich, D. Recursos Humanos Champion, Ediciones Granica, s.a., Argentina, 1998

W. D. Frank.1998. No hay límites. Cuadernos de atletismo de la RFEA. Madrid España. Editorial Gymnos. # 41.

Werther, William B. Jr; Davis, Keith. Administración de personal y Recursos Humanos. México 1992. 3ra Edición.

TÍTULO: PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA INTEGRACIÓN ESTRATÉGICA DE PROYECTOS DE I+D+I EN ORGANIZACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Autores:

1. Dra.C. Gloria Barroso Rodríguez. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD). Email: gloriabr@inder.cu Telef. 6428735.
2. Dr.C. Rogelio Montero Delgado. Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros (CECM).
3. Dra. C. Mercedes Delgado Fernández. Instituto Superior Politécnico "José Antonio Echeverría" (CUJAE).
4. Dra. C. Beatriz Sánchez Córdova. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD).

RESUMEN

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD) se plantea entre sus metas contribuir a la elevación de los resultados obtenidos en el deporte, la educación física y la recreación en el país a través del desarrollo de proyectos de ciencia e innovación (I+D+i) que den respuesta a la demanda tecnológica de las organizaciones de actividad física y deportiva. Pero a pesar de los esfuerzos realizados en este sentido, no siempre los resultados han sido satisfactorios, así lo muestran los bajos porcientos de inclusión de estos proyectos en los Programas Ramales de Ciencia e Innovación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, cuando estos programas representan las prioridades para el desarrollo de la ciencia y la innovación en el sector. El objetivo de este trabajo es diseñar un procedimiento de evaluación que facilite la toma de decisiones en la UCCFD en relación a la ejecución de proyectos de I+D+i teniendo en cuenta la integración de éstos a las principales metas de las organizaciones de actividad física y deportiva del país.

PONENCIA PRESENTADA POR VICENTE NEVAREZ ROJAS:

PROCESOS DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN DEPORTIVA

Las competencias deportivas de alto nivel llevadas a cabo, en lo principal, en Juegos Olímpicos, cuyos protagonistas son destacados deportistas de élite preparados para el logro de plusmarcas, es un desafío de tal responsabilidad, que lleva a comprometer la gestión del Estado en salvaguarda de la dignidad nacional, compromiso que es para los ciudadanos de un país, uno de sus "símbolos emblemáticos" de enorme influencia como resorte de representación de sus colores patrio.

Los afanes que se puedan tener cuando se está al frente de una responsabilidad que tiene por delante el compromiso de cumplir con todo aquello dirigido a fortalecer la política del buen vivir -en el marco de este Gobierno-, deben de sostenerse en la investigación científica suficiente que nos permita proyectarnos con pragmatismo, sin dejar de considerar, válidas experiencias de glorias del deporte que es en este caso y, sin lugar a dudas, el aporte que hace posible motivar y crear las condiciones para que la juventud ecuatoriana sepa conducir sus iniciativas y anhelos de gloria.

Hasta ahora el Ecuador ha podido superar su producción y logros deportivos a partir de procesos que nos lleven a considerar la posibilidad de un futuro sólido y consistente al margen de esa fortuna que nos entregan algunos deportistas en el campo internacional.

Cada deportista, bajo estas consideraciones, es una suerte de lotería a la que deberíamos desacostumbrarnos, so pena de quedarnos rezagados frente al avance sostenido que se advierte en los países de la región, para ponerlo en un marco competitivo cercano.

La profesora cubana, Tania Rosa García Hernández manifiesta que "Estamos presenciando en el transcurso de las últimas décadas un colosal adelanto

científico del recurso humano con aplicaciones en la vida diaria de las personas. Los especialistas por tanto se encuentran ante un nuevo reto: la necesidad del conocimiento y un mercado competidor cuyo factor común es poseer un profesional competente, es decir, combinar conocimientos, habilidades y actitudes, que puedan ponerse en práctica en las diversas situaciones reales de trabajo de acuerdo con los estándares de desempeño satisfactorios propios de cada área, como nos define David McClelland, profesor de la Universidad de Harvard, en su concepto de competencia".

Los resultados deportivos que se alcancen, deberán estar respaldados de manera general por un proceso sistémico que considere todos los aspectos del desarrollo humano que comienza en los primeros años de formación, con intervención de numerosos factores objetivos y subjetivos y, en la medida que, contemos con una organización depurada que alcance el máximo de eficiencia, eficacia y calidad. Podemos estar seguros que, cualitativa y cuantitativamente, llegaremos más lejos que si apostáramos y nos esperanzáramos a la suerte.

Y si bien es cierto que un Plan de Alto Rendimiento se define como un proceso de entrenamiento coherente que tiende apoyarse, aunque con alguna dificultad en la producción académica y científica, es la parte final que se inicia en una base suficientemente amplia que se asienta en los niveles educativos primarios y en una comunidad cuya escolaridad nos va a permitir, o no, laborar en este campo, en un marco consciente de pertenencias y de responsabilidades.

LO ESTRUCTURAL

La estructura del sistema educativo del Ecuador, ajeno a los procesos de formación de deportistas, debe de crear mecanismos que nos permita introducir al mediano plazo, un modelo de intermediación sustituto hasta tanto se tenga cubierto plenamente el esquema ideal.

Los eventos deportivos que anualmente se llevan a cabo en escuelas, colegios, ligas barriales, etc., no están -formalmente- alineados al proceso de ascensión deportiva y, no aportan, como se quisiera, en beneficio de su desarrollo.

El estado, antes de la revolución Ciudadana, procuraba al deporte, de manera directa, recursos diversos, tanto al Sistema Deportivo Nacional, como al Ministerio de Educación en el marco de su gestión de formación integral.

En la actualidad, el Ministerio del Deporte ha asumido esta responsabilidad con el Sistema Deportivo Nacional, además de, administrar los Centros Activos Populares y Centros de Entrenamiento para el Alto Rendimiento con que cuenta, e incentivar, actividades recreativas y deportivas en todo el país.

Por su parte, el Sistema Educativo, a través del Presupuesto General del Estado, sigue recibiendo los correspondientes recursos.

Un cambio de forma que, en lo fundamental, ha dejado las cosas en su mismo lugar, no obstante que, la creación del Ministerio Sectorial nos permite comenzar a diseñar un MODELO DE GESTIÓN válido de acuerdo a los tiempos que corren.

MODELO DE GESTION

Un nuevo modelo de gestión debe tener como centro, el Sectorial del Deporte, Educación Física y Recreación, sostenido en cuatro ejes:

1. LA INVESTIGACIÓN
2. LA DOCENCIA,
3. EL SISTEMA DE DETECCIÓN DE TALENTOS
4. LA PREPARACIÓN DEPORTIVA (El Alto Rendimiento)

Estos ejes suponen la responsabilidad del Estado en la formación deportiva por lo que, es indefectible, vincular al Sistema Educativo Nacional al modelo propuesto pues, sin éste, no operaría.

Por su parte, las asociaciones deportivas se encargarán, con exclusividad, de la organización de los diferentes eventos que a bien tuvieran realizar bajo normativas claramente definidas. El aporte de recursos para sus realizaciones, será una constante que el ministerio sectorial asumirá.

De esta manera, la ascensión deportiva, queda contenida y asegurada bajo la exclusiva responsabilidad del Ente Rector del Deporte.

MARCO ESTRATÉGICO DEL MODELO DE GESTION

1. NIVELES DE GESTION
    1.1. GESTION DE PROCESOS DE INNOVACION DEPORTIVA
        1.1.1. Investigación, capacitación y desarrollo científico/académico
        1.1.2. Sistema integral de formación deportiva
    1.2. GESTION DE APOYO A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVA
        1.2.1. Vinculación y logística:
            - Sistema Educativo Nacional
            - Sistema Deportivo Nacional

MODELO DE TRANSICIÓN O DE CONTINGENCIA

Siendo la estructura educativa ecuatoriana -hasta ahora- ajena a los procesos de formación de deportistas, se tendrá que crear mecanismos que nos permita introducir al mediano plazo, un modelo de intermediación sustituto hasta tanto se tenga cubierto plenamente el esquema ideal.

LA INVESTIGACION

Entendemos por investigación deportiva al proceso sistemático y flexible que busca conocer o comprender un objeto de estudio del ámbito deportivo. Este proceso está fundamentado en un cuerpo teórico y metodológico, para la génesis de conocimientos y la explicación de la realidad deportiva o para resolver problemas prácticos.

La investigación es un proceso compuesto por múltiples etapas estrechamente vinculadas entre sí que se da o no de manera secuencial o continua.

En este marco, se debe considerar, de vital importancia, trabajar en el estudio de optimización del entrenamiento, del comportamiento motor y en el análisis de la enseñanza del deporte, que nos permita alcanzar estándares de calidad y rendimiento mundiales.

Objetivos específicos:

1. Investigación traslacional en el ámbito de la actividad física y deportiva.
2. Análisis de los procesos de control del movimiento humano y su variación por efecto del entrenamiento.
3. Análisis de la eficacia y seguridad de diferentes ejercicios de acondicionamiento físico mediante técnicas electro miográficas, cinemáticas y dinamométricas.
4. Análisis de la técnica deportiva desde el punto de vista mecánico y sus repercusiones sobre el rendimiento.
5. Estudio del efecto biológico y de comportamiento de las cargas de entrenamiento.
6. Análisis de los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte.
7. Estudio de los factores motivaciones contextuales y situacionales en la actividad físico-deportiva.

LA DOCENCIA

Los actuales docentes del sistema educativo nacional igual que los entrenadores informales, deberán ser capacitados para su posterior incorporación en los niveles que corresponda.

Componentes del sistema

La gestión académica sobre la base de una coordinación interinstitucional, considera a 5 actores:

1. Los gobiernos descentralizados
2. El Ministerio del Deporte
3. El Ministerio de Educación
4. Las federaciones deportivas y,
5. La Senescyt

Pero siempre, como lo hemos manifestado, considerando una nueva estructura educativa que supone una gestión curricular integral.

Competencias

El conjunto de capacidades que nos conduce a una sistematización, está constituido, principalmente, por el vínculo de los ministerios de Deporte y Educación + la integración de las federaciones deportivas y el aporte de la senescyt.

Estructura educativa

1. Considerar la formación de los estudiantes como la integración de un sistema de procesos
2. Determinar esos procesos formativos con sus objetivos, contenido, métodos, medio y evaluación
3. Reorganizar las escuelas tomando como elemento integrador el equipo deportivo
4. El sistema de dirección de la escuela tendría un carácter pedagógico a través de procesos

Proceso de formación

1. **Objetivo estratégico:**
    - Contribuir a la formación de la cultura general integral

2. **Objetivo funcional:**

   - Desarrollar las capacidades, habilidades de aprendizaje y los intereses cognoscitivos que le permitan el auto-aprendizaje y autoevaluación permanente.

3. **Contenido:**
   - Currículo docente de formación general con asignaturas integradas horizontalmente y con el deporte.
   - Actividades docentes tipo taller, estructurados para desarrollar capacidades y habilidades.
   - Actividad extra docente: concursos, biblioteca, monitores. Dimensión de las asignaturas hacia el deporte. Dimensión del deporte hacia las asignaturas.

4. **Métodos:** Participativos, taller/trabajo con el libro de texto, solución de problemas.

SISTEMA DE DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS

Debilidades en la detección y selección de talentos

Como lo hemos manifestado, la excelencia deportiva en Ecuador, no descansa en una base o proceso de formación científica y académica porque ésta, en la actualidad, está referida a competencias en donde se expresan cualidades espontáneas y de esfuerzos de quienes pueden procurarse algún entrenamiento, o al amparo de docentes de educación física del sistema educativo nacional.

Las competencias deportivas no son eventos que sirvan necesariamente para el escogimiento de los mejores, al contrario, son los mejores los que compiten en aras a demostrar lo aprendido con dedicación, y al calor de un manejo responsable de acuerdo a estándares con que cuenta el mundo del deporte en la actualidad.

Si los jóvenes estudiantes de las escuelas del Sistema Educativo, Sistema Deportivo Nacional, o Comunitarias de Recreación entran a temprana edad en el proceso de **selección de talentos en condición física**, articularíamos la INICIACIÓN DEPORTIVA con miras a comenzar a ascender hasta llegar a la excelencia.

¿Cómo proceder?

1. Promoviendo la incorporación de los centros escolares a un programa de desarrollo físico sistemático que contribuya a mejorar la salud física y mental, como parte de una mejor calidad de vida.
2. Reforzando la incorporación a la vida escolar con experiencias y contenidos curriculares relacionados con la cultura física deportiva
3. Revisando y fortaleciendo los sistemas de formación continua y superación profesional de docentes en servicio, de modo que adquieran las competencias necesarias para ser facilitadores y promotores del aprendizaje de los alumnos.
4. Enfocando la oferta de actualización de los docentes para mejorar su práctica profesional y los resultados de aprendizaje de los educandos.

Selección de talentos en condición física

La **selección de talentos en condición física**, parte del semillero contenido en las escuelas del Sistema Educativo Nacional y de aquellas recreativas de carácter comunitario, con independencia de que, sus actores, pertenezcan al Sistema Deportivo Nacional.

Esta primaria selección, es la que hace posible la existencia de las Escuelas de Iniciación Deportiva, para luego articular de manera coherente, la ascensión deportiva que se logrará metodológicamente, en los Centros de Alto Rendimiento.

Sistema educativo nacional actual

- En lo principal, por una parte, asignatura básica formales y, por otra, clases de Educación Física entre las edades de 9 a 14 años correspondiente a los niveles que van del 5$^{to.}$ al 10$^{mo.}$ año.

Sistema educativo + cultura física y deporte

La diferencia sustantiva radica en que, en la actualidad, la cultura física escolar impartida actualmente en los centros educativos del Ecuador referida a la actividad puramente gimnástica, deberá migrar a un estado que incorpore asignaturas fundamentales y coherentes con la práctica deportiva, pero siempre, en consideración a normativas y perfiles del Ministerio del Deporte y, desde luego, creando adicionalmente las **ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA.**

¿Cómo podemos crear e institucionalizar escuelas de iniciación deportiva?

Desarrollando un proceso activo de relaciones, de prácticas, y de procedimientos que pueda convertirse como parte duradera de la comunidad ecuatoriana.

Sus requerimientos básicos iníciales, están en orden a considerar los siguientes aspectos:

1. Una estructura organizativa sobre la base de…
2. Una estructura física en la que se pueda implementar…
3. Un diseño curricular distinto que contemple en los niveles de enseñanza, planes de estudios de formación integral con una educación física científicamente orientada y adecuada a cada curso escolar. Todo esto, como…
4. Condiciones para su funcionamiento.

Contexto escolar

Advertimos la presencia de 3 componentes donde:

El sujeto o educando -razón esencial de este proceso- tiene que ser considerado a partir de su personalidad y su estado evolutivo de madures, que como tal y, en el

contexto humano abarca todos los factores culturales, económicos, históricos, etc., que forman parte de la identidad y de la realidad de una persona, de ahí que su preparación en el ámbito del **deporte**, requiere de una docencia con conocimientos en correspondencia con las actuales necesidades conforme a estándares que se aplican en la enseñanza de la educación física deportiva.

Desarrollo de una organización

1. Una organización se desarrolla a partir de una…
2. Captación compartida de visiones y necesidades en un marco de una…
3. Cultura escolar diferente con observancia a…
4. Programas integrados y compartidos de desarrollo deportivo…
5. Institucionalizando, como hemos manifestado, una organización que aprende.

Esto supone, además…

- Cambios en el entorno
- Una visión política diferente, sin dejar de considerar…
- Experiencias anteriores de desarrollo y la…
- Historia y cultura escolar con la que nos hemos desarrollado hasta ahora.

Propuesta de gestión del Sistema Educativo

De la estructura actual, del Sistema Educativo Nacional, nos remitimos a la educación general básica con la modificación de una preparación física deportiva de carácter evaluativo y selectivo a cargo docentes deportivos de nueva generación

Por otra parte, las Escuelas de Iniciación Deportiva con un **programa de formación básica + programa deportivo especializado**, tiene como principio, un manejo de deporte reducido para ir al logro de resultados para ascenso de rendimiento.

Estas escuelas que en lo deportivo cuentan con **profesores monitores especializados**, recibirán de las escuelas formales, a jóvenes debidamente evaluados y seleccionados como **talentos deportivos en condición física**. Quienes logren mantenerse con niveles de rendimiento deportivo aceptables, lograran bachillerarse en éstas.

Marco de gestión de las Escuelas de Iniciación Deportiva del sistema educativo nacional

Sus componentes son:

1. Un bachillerato que contempla entrega de becas de estudio y la necesaria asistencia pecuniaria.
2. Una docencia formal y de especialización deportiva con monitores especializados.
3. Aéreas de enseñanza especializada e
4. Instalaciones deportiva debidamente equipadas y…
5. La observación permanente del contexto humano del educando

Marco de gestión de escuelas deportivas recreativas

1. Programas comunitarios bajo la formación de ex deportistas, pero debidamente capacitados como monitores generales.
2. Fase recreativa para adquirir conocimientos, habilidades y las primeras experiencias.
3. Actividades deportivas de ocio y de habilidades básicas son de carácter lúdico y motivacionales.
4. Participación de padres de familia, los gobiernos descentralizados y el ministerio de deporte.

Proceso selectivo

Las escuelas recreativas podrán, eventualmente, seleccionar y recomendar el ingreso de jóvenes deportista a la Escuela de Iniciación Deportiva de acuerdo al nivel escolar en el que se encuentre.

Y aquellos que no estén estudiando, tienen la oportunidad de ser reinserto en el sistema educativo nacional.

Iniciación deportiva para niños con discapacidades

El manejo pedagógico para niños con discapacidades, podrá tener docentes especializados en estas mismas escuelas. La detección y selección de talentos es, aquí, un tema sensible de superación personal.

LA PREPARACION DEPORTIVA (Superación y El Alto Rendimiento)

Pertinencias y realidades

Un Plan de Alto Rendimiento Deportivo es la parte final de un proceso que se inicia en una base suficientemente amplia que se asienta en los niveles educativos primarios, y en una comunidad cuya escolaridad nos va a permitir, o no, laborar en este campo, en un marco consciente de pertenencias y de responsabilidades.

Camino a seguir

En la actualidad la preparación técnica de un deportista de alto nivel reviste de un altísimo grado de complejidad y sofisticación que trasciende lo puramente técnico a la que concurren recursos tan diversos que deben ser coordinados cuidadosamente, so pena de contrariar sus resultados. Se basa en procesos mentales y en el comportamiento de los deportistas más destacados a través de competiciones locales, nacionales e internacionales, como de experiencias habidas, en concentraciones y entrenamientos.

Los estándares de entrenamiento se han convertido en claves para el incremento del rendimiento deportivo. El nivel de modernización, en el mundo, es un

condicionante del que debemos ser parte. Un plan intuitivo puede que sirva para empezar una planificación, pero será siempre insuficiente para lograr un planteamiento racional de calidad. Los procesos de entrenamiento van de la mano con la formación de entrenadores y personal calificado de apoyo, de ahí que, es un tema a tratar con seriedad y preocupación urgente.

Visión a corto plazo

El Ecuador cuenta con una plantilla aproximada de 278 deportistas de élite a lo que podemos sumar otra significativa del nivel formativo y, es posible, que podamos concretar planes con miras a establecer patrones de entrenamiento a partir de las instalaciones con las que contamos al momento, con equipamiento de primer orden.

Reflexiones

El desafío es consolidar un equipo de cooperación y confianza, con cierta dinámica que haga posible establecer planes serios y sostenidos para el Alto Rendimiento que identifique a cada participante con sus individualidades desde una visión compartida que mire más allá de los objetivos de operación. Que incluya valores y formas de comportamientos y responsabilidades.

Puntualizaciones posibles

Existe más de un estudio que establece que el éxito de un equipo está ligado a patrones de comunicación con importancia igualable a la personalidad e inteligencia, a lo que se añade modelos de desarrollo de deportistas que guardan coherencia con hallazgos donde se da valor a las competencias “blandas” como insumo básico para el alto rendimiento.

La estructura en la que nos desenvolvemos, actúa de manera tendenciosa en nuestras ideas e iniciativas como un árbol por delante que no nos permite ver el bosque. Si rompemos paradigmas y buscamos entender lo subyacente podríamos invertir el esquema: hacer una estructura en función de los modelos que

diseñemos interpretando realidades sin sometimiento a las inconveniencias y, más bien, asumiéndolas como herramientas de atención.

Debemos saber definir, de alguna manera, el marco de responsabilidades para una gestión que pudiera acercarse a la excelencia; podríamos comenzar diciendo que el primer paso es construir un equipo con perfiles de personas cuyos valores se ajusten al desempeño de las funciones a cumplir.

PROGRAMA DE DESARROLLO ORGANIZACIONAL PARA LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS DE LA PROVINCIA DE LUANDA. REPÚBLICA DE ANGOLA

Autor: José Domingo Monteiro

INTRODUCCIÓN

Como resultado del fenómeno actual de la globalización se impone al deporte un incremento de la competitividad en la esfera deportiva; los escenarios son aún más complejos, sobre todo para aquellos países que están en vías de desarrollo. Esta realidad exige utilizar toda la fuerza técnica de manera eficaz para dar soluciones a los problemas que se presentan aprovechando el talento humano que poseen en la práctica del deporte.

Autores como Thomas G. Cummings y Christopher G. Worley (2007) son del criterio de que el entorno actual se encuentra caracterizado por rápidos cambios, gran nivel de incertidumbre y un recrudecimiento de la competencia en los mercados; todo esto conlleva a que las organizaciones deben mejorar para poder satisfacer las demandas de sus clientes y poder cumplir con su misión.

Paulas González, Omar; Montero Delgado, Rogelio y del Toro Reyes, Luis (2011) son del criterio de que la organización y en específico las deportivas del siglo XXI aprovechan las relaciones dentro y fuera delos límites de esta, se alentará a la gente para llegar más lejos, más rápido, para ganar o expandir el conocimiento. Los líderes cambiarán de título, serán agentes de cambio, mentores de ideas, gerentes del conocimiento, campeones de la red y embajadores de alianzas. A su vez asumen la competencia y la calidad del conocimiento de todos sus empleados. Para que el beneficio sea real tendrá que desarrollar la habilidad de transferir, compartir y aprovechar ese conocimiento y experiencia fragmentados.

Las organizaciones deportivas actuales no están ajenas al entorno cada vez más turbulento y a la sucesión de cambios. Por lo cual debe afrontar situaciones distintas a las que acontecían hasta ahora, las organizaciones deberán cambiar la forma de afrontarlas. Por ello, se requieren estrategias creativas y adecuadas, que contribuyan tanto al beneficio de la persona como al de la organización. Las

herramientas tradicionales de gestión del cambio no son efectivas. La respuesta está en cambiar nuestra percepción del cambio de gestión.

En la etapa del colonialismo en Angola, donde imperaba la desigualdad, no existía organizacionales que dirigieran la práctica de la actividad física y deportiva.

Al triunfo revolucionario en 1975, Angola se libera del yugo colonial y se muestra un cambio socioeconómico en el país y en las esferas que integran la nueva sociedad.

Uno de los paradigmas a usar para lograr estos cambios en la esfera de las organizaciones deportivas es el desarrollo organizacional, esta es la disciplina de las ciencias de la conducta aplicada, dedicada a mejorar las organizaciones y a las personas en ella, mediante el uso de la teoría y la práctica de un cambio planificado.

Idalberto Chiavenato (2001) apunta que "el Desarrollo Organizacional está profundamente asociado con los conceptos de cambio y capacidad de adaptación de la organización". Su aplicación permite a los directivos planificar el cambio de sus organizaciones a partir de una adecuada interpretación de los cambios del entorno.

A partir de los antecedentes de organizaciones deportivas en el mundo sobre la aplicación de modelos de desarrollo organizacional para la actividad física, el deporte y la recreación se vislumbra que estas han tenido un crecimiento en la oferta variada de programas y proyectos en la Cultura Física y el Deporte, lo cual ha producido un cambio sustancial en la introducción de tecnologías generales pero en algunos procesos no son los más adecuados para satisfacer las necesidades de las organizaciones deportivas.

A pesar de los años transcurridos, hasta la actualidad no se han producido modificaciones en las estructuras de dirección responsabilizadas con el desarrollo deportivo, así como un bajo nivel profesional en el personal directivo. Esta situación no está en correspondencia con la voluntad política del Estado, el cual se proyecta hacia el mejoramiento de esta realidad considerando de suma importancia al deporte como una manifestación importante de la calidad de vida de la población del país.

Ante esta situación se impone un análisis multifactorial ya que el resultado deportivo no depende de un aspecto, sino de la concatenación de varios, los cuales se relacionan a continuación :

- El desempeño administrativo es insuficiente en la confección de las políticas para el desarrollo del deporte.
- La planificación y control por parte de los directivos no siempre están en correspondencia con las políticas trazadas.
- Insuficiencia en el proceso de atención de los atletas por la parte estatal.
- Poca operatividad de las instituciones como mediador entre los organismos deportivos.
- Deficiente superación del personal deportivo.
- Carencia de estrategias de desarrollo para el Deporte de Alto Rendimiento.
- No están definidas las relaciones de trabajo que se deben establecer entre las diferentes estructuras de las entidades competentes.
- La estrategia para la reserva deportiva no siempre se corresponde con los objetivos planificados a partir del nivel de desarrollo deseado.

DESARROLLO.

EL DESARROLLO ORGANIZACIONAL COMO EXPRESIÓN DEL PROCESO ORGANIZATIVO

Antecedentes del Desarrollo Organizacional

Entre las temáticas que en la actualidad se estudian por los especialistas en la esfera de la Administración y Gestión en general y en específico en el campo de la Cultura Física en las organizaciones deportivas, se encuentra el Desarrollo Organizacional, fundamentado en la concepción sistémica-funcional.

La organización es un sistema formal porque es un ente creado para un objeto, es diseñada artificialmente para que cumpla la meta. Lo primero y fundamental de

una organización debe ser el grupo de personas que la conforman. A partir de la reflexión teórica de esta variable esencial, la enmarcamos en la evolución del Desarrollo Organizacional.

La historia de Desarrollo Organizacional según Wendell French y Cecil Bell (2000) se puede desglosarse en dos grandes etapas:

- ✓ Una primera etapa del Desarrollo Organizacional, lo que puede llamarse sus orígenes compuesta por los siguientes elementos o "raíces" que intervienen en su configuración: el entrenamiento en los laboratorios de sensibilización, la investigación y retroalimentación de encuestas, los orígenes de la investigación acción; y finalmente los orígenes de la propuesta sociotécnica y socioclínica.
- ✓ Una segunda etapa compuesta fundamentalmente por los intereses más específicos: la transformación organizacional, la cultura organizacional, el aprendizaje organizacional, los equipos de trabajo, la calidad total en la gestión, la visión de futuro de la organización, y el estudio de todo el sistema de forma conjunta.

Wendell French y Cecil Bell (2000) juzgan que el tránsito entre la primera etapa y la segunda está dado por el contexto cambiante que surge durante los años 80 y 90 del siglo pasado, caracterizado por un entorno turbulento. Aunque existe confianza en los aspectos básicos del Desarrollo Organizacional, en la actualidad se presta interés a los nuevos conceptos, intervenciones y áreas de aplicación.

SegúnRobbins(2003), la "Organización es una unidad social conscientemente coordinada, compuesta de dos o más personas, que funcionan de manera relativamente continua para alcanzar una meta o conjunto de metas comunes"

En la actualidad el proceso que se lleva a cabo en cualquier organización debe jugar un papel de contribuir al cumplimiento de las metas trazadas y su impacto (falta 1 palabra) dará en la búsqueda de nuevas herramientas y métodos para desarrollar estas. El estudio de estos antecedentes sobre Desarrollo Organizacional, servirá como sustento teórico y punto de partida para el fundamento de esta temática.

El Desarrollo Organizacional, se ha constituido en el instrumento por excelencia para el cambio en busca del logro de una mayor eficiencia organizacional, condición indispensable en el mundo actual, caracterizado por la intensa competencia a nivel nacional e internacional. Esta opinión plasmada por Cutlip, Center and Broom(2009) comprende el Desarrollo Organizacional como: "… especial y única distribución de las estructuras de una organización enfocadas hacia el cambio y el éxito, promoviendo la potencialización de las dependencias internas de la misma y su interrelación".

El desarrollo organizacional, ha sido definido indistintamente por un gran número de autores entre los que se destacan las definiciones entre otras Faria Mello (2004),Worley (2007) ySthepen P. Robbins (2002) donde define el desarrollo organizacional como "el conjunto de intervenciones para el cambio planeado, construidas sobre valores humanistas-democráticos, que tratan de mejorar la eficiencia organizacional y el bienestar de los empleados", es a criterio de este investigador la de mayor alcance en la interpretación teórico-metodológica del desarrollo organizacional.

Sin lugar a dudas este autor estima que ambas definiciones interrelacionadas, repercute en esencia en el objeto de estudio de esta investigación. Otras definiciones que influyen en esta temática están dadas por Fernando Archiles de Faria Mello (2004) y Cummings y Worley (2007), que coinciden en su contenido y objetivo con las que asume el autor de esta obra escrita. Por ello las diferencias en las definiciones están dadas principalmente en la importancia que algunos autores le otorgan a determinada dimensión de la organización u procesos que se dan en está. Su análisis arroja coincidencias al conceptualizar que el Desarrollo Organizacional:

- Tiene como objetivo incrementar la efectividad y el bienestar de los miembros de la organización.
- Se lleva a cabo mediante intervenciones planificadas. Las cuales se dan en los procesos de la organización, usando básicamente el conocimiento de las ciencias de las conductas.

En estos dos puntos fundamentales coinciden todos los autores. Poseen diferentes puntos de vista en cuanto a:

- **Dirigida a toda la organización:**El cambio se realiza en toda la organización, tal como una modificación en la estrategia de su alta gerencia o de su cultura. French, Ferrer.
- **Es una estrategia educacional compleja:** Lo cual implica un diagnóstico sistemático de la organización, el desarrollo de un plan estratégico de mejoramiento, y la asignación de los recursos necesarios para la ejecución de las intervenciones. Bennis, Chiavenato, Gódinez.

El Desarrollo Organizacional se centra en el lado humano de las organizaciones y encontrar las formas de incrementar la efectividad de: los procesos humanos y sociales dentro de esta, los equipos y los individuos.

Para el desarrollo de esta investigación se adoptó la definición de Idalberto Chiavenato debido a que la misma resume las intervenciones que se desean realizar en la empresa.

Otros autores señalan que cuando podemos determinar que una estrategia de cambio es realizada en una organización se puede catalogar de Desarrollo Organizacional.

También C. G Worley y Feyerhem(2007) señalan que para que un proceso sea catalogado como Desarrollo Organizacional ha de cumplir tres condiciones:

a) Centrarse en el cambio de algunos aspectos del Sistema Organizacional.
b) Aprender a transferir conocimientos o habilidades al sistema cliente.
c) Evidencia o intención de mejorar la eficacia de ese sistema.

El análisis de cada dedefinición estudiada por el autor permite asumir en suposición de investigador la definición dada por el Dr. C D'Jama ( ) donde expresa que "el desarrollo Organizacional es la comprensión sistémica imprescindible para promover el desarrollo de las estructuras y los individuos. Es una categoría que atañe al comportamiento actual y al futuro, es prospectiva, involucrado los elementos que inciden en el progreso, desde el punto de vista material y espiritual".

El Desarrollo Organizacional se ha convertido en la herramienta metodológica por excelencia para el cambio en busca del logro de una mayor eficiencia organizacional, condición indispensable en el mundo actual, caracterizado por la intensa competencia a nivel nacional e internacional.

Es así como el Desarrollo Organizacional busca lograr un cambio planeado de la organización conforme en primer término a las necesidades, exigencias o demandas de la organización misma. De esta forma, la atención se puede concentrar en las modalidades de acción de determinados grupos (y su eficiencia……), en mejorar las relaciones humanas, en los factores económicos y de costos (balance costos-beneficios), en las relaciones entre grupos, en el desarrollo de los equipos humanos, en la conducción (liderazgo) ….. Es decir, casi siempre sobre los valores, actitudes, relaciones y clima organizacional. En suma, sobre las personas más que sobre los objetivos, estructura y técnicas de la organización: el Desarrollo Organizacional se concreta esencialmente sobre el lado humano de la organización.

El proceso de Desarrollo Organizacional en las Organizaciones Deportivas.

En la esfera de las Organizaciones Deportivas, existen tantos modelos de desarrollo organizacional como intervenciones se dan en una organización.

El desarrollo organizacional como proceso, se sustenta en diferentes componentes, los cuales permiten concebir su estructura, objetivos y acciones. Los autores analizados, que incursionan en las temáticas de las Organizaciones Deportivas, Dr. C Paulas González (2004), Dr. C García Pedraja (2008), Dr. C Montero Delgado (2008) y Dr. C D'Jama (2010), coinciden en que su composición se da en los componentes básicos siguientes.

1. Diagnóstico
2. Estructura organizacional
3. Estrategia de cambio
4. Retroalimentación
5. Toma de decisiones

Caracterización de cada componente básico

1. **El diagnóstico**: Consiste en la recopilación continua de datos acerca del sistema total vinculado a las acciones que consiste en todas las actividades y las intervenciones diseñadas para mejorar el funcionamiento de la organización.
2. **Estructura Organizacional**: La estructura organizacional es una peculiar agrupación intencional de roles, en la que cada persona asume un papel que se espera cumpla con el mayor rendimiento posible, su finalidad es establecer un sistema de funciones que deben desarrollar los miembros de una entidad para trabajar juntos de forma óptima y que se alcancen las metas fijadas en la Especialización del trabajo.
3. **Estrategia de cambio**: Son aquellas acciones diseñadas que se utilizan para desarrollar el proceso de transformación en la organización.
4. **Retroalimentación**: Se define como el componente de control que mantiene actualizada la marcha del proceso y el que posibilita las modificaciones y ajustes en las acciones del proceso de toma de decisiones. Este componente es imprescindible como garantía del éxito y la plena y adecuada utilización de los medios empleados para la consecución de los objetivos planteados; permite ajustar las desviaciones del funcionamiento.
5. **Toma de decisiones**: Representa el momento especial en el proceso, en este se diversifican las acciones de una organización, no solo buscando el éxito final sino el funcionamiento correcto de la estructura y derivando un comportamiento organizacional que tribute al establecimiento de una cultura organizacional estable y tendiente al éxito.

Sobre modelos de Desarrollo Organizacional en el Deporte de Alto Rendimiento.

En un proceso basado en la aplicación de las ciencias del comportamiento, conscientes de facilitar el diseño y ejecución de cambios en la cultura y procesos organizacionales, para mejorar el desempeño global y personal, y crear capacidades auto sostenidas de renovación se encuentra el Desarrollo Organizacional. Existe gran cantidad de intervenciones asociadas al Desarrollo Organizacional como actividades diseñadas y aportadas por clientes y consultores durante el proceso, agrupados de acuerdo con las siguientes clasificaciones dirigidas a:

1. Mejorar la eficiencia individual.
2. Mejorar la eficacia de grupos y equipos de trabajo.
3. Las relaciones entre grupos.
4. Toda la organización en su conjunto.

La eficiencia como término se emplea para valorar el logro del objetivo planteado, de la utilidad o carácter económico de dicha actividad, de la utilización racional de los recursos y de la correcta selección de los métodos para realizar el objetivo. Por tanto, la actividad se considerará eficiente, así como el resultado del empleo de los métodos propuestos. Los recursos disponibles se utilizan de la manera más económica, se logra el objetivo planteado y el efecto planificado.

El objetivo de las organizaciones deportivas del futuro es perfeccionar la eficiencia y su interacción con el entorno para dar respuesta a sus exigencias, así como, considerar el cambio como proceso natural y aprender nuevas formas de manejar la relación compleja al interior de la organización, como aspecto fundamental en el proceso de dirección y gestión. De esta forma, facilita los procesos de cambio dispuestos por los planes, posibilita el cambio interno y la adaptación a un mundo de necesidades nuevas.

El Desarrollo Organizacional trata de las personas y las organizaciones, y de las personas en las organizaciones y de cómo funcionan. El Desarrollo Organizacional también trata del cambio planificado, es decir, de lograr que los individuos, los

equipos y las organizaciones funcionen mejor. Para ello hace uso de los avances en la Psicología, Psicología social, Sociología, Antropología, Teoría de sistemas, Comportamiento organizacional, Teoría de la Organización y Práctica de la Administración. Dos metas imprescindibles se persiguen en cualquier Sistema de Desarrollo Organizacional, ellas son:

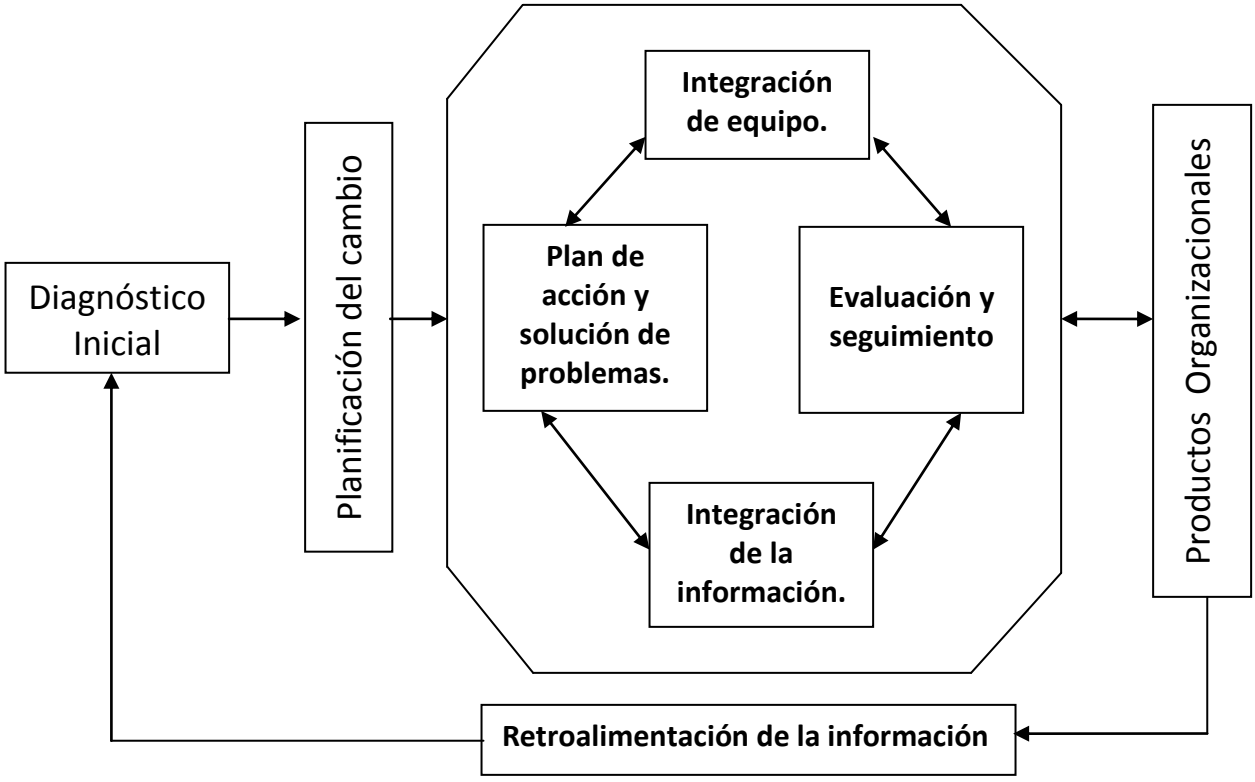
1. Desarrollar las habilidades, destrezas y conocimientos científicos necesarios que permitirán a los miembros de la organización que mejoren su funcionamiento por sí mismos.
2. Perfeccionamiento de las estructuras organizativas.

Los programas de Desarrollo Organizacional son esfuerzos planificados y continuos a largo plazo. Una característica importante del Desarrollo Organizacional y sobre todo en la esfera de los servicios de actividad física y deportes, es difundir la participación y el interés: incluir en el acto a tantas personas como sea posible. El Desarrollo Organizacional en el Deporte de Alto Rendimiento mejora la situación en la Organización Deportiva donde los atletas, los equipos deportivos están desarrollando todo su potencial.

En el Deporte de Alto Rendimiento, se trata en las más recientes décadas de índices de resultados e influencia de programas específicos en el perfeccionamiento y desarrollo de estos, muy abarcadores y generales que gestionan los servicios deportivos y el enriquecimiento multifacético de todos los individuos miembros de una sociedad determinada.

El Deporte de Alto Rendimiento persigue el ascenso a planos estelares de muchos individuos o naciones con resultados medibles que representan una influencia en el imaginario social perdurable y sostenible. Otro indicador que incide en el mismo y que constituye su misma razón de ser, es la búsqueda de los extremos en el rendimiento humano.

MODELO PRELIMINAR DEL PROGRAMA DE DESARROLLO ORGANIZACIONAL PARA LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS.



CONCLUSIONES PRELIMINARES.

- ✓ La organización es un sistema formal porque es un ente creado para un objeto, es diseñada artificialmente para que cumpla la meta. Lo primero y fundamental de una organización debe ser el grupo de personas que la conforman. A partir de esta reflexión teórica esta variable esencial, se enmarca en la evolución del Desarrollo Organizacional.
- ✓ El Desarrollo Organizacional se centra en el lado humano de las organizaciones y uno de sus objetivos es encontrar las formas de

incrementar la efectividad de los procesos humanos y sociales dentro de esta.

- ✓ El Desarrollo Organizacional en las organizaciones deportivas, se ha convertido en la herramienta metodológica por excelencia para el cambio en busca del logro de una mayor eficiencia organizacional, condición indispensable en el mundo actual, caracterizado por la intensa competencia a nivel nacional e internacional.
- ✓ La eficiencia como término se emplea para valorar el logro de los objetivos planteados y en específico en los servicios de actividad física y deporte, de la utilidad o carácter económico de dicha actividad, de la utilización racional de los recursos y de la correcta selección de los métodos para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos.
- ✓ Los programas de Desarrollo Organizacional son esfuerzos planificados y continuos a largo plazo. Una característica importante del Desarrollo Organizacional y sobre todo en la esfera de los servicios de actividad físicas y deportes, es difundir la participación y el interés teniendo el propósito de incluir en el acto a tantas personas como participantes dígase atletas, equipos deportivos, practicantes sistemáticos como sea posible.

BIBLIOGRAFIA.

PROPUESTA DE ACCIONES PARA LA CAPACITACIÓN DE LOS DIRECTIVOS EN LA FEDERACIÓN DE LUCHA DE NIGER.

Autor: Aoudi Sanda Grupo : 403

Email: sandaa@eiefd.co.cu

Tutora: M.Sc Nereyda Piñeiro Suárez

RESUMEN

Uno de los grandes problemas que enfrentan las Organizaciones deportivas Básicas es la posibilidad de insertarse en los cambios que se han ido gestando en el contexto contemporáneo, la dinámica de dichas organizaciones en ocasiones se convierte en trabajos para poder asumir los retos. En el caso que nos ocupa, se pudo constatar que la Federación de Lucha de Níger, está en condiciones de asumir los retos, sin embargo los directivos no poseen la preparación adecuada como para poder emprender la difícil tarea, por ello nos planteamos el problema siguiente: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del desempeño profesional de los directivos de la Federación de Lucha de Níger?. Por lo tanto el objetivo está dirigido a Proponer un conjunto de acciones de capacitación para los directivos de la Federación de Lucha de Níger, que contribuyan al perfeccionamiento de su desempeño profesional. Se utilizan diferentes métodos de investigación, tales como: análisis-síntesis, histórico-lógico, observación, entrevista y la Estadística Descriptiva entre otros.

PALABRAS CLAVES: Capacitación, Cambio, Organización Deportiva Básica.

INTRODUCCIÓN

En nuestro mundo deportivo buscamos continuamente no sólo el protagonismo individual sino el de nuestra organización con respecto a otras, lo que nos impide apropiarnos de los conocimientos, tecnologías, y servicios de las otras ligas, federaciones, clubes y entes y aportarles a su vez todo nuestro crecimiento.

En estas condiciones (articulación individuo-organización), ninguna institución deportiva puede desentenderse de dos aspectos fundamentales, el factor humano y la división del trabajo; el diseño y la conducción de la nueva política deportiva supone equipos de mando profesionales, esto es, capaces de aplicar el mejor saber disponible a la realización de este proyecto público, el deporte.

La división del trabajo en la organización deportiva debe consultar a dos grandes principios; primero, que las decisiones se toman – y las responsabilidades se establezcan- tan cerca de los usuarios como sea posible. Segundo, que la distribución de responsabilidades esté acompañada de un reparto congruente de poderes.

La conjugación de los tiempos individuales y organizacionales con el entorno determina las Necesidades de establecer sinergias entre estos. El considerable aumento de la demanda de servicios deportivos y de una oferta desigual en términos, en ocasiones, de

competencia sin reglas, incomoda no sólo a las organizaciones sino a los individuos para el desarrollo creativo de nuevas alternativas.

En este sentido, las organizaciones de hoy deben prepararse bajo una dinámica grupal para Enfrentar un futuro incierto, pero al mismo tiempo lleno de oportunidades. La planeación Basada en la formación es una alternativa.

Niger es un país de África occidental francesa, con una superficie de 1267.000.000 km2 limitada al norte con Argelia y Libia, al oeste Burkina Faso e Mali, al este con Chad, al sur con Nigeria y Benín. La federación se encuentra ubicada en el centro de la capital, contando un acceso fácil por vía terrestre y marítima solo la vía aérea está un poco distante pero se accede una vez allí con facilidad, tiene cerca el hospital nacional Niamey como institución, el servicio de aduanas y el hotel nacional llamado hotel Gawey de 5 estrellas sirviendo el mismo para el hospedaje de las delegaciones permitiendo estar cerca de la villa competitiva, colindando con este el Estadio general Seini Kountche como fuente de entrenamiento y distracción cuenta con un apoyo gubernamental y apoyo de patrocinadores contando con un funcionamiento adecuado, la higiene es adecuada desde todos los puntos de vista aclarando que solo los atletas y entrenadores que pertenecen a la federación son los que tienen libre acceso a las instalaciones deportivas. La capacitación ha cobrado mayor importancia para el éxito de las organizaciones. La capacitación desempeña una función central en la alimentación y el refuerzo de estas capacidades, por lo cual se ha convertido en parte de la columna vertebral de la instrumentación de estrategias. Las tecnologías en rápido cambio requieren que los empleados afinen de manera continua su conocimiento, aptitudes y habilidades, a fin de manejar los nuevos procesos y sistemas. El término capacitación se utiliza con frecuencia de manera casual para referirse a la generalidad de los esfuerzos iniciados por una organización para impulsar el aprendizaje de sus miembros. Sin embargo, muchos expertos distinguen entre capacitación, que tiende a considerarse la manera más estrecha y ha orientarse hacia cuestiones de desempeño de corto plazo, y desarrollo, que se orienta más a la expansión de las habilidades de una persona en función de las responsabilidades futuras.

La razón fundamental de capacitar a los nuevos empleados es darles los conocimientos, aptitudes y habilidades que requieren para lograr un desempeño satisfactorio.

Ya sea que se llame capacitación o desarrollo, la capacitación es actualmente el gran negocio. Por ejemplo, un estudio concluyó que las compañías suscriptoras de “Personnel Journal” gastaron aproximadamente 5 300 millones de dólares en capacitación y desarrollo el año pasado, un aumento del 38% desde dos años antes.

La capacitación sirve hoy para un propósito mucho más amplio de lo que ha sido en el pasado. La capacitación solía ser un tema rígido y de rutina en la mayoría de las empresas. El objetivo era por lo general impartir las aptitudes técnicas necesarias para realizar el trabajo. En la actualidad, más empresas están aprovechando el hecho de que la capacitación puede mejorar el compromiso del empleado. Algunas cosas ejemplifican el compromiso de una empresa hacia su personal más que proporcionar las oportunidades continuas para mejorar uno mismo; por tanto, las oportunidades de capacitación pueden ayudar a moldear el compromiso del empleado.

Sobrevivir y prosperar en la actualidad requieren de prestancia y flexibilidad por parte de la empresa, y ésta a su vez debe satisfacer las necesidades de los consumidores con respecto a la calidad, variedad, personalización, conveniencia y puntualidad. Para satisfacer estos nuevos criterios es necesario que la fuerza laboral esté más que sólo técnicamente capacitada. Se requiere que la gente sea capaz de analizar y resolver problemas relacionados con el trabajo, trabajar productivamente en equipo y desplazarse de puesto en puesto, resumimos que la capacitación se está moviendo hacia una etapa como medio para mejorar la competitividad de las empresas.

Situación Problemática:

Luego de realizado el diagnóstico correspondiente a través de encuestas, entrevistas y observaciones se pudo constatar en la federación de lucha de Níger que existen insuficiencias en la formación y desarrollo de los directivos , lo que trae como consecuencia la falta de motivación, interés y desconocimiento de las funciones que sean inherentes a la actividad que debe realizar en la organización por lo que calidad de los servicios que brinda la misma son los esperados, sirviendo la presente situación para poder formular nuestro problema científico que plantea:

- **¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del desempeño profesional de los directivos de la Federación de Lucha de Níger?**

Objeto de Estudio: Desempeño profesional de los directivos de la Federación de Lucha de Níger.

Campo de Acción: Capacitación para los directivos de la Federación de Lucha de Níger

Objetivo: Proponer un conjunto de acciones de capacitación para los directivos de la Federación de Lucha de Níger, que contribuyan al perfeccionamiento de su desempeño profesional.

Preguntas Científicas:

1. ¿Qué referentes teóricos- metodológicos sustentan la capacitación de directivos?
2. ¿Cuál es el estado actual de la capacitación de los directivos en la federación de lucha nigerina?
3. ¿Qué acciones son adecuadas para llevar a cabo la capacitación de los directivos en la federación nigerina de lucha?

Para darle solución a estas preguntas tendremos en cuenta las siguientes tareas científicas:

1. Valoración de los referentes teóricos - metodológicos que sustentan el proceso de capacitación de los directivos.
2. Caracterización del estado actual de la capacitación de los directivos en la federación de lucha nigerina.
3. Selección de acciones de capacitación de directivos en la federación nigerina de lucha.

Métodos de la Investigación:

Teóricos

Histórico- Lógico: El presente método ha sido utilizado en la investigación por el aporte que este brinda en la búsqueda de antecedentes en la investigación y la posición que tiene en dicha federación la capacitación de recursos humanos, sirviendo los resultados arrojados para que se pongan de manifiesto diversas acciones como punto de referencia de la situación investigada además de conocer el nivel de nuestros recursos humanos en relación a la superación mostrándonos el camino para trazar medidas aplicables en post del beneficio de la ODB.

Análisis- Síntesis: Como su nombre lo indica este método nos condujo por el camino más cercano desde un análisis minucioso de todos los aspectos tratados durante el proceso investigativo, hasta comprobar en el escenario de investigación la habilidad demostrada por el autor a la hora de sintetizar la gran gama de información, no perdiendo de vista que este constituye una función del pensamiento.

Inducción –Deducción: En todo proceso investigativo los investigadores deben ser un poco arriesgados es por ello que en la presente investigación el autor de la misma se deja llevar por indicios que ya el conoce con antelación por haber sido practicante del deporte y puede de la manera más exacta y precisa llegar al fondo de las principales deficiencias induciendo e incluso deduciendo comportamientos de los directivos dentro de la ODB.

Empíricos

Encuestas: El presente método es de utilidad vital ya que engrana de manera anónima las principales demandas de superación de los directivos de la ODB incluso con la utilización adecuada de preguntas abiertas y cerradas.

Entrevista: se le aplica a los directivos de la Federación de Lucha de Níger, tiene como objetivo que los directivos manifiesten sus criterios con relación a la capacitación que poseen actualmente para su desempeño profesional, precisándose las dificultades así como sus necesidades para un adecuado desempeño profesional.

Observación: propicia obtener información sobre las actuaciones de los directivos objeto de la observación, así como de los cursos que reciben los mismos, la calidad de estos y el tipo de información y conocimientos que reciben durante dichos cursos. Además se consideró la correspondencia de los cursos ofertados versus la demanda de los mismos y el nivel de impacto de estas actividades.

Revisión documental: Este método fue decisivo en todo el proceso investigativo ya que con la información recopilada se pudo diagnosticar y diseñar de manera adecuada el programa.

Criterios de especialistas: La misma fue realizada a 10 especialistas que laboran en la administración y conocen de manera sostenida el desempeño de las organizaciones deportivas, se consideró el criterio de 8 especialistas cubanos y por la parte nigerina 2. El 100 % de los mismos son profesionales y un 65 % es especialista en la administración, por lo que los resultados obtenidos nos dan un alto nivel confiabilidad para nuestros propósitos.

Matriz DAFO: nos ofrece una información más amplia con relación a los escenarios de actuación de la Federación de Lucha de Níger, propiciando un análisis más real de las posibilidades de la capacitación como alternativa para direccionar el cambio.

Métodos Estadísticos:

Estadística Descriptiva: permite el procesamiento de la información que nos aportan los métodos empíricos declarados con anterioridad.

Importancia del trabajo.

Es importante capacitar a los directivos en la federación de lucha de la República de Níger, ya que la mayoría son empíricos, algunos con conocimiento ajenos a la dirección. Tomando en cuenta que la dirección es la vía para obtener desarrollo satisfactorio en cualquier País del mundo, sabiendo que nuestro sistema de dirección se hace cada vez más compleja de manera que hay aumentar los niveles de conocimiento para poder estar constantemente a la altura de los problemas que se van creando y de las nuevas exigencias que surgen.

DESARROLLO

1.1. ASPECTOS TEÓRICOS GENERALES SOBRE LA CAPACITACIÓN COMO VÍA PARA GESTIONAR EL CAMBIO EN LAS ORGANIZACIONES.

Las organizaciones que aprenden han sido tratadas desde diversas perspectivas disciplinares. Mientras unas (sociología, desarrollo organizativo o ciencia de la acción) subrayan la dimensión de desarrollo interno de la organización; otras, más gerenciales (ciencia de la gestión, estrategias de producción), acentúan el aprendizaje en función de las demandas del entorno, juzgándose dicho aprendizaje organizativo por ser más eficiente que sus competidoras, o por adaptarse de forma rápida a los cambios del entorno. Las organizaciones que aprenden no ocultan que dicho aprendizaje viene marcado por el contexto (competitivo, demandas de clientes, política educativa, etc.), que determinará si una escuela progresa más que otra, dentro de una concepción de la organización como sistema abierto al entorno.

Como sistemas abiertos, las organizaciones han de ser sensibles al entorno, para aprender cómo reorganizarse, reducir costos, innovar o crear nuevos productos para

ganar competencia; en suma, adquirir la habilidad para adaptarse de modo progresivo a un futuro impredecible.

Basándose en la literatura del campo y en su experiencias de trabajo con compañías, Pearn et al. (1995) presentan un modelo de seis factores, como grandes componentes de Organizaciones que Aprenden. El modelo, además, permite valorar cada componente según el grado en que se encuentre una organización, pudiendo representar un mapa gráfico inicial de su estado.

1. Personas como aprendices. Los empleados como conjunto están motivados para aprender continuamente, para aprender de la experiencia y comprometidos por el autodesarrollo de la organización.

2. Cultura favorecedora. Cultura que apoya el aprendizaje continuo, promueve el cambio del *status quo*, cuestionando las asunciones y los modos establecidos de hacer las cosas.

3. Visión para el aprendizaje. Visión compartida que incluye la capacidad de la organización para identificar, responder y ver sus posibilidades futuras. Esta visión incluye también reconocer la importancia a todos los niveles de la organización para autotransformarse a sí misma de modo continuo, de modo que le permita sobrevivir en un contexto impredecible.

4. Incremento del aprendizaje. La organización tiene estructurados procesos y estrategias para aumentar y sostener el aprendizaje entre todos los empleados.

5. Apoyo de la gestión. Los gestores creen, de modo genuino, que alentar y apoyar el aprendizaje da lugar a mejores competencias y resultados que los actuales; por lo que, en lugar de controlar, facilitan y apoyan esta línea (Bolívar, 2000b, 2001).

6. Estructura transformadora. La organización amplía los modos en que está estructurada y opera para facilitar el aprendizaje entre diferentes niveles, funciones y subsistemas, y permite la rápida adaptación al cambio. Está organizada para alentar y recompensar la innovación, el aprendizaje y el desarrollo.

Si bien toda organización -de modo natural o implícito- aprende, calificarla de *Organización que Aprende* significa que incrementa su capacidad de aprendizaje con un grado de valor añadido: aumento de las capacidades profesionales y personales de los miembros, nuevos métodos de trabajo o saberes específicos, y crecimiento de expectativas de supervivencia y desarrollo de la organización, por sus mejores resultados e imagen, o capacidad de adaptación al entorno cambiante. Entre *aprender por saber utilizar la experiencia acumulada* y *explorar nuevas acciones respondiendo de modo innovador*, se juega el aprendizaje de la organización.

Generar nuevas competencias en los miembros de una organización, requiere se tengan en cuenta dos momentos, la experiencia de una actividad cualificadora o formativa, y que el conjunto de la organización lleve a cabo proyectos conjuntos que contribuyan a aprender. Incrementar y utilizar todo el potencial de aprendizaje de los individuos y grupos, en un clima de aprendizaje continuo y mejora, es propio de una organización que ha situado el aprendizaje como su principal activo y valor. El aprendizaje

organizativo no es la suma acumulativa de aprendizajes individuales; tienen que darse densas redes de colaboración entre los miembros pues, en ausencia de intercambio de experiencias e ideas, no ocurrirá.

En este sentido la capacitación desempeña un rol importante para poder lograr convertirse en una Organización que Aprende.

La capacitación, constituye una necesidad permanente, en tanto proporciona a los individuos las herramientas para que puedan adquirir los elementos más novedosos del desarrollo científico técnico.

Los criterios de la Guzmán[1] , resultan significativos para esta investigación, precisando que:

Capacitación: es definida como la actividad dirigida a la adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades por los Recursos Humanos (hombre) en función de alcanzar los niveles de competencia técnica y / o profesional que demandan determinados puestos o cargos.

Dicha definición se complementa con lo dispuesto en el Seminario sobre el Reglamento para la Capacitación Profesional de los Trabajadores, realizado en el año 1999 por el Ministerio del Trabajo y Seguridad Social de Cuba (MTSS):

"Sistema de Capacitación es un proceso permanente y planificado, concebido como una inversión para el desarrollo, que llevan a cabo las organizaciones empresariales con el objetivo de que sus trabajadores adquieran y perfeccionen su competencia laboral, de modo que estén aptos para responder a las exigencias constantemente cambiantes del proceso productivo o de prestación de servicios del que forman parte".

La capacitación es estudiada a través de determinadas DIMENSIONES, las que se explicitan a continuación:

1- Capacitación como Organización: Está en función de la gestión de formación y desarrollo del capital humano. Tiene la misión de planificar, organizar, gestionar y controlar las líneas y políticas que, en materia de capacitación, establezca la institución a la que presta servicios.

2- Capacitación como Investigación: dirigida a garantizar su efectividad, debe partir de investigar los problemas que presenta la organización (interno e externo), las metas que esta se propone para el largo, mediano y corto plazo, con quiénes se propone cumplirlas y el estado actual y el deseado de esos recursos humanos. Esta dimensión requiere de la determinación de las necesidades de capacitación del capital humano, así como la correspondiente la orientación del mismo atendiendo a los objetivos y

---

[1] Guzmán Castillo, G.V (2002). Diseño de sistema de superación para la reserva del sector agroindustrial azucarero. Tesis en opción del Título Académico de Master en Ciencias de la Educación Superior. Ciudad de La Habana. Instituto Superior Politécnico "José Antonio Echevarría" (ISPJAE). Centro De Referencia De Educación Avanzada (CREA)

necesidades de la organización y su estrecha vinculación con la realidad donde se desempeña.

3- Capacitación como Inversión: Al responder a la estrategia de la institución y partir de una investigación; entonces, deja de ser simplemente un gasto para convertirse en una inversión. Por ello cada organización debe contar en su planeación estratégica de los recursos financieros qué proyecta invertir para garantizar el desarrollo de su capital humano.

El tratamiento de la capacitación como inversión, propiciará socializar cada vez más el proceso de aprendizaje, el compromiso del que estudia con su autorrealización y la aplicación de un sistema de evaluación que brinde una información precisa a todos los implicados.

4- Capacitación como Proceso de Enseñanza – Aprendizaje: está en relación directa con que la organización debe crear las condiciones adecuadas para que el trabajador, una vez recibida determinada calificación, pueda aprender de manera práctica los conocimientos o habilidades recibidas.

Esta dimensión propicia apreciar, valorar y constatar cómo el individuo adquiere o desarrolla capacidades y habilidades mediante enfoques, formas y métodos. Estos últimos pueden ser de tres formas diferentes:

- ***En el puesto de trabajo***
- ***Fuera del puesto de trabajo***
- ***Auto preparación***

En esta dimensión se debe ver al hombre asociado a su colectivo laboral y a su entorno social pues son estos quienes reciben esa acción transformadora y a la vez participan en la transformación de ellos, refuerzan y consolidan las habilidades adquiridas en la capacitación.

5- Capacitación como Estimulación: debe constituir un estímulo para el que lo recibe y para ello debe participar activamente en la gestación de dicho proceso, interiorizar que este se diseña para mejorar su desempeño, hacerlo más competitivo, y por ende se puedan apreciar cambios no solo en el proceso productivo, sino además en su mejoramiento humano.

Esta dimensión contribuye a la autorrealización del individuo.

La capacitación debe lograr mediante sus diferentes procesos, donde el estímulo radique en alcanzar gradualmente estos propósitos, es decir contribuir a la autorrealización.

Beneficios de la Capacitación

- Mejora del conocimiento del puesto a todos los niveles.
- Eleva la moral de la fuerza de trabajo.

- Mejora la relación jefes-subordinados.
- Es un poderoso auxiliar para la conversión y adopción de políticas.
- Se agiliza la toma de decisiones y la solución de problemas.
- Contribuye a la formación de líderes y dirigentes.
- Incrementa la productividad y la calidad del trabajo.
- Elimina los costos de recurrir a consultas externas.
- Ayuda al individuo para la toma de decisiones y solución de problemas.
- Alimenta la confianza, la posición asertiva y el desarrollo.
- Forja lideres.
- Sube el nivel de satisfacción con el puesto.
- Elimina los temores a la incompetencia o la ignorancia individual. Mejora la comunicación entre grupos y entre individuos.
- Ayuda a la orientación de nuevos empleados.
- Hace viable las políticas de la organización.
- Convierte a la empresa en un entorno de mejor calidad para trabajar y vivir en ella.

1.2. PROPUESTA DE ACCIONES PARA LA CAPACITACIÓN DE LOS DIRECTIVOS EN LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA BÁSICA DE LUCHA DE NÍGER.

La imagen de *organizaciones que aprenden* evoca, de entrada, supuestos sobre los miembros de la Organización Deportiva Básica como personas comprometidas, participativas, que persiguen propósitos comunes y, como tales, se esfuerzan por desarrollar progresivamente modos más eficaces de alcanzar tales metas, respondiendo a las demandas del entorno.

Una organización que aprende exige la capacitación, incremento de profesionalidad y crecimiento intelectual de sus miembros, así como su participación en las acciones, si es que el centro quiere crecer como organización.

Partiendo de estos elementos se plantea como **Objetivo general de la propuesta:** Instruir a los directivos, funcionarios y cuadros de la Organización Deportiva Básica de Lucha de Níger en los elementos sobre: técnicas de dirección, liderazgo y estrategias de trabajo**,** así como otros elementos actualizados sobre gestión de dirección, que contribuya al perfeccionamiento de su funcionamiento de la organización.

Para el cumplimiento de esta actividad se sugiere:

1. Seleccionar el personal idóneo para la actividad.
2. Diagnosticar el nivel de disposición para ser capacitado en la actividad de los recursos humanos.

Cronograma de las acciones:

Actividades	Ejecución	Tiempo	Responsable	INDICACIONES METODOLOGICAS
1-Proceso de detección y selección del personal idóneo.	Comisión de recursos humanos	1 mes	Director(ODB)	Velar que el proceso cumpla con todos los pasos metodológicos establecidos.
2- Diagnóstico de lo que demandan los directivos para su superación	Comisión de cuadros.	2 meses	Director de la comisión de cuadros de RH(ODB)	Velar que se lleva a cabo los principales responsables de cuadros de los R.H
3-Visita a la Organización de otros directivos del país y de fuera.	Consejo de dirección de la ODB	1 mes	Director(ODB)	Velar que se establezca un clima de intercambio que proporcione un escenario de desarrollo y cooperación.
4-Curso de estilos de dirección a los directivos de la federación.	Comisión cuadros	45 días	Director	Velar que se cumpla el cronograma de la capacitación del curso
5- Curso de aplicación de la matriz dafo para las organizaciones deportivas.	Comisión de cuadros	45 días	Director	Velar que se lleve a cabo el curso con todas sus exigencias y que la evaluación cumpla sus objetivos.

6- Curso de análisis de escenario de la ODB.	Comisión de cuadros de la ODB	30 días	Dirección de Recursos Humanos de la (ODB)	Velar que se lleva a cabo todo el proceso de preparación de los dirigentes
7- Curso de entrenamiento deportivo para entrenadores y dirigentes con un enfoque de marketing deportivo.	Comisión de cuadros	60 días	Dirección de Recursos Humanos	Velar que se interrelacionen los contenidos de trabajo de la ODB
8-Primera conferencia nacional de RH sede federación de lucha.	Comisión organizacional de la federación	4 días	Dirección de Recursos Humanos de la (ODB)	Velar que asistan todos los dirigentes deportivos del país y que los temas sean novedosos.
9- Diagnóstico del nivel de satisfacción de la capacitación.	Comisión de cuadros	7 días	Dirección de Recursos Humanos de la (ODB)	Velar que se utilicen técnicas efectivas para la recogida de información.
10- Control del proceso de capacitación de los recursos humanos.	Comisión nacional de RH	2 veces en el semestre	País.	Velar que el nivel de satisfacción de la capacitación sea alto en la ODB.

CONCLUSIÓN

1. La capacitación constituye una vía importante en el proceso de desarrollo de las Organizaciones Deportivas Básicas que permite direccionar el cambio, atendiendo a las exigencias de competitividad del mundo contemporáneo.
2. Los directivos, tienen ante sí la gran tarea de conducir en las Organizaciones Deportivas Básicas los procesos de formación inicial del profesional ,la formación continua de los profesionales (y de los directivos que ocupan, precisan poseer cualidades basadas en el saber , saber actuar, saber ser saber estar , querer responsabilidades en todas la organización) ,entre otros procesos de trabajo institucional actuar y poder actuar forman parte del concepto [competencia]

3. La relación retos del entorno-desempeño del directivo constituye en la actualidad una necesidad en las Organizaciones Deportivas Básicas, por ello las acciones para la capacitación, juegan un importante papel en el aseguramiento de determinadas competencias en los directivos.

RECOMENDACIONES

1. Socializar el resultado del trabajo a las diferentes organizaciones desde una óptica futuristas de donde nos encontramos y que se pretende.
2. Promover intercambio sobre la guía confeccionada en la investigación con los aportes metodológicos que realiza, su carácter sistémico para propagar por todo el país trabajos similares en las organizaciones deportivas e incluso en las no deportivas.
3. Continuar realizando investigaciones como esta que optimicen estos procesos para elevar la calidad de los servicios.

BIBLIOGRAFÍA

- Colectivo de autores. Folleto de la Asignatura Metodología de la investigación. EIEFD. La Habana, 2002
- Guzmán Castillo, G.V (2002). Diseño de sistema de superación para la reserva del sector agroindustrial azucarero. Tesis en opción del Título Académico de Master en Ciencias de la Educación Superior. Ciudad de La Habana. Instituto Superior Politécnico “José Antonio Echevarría” (ISPJAE). Centro De Referencia De Educación Avanzada (CREA)
- Luis Miguel Villar Angulo (2000) Conversión de las organizaciones educativas en organizaciones que aprenden. Universidad de Sevilla. Ponencia presentada en el III Congreso Internacional sobre Dirección de Centros Educativos. Liderazgo y organizaciones que aprenden. Universidad de Deusto, 12-15 de septiembre de 2000.
- Senge, P. (1992): La quinta disciplina. El arte y la práctica de la organización abierta al aprendizaje. Barcelona: Granica.
- Senge, P. (1999):"Una conversación con Peter Senge: nuevos desarrollos en el aprendizaje organizativo" en Harvard Deusto Business Review, 92 (sept-oct.), 22-31.
- Tesis de la capacitación de los directivos de la federación Salvadoreña de voleibol en Salvador. EIEFD. La Habana. Curso 2008-2009.

PROPUESTA DE INDICADORES PARA LA GESTIÓN DE INFORMACIÓN EN LA ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO "CERRO PELADO".

Autores: Dr.C. José Ramón Sanabria Navarro. (Asistente). UCCFD "Manuel Fajardo". jrsn@uccfd.cu. Cuba.

Ms.C. José Fernández Olivera. (Auxiliar). UCCFD "Manuel Fajardo". Josefo@uccfd.cu. Cuba.

En presente trabajo surge ante la necesidad de ofrecer respuestas a las dificultades que se presentan para enfrentar el proceso de gestión de información en los equipos nacionales de la Escuela Superior de formación de Atletas de Alto Rendimiento "Cerro Pelado". A tales efectos, se propone una propuesta de indicadores con el objetivo de favorecer dicho proceso el cual puede incidir en el mejoramiento de los resultados deportivos de los equipos nacionales que se encuentran en esa organización deportiva. Los indicadores se fundamentan desde una perspectiva filosófica, psicológica, sociológica y pedagógica que permiten su aplicación en estos equipos nacionales. Los indicadores favorecen directamente el trabajo de los entrenadores y equipos científicos con el empleo de las herramientas utilizadas para el diagnóstico y los indicadores como una nueva forma para chequear el trabajo con los atletas de dichos equipos deportivos. Estos indicadores se proponen sobre la base de las necesidades de los usuarios de esta organización deportiva, por lo que se tienen en cuenta sus criterios en todos los momentos de la investigación realizada, estos indicadores permiten el establecimiento del diagnóstico en cada selección nacional y les va a permitir conocer a los entrenadores el rumbo que tomará su equipo en el logro de sus resultados deportivos. Las potencialidades de los indicadores radican en la elevación del nivel de todos los involucrados, la introducción de un sistema instrumental y la explicación detallada de cada indicador con su respectiva importancia, prioridad y su validación teórica.

Summary

Title: Proposal of indicators for the Management of information at Formation Superior School of high-performance Athletes "Cerro Pelado".

In present work the "Cerro Pelado" rises before the need to offer answers to the difficulties that show up to confront the process of step of information in the national teams of the Superior School of formation of high-performance Athletes themselves. To such effects, which proposes a proposal of indicators for the sake of favoring the aforementioned process itself he can have an effect on the improvement of the sports results of the national teams that are found in that sports organization. They base the indicators from a philosophical, psychological, sociological and pedagogic perspective that they allow to their application software in these national teams. Indicators favor the trainers' work and scientific teams with the job of the tools used for the diagnosis directly and you form the indicators like a news to check the work against the aforementioned sports teams' athletes. They are offered these indicators on the base of the needs of the users of this sports organization, which is why they have in account their criteria in all the moments of the realized investigation, these indicators allow to the establishment of the diagnosis in each national selection and they am doing to allow to know the direction to the trainers than drink your team in the achievement of your results deportivos. Las potentialities of the indicators establish in the elevation of the level of all the implicated the an instrumental system's introduction and the explanation detailed of every indicator with their respective importance, priority and their theoretic validation.

Introducción

Dentro del objeto de la administración y gerencia del conocimiento está lo que la organización sabe sobre sus productos, procesos, mercados, clientes, empleados y sobre el cómo combinar estos elementos para hacer a una organización competitiva. En este aspecto, esta disciplina parece replicar el objetivo de la Gestión Tecnológica, pero por ser de mayor alcance parece contenerla.

La Gestión de Información ha sido identificada como un nuevo enfoque gerencial que reconoce y se refiere al valor más importante de las organizaciones: el

recurso humano y el conocimiento tácito y explícito que ellos poseen y aportan a la organización.

La gestión, por tanto, se convierte en una política central y se encarga de preservar, identificar, analizar y diseminar el saber en las organizaciones partiendo del estudio y seguimiento del flujo de información, con la premisa de brindar la información adecuada a la persona correcta, ya sea trabajador del servicio o directivo, en el momento oportuno, para propiciar su creatividad y excelencia.

Uno de los elementos más positivos de la Gestión de Información es su completa coherencia, interacción e interdependencia con cualesquiera de otras técnicas o procedimientos en el proceso de dirección, como la planeación estratégica, la gestión de calidad la reingeniería y otras, que tienen su principal sustento en el conocimiento y adecuada utilización del mismo, pues no es suficiente contar con una gran caudal de conocimiento, sino lograr implementar e introducir este de forma práctica y concreta en y para el funcionamiento y desempeño exitoso de una organización. Ellas conforman un todo único y orgánico en la estrategia de las nuevas organizaciones en un medio ambiente cada vez más competitivo y exigente, de lo que no escapan las organizaciones deportivas.

Después de un profundo estudio acerca de las innumerables publicaciones que se han realizado en torno a la Gestión de Información en el deporte, no se ha encontrado alguna que intente poner de manifiestos dos cosas fundamentales, la primera, la existencia de una metodología que dé una idea de cómo debe ser el eje conductor para llevar a cabo el diseño de un sistema de Gestión de Información en las organizaciones deportivas y la segunda, que no siempre aborden la forma en que esa metodología contemple el desarrollo del capital intelectual como fuente de evaluación del conjunto de acciones realizadas en torno a la Gestión de Información en el deporte como fuente del desarrollo de los elementos intangibles de las organizaciones deportivas.

Analizando las Organizaciones Deportivas en nuestro país sobre todo los Centros de Alto Rendimiento Deportivo, se evidencia que no siempre existe un proceso científico en materia de Gestión de Información que analice los resultados deportivos en estos centros.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a perfeccionar la gestión de la información para el conocimiento en los deportes de combate de la ESFAAR “Cerro Pelado”?

Objetivo general

Elaborar una propuesta de indicadores para contribuir al perfeccionamiento del proceso de Gestión de la Información para el Conocimiento en los deportes de combate de la ESFAAR “Cerro Pelado”.

Métodos:

Del nivel teórico, el análisis y la síntesis, en todos los momentos de la investigación al igual que la **inducción-deducción** a los efectos de lograr las abstracciones y generalizaciones necesarias.

El histórico-lógico, para encontrar tendencias y regularidades, establecer criterios de comparación, evaluar críticamente la bibliografía especializada consultada y tomar una posición al proceso de gestión de la información para l conocimiento en los deportes de combate.

Del nivel empírico, entrevistas individuales a especialistas, entrenadores y equipo científico. En todos los casos se exploró la misma información.

Encuestas a 161 atletas de los equipos nacionales de los deportes de la ESFAAR “Cerro Pelado”.

Métodos estadísticos. Técnica paramétrica: Análisis porcentual, (comparación de por cientos), con el propósito de procesar la información obtenida en las encuestas y entrevistas.

Desarrollo

Propuesta de indicadores para la gestión de la Información para el conocimiento en los deportes de Combate de la ESFAAR "Cerro Pelado"

Los especialistas, entrenadores, equipos científicos, metodólogos nacionales, comisionados nacionales y atletas, coinciden en que la aplicación de este proceso de gestión de información en los equipos nacionales de la ESFAAR “Cerro Pelado” ayudaría evidentemente a mejorar aún más los resultados deportivos de los atletas.

1-Capital humano. Es el recurso más preciado, es el grupo de personas dispuestas, capaces y deseosas de contribuir a los objetivos trazados en los deportes para lograr el mejoramiento de los mismos, haciendo referencia a objetivos sociales individuales.

-Nivel de preparación de los entrenadores y especialistas. Constituye uno de los aspectos más significativos para poder realizar el análisis de la información de los contrarios y prospectos del equipo nacional para lograr un proceso de Gestión de información.

-Sistemas de relaciones con los atletas. Este indicador es primordial para la obtención de los resultados deportivos y para la optimización de la gestión de información en los deportes, ya que si las relaciones no son buenas no podrá existir relación armónica entre el entrenador y el atletas.

-Comunicación con los atletas. Es necesaria tanto para el proceso de GID, como para el mejoramiento del entrenamiento deportivo y sus resultados, ya que este proceso facilita al atleta la interpretación del entrenador tanto en el entrenamiento como en la competencia. Facilita además el análisis de la información que le brinda el entrenador y el equipo científico.

-Cursos de superación recibidos por los entrenadores y equipos científicos. Es necesario para poder evaluar la superación de cada entrenador y equipo científico en el ciclo olímpico, refiere el nivel de preparación para enfrentarse a su equipo de alto rendimiento y potencia el desarrollo individual de cada uno de ellos y el de su colectivo**.**

-**Entrenamientos recibidos en cuanto a técnicas de dirección de equipos, toma de decisiones y estrategias en el deporte**. Estos aspectos anteriores según el proceso de dirección son los elementales que tiene que dominar el entrenador y el equipo científico para poder llevar a cabo un mejor proceso en la dirección de su equipo deportivo.

-Proyectos de investigación existentes en el deporte. Este indicador hace referencia a resolver las principales deficiencias existentes en el equipo mediante la investigación científica, respondiendo a los intereses del entrenador y equipo científico para mejorar los resultados deportivos.

2-**Memorias organizacionales**. Proceso de almacenaje de la información de todos los documentos y registros históricos de los deportes que se deben tener en cuenta por parte de los entrenadores y equipos científicos a la hora de planificar el entrenamiento deportivo.

-Planes de entrenamientos por más de cuatro años. Esto en importante para el desarrollo del entrenamiento deportivo para el próximo ciclo olímpico, ya que le permite al entrenador comparar los aspectos principales de la preparación con vistas a mejorar los resultados deportivos de los atletas. Permite obtener información positiva o negativa de la preparación, permite identificar los detalles a mejorar con respecto a la individualidad de cada atleta y de esta forma mejorar los resultados deportivos.

-Registros de datos sobre los posibles contrarios de sus atletas por más de cuatro años. Es de gran importancia ya que permite el estudio de sus rivales, por lo que los atletas llegan más preparados a las competiciones sobre la base de la información la cual se convierte en conocimiento de su rival y aumenta las posibilidades de lograr un resultado positivo, permite la preparación del atleta diariamente, permite corregir las principales deficiencias técnicas y tácticas de los atletas, permite al entrenador y equipo científicos trazar las estrategias para su deporte.

-Control de los posibles talentos a corto, mediano y largo plazo existentes en el país por más de cuatro años. Esto es con vista a garantizar el relevo del deporte ya que los atletas que participaran en las próximas olimpíadas o en las otras se encuentran hoy en su mayoría en las EIDE o ESPA de todo el país y se debe realizar un trabajo de seguimiento por parte del entrenador y el equipo científico en esta dirección estratégica con vista a mantener o mejorar los resultados del deporte.

-Planificación de los entrenamientos deportivos en función de la información obtenida de los futuros contrarios. Esto se debe tener en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento de los atletas pues la información tiene que jugar un papel primordial en el desempeño de la planificación de las secciones de trabajo, ya que hay que dedicarle tiempo para que los atletas perfeccionen las técnicas

que le puedan brindar beneficios de sus contrarios, así como desarrollar el pensamiento técnico-táctico individual en función de mejorar los resultados deportivos.

-Discusión de los procesos de la preparación deportiva con los atletas. En este indicador es importante que el entrenador discuta con los atletas la estrategia individual donde se incluyan las principales deficiencias técnicas, tácticas de la preparación física, así como la estrategia que tiene que trazarse para dar cumplimiento a sus objetivos. Se debe resaltar las habilidades fundamentales que tienen que potenciar cada atleta para que de esta forma el atleta este claro de todo lo que tiene que lograr. Es necesario que el entrenador en este aspecto discuta con cada atleta sus principales contrarios en el país y a nivel internacional con el objetivo de brindarle responsabilidades a cada atleta.

-Discusión individual de la estrategia y táctica de los atletas. En este aspecto tiene que quedar plasmado la estrategia de cada atleta con respecto a su equipo y el papel que le corresponde a cada uno dentro de este. Potencializar las estrategias individuales para su formación.

3-Centro de Información y Conocimientos para el Deporte. Son las bibliotecas de la ESFAAR donde deben aparecer todos los documentos relacionados con los deportes para obtener mayor información y generar conocimientos.

-Las bibliotecas como principal centros de información y conocimientos. Es este espacio donde tiene que existir toda la información almacenada que necesiten los entrenadores o equipos científicos con respecto a los contrarios de sus atletas mediante el monitoreo de los principales eventos a nivel mundial. En este lugar también deben existir estas informaciones en bases de datos actualizadas con un personal especializado que brinde este servicio, de forma que los atletas en su tiempo libre puedan acceder a estos centros y estudiar a sus contrarios. Los equipos científicos pueden realizar las investigaciones en estos lugares e investigar también las lesiones de los contrarios de sus atletas en el mundo y de esta forma percibir si los atletas deben preocuparse o no por estos rivales lesionados.

-Las tecnologías en función del proceso de entrenamiento deportivo. En estos centros tiene que existir una tecnología de apoyo al proceso de búsqueda y obtención de la información, por lo menos Internet para que le permita a los especialistas buscar toda la información posible de los contrarios de los atletas de los deportes de combate, Cuba es un país que tiene pocos topes internacionales por lo que a través de Internet se pueden monitorear todos los campeonatos a nivel internacional, lo que permite también proyectarse hacia los diferentes escenarios competitivos donde actuaran los atletas.

-Laboratorios para el procesamiento de la información. Este centro tiene que contar con lo anterior para que pueda procesarse la información por parte de los especialistas de los deportes y en ese momento ir arribando a conclusiones sobre la base de la información obtenida.

-Bibliografías sobre el deporte. Es necesario que existan para de esta forma mejorar la cultura integral d los entrenadores, equipos científicos y atletas de forma general, ya que algunos de los deportes de combate son artes marciales y esta parte no se práctica, existen algunos deportistas que no saben el origen del surgimiento de su deporte por lo que se hace necesario potencializar este aspecto.

-Bases de datos de los contrarios y prospectos del deporte. Este aspecto es de vital importancia para realizar un buen proceso de GICD ya que es aquí donde se archiva la información de los contrarios que más tarde se va a convertir en conocimiento para los entrenadores, equipos científicos y atletas en general lo que va a permitir la realización con éxito de un buen proceso de entrenamiento deportivo lo que permitirá el mejoramiento de los resultados deportivos.

-Bases de datos sobre los análisis científicos por atletas de los deportes. Generalmente se tiene un poco de información de los contrarios desde el punto de vista técnico, pero no ocurre así desde el punto de vista médico, psicológico y social de cada uno de los atletas los cuales también se deben analizar pues de ahí también pueden surgir resultados deportivos satisfactorios.

4-Funcionamiento e integración de los Equipos Científicos con los Entrenadores. Es la unión de los equipos científicos y entrenadores bajo un

mando de dirección único que responda al mejoramiento de los resultados deportivos de los atletas.

-La ampliación de los equipos científicos. Esto es de vital importancia puesto que en el mundo deportivo actual los principales resultados deportivos se están alcanzando por medio de las ciencias aplicadas al deporte y un de ella es la Biomecánica la cual se carece en los equipos nacionales de los deportes y contribuiría a mejorar el desarrollo técnico de los atletas por lo que se disminuirían lesiones, otra ciencia sería la sociología que estudiaría en este caso todos los procesos del entrenamiento desde la base, las principales contradicciones y errores que se comenten en la base en la formación de los atletas y darían un seguimiento especial a los prospectos al equipo nacional, otra disciplina sería la dirección puesto que los entrenadores en ocasiones no toman las decisiones más correctas porque carecen de este tipo de herramientas las cuales condicionan el mejoramiento del proceso de dirección de equipos deportivos.

-Interacción sistemática de los entrenadores con los equipos científicos para definir la estrategia del deporte. En este indicador hay que resaltar que se tiene que mejorar la integración en este sentido ya que los análisis los entrenadores los realizan desde el punto de vista del entrenamiento y no potencian los criterios de los equipos científicos. El entrenador en este sentido tiene que trazarse metas en esta dirección con el objetivo de que los equipos científicos tracen su estrategia para disminuir lesiones, estudiar a los rivales de los atletas, difundir una cultura alimentaria correcta en el caso de los que tienen que bajar de peso, darle un seguimiento específicos a estos últimos y preocuparse por el balance de cargas que reciben los atletas en las diferentes secciones de entrenamiento diario.

-Participación de los equipos científicos y entrenadores en el análisis de los rivales y prospectos del equipo nacional. En este aspecto hay que tener en cuenta el criterio de los equipos médicos para que la importancia de la información sea más completa y real para que le sea más útil a los atletas.

-Gestión de información conjunta en función de la estrategia y los objetivos deseados. En este aspecto en la mayoría de los casos el entrenador es el que traza la estrategia desde el punto de vista técnico-táctico y no se tienen en cuenta

los criterios de los equipos científicos los cuales complementan la estrategia deportiva de alto rendimiento en los deportes de combate por el número de atletas que se puedan lesionar, o presentar recaídas desde el punto de vista psicológico las cuales complementan el desarrollo de la estrategia en base a la información que se obtiene.

-Seminarios nacionales con los entrenadores y equipos científicos de las provincias con prospectos al equipo nacional. En este indicador se propone lo anterior con el objetivo de mejorar el trabajo de los entrenadores de las provincias con atletas a los equipos nacionales, para que estos últimos lleguen más preparados a las selecciones nacionales.

5-Tecnologías de Información y Comunicaciones en función del Deporte. Son todos los recursos tecnológicos que deben tener los entrenadores y equipos científicos para obtener la información y mejorar los resultados deportivos.

-Computadoras. Son de vital importancia para almacenar toda la información de interés para los entrenadores y equipos científicos con respecto a sus atletas, sus oponentes, principales lesiones. Sirven para monitorear a través de Internet eventos deportivos a los que no se pueda asistir, es uno de los medios principales para procesar datos y sirve para potencializar los indicadores anteriores.

-Televisores. De gran necesidad para transferir señales de televisoras deportivas con vista a que los atletas, entrenadores y equipos científicos puedan analizar a los contrarios. Pueden visualizar a través del video o la cámara combates grabados.

-Videos. Necesarios para reproducir cintas en las que se encuentren grabados combates de los atletas de forma que estos puedan observar sus errores y corregirlos para futuras competencias.

-Cámaras de videos. Fundamentales sobre todo cuando el equipo viaja al extranjero para alguna competición de forma que se graben todos los combates posibles, además sirven para el análisis biomecánico que se pueden realizar después en el proceso de entrenamiento deportivo.

-Equipos para las mediciones de los atletas. Son de gran importancia pues refieren al entrenador si los atletas están asimilando las cargas físicas, los estados

psicológicos antes de una competición, las pruebas médicas en general son el complemento del entrenamiento deportivo.

-Red nacional e internacional de comunicación. Se debe priorizar ya que le permite al entrenador monitorear cualquier competición a través de Internet a la que Cuba no pueda asistir, además permite potenciar el proceso de inteligencia deportiva consultando las páginas de las diferentes federaciones internacionales en las que se publican anualmente el ranquin del deporte por modalidades y divisiones.

Análisis de la distribución de las prioridades para la disponibilidad de la propuesta de indicadores del proceso de gestión de la información para el conocimiento en los deportes de combates en la ESFAAR ¨Cerro Pelado ¨

Dimensiones	Corto plazo	Mediano Plazo
Capital Humano	X	
Memorias Organizacionales		X
Centros de Información y Conocimientos para el Deporte		X
Funcionamiento e integración de los Equipos Científicos con los Entrenadores	X	
Tecnologías de Información y Comunicaciones en función del Deporte.	X	
Total de prioridades	3	2

Conclusiones

1. Los elementos teóricos sobre la Gestión de Información según los aspectos coincidentes de los especialistas, están en que existen algunas dificultades en la comprensión de la necesidad de este proceso en el logro de los resultados deportivos en los equipos nacionales, pues existe la necesidad de armonizar y compartir el conocimiento para mejorar los activos intangibles de las organizaciones deportivas. Esta tendencia en la actualidad se pone de manifiesto en las potencias deportivas desarrolladas y Cuba no puede quedar atrás en estas herramientas gerenciales que pueden lograr muy buenos resultados.

2. El proceso de Gestión de Información en los deportes se caracteriza por no contar con todos los recursos necesarios para implementar esta herramienta sobre todo los tecnológicos. Los entrenadores y equipos científicos no dominan al máximo las ventajas que pueden obtener de aplicarse este proceso y los atletas no han concientizado la necesidad de autogestionarse información de los posibles rivales aspecto que en la mayoría de los casos se los dejan a los entrenadores.

3. La propuesta de indicadores que se expone en este trabajo constituye una herramienta de vital importancia para ayudar al entrenador a mejorar los resultados del entrenamiento y de la competencia de los atletas, ya que se realizó sobre la base de las necesidades reales que tienen los entrenadores de los equipos nacionales, la propuesta puede convertirse en una guía para la implementación de este proceso en los equipos nacionales de los deportes en la ESFAAR “Cerro Pelado”.

4. Los indicadores se evalúan a través del método Delphi por ronda y tiene un nivel de concordancia entre los especialistas de 92% de evaluaciones de excelente según este método por lo que es significativo para su aplicación práctica pues desde el punto de vista teórico ya quedan validados.

Bibliografía

1-Aja, Quiroga. Lourdes. (2002). Gestión de la Información, y Gestión de la Calidad en las organizaciones. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior. No. 2, Febrero, La Habana, Cuba.

2-Andrés, A. y Salazar, P. (2008). Modelo de implantación de gestión del Conocimiento. Consultado el 23/2/08 en. (http://www.gestiondelconocimiento.com/documentos2).

3-Innovación de la Gestión de la Información y el desarrollo del Capital Humano. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior

No 7, Julio, Ciudad de la Habana, Cuba.

4-Cruz, Mundet, José Ramón. (1997). La Gestión de Documentos en el Estado Español: Balance y perspectivas. En métodos de información (17-18). Valencia, Marzo-Mayo. p. 28-31. España.

5-Fleitas, Triana. S. (2005). Gestión de formación de los recursos humanos.Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior No 7, Julio, Ciudad de la Habana, Cuba.

6-García, Robles, R. (2007). El nuevo paradigma de la gestión del conocimiento y su aplicación en el ámbito educativo. Consultado el 23/3/08 en http://tecnologiedu.us.es/edutec/paginas/125.htm.

7-Hessen, Johan. (2006). Teoría del conocimiento, Editorial Losada, Argentina.

8-Malhotra,Y. (1996). Organizacional Learning and Learning Organizations: An Overview Knowledge Management & Organizational, Learning. E.U.A.

9-Nonaka, I., & Takeuchi, H. (1995): The Knowledge-creating company. How Japanese companies create the dynamics of innovation. Oxford University Press. New York. E.U.A.

10-Rodríguez, Rivero, M. (2004). La Gestión del Conocimiento una poderosa fuente de ventaja competitiva. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior, No 5, Mayo, La Habana, Cuba.

PROPUESTA DE UN SISTEMA GERENCIAL PARA OPTIMIZAR EL TRABAJO TÉCNICO-CIENTÍFICO-METODOLÓGICO DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE TALENTO DEPORTIVO

Autor: Ms.C. Carlos Pinto García.
Tutora: Dr. Richard Almaguer.
Lugar de trabajo: Ministerio del Poder Popular para el Deporte – Venezuela

RESUMEN

La investigación se realizó en las Unidades Educativas de Talento Deportivo de los Estados Anzoátegui, Monagas, Nueva Esparta y Sucre. Ante la problemática actual que existe respecto a la preparación metodológica de los Entrenadores y Gerentes Deportivos, se propuso un Sistema Gerencial para el *Trabajo Técnico-Científico-Metodológico,* que les permita un óptimo funcionamiento pedagógico. Se empleó la metodología de un proyecto factible, descriptiva, y se basó en informaciones de campo. Por su alcance temporal fue transversal y su medida de corte cuanticualitativa. De una población de 120 Entrenadores, se le aplicó una encuesta a un total de 90 para un 75 %, Los métodos de investigación en los que se fundamentó el trabajo fueron: (a) el Enfoque Sistémico Estructural; utilizado para la propuesta del *Sistema Gerencial*, en el que se contempló el funcionamiento, dada la relación de los componentes que le integran y su dinámica funcional. (b). Revisión Documental: se realizó la revisión de los documentos y manuales que direccionan el trabajo metodológico de estos tipos de instituciones y (c) el Criterio de 15 Expertos, este se propuso para la validación teórica de la propuesta. El investigador para la obtención de la información aplicó una encuesta a los docentes entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas y una entrevista a 7 fundadores de dichas instituciones. Se arribó a la conclusión que la gerencia metodológica para el Sistema que se propone debe funcionar en todo un conjunto de estructuras técnicas y científicas, que interactúen mutuamente con un orden dinámico de sus partes y procesos, y ha de estar conformado por personas que posean conocimientos sobre la Actividad Física y el Deporte, desde el nivel de gerente de primera línea en el cual se encuentra el docente entrenador hasta la alta gerencia, en todos sus rangos de dirección.

Descriptores: sistema, trabajo, técnico, científico, metodológico.

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE CARACAS

PROPUESTA DE UN SISTEMA GERENCIAL PARA OPTIMIZAR EL TRABAJO TÉCNICO-CIENTÍFICO-METODOLÓGICO DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE TALENTO DEPORTIVO

Autor: Ms.C. Carlos Pinto García.
Tutora: Dr. Richard Almaguer.
Lugar de trabajo: Ministerio del Poder Popular para el Deporte – Venezuela

Caracas, 2012

INTRODUCCIÓN

La investigación brinda posibles soluciones al Sistema Gerencial que se emplea en las Unidades Educativas de Talento Deportivo en los Estados Anzoátegui, Monagas,

Nueva Esparta y Sucre, pretendiendo sentar las bases del proceso Gerencial en el entrenamiento deportivo, a su vez dinamiza las expectativas para alcanzar los niveles de tecnificación requerida con vista a altas metas deportivas.

El desarrollo del *Trabajo Técnico-Científico-Metodológico* requiere de la preparación de cada uno de los técnicos, entrenadores, profesores y gerentes que laboran en las mencionadas UETD, estimando que la causa fundamental de que muchos atletas presenten insuficiencias técnico-tácticas pudiera ser a la no realización del ciclo de preparación metodológica por parte de sus entrenadores.

Dicha preparación va a la esencia de problemas conceptuales que conforman la dirección del proceso pedagógico, encaminado al desarrollo de las formas y funciones del organismo humano. En ocasiones se evidencian problemas que pueden estar sustentados por el no cumplimiento de los objetivos o por una incorrecta aplicación de los métodos lo que va alejando del camino las preparaciones del deportista.

Por su parte las formas organizativas y sus procedimientos contribuyen al buen aprovechamiento del tiempo, estos facilitan el cumplimiento de los objetivos y se complementan con el método, para llegar a un fin, a su vez el contenido debe estar correctamente seleccionado en función de las edades y niveles de asimilación de los atletas durante el aprendizaje.

En tal sentido el proceso de evaluación brinda la retroalimentación necesaria sobre el cumplimiento de los objetivos y cómo el atleta ha ido asimilando los contenidos.

La evaluación orienta sobre el desarrollo del proceso de entrenamiento y como guía, nos señala dónde se han cometido los errores y cuál es el camino para solucionarlos.

Dejar de cumplir el trabajo metodológico implica no poder identificar los problemas pedagógicos que afectan el entrenamiento deportivo, la ciencia está bajo constante evolución y cambio y estar alejado de ella, es negar el desarrollo.

En el marco de esta investigación y en opinión del autor el *Trabajo Técnico-Científico-Metodológico constituye* un elemento muy importante para poder desarrollar una correcta preparación del deportista, pero para llevarlo a cabo se necesita una serie de recursos que faciliten la organización, planificación, ejecución y evaluación del proceso de entrenamiento deportivo. Por ello se recomiendan los

documentos metodológicos que garantizan el funcionamiento sistémico de cada componente, para poder alcanzar un alto performance.

La investigación se organiza en cinco capítulos fundamentales, el primero se reserva para el Problema y en el están presentes, la problemática su planteamiento, los objetivos generales y específicos, las preguntas científicas, que se relacionan con cada objetivo y la justificación de la investigación. El segundo, está destinado al Marco Teórico y en el se hace referencia a diferentes conceptos, niveles de Gerencia, la preparación técnico-científico-metodológica, teorías e investigaciones que anteceden al estudio el tercer capítulo cuyo contenido es el Marco Metodológico, donde se hace referencia al tipo de investigación, los métodos, procedimientos y las técnicas estadísticas, especificándose los instrumentos a aplicar y su validación, en el cuarto se realiza el análisis de los resultados, que se derivan de la encuesta a Entrenadores y Expertos así como también se reflejan las conclusiones y recomendaciones y por ultimo en el capitulo cinco se presenta Propuesta del Sistema Gerencial para el trabajo *Técnico-Científico-Metodológico* de las Unidades Educativas de Talento Deportivo en la República Bolivariana de Venezuela.

Planteamiento del problema

En Venezuela el deporte ha dado pasos muy importantes, pero aún debe sentar sus bases en el logro de una reserva deportiva que garantice los diferentes ciclos olímpicos. Múltiples han sido los esfuerzos por aglutinar los mejores talentos de cada Estado, para ello se les ha transferido la condición a algunos centros estudiantiles el nombre de Unidades Educativas de Talento Deportivo, de estos tipos de instituciones se poseen 27 a lo largo de todo el país.

La diversidad de ideas pedagógicas, en las que se fundamenta el trabajo de las 27 de las Unidades Educativas de Talento Deportivo y dadas las exigencias del deporte moderno, precisan realizar el estudio del trabajo Técnico-Científico-Metodológico y sus manifestaciones, en las instituciones correspondientes a los Estados Anzoátegui, Monagas, Nueva Esparta y Sucre. Primero por la necesidad de lograr la cohesión entre lo técnico, científico y metodológico en una adecuada gerencia de equipos

deportivos con la finalidad de lograr un performance y segundo para transferirlo en la formación de valores a los Estudiantes Atletas.

La planificación de la preparación metodológica en los Docentes Entrenadores se realiza con el fin de solucionar los problemas pedagógicos de los Estudiantes Atletas. De lograrse esto, los deportistas tendrían mayores posibilidades de convertirse en una reserva deportiva que a mediano y corto plazo, pueda integrar las selecciones Nacionales juveniles y de mayores, con menores insuficiencias técnicas.

Objetivo General

Proponer un sistema gerencial para optimizar el trabajo técnico-científico-metodológico de las Unidades Educativas de Talento Deportivo, en los Estados Anzoátegui, Monagas, Nueva Esparta y Sucre.

Justificación

El presente estudio se realizó por la necesidad de incrementar los conocimientos Técnicos Metodológicos y Científicos Metodológicos a las demandas tecnológicas del deporte moderno, con la finalidad de formar docentes entrenadores, gerentes deportivos y/o planificadores con una óptima preparación, para que sean capaces de guiar el proceso de Iniciación y selección deportiva en sus diferentes etapas y niveles de desarrollo, a partir de las cuatro funciones gerenciales que en su nivel deben desarrollar: la planeación, organización, ejecución y el control del entrenamiento deportivo.

Con la propuesta sugerida en el presente estudio, se aspira quede un Sistema Gerencial para el *Trabajo Técnico-Científico-Metodológico*, que permita el tratamiento de los problemas pedagógicos individuales y colectivos de las Unidades Educativas de Talento Deportivo en los Estados Anzoátegui, Monagas, Nueva Esparta y Sucre en la República Bolivariana de Venezuela.

Del estudio se deriva como aporte un *Sistema Gerencial de Trabajo Técnico-Científico-Metodológico* que puede ser empleado en la inducción metodológica de

todos los Docentes Entrenadores de las Unidades Educativas de Talento Deportivo en Venezuela.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

En la presente investigación se realiza el análisis de los resultados, que se derivan de la encuesta a Entrenadores y Expertos. Ello a su vez corrobora la problemática existente en las Unidades Educativas de Talento Deportivo y valida la Propuesta del Sistema Gerencial para el *Trabajo Técnico-Científico-Metodológico,* a través del método Delphi o Criterio de Experto. Según Evlanov y Kutusov (1978) "... el método Delphi es la utilización sistemática del juicio intuitivo de un grupo de expertos para obtener un consenso de opiniones informadas".

Resultados del diagnóstico según las Encuesta aplicada a 90 Entrenadores de los Estados Anzoátegui, Monagas, Nueva Esparta y Sucre durante el año 2011.

Se inicia el análisis de los resultados a partir de la encuesta realizada a 90 Entrenadores de los Estados Anzoátegui, Monagas, Nueva Esparta y Sucre, durante el año 2011.

Las respuestas dadas en los 12 items permitirán una vez analizadas corroborar la problemática que condujo a la realización de la investigación, partiendo de la importancia que tiene el *Trabajo Técnico-Científico-Metodológico,* como una de las vías para capacitar a los docentes entrenadores.

Este tipo de actividad ha sido por años muy importante, pero en la medida que los aspectos biológicos han ido tomando fuerza en el entrenamiento se ha obviado el componente pedagógico.

Con la pregunta que indaga sobre la caracterización de los docentes entrenadores se procede al análisis e interpretación de los resultados.

Pregunta , La Preparación *Técnico-Científico-Metodológica* y su realización en las UETD

En el orden de las ideas anteriores se puede continuar enfatizando que por su puesto la preparación metodológica no debe mostrar inconsistencia en su ciclo de realización, esta debe ser sistemática y saldar diferentes etapas.

El trabajo técnico metodológico está diseñado para potenciar la capacitación, mediante la autopreparación y el trabajo didáctico de la disciplina y el científico metodológico, está encaminado a la investigación en la aplicación de los resultados de la práctica pedagógica, como la vía más importante para complementar la formación los docentes del entrenamiento deportivo.

Seguidamente se procede a explicar el resultado de la pregunta número dos de la encuesta, su contenido es sobre la realización de la preparación metodológica en las Unidades Educativas de Talento Deportivo

De acuerdo a las respuestas, dadas por los encuestados, se pudo determinar que el 6 % eligió no haber realizado "nunca" la preparación metodológica en las Unidades Educativas de Talento Deportivo y el 13 % respondió efectuarla "algunas veces". En ambos casos se infiere que se trata de aquellos Entrenadores contratados por dichas instituciones, ellos solamente cumplen con el horario de entrenamiento y luego no tienen permanencia en la escuela. Por su parte el 62 % manifiesta "casi siempre", es aquí precisamente donde se ubica la mayor cantidad de Entrenadores, al parecer también pudiesen utilizar otras vías o por lo menos tienen precisado realizarla en la institución.

Por último el 19 % respondió de forma categórica realizar "siempre" la preparación metodológica en las Unidades Educativas de Talento Deportivo. Los resultados de la pregunta permiten deducir que aún no existen lineamientos que partan desde los Ministerios del Poder Popular para el Deporte y el de Educación, muestra de ello es la diversidad de criterios emitidos, pues de estar establecida el criterio sería en una sola dirección.

Propuesta del sistema gerencial para el trabajo técnico-científico-metodológico de las unidades educativas de talento deportivo en la república bolivariana de venezuela

Objetivos del Sistema Gerencial para el trabajo técnico-científico-metodológico de las Unidades Educativas de Talento Deportiva en Venezuela

1. Capacitar a través del Trabajo Técnico Metodológico y Científico Metodológico a los Colectivos de Docentes Entrenadores de las Unidades Educativas de Talento Deportivo.
2. Resolver el problema conceptual metodológico de las disciplinas deportivas, grupos de disciplinas deportivas o institucionales.
3. Cumplir con los objetivos pedagógicos que deben vencer los niños, niñas y adolescentes en su categoría.
4. Promover la creatividad de los Entrenadores para que puedan exponer sus experiencias sobre el proceso de entrenamiento deportivo en atletas estudiantes.

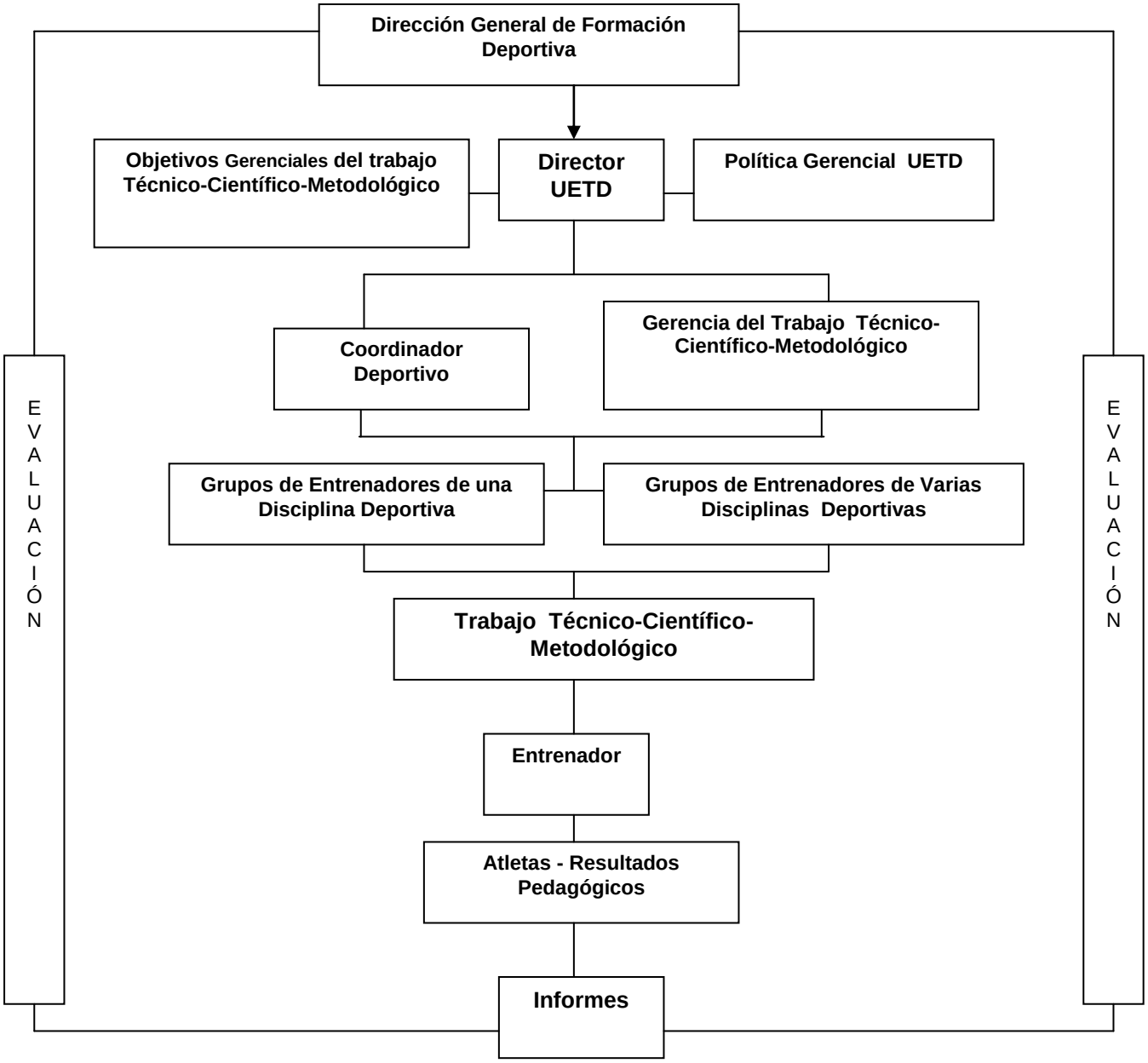
Dinámica y funcionamiento del Sistema Gerencial para el Trabajo Técnico-Científico-Metodológico

Toda la dinámica y funcionamiento que se propone para el Sistema Gerencial del trabajo Técnico-Científico-Metodológico de las Unidades Educativas de Talento Deportivo (UETD) en la República Bolivariana de Venezuela, puede tener modificaciones una vez que sea evaluada por el Grupo de Expertos. Esta se fundamenta en las políticas científicas del Ministerio del Poder Popular para el Deporte, quien se apoya en la Dirección General de Formación Deportiva.

La Dirección General de Formación Deportiva por medio de sus planificadores tendrá la garantía de obtener la mayor información posible de cómo se va desarrollando la organización, planificación, ejecución y evaluación de los procesos metodológicos en las UETD que son objetos de control a partir de su asignación.

El organigrama que se presenta en el gráfico # 14 contienen la relación sistémica entre cada uno de los componentes que le integran. Tiene como gerente principal al Director de cada institución, este debe saber guiar todo el proceso administrativo a

partir de las informaciones y el control técnico que los Coordinadores Deportivos le ofrezcan.



Relación sistémica entre las estructuras del sistema gerencial del *Trabajo Técnico-Científico-Metodológico*

Conclusiones

Por los resultados de las encuestas es evidente que la caracterización de los docentes entrenadores de las Unidades Educativas de Talento Deportivo, no se realiza con uniformidad, dado a la gran diversidad de las respuestas, esto pudiera ser a causa de la carencia de indicaciones metodológicas gerenciales.

Según los resultados de la encuesta se evidencia que los Docentes Entrenadores manifiestan realizar "casi siempre" la Preparación *Técnico-Científico-Metodológica* en las Unidades Educativas de Talento Deportivo, en cambio aún no se destina el tiempo para este tipo de trabajo en su cuadratura semanal.

Los resultados de la encuesta muestran que no existe un Plan de inducción que garantice con carácter sistémico, gradual y continúo de la capacitación y/o superación de los Entrenadores docentes de estos tipos de instituciones.

Se comprobó la débil interacción que existe entre los Planificadores y Gerentes de las Unidades Educativas de Talento Deportivo, respecto a la aprobación de los Planes de Entrenamientos y/o Programas de enseñanza, pues las supervisiones se concentran sobre los aspectos puramente administrativos.

De acuerdo a los resultados se evidencia la necesidad de estructurar el chequeo de los Planes de Entrenamiento, para plantear los señalamientos y recomendaciones acordes a las necesidades pedagógicas de los atletas.

A pesar de efectuarse en algunos casos el control del plan y el real en los volúmenes e intensidades de trabajo de los planes de entrenamiento, se denota falta de sistematización de estos procesos en la actividad diaria de los docentes entrenadores.

De los resultados se desprende que no existe una clara idea de la importancia que tiene desarrollar la relación objetivo-contenido-métodos-medios-evaluación, ello implica una insuficiente supervisión de la aplicación de los componentes pedagógicos en la unidad de entrenamiento, al no exigirse o darle tratamiento en actividades de índole metodológico.

Bibliografía

Balestrini (2002). *Cómo se elabora el Proyecto de Investigación.* Consultores Asociados. Caracas.

Cuesta, A. (2002). Gestión del conocimiento: Análisis y proyección de los Recursos Humanos. Ed. Academia. La Habana, Cuba.

Díaz, H y Bruzón, M. (1977). *Las clases metodológicas de carácter instructivo en los Institutos Superior Pedagógicos*. En VI Seminario nacional a Dirigentes, Metodólogos e Inspectores de las Direcciones provinciales y Municipales de Educación. La Habana.

Gómez, R. (2009). *La gerencia venezolana*. Documento en línea. Disponible: http://pensardenuevo.org/la-gerencia-venezolana. .[Consulta: 2010, Marzo 28].

Krygier, A. (1988). *Consultores de Gerencia: ¿Terapeútas de las organizaciones?* Gerente. Documento en línea. Disponible www.eie.fceia.unr.edu.ar

Matveev, L (1997). Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial. Radúga. Moscú.

Pérez, C. (2002). *Caracterización del Entrenador de Alto Rendimiento Deportivo.* Cuadernos de Psicología del Deporte. Vl. 2, núm. 1. España.

Proyecto de ley Orgánica de Actividad Física y Deporte de (2008). Asamblea Nacional. República Bolivariana de Venezuela.

Riley, R. (2010). *Qué es la gestión Deportiva*. Colege of Education. USA.

Rodríguez S. (1995). *La actividad física y el deporte en el marco científico.* Documento en línea. Disponible*:* http://www.efdeportes.com/efd85/afd.ht*m* [Consulta: 2010, Marzo 28**]**..

Sánchez., P. Sánchez, P., y. Roblejo, J. (2010). *Sistema de acciones de preparación metodológica a los maestros de educación primaria para impartir la Educación Física, en el Municipio Rojas, Estado de Barinas, Venezuela*. Documento en línea. Disponible: http://www.efdeportes.com/ Argentina[Consulta: 2010, Marzo 28**]**..

REFLEXIONES SOBRE LA INTELIGENCIA DEPORTIVA.

AUTORES:

1. **MS.c Fernando Hernández Valdés.** (Profesor instructor de las asignaturas de Dirección e Historia de la Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).

2. **MS.c Tania Ivette Hernández Echevarría.** (Profesora Auxiliar de la asignatura de Dirección de la Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte)**.**

3. **MS.c Luis del Toro Reyes** (Profesor Auxiliar de la asignatura de Dirección de la Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte)**.**

RESUMEN

En la actualidad los grandes eventos deportivos tienen un altísimo grado de espectacularidad y rentabilidad, es por ello, que varios son los avances tecnológicos que se aplican en el sector empresarial están causando un gran impacto en el accionar cotidiano de los equipos deportivos de alto rendimiento. Es por ello que para satisfacer los complejos y crecientes rectos del contexto deportivo mundial, se requiere de un acceso, control y dominio sobre la información relevante que genera el accionar competitivo y los principales actores de un deporte; sin duda alguna una de las herramientas que facilita ese control y dominio de la información es la **Inteligencia Deportiva. La cual** en parte es motivada por una mayor disponibilidad de información (la tan mentada era de la información) y un aumento reflejado en la proliferación de bases de datos en todo el mundo. En términos puramente competitivos, ninguna época anterior a la nuestra ha presentado tantas oportunidades o tantos peligros. Dado este cambiante escenario, la inteligencia deportiva es una actividad de importancia creciente. Ya sea debido a la necesidad de conocer nuestro entorno, la información global fiable es fundamental para nuestro éxito.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los grandes eventos deportivos tienen un altísimo grado de espectacularidad y rentabilidad, es por ello, que varios son los avances tecnológicos que se aplican en el sector empresarial están causando un gran impacto en el accionar cotidiano de los equipos deportivos de alto rendimiento. Estos nuevos avances y los cambios dinámicos hacen que las organizaciones e instituciones deportivas tanto públicas, como privadas se debatan en la urgente necesidad de orientarse hacia los avances tecnológicos. Los hechos han dejado de tener sólo relevancia local y han pasado a tener como referencia el mundo. Los países y las regiones colapsan cuando los esquemas de referencia se tornan obsoletos y pierden validez ante las nuevas realidades.

La implementación de estos avances tecnológicos en la esfera deportiva han propiciado los altos niveles de desarrollo y competitividad que caracterizan el fenómeno deportivo de alto rendimiento moderno, que se asientan sobre modelos de gestiones eficaces, eficientes, efectivas y de calidad.

Estos modelos se producen y sustentan en un contexto en el que la información es cada vez más accesible por la rapidez en la que se extienden las herramientas de difusión y gestión de información, teniendo en cuenta que hablamos de información que sirve y es útil en el sector deportivo, para la esfera competitiva, las organizaciones deportivas de alto rendimiento, conscientes de este hecho reaccionan asimilando nuevos métodos y formas de utilizar la información, para aplicarla de manera efectiva. El uso de la información que se ha hecho de manera habitual y ahora aplica herramientas, métodos, sistemas, que les permiten ser más eficaces y obtener ventajas competitivas sostenibles en búsqueda del triunfo competitivo.

Para satisfacer los complejos y crecientes rectos del contexto deportivo mundial, se requiere de un acceso, control y dominio sobre la información relevante que genera el accionar competitivo y los principales actores de un deporte; sin duda alguna una de las herramientas que facilita ese control y dominio de la información es la **Inteligencia Deportiva la cual según Echein, Edgar.Helberth (2011) es el "proceso que le permite a un atleta o equipo deportivo adquirir y conocer a tiempo toda la información relevante sobre el accionar de sus adversarios deportivos y establecer la forma en que dichos atletas y equipos van a proteger la información notable sobre su modo de actuar en el campo deportivo lo cual va a facilitar la producción eficiente de resultados competitivos en su deporte a corto, mediano y largo plazo"[1].**

La inteligencia deportiva forma parte de un proceso en el que se combinan las herramientas vigilancia tecnológica, gestión de información y gestión del conocimiento de manera que estás actividades permiten crear un sistema óptimo de toma de decisiones en el entorno del equipo deportivo de carácter estratégico para largos periodos tácticos o para acciones más inmediatas. Estas decisiones pueden ser multidisciplinares y afectar a los diferentes actores de un equipo deportivo.

La inteligencia deportiva tiene como objetivo principal: preparar mejor a los deportistas de alto nivel para las grandes competiciones, impulsar el desarrollo del deporte y contribuir a la gestión de sus redes de contactos y el flujo de la información para asegurar rendimientos que avalen el prestigio de los deportistas, los equipos y colectivos técnicos en los diferentes escenarios tanto nacionales como internacionales.

La principal característica de la Inteligencia Deportiva es la omnipresencia de la información, que constituye una verdadera materia prima estratégica en todos los sentidos. Por este motivo, los desafíos a los que se enfrenta la misma son dos: por un lado, el de recopilar información mediante herramientas especiales, con el fin de contrastarla con otros datos y aprovecharla en el momento oportuno; por otro, el de proteger los datos estratégicos que custodian[2].

La esfera deportiva no conoce fronteras, por lo cual la inteligencia deportiva requiere una mente abierta: por ejemplo, conviene saber cómo se procede en el transcurso de la competición, para evitar errores. Además la información útil es, 90% de los datos estratégicos, está a disposición del público mediante Internet, la prensa o publicaciones especializadas. A menudo también es posible recopilar información en

[1] Echein, Edgar, Helberth. (2012) Los estudios de adversarios y la inteligencia deportiva herramientas para el existo deportivo Ediciones Universidad Pontificia de Salamanca, España. Pág. 60-64

[2] Bassets Vega, Lluís (2010).La inteligencia deportiva: Herramienta gerencial para el aumento de la competitividad de los equipos de fútbol. Transferencia de tecnología. Santiago de Chile: CECAPI

determinados marcos legales, éticos (competiciones, encuentros amistosos, eventos diversos y otros).

DESARROLLO

Antecedentes de la Inteligencia Deportiva.

El término Inteligencia deriva del latín intelligentia que hace referencia a la facultad por el medio de la cual se conocen las cosas que existen, desde se manejó la antigüedad como una característica que poseían los seres humanos en su interacción con el medio circundante. Su evolución en el campo de las Ciencias Sociales, específicamente en la Psicología, determinó la valoración del mismo como capacidad de los individuos. En este sentido, Petrovsky planteaba que a finales del siglo XIX y comienzos del XX, algunos psicólogos como Cartell, Terman y Spearman, se propusieron investigar cómo medir las capacidades de los individuos, por lo que desarrollaron los llamados Tests de Inteligencia.

En sentido tradicional la inteligencia ha sido definida como una habilidad o capacidad para resolver problemas que los individuos poseen en diferentes grados, pero la dificultad de esta concepción es que este concepto de inteligencia abarca capacidades muy diferentes y que pueden presentarse por separado, por ejemplo un talento musical puede tener muy poca aptitud para las matemáticas o viceversa, por estas razones ha ido tomando fuerza la idea de entender el tema como diferentes inteligencias específicas.

Podríamos discernir, entre otras, una inteligencia lógico-matemática; ideativa-narrativa; artístico-musical; práctico-mecánica; económico-financiera, amorosa-familiar (muy desarrollada en las mujeres), etc.

Como una de ellas Howard Gartner ha postulado el nombre de inteligencia intrapersonal e interpersonal. A este respecto Goleman cita a Gardner señalando que el núcleo de la inteligencia interpersonal incluye las capacidades para discernir y responder adecuadamente al humor, al temperamento y las motivaciones y los deseos de los demás.

Una inteligencia deportiva es, a nuestro criterio, una combinación entre una inteligencia corporal-cenestésica, que es una habilidad para captar y realizar movimientos corporales complejos y una inteligencia interpersonal especialmente orientada al ámbito competitivo y en la que descubrimos importantes nexos con la inteligencia y contrainteligencia militar.

Una visión general de la Inteligencia Deportiva.

La inteligencia deportiva, en parte es motivada por una mayor disponibilidad de información (la tan mentada era de la información) y un aumento reflejado en la proliferación de bases de datos en todo el mundo. En términos puramente competitivos, ninguna época anterior a la nuestra ha presentado tantas oportunidades o tantos peligros. Dado este cambiante escenario, la inteligencia deportiva es una actividad de importancia creciente. Ya sea debido a la necesidad de conocer nuestro entorno, la información global fiable es fundamental para nuestro éxito. Como dijera Federico el Grande, “Es perdonable ser vencido, pero nunca ser sorprendido Con los recursos de información de hoy en día, y un programa de ID (Inteligencia deportiva) que refleje las necesidades de la organización, las sorpresas se pueden minimizar.

Bien podría suceder que la manipulación electrónica y el almacenamiento de la información tengan en nuestra época el mismo efecto que la invención de la imprenta de tipos móviles tuvo en la Europa del siglo XV. Por primera vez en la historia, los libros y la población culta necesaria para leerlos van de la mano. De la misma manera, el acceso a un mundo de información en aumento, brinda poder a las organizaciones modernas para entenderse a sí mismas y a sus oponentes de forma más completa que nunca.

Inteligencia y contrainteligencia en el deporte

Los servicios de inteligencia que se enfrentaron abiertamente durante las guerras pero que fueron utilizados desde las más tempranas épocas por los defensores de los pueblos y ciudades como por sus atacantes. Desde los albores de la humanidad el hombre necesitó hacer inteligencia sobre otros hombres, la pérdida del instinto que se reemplazó por la influencia cultural, liberó tendencias destructivas que a diferencia de los animales no cumplieron fines específicos de supervivencia, y entonces se destruye por destruir, el ejemplo ya citado de sapiens sobre neardenthal es suficientemente ilustrativo.

Los animales predadores también observan y estudian los hábitos de sus presas. Los delincuentes hacen inteligencia sobre sus blancos y las fuerzas de seguridad sobre ellos. Heredera de esta inteligencia de guerra es la llamada inteligencia competitiva que ejercen las empresas sobre sus competidores y que algunos casos alcanza el prohibido espionaje industrial o comercial. En cierto modo la competencia entre multinacionales es la continuación de la guerra un poco más atemperada. Es la política del pino, estos hermosos árboles forman bellos bosques cuyo encanto consiste en que se puede caminar libremente entre los árboles, pero este atractivo se debe a que en la resina de las hojitas que despiden los pinos se encuentra un ácido que impide el crecimiento de cualquier otra planta.

Inteligencia (en el sentido militar) es un concepto que ha evolucionado junto a las sociedades y sobre el cual existen múltiples concepciones, otorgándole cada una de ellas un sentido muy diverso. El uso que se ha hecho de la misma también es muy variado y se la ha utilizado de forma legítima o ilegítima como para el control político, a beneficio de grupos de poder o al servicio de fanatismos ideológicos. La Inteligencia como actividad es el conocimiento anticipado logrado a través del procesamiento de las informaciones. La Inteligencia debe ser eficaz y oportuna para contribuir a la toma de decisiones estratégicas y así poder alcanzar objetivos de seguridad, bienestar o predominio. Las actividades de inteligencia positiva son aquella destinadas a la búsqueda y producción del conocimiento útil en los distintos ámbitos de interés de una nación. Aquí se identifican dos tipos de actividades, aquellas que constituyen acciones abiertas y que se realizan dentro de los marcos legales y/o que son aceptadas por el medio nacional e internacional, tales como la recopilación de información que realizan los funcionarios diplomáticos, los agregados militares o comerciales. En cambio las acciones encubiertas son actividades realizadas sin el consentimiento, cooperación y conocimiento de quien es objeto de este tipo de actividades. Ellas se realizan por medios técnicos y humanos especializados que conceptualmente se conocen como servicio secreto. Dentro de las actividades encubiertas se encuentran el espionaje, el sabotaje, la subversión, la guerrilla y las operaciones especiales.

En cambio las actividades de contrainteligencia tienen como misión detectar, localizar, neutralizar y/o eliminar en cualquier circunstancia, tiempo o lugar, las capacidades y eficiencia de las actividades de inteligencia positiva que otras asociaciones adversarias, sus agentes o personas individuales pretendan emprender sobre el

Estado o Nación. Es decir, la contrainteligencia brinda protección y seguridad a la información, las actividades, el personal, las autoridades, los intereses y objetivos de la asociación. Se la define como la actividad que se realiza con el propósito de conjurar actividades de inteligencia de actores que representen amenazas o riesgos para la seguridad de la Nación. La inteligencia no es solo militar sino que alcanza objetivos de desarrollo como la evolución de los recursos naturales y desarrollo de combustibles alternativos, alcanza a amenazas como la superpoblación, la extinción de las especies o el impacto del efecto invernadero. En este sentido podríamos decir que existe una inteligencia a nivel mundial ya que compromete a todos los actores del planeta que a veces parecen estar demasiado enfrascados en conflictos regionales.

Inteligencia y contrainteligencia trascienden el simple conocimiento y necesitan especializarse en la anticipación y prevención de acciones del contrario y en la planificación y generación de acciones específicas sobre la prosecución objetivos claves. La táctica se subordina a la estrategia y esta a la política. Es decir que se trata de una inteligencia muy cercana a la deportiva. Los directores técnicos observan minuciosamente los videos y encuentros de los equipos rivales para estudiar sus jugadas y movimientos, envían espías y observadores para observar prácticas y partidos. Los mismos jugadores hacen inteligencia en el encuentro para leer el partido y encontrar las estrategias necesarias para desarrollar acciones ofensivas y defensivas. Al modo de un general que planea en una maqueta la estrategia adecuada, el DT planifica la organización de juego y desarrolla jugadas de pizarrón que sorprendan y desorienten al rival con el objetivo de convertir el gol o prevalecer en el campo de juego, estas se mantienen en el más absoluto secreto. Por lo tanto esta inteligencia tiene como objetivo la competencia sobre otro país, equipo o jugador y se especializa en la anticipación y planificación de acciones de ataque y defensa.

La evolución de la especies se ha basado en la supervivencia del más apto o competencia entre animales o plantas, en función de esta competencia se produjeron importantes avances en la evolución. Por ejemplo algunos dinosaurios emplumados (parecidos al avestruz) aprendieron a correr para escapar de sus atacantes, como corrían en dos patas sus brazos contribuían a compensar el equilibrio y aumentaban la velocidad, con el tiempo estos brazos se convirtieron en alas y surgieron las aves. Otra parábola sobre la competencia es la del el caracol y el cangrejo, los patrones de crecimiento del caracol Physella Virgata, que habita en los estanques, se ven significativamente alterados por la presencia de cierto tipo de cangrejo. En un ambiente relativamente libre del cangrejo de agua dulce, el caracol se reproduce cuando su caparazón mide aproximadamente 4 milímetros de largo. La expectativa de vida de los caracoles en este ambiente es de tres a cuatro meses (Science Magazine) . Sin embargo, si el agua también está habitada por el cangrejo Orconectes virilis, los caracoles crecen hasta el doble de su tamaño normal, viven el doble de tiempo (de 11 a 14 meses), y se reproducen más tarde. Los científicos que estudian este fenómeno piensan que en un ambiente tan duro, el caracol reubica sus recursos lejos de la reproducción, y hacia el crecimiento y la supervivencia de la comunidad. Las guerras también produjeron desarrollos en campos como el de la aviación.

Estos progresos llevaron a que algunas personas justificaran las guerras para afirmar el progreso humano, este es un curioso razonamiento, para vivir mejor habría que matar y destruir, nada de esto es cierto, ya que Leonardo Da Vinci y los hermanos Wright avanzaron en la aviación sin objetivos militares y de los cruentos experimentos nazis sobre personas no se alcanzó ningún descubrimiento significativo. Pero lo cierto es que la competencia, dentro de reglas limpias que no sean la ley de la selva, estimula y genera progresos en las personas, el deporte es un notable ejemplo de este proceso, y entre otras cosas estimula la generación de inteligencia competitiva que podríamos definirla como el estudio, conocimiento y perfeccionamiento de las propias

capacidades específicas, en potenciar su implementación técnica, también aborda el estudio y reforzamiento de los puntos débiles del físico, de la personalidad y del juego. Analiza y planifica el desarrollo de la estrategia y lectura táctica, trabaja en la anticipación del rival, y en el afianzamiento de la velocidad de reacción y pensamiento. Analiza los puntos fuertes del rival y conocimiento y explotación de sus puntos débiles o vulnerables

La contrainteligencia la entendemos como la neutralización de las acciones de inteligencia del rival, es una respuesta a sus estrategias. Por lo tanto la inteligencia deportiva es una inteligencia especial que se hace en base a las comparaciones y enfrentamientos con los oponentes con el fin de ser superior y derrotarlos, aunque también es válido proponerse metas de superación personal sin tomar tanto en cuenta a los rivales. Desde este punto de vista descuidar el aspecto psicológico del jugador o no promover su estímulo y capacitación constituye un grave error de inteligencia.

Conclusiones

La inteligencia deportiva, en parte es motivada por una mayor disponibilidad de información (la tan mentada era de la información) y un aumento reflejado en la proliferación de bases de datos en todo el mundo. En términos puramente competitivos, ninguna época anterior a la nuestra ha presentado tantas oportunidades o tantos peligros. Dado este cambiante escenario, la inteligencia deportiva es una actividad de importancia creciente. Ya sea debido a la necesidad de conocer nuestro entorno, la información global fiable es fundamental para nuestro éxito.

Bibliografía.

1. Álvarez Mejías, Lázaro Raúl (2012) "*Características del proceso de inteligencia deportiva en el Equipo Nacional Masculino de balonmano".* MSc. Hernández Valdés, Fernando. (tut.). Tesis de Diploma inédita*. UCCFD Manuel Fajardo. La Habana.*

2. Bermúdez Vega H. A. (2003) La contrainteligencia empresarial. Ponencia presentada en el taller internacional de Inteligencia empresarial y gestión del conocimiento en la empresa, INTEMPRES. Consultoría Biomundi/IDICT, La Habana, Cuba.

3. Bassets Vega, Lluís (2010).La inteligencia deportiva: Herramienta gerencial para el aumento de la competitividad de los equipos de fútbol. Transferencia de tecnología. Santiago de Chile: CECAPI

4. Cuñaro Gil, José Arturo (2009), Los sistemas de inteligencia deportiva en los clubes de fútbol de la seria A de la Liga Española y l. *Revista Razón y Palabra,* número 43 (ISSN 1605-4806).

5. Cuñaro Gil, José Arturo (2012), Tras el éxito deportivo en la UEFA, la clave son los sistemas de monitoreo de los adversarios y la inteligencia deportiva. *Teoría y práctica*, Gimnos Editorial Deportiva, S. L. España. Pág. 150-1864

6. Echein, Edgar, Helberth. (2012) Los estudios de adversarios y la inteligencia deportiva herramientas para el existo deportivo Ediciones Universidad Pontificia de Salamanca, España. Pág. 60-64

7. Escorza Castells, L (2002) P. De la vigilancia tecnológica a la inteligencia competitiva en las empresas. En: *UOC*. <http://www.uoc.es/ web / esp / art / uoc / escorsa0202 / escorza 0202 _imp. html>.

8. Fehringer, D. and B. Hohhof (co-editors) (2006) Competitive intelligence ethics. Navigating the gray zone. Competitive intelligence foundation.

9. Fustiel Miranda, Sergio Ricardo (2010) "El estado actual del proceso de la inteligencia deportiva en el equipo nacional juvenil de voleibol masculino". Lic. Hernández Valdés, Fernando. (tut.). Tesis de Diploma inédita. UCCFD Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana

10. Guzmán Ramírez, Fidel (2009) "Caracterización del Proceso de Inteligencia Deportiva en el Equipo Nacional de Tenis de Mesa". MSc. Sanabria Navarro, José Ramón. (tut.). Tesis de Diploma inédita. ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana.

12. Hernández Sampieri, y Otros. (2002) Metodología de la Investigación. 3ra. Ed. México, Mc Graw Hill Ed.

13. Gardner, Howard. (1995). *Inteligencias Múltiples.* La teoría y la práctica. España: Paidós.

14. Ortiz Uribe, Frida Gisela (2008) Diccionario de metodología de la investigación científica. Editorial: Limusa S.A. De C.V., Editorial

17. Orozco Silva, E. (2009): La inteligencia competitiva: Herramienta gerencial en la lucha por la competitividad. Transferencia de tecnología. Departamento de Administración de la UNAM-A. Pág. 192-212

18. Pérez Martínez, Ramón Alberto (2008) Metodología de la investigación científica Editorial: Trillas, Editorial (Me).

19. Palop, F.; Vicente, J. (1999): Vigilancia tecnológica e inteligencia competitiva. Su potencial para las organizaciones deportivas españolas. En: *COLCIENCIAS.* <zulia.colciencias.gov.co/portalcol/ downloads/archivos Contenido/90.pdf.

20. Shrivastava y Grant, (2011) On Predicting the future the Sport of Competitive intelligence Boston: Division of Research, Graduate School of Business Administration, Harvard University. Pág. 20-32

21 Smith, Marshall, Walras (2009) Los estudios de adversarios y la inteligencia competitiva base de los resultados en las Grandes Liga del béisbol. (trad.). Cuauhtémoc: Oxford Universito Pres, ISBN: 970-613-447-6.

SISTEMA INTEGRAL PARA LA GESTIÓN DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN EN EL BALONCESTO

Autores: Dr.C Edmundo Claudio Pérez

(Universidad de Matanzas, email: edmundo.claudio@umcc.cu)

Dr.C Jorge Michel Ruiz Cañizares

(Facultad de Cultura Física, Matanzas email: jorge.michel@umcc.cu

Resumen

En Cuba, es una política del estado revolucionario la instrumentación de la dirección estratégica para favorecer la gestión en las empresas socialistas. La práctica cotidiana y la literatura especializada reconocen la misma como una filosofía de trabajo que aporta garantía de éxito a organizaciones empresariales contemporáneas. La Dirección Estratégica ha sido extrapolada al ámbito deportivo con excelentes resultados; sin embargo, en nuestro país es insuficiente la aplicación a los equipos deportivos, en aras de potenciar la gestión de entrenamiento y competición; por lo que los autores se proponen como problemática a resolver, su perfeccionamiento dentro de un equipo de Baloncesto a través de un sistema integral de gestión.

Keys words: Basketball, sports, daily management.

Síntesis

Antecedentes de la Temática

El Baloncesto se ha convertido en uno de los deportes más populares del planeta. Su federación internacional es respetada y goza de prestigio por la realización de competencias del más alto nivel y su particular estructura a lo largo del globo terráqueo. Los campeonatos del mundo, tanto del sexo femenino como el masculino, atraen la atención de millones de espectadores en el planeta y, dentro del contexto olímpico es de los deportes que más rápido agotan sus entradas,

basta recordar la campaña mediática que acompañó al llamado Dream Team durante la celebración de los juegos olímpicos de Barcelona, en 1992. En lo que se refiere a sus ligas profesionales destacan la popularísima NBA norteamericana y su versión femenina WNBA (Woman), además la ACB española y también en el viejo continente, la Euroliga, que agrupa a clubes destacados de todas las ligas de esa región del planeta.

Los equipos del primer nivel competitivo en el mundo, están acompañados de un sin número de personas que se encargan de los detalles más impredecibles, desde los aseguramientos, el chequeo de la salud y de la preparación, hasta la observación o estudio de los rivales. En este sentido se conoce que la selección masculina de voleibol de Brasil, además de su colectivo de dirección, se hace acompañar por un número que oscila entre 15 y 20 especialistas que se encargan de cuestiones imprescindibles para el buen desempeño del equipo.

En Cuba, por las conocidas condiciones económicas, típicas de los países subdesarrollados, no se cuenta con ese andamiaje de personas en la selecciones nacionales y mucho menos en los eventos nacionales, sin embargo se ha podido asombrar al mundo con nuestros resultados deportivos, muy a pesar de que los autores consideran, que se poseen muchas reservas con las maneras de enfrentar la gestión de entrenamiento y competición de los conjuntos, pues en ocasiones se consideran indicadores aislados y no se integra la gestión para que resulte más efectiva.

La gestión de entrenamiento se entiende por el conjunto de operaciones o procedimientos que enfrentan las direcciones técnicas y sus aseguradores para alcanzar la forma deportiva óptima en sus jugadores. Abarca a nuestro juicio, tres esferas esenciales: a) los componentes de la preparación del deportista (teórico, técnico, táctico, psicológico, físico), b) los controles médicos y pedagógicos, y c) la logística o los aseguramientos (alimentación, implementos deportivos, medios de entrenamiento e instalaciones deportivas, de recreo y de descanso).

Por su parte la gestión de competición se define como el conjunto de acciones que se producen durante las temporadas competitivas de los equipos, ya sean de corta o larga duración, en función de elevar la competitividad de los jugadores y, por ende, alcanzar los resultados competitivos colectivos propuestos para cada torneo. La disposición psicológica resulta un elemento clave a incidir por parte de las direcciones técnicas, en cada uno de los jugadores, independientemente de sus responsabilidades y posibilidades de aportar al equipo.

Los aspectos más relevantes de la gestión competitiva en el baloncesto, a consideración de los autores son: 1) adecuada y motivadora entrada en calor o calentamiento, 2) estudio minucioso de los rivales, 3) control estadístico, 4) la rentabilidad de los sistemas ofensivos y defensivos, 5) manejo de los tiempos muertos computables, 6) las sustituciones de jugadores, 7) recuperación ideal (alimentación y horas de sueño) y 8) las charlas técnicas pre y pos- partidos.

Indudablemente, muchas de éstas cuestiones son atendidas, de una forma u otra, por las direcciones técnicas de los conjuntos, mas se aprecia que se carece de un sistema que integre a todos los miembros del equipo y que asigne responsabilidades concretas a cada integrante, desde la triología de medicina deportiva (médico, fisioterapeuta y psicólogo), hasta los delegados de los conjuntos y pasando, irremediablemente, por el director técnico y sus asistentes.

En resume se puede afirmar que son incontables las cuestiones que debe atender las direcciones técnicas de los conjuntos, unido a la necesidad de tener presente que, en los deportes colectivos es mucho más complejo la interacción con los jugadores, pues su número casi siempre excede los 10, con características disímiles y la pericia de los entrenadores estaría en buscar resortes en función de impulsar el resultado deseado del equipo. De ahí, que se considere oportuno y pertinente la elaboración de una herramienta o filosofía de dirección, que integre la compleja gestión de entrenamiento y competición de los equipos de deportes colectivos, como es el caso del Baloncesto.

Esta herramienta se inserta a manera de implementación de la Dirección Estratégica cuyo concepto se define a continuación: es un proceso sistemático, proactivo y transfuncional orientado a la sostenibilidad futura de la empresa, en observancia estricta de su entorno, en función de hacer más eficiente su objeto social, basado en la reflexión analítica de su cultura organizacional en sus tres momentos: la formulación, la implementación y el control. La Dirección Estratégica surge para cubrir las deficiencias de la planificación estratégica. Siendo una filosofía más que una herramienta, por tanto, la planeación estratégica pasó a formar parte de la dirección estratégica, dado que esta última, es mucho más abarcadora.

Los tres momentos esenciales de la dirección estratégica se manifiestan en un equipo deportivo con un carácter bien marcado; la formulación, se podría determinar por las metas y objetivos que se propone el conjunto, relacionado directamente con el conocido proceso de planificación de entrenamiento deportivo, la implantación sería todo lo realizado con la gestión de entrenamientos, con énfasis en los componentes de la preparación del deportista (físico, técnico, táctico, psicológico y teórico) mientras que el control, pudiera identificarse con la gestión de competición, relacionada con los imprescindibles controles durante la actividad competitiva que en los deportes colectivos, son asociados, fundamentalmente, con las estadísticas deportivas y el convenio de las aspiraciones de rendimientos individuales y colectivos.

Se puede concluir que el sistema de Dirección Estratégica, así visto y puesto en práctica, es una nueva forma de pensamiento estratégico y un nuevo estilo de pensar y actuar, que deben ser parte ineludible de la cultura organizacional de las empresas de hoy, donde no escapa el contexto de la gestión deportiva, con su marcado auge económico y financiero de las últimas décadas, por lo que se considera oportuno extrapolar esta filosofía de trabajo a las direcciones técnicas de los equipos, en función de favorecer su gestión de entrenamientos y competición.

Directrices de Trabajo del Sistema integral para la Gestión Deportiva

A) Filosofía de gestión organizacional extrapolada de las ciencias de la administración empresarial al deporte competitivo.

B) Proceso sistemático que abarca el período preparatorio, competitivo y de tránsito de la preparación de los atletas.

C) Los componentes de la preparación deportiva se conciben de manera integrada, con énfasis en la transfuncionalidad, en aras de alcanzar la forma deportiva óptima en el momento esperado.

D) La toma de decisiones se produce en "tiempo real" ante circunstancias cambiantes internas y externas, en los niveles estratégico, táctico y operativo.

E) Estricta observancia a los cambios en e reglamento, a los posibles rivales y las novedades de métodos y medios de entrenamiento que emerjan mundialmente.

F) Se fijan metas a corto, mediano y largo plazo con herramientas eficaces de control sistemático.

G) Retroalimentación constante individual, grupal y colectiva acerca de la motivación, liderazgos, conflictos, percepción de actitudes y clima sociológico general del colectivo.

H) Se involucra en el proceso, el colectivo pedagógico **(Figura #1),** los atletas, sus familiares, directivos y aficionados.

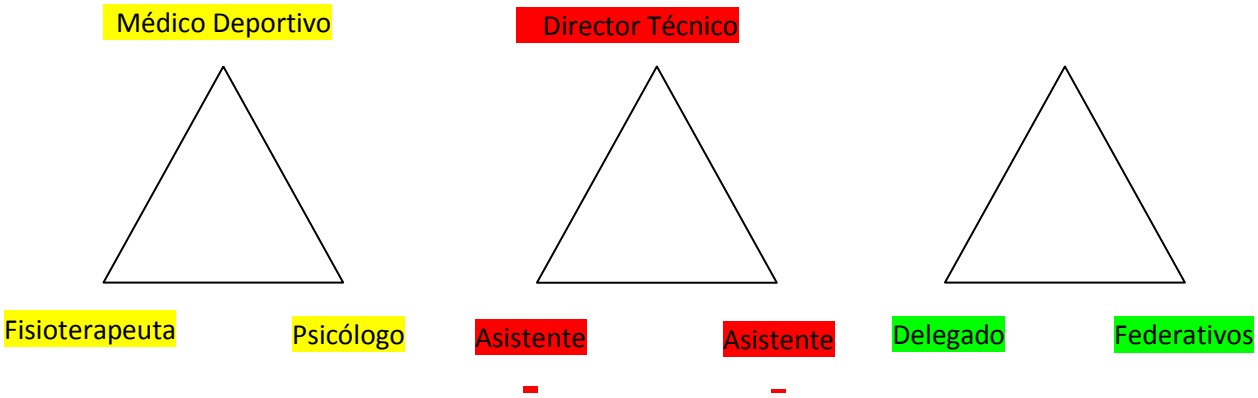


Figura # 1: Colectivo Pedagógico para la Gestión Deportiva Competitiva

Etapas del Sistema Integral de Gestión

ETAPA 1 Evaluación del estado actual	ETAPA 2 Establecimiento del Estado Deseado	ETAPA 3 Conducción Estratégica	ETAPA 4 Control Estratégico
1. Negociación y descongelamiento . con el colectivo pedagógico y directivos. 2. Análisis de los últimos rendimientos preparatorios y competitivos. 3. Elaboración de la Misión. 4. Diagnóstico Estratégico General.	1. Determinación de las áreas de resultados clave (ARC). 1. Elaboración de la Visión por ARC y general. 2. Definición de valores compartidos, conceptualización y modos de actuación 3. Determinación de grupos implicados y factores claves. 4. Definición de los escenarios: negativo, esperado e ideal.	1. Diagnóstico por Áreas de Resultados Clave. 2. Identificación de Temas Estratégicos. 3. Elaboración de objetivos estratégicos, criterios de medidas y planes de acción.	1. Indicadores para la gestión de entrenamientos. 2. Indicadores para la gestión de competición.
¿Quiénes Somos?	**¿Por dónde y hacia dónde vamos?**	**¿Qué Necesitamos?**	**¿Cómo vamos?**

A continuación se detallan los aspectos más relevantes, para cada una de las etapas propuestas.

ETAPA 1: Evaluación del estado actual

Misión: Jugar al baloncesto a manera de espectáculo, para nuestra satisfacción y la del pueblo, con agresividad, combatividad y disposición, manteniendo la disciplina dentro y fuera de la cancha, preservando siempre la integridad física de los atletas a través de la capacitación constante de jugadores y entrenadores.

Solución estratégica general: Potenciando la mentalidad ganadora del equipo a través del liderazgo indiscutible de su director técnico y su capitán y superando el insuficiente somatotipo y el pensamiento táctico de los jugadores, así como la poca experiencia competitiva de nivel élite de la mayoría de éstos, aprovechando los ocho meses de preparación y la incorporación de atletas de otras provincias, se podrá atenuar la no presencia del primer entrenador asistente de los últimos cinco años y los cambios del reglamento, para cumplimentar nuestra misión.

ETAPA 2: Establecimiento del Estado Deseado

Áreas de resultados clave y Visión del equipo

Áreas de Resultados Clave	**Visión**
Preparación Deportiva	Se realiza una preparación deportiva integrada, exigente y científica, con énfasis en la fuerza y las áreas de intensidad del ejercicio, donde se alcanza una forma deportiva óptima para enfrentar la competición.
Dirección de Equipo	Existe una perfecta armonía entre los jugadores y su colectivo técnico, basada en la negociación de las aspiraciones de rendimientos

	individuales y colectivos y se afrontan con combatividad e inteligencia los retos competitivos del equipo.
Logística	Se cuenta con los aseguramientos adecuados para el entrenamiento y la competición debido al apoyo incondicional del INDER y Gobierno de la provincia.
Visión de Equipo de Baloncesto	Somos un equipo que alcanza una forma deportiva óptima a través de una preparación exigente y científica de fuerza y por áreas de intensidad del ejercicio. Se cuenta con los aseguramientos indispensables gracias al apoyo del INDER y el Gobierno de la provincia y poseemos una perfecta armonía entre jugadores- colectivo técnico para enfrentar con combatividad e inteligencia los retos competitivos de la LSB.

ETAPA 3: Conducción Estratégica

Preparación deportiva (ARC # 1), Jefe: segundo entrenador.

Temas Estratégicos

1. **Preparación física,** responsable segundo entrenador.
2. **Preparación técnico-táctica,** responsable director técnico.
3. **Preparación psicológica,** responsable psicólogo.
4. **Preparación teórica**, responsable tercer entrenador.

Dirección de Equipo o en competencia (ARC # 2), Jefe : director técnico.

Temas Estratégicos

1. **Control estadístico,** responsable: segundo entrenador.
2. **Estudio de rivales,** responsable: tercer entrenador.
3. **Charla Técnica antes, durante y después de la competición,** responsable: director técnico.
4. **Conducción en competencia,** responsable: director técnico.

Logística (ARC # 3), Jefe : médico deportivo.

Temas Estratégicos

1. **Alimentación deportiva,** responsable: médico deportivo.
2. **Controles biomédicos,** responsable: médico deportivo.
3. **Recuperación deportiva**, responsable: fisioterapeuta.
4. **Aseguramientos materiales,** responsable delegado.

ETAPA 4 : Control Estratégico

Finalmente se presenta los indicadores de control, divididos para la gestión de entrenamientos y de competición, auxiliado por la llamada técnica de semáforo.

Indicadores de Gestión de Entrenamiento	Verde	Amarillo	Rojo
Aumentar el alcance del test de Lewis de 7 a 10 cm promedio.	**De 7 a 10**	**De 5 a 7**	**Menos de 5**
Descripción teórica de los sistemas ofensivos y defensivos por parte de todos los jugadores, no solo en su posición.	**100 %**	**90 %**	**Menos de 90%**
Implementación de la capacitación interna del colectivo técnico y jugadores de experiencia.	**Sí**	**Sí con intermitencia**	**Sí esporádicamente**

Incrementar los % de efectividad en la batería de pruebas de tiros de corta, media y larga distancia, así como de los tiros libres.	**Más de 20 %**	**10 y 20 %**	**Menos de 10 %**
La alimentación balanceada con un entorno de 4500 – 6000 Kcal.	**6 000 o más**	**4500-5000**	**Menos de 4500**
Realización de pruebas médicas Hb, creatina y chequeo estomatológico.	**Sí**	**Sí con intermitencia**	**Sí esporádicamente**
Realización de un juego de control semanal con control estadístico.	**Sí**	**Sí, pero no se cumplen los objetivos**	**No**
Continuar los estudios los jugadores universitarios con que se cuenta.	**No existen bajas**	**Existe una baja**	**Existe más de una baja**
Los volúmenes de tiros en EPG = 200-250 tiros, en EPE = 100-150 y PC = menos de cien e individualizado con control de la efectividad.	**Al 95 %**	**85 a 90 %**	**Menos de 90 %**
Dos momentos oficiales de Hidratación en cada sesión.	**Sí**	**Una hidratación**	**Ninguna**
Rango de pulsaciones en PC entre 160-180.	**Sí**	**Sí con intermitencia**	**Sí esporádicamente**
Incrementar los niveles de fuerza en 20 Kg promedio en el tren superior y entre 30 Kg promedio del tren inferior.	**Sí**	**Menos de 15 y 20 Kg**	**Menos de 10 y 15 Kg**
Efectuar entre 8 y 10 partidos preparatorios.	**Sí**	**5 a 7 partidos**	**Menos de 5**

Indicadores de Gestión de Competición	**Verde**	**Amarillo**	**Rojo**
Práctica técnica y táctica de 45 minutos aproximadamente para enfrentar cada partido y activación muscular con pesas.	**Sí**	**Sí, pero no se cumplen los objetivos**	**No**
Realización de charlas pre-partidos.	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**
Elevar las pulsaciones en el calentamiento entre 140-160 pulsaciones.	**Sí**	**De 140 a 145**	**Menos de 140**

Selección del quinteto inicial.	**Ideal**	**1 jugador**	**2 jugadores**
Sistema estructurado de estudio del rival.	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**
Control de índices estadísticos defensivos, ofensivos y globales. (ECP Basket)	**Acorde escala**	**Acorde escala**	**Acorde escala**
Evaluación del manejo de los tiempos muertos computables.	**Bien**	**1 deficiente**	**2 deficiente**
Anotar 20 puntos por cuarto y permitir menos de 20.	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**
Número de sustituciones por cuarto, evaluación de la participación de los jugadores en el partido, acorde a aspiraciones convenidas.	**Sí**	**Acorde a aspiraciones**	**No**
Charla técnica al finalizar el primera mitad del partido.	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**
Número de faltas colectivas ocasionadas por el equipo.	**Menos de 20**	**Más de 22**	**Más de 25**
Adecuada entrada en calor para el tercer cuarto.	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**
Trabajo de la resistencia regenerativa al concluir el partido.	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**
Ingestión de frutas y alimentación restauradora	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**
Trabajo de estiramientos posterior al partido.	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**

Conocimiento de la rentabilidad ofensiva y defensiva del equipo.	**Se conoce**	**Se conoce parcialmente**	**No se conoce**
Debate y análisis del partido en el seno del colectivo técnico.	**Sí**	**Sí, pero ..**	**No**
Control de las horas de descanso óptimo para enfrentar la competición.	**10 horas o más**	**Menos de 8 horas**	**Menos de 6 horas**
Realizar entre 8 y 10 rompimientos ofensivos por partido.	**Sí**	**Entre 5 y 7**	**Menos de 5**
Ganar más balones que los que se pierdan.	**Sí**	**Menos 3**	**Menos 4**

Conclusivas

1. Las **concepciones teóricas actuales sobre la dirección estratégica**, así como sus herramientas principales para su control, **poseen posibilidades de extrapolación al contexto deportivo** y, particularmente, **a la gestión de un equipo colectivo** como es el caso del baloncesto.
2. Se **identificaron dos dimensiones principales** para la implantación del control estratégico, **la gestión de entrenamiento y la gestión de competición**, entre ambas se seleccionan más de 30 indicadores de control.

Bibliografía

1. Bayón Sosa, M.L y Camejo Ricardo, E (2009): Economía del Deporte: una reflexión necesaria. Revista Acción, número 10 de 2009, ISSN 1608-3792, La Habana, Cuba.

2. Borrego Díaz, O (2009): El trabajo de dirección en el Socialismo. Antecedentes y enfoques actuales. Editorial Ciencias Sociales, La Habana, Cuba.
3. Casate, R (2007): La dirección estratégica en la sociedad del conocimiento. Parte I. El cuadro de mando integral como herramienta para la gestión. Artículos de ACIMED**,** v.15 n.6**,** Ciudad de La Habana**,** junio.
4. Conti, C. A (2001): Dirección Estratégica. Buenos Aires, Argentina. 6ta edición.
5. Kaplan, Robert y Norton, David: Cuadro de Mando Integral (balanced scorecard). Ediciones Gestión 2001, Barcelona, España, 2002.

TITULO: SISTEMA PARA LA GESTIÓN DE LA PRODUCCIÓN CIENTÍFICA EN LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE GRANMA.

Autor: Yosvany José Camacho Román
Lic. Osvaldo Benítez Aliaga
Correo electrónico: fcfinfgra@inder.cu
Universidad de las Ciencias de la Cultura Física de Granma. Facultad de Granma.

Resumen

En la Facultad de Cultura Física de Granma, con el cursar de los años ha ido aumentando la vida investigativa. Para realizar investigaciones es necesario buscar información e investigaciones ya realizadas, pero en dicho centro el proceso actual de almacenamiento y búsqueda bibliográfica de investigaciones es muy lento pues se hace de forma manual por parte de los bibliotecarios, a quienes los usuarios le hacen el pedido de búsqueda.

Debido a esto se tomó la decisión de buscar un medio alternativo en soporte digital, que permitiera hacer una gestión más completa de la producción científica de la facultad (es decir que permitiera adicionar, eliminar y buscar artículos y documentos), que fuera accesible por los usuarios de la red y que corra sobre software libre. Como resultado de la presente investigación y como respuesta a esta necesidad, se creó un sistema sobre plataforma web con una base de datos que disminuye el tiempo de gestión de la producción científica en la Facultad de Cultura Física de Granma. El mismo fue desarrollado usando tecnologías LAMP (sistema operativo GNU/Linux, servidor web Apache, gestor de bases de datos MySQL y lenguaje de programación PHP).

TITLE: SCIENTIFIC PRODUCTION MANAGING SYSTEM IN THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FACULTY IN GRANMA PROVINCE

Abstract

In the Faculty of Physical Culture of Granma, with the study of the years of life has been increasing research. For research is necessary to seek information and research already carried out, but in the center the current process of storage and research literature search is very slow because it is done manually by librarians, who will make the users request search.

Because of this it was decided to seek an alternative means in digital, that would make a more complete scientific output of the power (ie that would add, delete, and find articles and documents), which was accessible by network users and that runs on free software.

As a result of this investigation and in response to this need, we created a website that decreases the time of scientific production management in the Faculty of Physical Culture of Granma. It was developed using LAMP technologies (operating system GNU / Linux, Apache web server, database manager MySQL and PHP programming language).

INTRODUCCIÓN

Desde la antigüedad, el hombre sintió la necesidad de almacenar los conocimientos en un lugar común para tenerlo organizado. Así_ nacieron las bibliotecas, instituciones cuya finalidad consiste en la adquisición, conservación, estudio, exposición de libros y documentos, además de facilitar el acceso y la difusión de información. Estas han jugado un papel muy importante en las escuelas, centros de trabajo y sociedad por ser centros de recursos para el aprendizaje, la docencia, la investigación y otras actividades.

En la Facultad de Cultura Física de Granma, con el cursar de los años ha ido aumentando la vida investigativa. Para realizar investigaciones es necesario buscar información e investigaciones ya realizadas, pero en dicho centro el

proceso actual de almacenamiento y búsqueda bibliográfica de investigaciones es muy lento pues se hace de forma manual por parte de los bibliotecarios, a quienes los usuarios le hacen el pedido de búsqueda. Esto implica que los estudiantes y trabajadores no saben cuantos materiales están disponibles en el momento de la búsqueda. Además no existen suficientes ejemplares para su uso masivo y la circulación de estos es inseguro.

Ya se han hecho algunos intentos para automatizar las búsquedas de información en el centro, ejemplo es la tesis realizada en el curso 2005{2006 titulada "Biblioteca Digital para la Facultad de Cultura Física de Granma". Esta le dio accesibilidad y disponibilidad de las asignaturas y materiales de apoyo a estudiantes y profesores en un _único lugar y de forma digital utilizando un servidor FTP. Sin embargo, siguió sin existir un medio donde se organizara la producción científica (artículos y documentos resultantes de las investigaciones, publicados o no) que se realiza en el centro y que permitiera hacer búsquedas por criterios.

Actualmente existe también un sistema de bases de datos llamado Winisis, que corre en una PC con Windows instalado. Este sistema permite realizar búsquedas, pero es accesible solamente por parte de los bibliotecarios, lo que imposibilita ser utilizado por los usuarios de la red desde cualquier máquina. Además está amarrado al sistema operativo Windows, lo que resulta incompatible con las intenciones actuales del país de emigrar paulatinamente hacia software libre.
Por todo esto se tomó la decisión de buscar un medio alternativo en soporte digital, que permita hacer una gestión completa de la producción científica de la facultad (es decir que permita adicionar, eliminar y buscar artículos y documentos), que sea accesible por los usuarios de la red y que corra sobre software libre.

Dado que la búsqueda en la facultad actualmente toma mucho tiempo, y los sistemas informáticos de que se disponen no responden a todas las necesidades, se identifica como **problema científico:**

Cómo disminuir el tiempo de gestión de la producción científica en la facultad de cultura física de Granma?.

Se plantea como **objetivo** crear un sitio web para disminuir el tiempo de gestión de la producción científica en la Facultad de Cultura Física en Granma

Métodos de investigación

En la investigación se utilizaron los siguientes métodos teóricos:
Histórico-Lógico: por medio de este método se estudió el comportamiento histórico del uso de herramientas informáticas para automatizar el acceso a documentos digitales en la facultad de cultura física de Granma. Se utilizó además para elaborar el marco teórico, la evolución y tendencias actuales en cuanto al desarrollo de bibliotecas digitales.
Análisis-Síntesis: se utilizó este método para analizar las características y componentes de las bibliotecas digitales, así como las relaciones entre sus partes y las características generales de la gestión digital de la información.
Inductivo-Deductivo: se utilizó para, a partir de las tendencias generales en cuanto al uso de herramientas para el desarrollo de bibliotecas digitales, arribar a una proposición general sobre las características de las mismas, y partiendo de esto identificar las necesidades para el desarrollo de un sistema para la gestión digital de la producción científica en la facultad de cultura física de Granma.

Métodos empíricos:
Revisión de documentos: por medio de esta se revisó y se hizo una selección de los tipos de materiales a incorporar en la biblioteca digital teniendo en cuenta aquellos que fueron elaborados por investigadores de la carrera.

Se utilizó además la técnica de entrevista no estructurada.

Entrevista no estructurada: Se realizaron entrevistas a los trabajadores del ICT (debes poner qué es ICT) con el objetivo de conocer la situación real existente con respecto a la gestión de la producción científica.

Métodos de las TIC (Tecnologías de la Informática y las Comunicaciones).

El sistema de gestión propuesto está montado sobre plataforma web, alojado en el servidor web de la escuela, y está insertada en el sitio web del ICT, permitiendo el acceso a todos los usuarios de la red. Se desarrolló usando tecnologías LAMP (sistema operativo GNU/Linux, servidor web Apache (2.2.16), servidor de bases de datos MySQL (5.1.49-3) y lenguaje de programación PHP5.
Para el diseño de esta biblioteca se utilizó el servidor de bases de datos MySQL porque es el que se utiliza en la facultad, y es la más utilizada en el País, además por todas las ventajas que. A pesar de todo esto el sistema se preparó con el objetivo de poder cambiar a PostGreSQL de ser necesario, ya que contiene en el lenguaje de PHP órdenes encaminadas a este otro tipo de base de datos.

El sistema de gestión propuesto está compuesto por dos módulos: uno de usuario y otro de administración. También cuenta con un servicio de ayuda tanto para la administración, como para la búsqueda, esto facilita el uso del sistema por el usuario y le sirve para aclarar dudas de forma rápida. Por cada artículo existente además del autor pueden existir cinco coautores. Los tipos de
ficheros que se pueden subir tienen que ser en formato PDF, se permite un tamaño de fichero de 100 MB, lo cual varía según la capacidad que se tenga en la base de datos, que es actualmente de 20 MB.
Al fichero, se le cambia el nombre para una mejor gestión y para evitar errores con nombres largos o caracteres extraños, y cuando se elimina la publicación se elimina el fichero automáticamente.

Posibles resultados.

Con la creación de este sistema se espera que se le de solución al problema planteado en la investigación, ya que el mismo se diseño con softwares que permiten que se pueda emplear y ser utilizada por todos los usuarios en toda la red de ordenadores de la facultad proporcionando acceso a la búsqueda de la producción científica para su consulta y descarga de forma fácil que agiliza el acceso a gran cantidad de información, elimina las barreras de las distancias, se encuentra disponible en cualquier momento y evita la pérdida de información o de la bibliografía existente en el centro.

TÍTULO: SOFTWARE DE GESTIÓN PARA EL CONTROL Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL ATLETISMO.

Temática: Las tecnologías en la informática y las comunicaciones aplicadas a la Actividad Física y el deporte.

Autores: Ing. Anelis Pereira Vale[1], DrC. Islay Pérez Martínez[2]

[1]Profesor Asistente, Departamento de Informática, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos", Cuba. anelita86@gmail.com.

[2]Profesor Auxiliar, Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física de Matanzas, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Cuba. islay.perez@umcc.cu.

Resumen

El control y evaluación del entrenamiento deportivo en el atletismo es un eslabón fundamental para el logro de los buenos resultados deportivos. Sin embargo, en la actualidad existen dificultades en el almacenamiento, procesamiento y evaluación de los resultados de las pruebas en el dicho deporte. Es por ello, que la autora de esta investigación se ha propuesto elaborar un software de gestión para el control y evaluación del entrenamiento deportivo en el atletismo. Guiándose para ello por la metodología de Ingeniería de Software Proceso Unificado de Rational y entre los métodos científicos el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el sistémico-estructural-funcional y la modelación; así como la entrevista individual, la encuesta y el análisis documental. La investigación realizada incorpora como elementos novedosos el software CENTA realizado, que es capaz de gestionar toda la información relacionada con los atletas, las pruebas, la evaluación del entrenamiento planificado y realizado, así como, los resultados esperados y reales obtenidos en competencias. De esta forma contribuye al perfeccionamiento del trabajo de la comisión técnica, a realizar profundos análisis, ayudándoles en gran medida en la toma de decisiones en el complejo camino de creación, formación y mantenimiento de un campeón.

Summary

Control and evaluation of sports training in athletics he is a fundamental link for the achievement of good guys proven to be sports. However, as of the present moment difficulties in storage, processing and evaluation of the results of tests in the aforementioned sports exist . He exists for it, than the author of this investigation it has been proposed elaborating a software of management for control and evaluation of sports training in athletics. Acting on for it Ingeniería's methodology of Software Rational Unified Process and among scientific methods the historic logician, the analytical synthetic, the inductive deductive, the systemic structural functional and the modelation; As well as individual meeting, the opinion poll and documentary analysis. The realized investigation incorporates like innovative elements the software realized CENTA, that he is able to try to obtain all of the information related with athletes, the tests, the evaluation of training planned and accomplished, just like, hoped-for and real results obtained in competitions. In this way he contributes to the perfecting of the work of the technical commission, to accomplish deep analyses, helping to them in great measure in the overtaking in the complex on the way to creation, formation and a champion's maintenance.

1. Introducción

¿Quién no siente como suya la victoria del atleta o equipo de su país que ganó oro en la Olimpiada, o se llevó simplemente a su provincia la copa de la Serie Nacional de Béisbol? Pero para llegar a ese momento de gloria, el atleta y la comisión técnica, atraviesan por días de trabajo arduo. Todo este trabajo es planificado teniendo en cuenta aspectos biomecánicos, bioquímicos, psicológicos, técnicos, metodológicos, fisiológicos, médicos, entre otros; los cuales sinérgicamente logran desarrollar al deportista y prepararlo para enfrentar niveles altos de competición y llevarlo a la gloria tan deseada. Esta meta es imposible alcanzarla sin la aplicación de un pensamiento estructurado, planificado y controlado por parte de especialistas que se materializan a través del entrenamiento para el deportista.

En sus inicios, allá por la antigua Grecia, el entrenamiento deportivo era planificado en Tetrádas, rígidos ciclos de cuatro días que alternaban un entrenamiento duro con una ejercitación más suave (Cámaras-Altas 2010). El objetivo que perseguían con esta preparación era participar y alcanzar resultados relevantes en los diferentes juegos panhelénicos. Entre los más conocidos se encuentran los Píticos, los Istmicos, los Nemeos y los Olímpicos. Esos últimos, son retomados en 1896, gracias a las gestiones de Pierre de Fredy, Barón de Coubertin (Pereira 1997), realizándose así los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, precisamente en la ciudad griega de Atenas. Estos Juegos, junto a la creatividad humana hacen posible que a finales del siglo XIX y comienzos del XX exista un gran auge hacia las actividades físicas en general y los deportes en particular.

Precisamente en este contexto histórico, el atletismo, se reafirma una vez más como el deporte rey. Apenas 16 años después de los primeros Juegos Olímpicos modernos, se funda la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF), con 17 países miembros. Es además, el atletismo, el deporte en el cual el nombre de una de sus pruebas está vinculado a una batalla ocurrida entre los ejércitos griegos y persas hace muchísimos años atrás. Cuentan que el soldado griego Filípides corrió unos 50 kilómetros aproximadamente hasta la ciudad de Atenas para avisar que habían vencido. El lugar donde ocurrió esta batalla llevaba el nombre de Maratón. En la actualidad, las personas que participan de un maratón, recorren la agotante distancia de 42 kilómetros y 195 metros. Correr un maratón no es sólo cuestión de ganar una medalla, sino que también es alegría, mito e historia, donde el corredor se reconoce a sí mismo.

En la actualidad, el número de competiciones anuales crece, de ahí la necesidad de dotar a la comisión técnica de herramientas eficaces que permitan realizar en el menor tiempo posible todo el proceso de planificación, control y análisis del entrenamiento. Con tal propósito, han sido desarrolladas herramientas informáticas para la planificación y control del entrenamiento deportivo. Ya que es inevitable el avance vertiginoso de las ciencias de la computación en el siglo XXI.

Como se plantea en (Pereira 2012), la primera aplicación de la computación en el deporte es noticia en la mitad de los años 60 del siglo XX.

En la actualidad, diversos son los ejemplos de programas informáticos realizados con el fin de dotar a la comisión técnica de herramientas eficaces para planificar, controlar y evaluar el entrenamiento deportivo. *X-Training 3.0* (Palomeque 2009), *GESENTA* (Pereira 2009), *Eurofit* (Sagois 2012), son algunos de los *software* realizados con tales fines.

La gran mayoría de estos y otros programas encontrados organizan su trabajo en forma de agenda o diario, sustentada por bases de datos en las cuales se registra y almacena toda la información relacionada con la planificación, ejecución, control y evaluación del entrenamiento. Estos datos almacenados permiten elaborar estadísticas, informes, tablas y gráficas relacionadas con las distancias recorridas, las cargas aplicadas, el tiempo empleado, entre otros indicadores presentes en el entrenamiento. Permiten a su vez, en muchos casos, estructurar el entrenamiento en los ciclos definidos por Matveev (1983). Muchos de estos programas añaden a las funcionalidades anteriores el seguimiento y control del deportista; otros simplemente se especializan en determinados elementos dentro del proceso de evaluación y control del entrenamiento deportivo. Estos controles incluyen los aspectos médicos, psicológicos, físicos, entre otros. Permiten a su vez, realizar evaluaciones de diferentes cualidades físicas, indicadores obtenidos a través de los *test* realizados a los atletas y que se encuentran contenidos en el programa.

La mayoría de los programas informáticos antes mencionados se encuentran disponibles solo para aquellas personas o instituciones que los puedan comprar. De no ser así, solo se puede acceder a un demo (en algunos casos) que brinda una noción general del mismo y su uso expira en poco tiempo. Además, estos programas informáticos prestan más atención a la planificación del entrenamiento que a su control y evaluación. Según investigaciones realizadas con anterioridad por los autores de esta investigación (Pereira 2009), ha constatado el poco uso de la Informática y por ende la escasa utilización de *software* especializado en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo por parte de los entrenadores de atletismo. Con estas afirmaciones no se pretende ser absoluto en

ningún momento, simplemente se circunscriben a la bibliografía consultada y entrevistas personales realizadas en la Comisión Nacional de Atletismo y en la Facultad de Cultura Física de Matanzas. Por tanto, todo el procesamiento de los datos se realiza de forma manual, trayendo demoras, errores y tedio.

Con el fin de solucionar la problemática planteada anteriormente los autores se proponen elaborar un software de gestión para el control y evaluación del entrenamiento deportivo en el atletismo. Guiándose para ello por la metodología de Ingeniería de Software Proceso Unificado de Rational y entre los métodos científicos el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el sistémico-estructural-funcional y la modelación; así como la entrevista individual, la encuesta y el análisis documental.

El resto de la investigación continúa con la importancia de controlar y evaluar el entrenamiento deportivo. El epígrafe 3 habla sobre la Informática en el control y evaluación del entrenamiento deportivo contemporáneo; dándole paso a su vez a la metodologías, lenguajes y herramientas utilizadas en el desarrollo de *software.* Una vez conocidos estos elementos se exponen los resultados obtenidos hasta el momento de presentación de este artículo. Y para terminar, las Conclusiones y Referencias Bibliográficas.

2. Importancia de controlar y evaluar el entrenamiento deportivo

El control y evaluación son aspectos de suma importancia dentro del proceso de planificación del entrenamiento deportivo moderno. Los datos obtenidos de los controles a los atletas, y la evaluación son la vías que poseen los entrenadores para retroalimentarse acerca de la efectividad de un periodo determinado de preparación (Claudio 2008). De esta forma, la información recopilada será la base para la planificación del próximo entrenamiento en aras de mejorar el rendimiento deportivo de los atletas. Las pruebas le facilitan al entrenador el conocimiento de los aspectos fuertes y las debilidades del deportista. Cuando las pruebas son realizadas con un carácter de emulación entre los deportistas, de manera que los atletas muestren el máximo de sus posibilidades, facilita la motivación y con ello el desarrollo del carácter competitivo.

La evaluación de los atletas es necesaria para conocer el estado de desarrollo de las capacidades motoras de aquellas direcciones del rendimiento que son

efectivas en el deporte en cuestión. Ello implica la evaluación y control del nivel de la fuerza, la flexibilidad, la resistencia, la rapidez; así como la interacción de ellas con la técnica (Romero 2006).

Para Menéndez (Menéndez 1984), la evaluación permite determinar el logro de los objetivos propuestos, la eficacia de los medios y métodos utilizados, los índices de cargas no cuantificables, exigencias relativas a la preparación técnico-táctica, sicológica o teórica. El control y la evaluación del entrenamiento deportivo constituyen el complemento de la planificación y ejecución del mismo, en relación con los resultados obtenidos

Por tanto, a manera de resumen, el proceso de control y evaluación que se lleva a cabo en el entrenamiento deportivo es importante porque permite obtener realmente el estado fisiológico, bioquímico, sicológico, técnico, médico, entre otros, del atleta. Aporta de esta forma información que apoya la toma de decisiones y retroalimenta a la comisión técnica sobre el desarrollo del deportista y el trabajo planificado. En definitiva, la evaluación determina la importancia y valor de la información recolectada. Es decir, clasifica a los testados, refleja el progreso del deportista e indica si los objetivos están siendo alcanzados o no.

3. La Informática en el control y evaluación del entrenamiento deportivo contemporáneo.

En la actualidad, los programas informáticos en el área deportiva, son elaborados con el fin de servir como instrumentos de ayuda al técnico, al entrenador, al sicólogo, o al médico durante el proceso del entrenamiento deportivo. De esta forma se busca incrementar los resultados en las competiciones. Deportes como el atletismo y la natación han sido precursores en la incorporación de tecnología informática. En función de estos deportes, se desarrollaron los primeros estudios basados en la digitalización de imágenes para valorar la eficacia de los movimientos técnicos y efectuar correcciones y adaptaciones en los mismos a las características individuales de cada atleta.

De igual forma, la minería de datos y las redes neuronales han revolucionado el mundo deportivo. Este auge se debe en gran medida a que el deporte profesional manipula gran cantidad datos relacionados con los atletas, entrenamientos,

competiciones y temporadas. Muchas organizaciones deportivas han comenzado a percatarse que hay una gran riqueza de conocimiento inexplorado contenido en sus datos (McCullagh 2010) y de ahí el creciente interés por aquellas técnicas que les permita analizar los mismos.

En los últimos tiempos se ha podido apreciar un notable incremento del uso de herramientas informáticas en el deporte. Este fenómeno se pone de manifiesto al analizar la diversidad de empresas que desarrollan y comercializan programas informáticos para el deporte. Algunas de estas empresas son DSD (Desarrollo de Software Deportivo)[1], Informática & Deportes[2], Campus Deportivo[3], entre otras.

Las modalidades deportivas de carácter individual como el atletismo, la natación y el ciclismo fueron las primeras donde se utilizó *software* para el control, evaluación y planificación del entrenamiento deportivo. Se hacía imperiosa la necesidad de llevar a cabo un control exhaustivo de las cargas de entrenamiento (Fernández y Frade, 1988). Estas ideas iniciales fueron el punto de partida, y en la actualidad se han extendido a la mayoría de los deportes, tanto individuales como colectivos.

La gran mayoría de los programas informáticos encontrados en la revisión bibliográfica, organizan su trabajo en forma de agenda o diario. Son sustentados a su vez, por bases de datos en las cuales se registran y almacenan toda la información relacionada con la planificación del entrenamiento deportivo. Estos datos almacenados permiten elaborar estadísticas, informes, tablas y gráficas relacionadas con las distancias recorridas, las cargas aplicadas, el tiempo empleado, entre otros indicadores presentes en el entrenamiento. Por otra parte, permiten en muchos casos, estructurar el entrenamiento en los ciclos definidos por Matveyev (1983). Muchas de estas herramientas informáticas añaden a las funcionalidades anteriores el seguimiento y control del deportista; otros simplemente se especializan en determinados elementos dentro del proceso de evaluación y control del entrenamiento deportivo. Estos controles incluyen los aspectos médicos, sicológico, físicos, entre otros. Permiten a su vez, realizar

[1] http://www.dsd.es
[2] http://www.entrenar.com.ar
[3] http://www.campusdeportivo.com/

evaluaciones de diferentes cualidades físicas, indicadores obtenidos a través de los *test* realizados a los atletas y que se encuentran contenidos en el *software*. En muchos casos incluyen galerías de ejercicios de entrenamiento más habituales. Algunos ejemplos de estos programas te aprecian en la Tabla 1:

Tabla 1 Software para la planificación y control del entrenamiento deportivo

- *On Your Mark* (Full-Sail-Software 1995).
- *Planificación y Control del entrenamiento del Corredor de Resistencia* (García-Verdugo 1996).
- *Deportes - Alto Rendimiento* (Fernández 1997).
- *PC Coach Elite (PC Coach, 1997)*.
- *Polar Sports Diary SW 1.0 (Polar Electro Oy, 1997)*.
- Programa de entrenamiento de la atención (Mendo y Pollan, 2000).
- Programa de entrenamiento de la capacidad de visualización (Mendo y Pollan, 2000)
- Entrenador 4.0 (Campos y Cervera, 2003)
- *TESTMED v1.0* (Calero y Pérez, 2003)
- *Bodymetrix:* Antropometría al máximo nivel (Informática & Deporte, 2005).
- *2009 X-Training 3.0* (Palomeque, 2009)
- *GESENTA:* Gestión del Entrenamiento en el atletismo (Pereira, 2009)
- *Pyc Basket* 2.0 (Ibáñez, Pérez et al. 2011)
- Sistema Gestor de Encuestas Deportivas (Bello, 2011)
- *Woplanner*[4]
- *Fútbol Train*[5]
- *SportSPEED 2*[6]
- *Voley TRAIN v2.7*[7]
- *X-Medalist*[8]
- *Eurofit:* Gestor de baterías de test (Sagois 2012)
- *SportCYCLE v3.0*[9]
- *SportJUMP v2.0*[10]

[4] http://www.woplanner.com/productos.php, consultado septiembre de 2011
[5] http://www.dsd.es/ftrain.htm, consultado septiembre 2012.
[6] http://dsd.es/sspeed.htm, consultado septiembre 2012
[7] http://dsd.es/vtrain.htm, consultado septiembre 2012
[8] http://www.entrenar.com.ar, consultado septiembre de 2012
[9] http://www.dsd.es/scycle.htm, consultado septiembre 2012
[10] http://dsd.es/sjump.htm

4. Metodologías, lenguajes y herramientas utilizadas en el desarrollo de *software*.

¿Qué se necesita para desarrollar un *software*? Antes de iniciar la construcción de cualquiera herramienta informática es necesario determinar cuál será la metodología que guiará todo el proceso. Durante la aplicación de la metodología seleccionada, se va transitando por fases en las cuales también es necesario definir cuál será el lenguaje de programación y por tanto la plataforma que lo soporta; así como, el gestor de bases de datos que se utilizará para gestionar toda la información. Por su parte, existen metodologías de desarrollo de *software* que han sido informatizadas a través de herramientas CASE (***C****omputer* ***A****ided* ***S****oftware* ***E****ngineering*), basándose en el lenguaje de modelado UML (*Unified Modeling Language*).

En el caso particular de esta investigación, se utilizó como metodología de software, el Proceso Unificado de Desarrollo de Software, y como herramienta informática para aplicarla *Visual Paradigm for* UML; y precisamente UML, que no es más que el Lenguaje Unificado de Modelado fue el empleado para la creación de los modelos necesarios. La implementación del *software*, se realiza sobre la base del lenguaje de programación C# (C *Sharp*), perteneciente a la plataforma *Visual Studio .NET. y* la implementación y gestión de la base de datos sobre la plataforma Microsoft SQL Server.

5. Resultados obtenidos hasta el momento

Cabe resaltar que esta investigación aún está en curso. Como todo proyecto software, primero se modela y luego se implementa. En este momento, el proyecto se encuentra en su fase de inicial de implementación, aunque ya se encuentra analizada y desarrollada cada uno de los flujos de trabajos anteriores. Como se planteó en los inicios, el objetivo es elaborar un software y es ese el producto final. Esta primera versión de CENTA: software de gestión para el control y evaluación del entrenamiento en el atletismo, comprende un conjunto de alrededor 8 pruebas utilizadas mayormente en las especialidades de fondo y medio fondo. Permite a su vez, realizar una evaluación del entrenamiento planificado y realizado realmente según los niveles de intensidad concebidos por el entrenador y la comisión técnica

en general. De igual forma, se pueden guardar para su posterior análisis y comparación, la marca prevista para el atleta en una determinada competición y su resultado oficial una vez efectuada. CENTA, a su vez, gestiona la información referida a cada uno de los atletas. Permite a su vez personalizar y adecuar a cada entrenador aspectos relacionados con los niveles de intensidad, la clasificación de los mesociclos y microciclos, entre otros conceptos cuyas denominaciones pueden ser vistas de formas diferentes. Este *software* será necesario instalarlo en las computadoras clientes donde se utilizará, puesto que es una aplicación de escritorio. La interfaz de la aplicación está concebida de forma tal que los usuarios necesiten tener solamente conocimientos básicos de informática y accedan a cada una de las opciones utilizando la menor cantidad de *clics* posibles.

En las Figuras 1, 2 y 3 se muestran ejemplos de algunas de las funcionalidades implementadas hasta la fecha. Es válido aclarar que el diseño gráfico aún está sufriendo cambios constantemente.

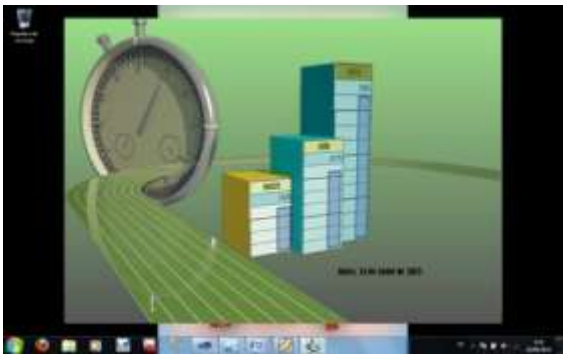


Figura 1 Interfaz de presentación de CENTA

Figura 2. Interfaz inicial de CENTA

Figura 3 Interfaz con las funcionalidades de configuración

6. Conclusiones

7. Referencias bibliográficas fundamentales

- Cámaras-Altas, R. (2010). "Evolución histórica del entrenamiento y el acondicionamiento físico." Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas(29).
- Claudio, E. (2008). Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores del Baloncesto Élite Cubano. Facultad de Cultura Física. Matanzas, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Fernández, E. E. (1997). Deportes-Alto rendimiento. Mar del Plata, Efdeportes.
- Full-Sail-Software (1995). On Your Mark v1.1. Texas, Fort Worth.
- García-Verdugo, M. (1996). Planificación y control del entrenamiento del corredor de resistencia. Madrid, Gymnos.
- Ibáñez, S. J., M. Pérez, et al. (2011). Planificación y control del entrenamiento en baloncesto. PYC-Basket, software aplicado. Cáceres, Aportraciones al proceso de enseñanza y entrenamiento del baloncesto**:** 193-201.
- Matvéiev, L. (1986). El proceso del entrenamiento deportivo. Buenos Aires, Estadium.
- Menéndez, E. (1984). Planificación, control y análisis del entrenamiento deportivo en categorías escolares. Villa Clara, Editorial Científico-Técnica.
- Palomeque, H. (2009). "La nueva versión de un software para planificar el entrenamiento: X-Training 3." Retrieved junio 2012, 2012, from http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva.
- Pereira, A. (2009). Modelado de planes del entrenamiento deportivo con UML. Departamento Informática. Matanzas, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos".
- Pereira, A. (2012). "LA INFORMÁTICA Y LAS COMUNICACIONES EN EL DEPORTE: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA." Monografías Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos" **2012**.
- Pereira, L. (1997). Control del entrenamiento de velocidad y resistencia en softbolistas jóvenes a través de las zonas individuales de trabajo. Facultad de Cultura Física. Matanzas, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos".
- Pérez, E. (2008). "Las pruebas o test en el deporte." Revista Digital Efdeportes **13**(126).
- Pérez, R. and A. Fernández (2003). Programación Orientada a Objetos con C#. Parte I Introducción a la Programación. Matanzas, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos".
- Romero, E. (2006). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Compendio Temático 4. La Habana, Universidad del Deporte Cubano.
- Sagois. (2012). "Eurofit Gestor de baterías de test." Retrieved julio/2012, 2012, from http://www.sagois.com/eurofit/eurofit.html.

ACCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA EN IDIOMA INGLÉS Y LENGUA MATERNA PARA LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

AUTORES: Msc. Idania Domínguez Domínguez idominguez@cuij.edu.cu
Msc. Ada Irma Barroso Alarcón. abarroso@cuij.edu.cu

RESUMEN:
En el siguiente trabajo los autores ofrecen una serie de alternativas para suplir las dificultades en la comunicación oral y escrita de los estudiantes de los primeros años de cultura física que influyen en el dominio de las habilidades que se requieren para que el alumno se enfrente a la asignatura de inglés III que culmina el ciclo de asignaturas de la disciplina idiomas, el trabajo se ha estado aplicando con éxito durante tres cursos en la facultad de la Isla de la Juventud y es el fruto de dos tesis de maestría y una de especialidad. Se ejemplifican las acciones necesarias para realizar trabajos en parejas, grupos y por proyectos en aras de lograr una mejor comunicación.

Introducción
El dominio del inglés como lengua extranjera ha adquirido una gran importancia en nuestra sociedad cubana, pudiera decirse que constituye una necesidad y el sector deportivo no es una excepción, si se tiene en cuenta que Cuba es una potencia deportiva de reconocido prestigio a nivel internacional, nuestros atletas cumplen compromisos deportivos de entrenamiento y competencias en países de habla inglesa, el ingles es un idioma siempre presente en cualquier evento deportivo internacional, las bibliografías más actuales se publican en este idioma y muchos deportes emplean terminología que provienen de este idioma, si se conoce el inglés es mucho más fácil el intercambio de información o conocimientos, además de ser una aspiración de un amplio sector de la sociedad., No obstante es una prioridad aun mayor el perfeccionamiento de la lengua materna como base indispensable para adquirir una segunda lengua.
En la actualidad en La carrera de Cultura Física se imparte el programa At Your Pace editado para las carreras del MES, este programa está muy bien diseñado y favorece el desarrollo de las cuatro habilidades del plano verbal, el mismo se divide en tres grandes bloques ingles con fines generales, inglés con fines académicos e inglés con fines específicos para ser impartidos en 4 semestres de 64 horas cada uno y en ISCF se ha reducido el inglés a tres semestres es decir Ingles I, II, y III con solo 32 horas en cada semestre.

Por lo que los autores han contextualizado el problema para la situación real de la Isla de la Juventud para la enseñanza del Inglés III, lo que ha requerido de un gran esfuerzo, ya que es necesario garantizar el aprendizaje de la lengua en función del perfil profesional con el objetivo de emplearla en determinadas actividades o acontecimientos sociales y/o profesionales y en especial nuestros estudiantes tienen serias dificultades en el dominio de su lengua materna y los conocimientos mínimos esenciales para la adquisición del idioma inglés tal y como se aspira en la carrera.

Todo esto, debe adaptarse a las expectativas del futuro egresado de la esfera del deporte con vista a romper barreras lingüísticas favorecidas por intercambios educativos y profesionales o por los avances científicos y tecnológicos.

Desarrollo

Los estudiantes que ingresan a la Facultad de Cultura Física supuestamente según lo que se establece llevan ya varios cursos estudiando inglés en las enseñanzas precedentes (primaria, secundaria y preuniversitario) No obstante en las escuelas de la enseñanza deportiva de la Isla de la Juventud durante años han existido dificultades con la estabilidad del claustro de esta disciplina por lo que esta asignatura ha sido impartida con profesores contratados, alumnos aventajados de la facultad de Cultura Física o simplemente se ha bloqueado la asignatura en un período los alumnos al ingresar en el primer año de la carrera deben dominar los conocimientos elementales para recibir el Programa At Your Pace y debían poder expresarse oralmente en las situaciones de la vida cotidiana, refiriéndose a saludos, pedir y dar información relacionada con las nacionalidades, cuestiones familiares o de rutina diaria entre otras por lo que seria fácil enseñarles a comunicarse en aspectos relacionados con la esfera deportiva, Sin embargo, la práctica educativa muestra que existen serias dificultades en los niveles de desarrollo de la expresión oral y de comprensión lectora que deben lograr los estudiantes universitarios según los requerimientos de su perfil profesional.

Es por esto que la disciplina ha desarrollado varias actividades encaminadas a resolver los problemas antes mencionados entre ellas se han desarrollado un sistema de juegos didácticos para las clases de inglés I que constituye un trabajo de diploma, existen antecedentes de una tesina de especialidad en docencia universitaria que diseñó una serie de actividades para el perfeccionamiento de la comunicación oral en las asignaturas de Inglés I y II que complementan el trabajo del programa At Your Pace y una tesis de maestría para el perfeccionamiento de la comunicación oral en lengua materna y en la presente investigación se ofrecen alternativas para trabajar el inglés III, pero que deben

irse introduciendo desde el primer años entre ellas podemos citar el trabajo en parejas, trabajo en clases con refranes en ambas lenguas, discusiones, puntos de vistas y opiniones, debates, paneles, mesas redondas, actividades estas muy factibles de emplear en Español comunicativo y que sientan las bases para ser empleadas en inglés con temas especializados, valoraciones de deportistas, es por ello que la disciplina cuenta con un folleto de lecturas y un glosario especializado en uso en toda la red de centros de Cultura Física.

A pesar de que se ha estado trabajando por el desarrollo de la expresión oral, esta todavía continúa subordinada a la lectura, fundamentalmente, y no se le dedica el tiempo requerido. La expresión oral puede desarrollarse partiendo del resto de las habilidades del idioma, sobre la base de un texto escrito se pueden realizar resúmenes orales acerca de lo leído, lo mismo puede hacerse después que el estudiante escucha o escribe sobre un tema determinado.

También el desarrollo de esta habilidad (la expresión oral) se ve limitada al contexto del aula y no a soluciones verdaderamente comunicativas dentro y fuera de ella.

Conocer y dominar una lengua extranjera es requisito indispensable para un estudiante universitario, pues así puede mantenerse actualizado no sólo mediante la lectura de publicaciones científicas, sino también para participar en eventos internacionales, intercambiar con especialistas extranjeros y ampliar sus conocimientos de forma general e integral.

A la par que se le presta atención especial a la vinculación del aprendizaje del idioma extranjero con la actividad académica, profesional – laboral e investigativa de los estudiantes y combinarlas de forma armónica por lo que es común que los profesores de inglés nos preguntemos , ¿Por qué nuestros alumnos no logran comunicarse de forma aceptable en nuestras clases?

Es conocido por todos los docentes que el aprendizaje de nuestros estudiantes no debe centrase de forma, exclusiva, en el contenido de una unidad determinada de un programa objeto de estudio, sino que debemos ver el proceso de enseñanza aprendizaje del idioma extranjero y en especial de la asignatura Inglés III con Fines Específicos aplicados a la esfera deportiva como un proceso de interacción que se establece entre el profesor y sus alumnos y de alumno a alumno tanto dentro de la clase como fuera de esta , lo que genera oportunidades y posibilidades de creación, juego y ejercitación para aprender los contenidos de la asignatura o aquellos que sean de interés personal según el deporte que practica, sus compromisos competitivos y metas futuras.

Para lograr que los alumnos adquieran los contenidos objeto de estudio de una forma adecuada según los objetivos y metas a las que se aspira llegar con nuestros futuros egresados, el profesor debe dosificar sus tareas de forma tal que contribuyan al desarrollo de las habilidades de comunicación oral sobre la base del desarrollo del resto de las habilidades de la lengua (audición, comprensión de lectura y escritura).

Si queremos que los alumnos adquieran la habilidad de comunicarse oralmente en idioma inglés teniendo en cuenta los contenidos que conforman las distintas unidades del programa es necesario organizar el proceso de enseñanza – aprendizaje de forma que las tareas y ejercicios que se desarrollen antes, durante y después de la clase requieran del uso de la lengua como instrumento de comunicación oral con procedimientos que faciliten el trabajo de los estudiantes y los motiven organizando el trabajo en grupo o en parejas, según las necesidades e intereses de los estudiantes, por eso es necesario diversificar las actividades según el deporte que practican nuestros estudiantes de forma tal que se planifiquen actividades que den salida a las cuatro esfera de actuación de la carrera, La Educación Física, el deporte, La recreación y la Cultura Física Terapéutica encaminándolos a desarrollar habilidades profesionales, donde se tenga en cuenta sus necesidades e intereses

Una vía que propicia el desarrollo de la comunicación oral consiste en asignar tareas basadas en la discusión de problemas reales de su esfera de actuación , la búsqueda de información en los fondos de ICT o en INTRANET, presentación de textos y experiencias extraídas de artículos periodísticos, resúmenes de trabajos científicos , la participación en debates, la presentación de informes y comentarlos brevemente dando sus puntos de vista, es decir, el conocimiento y uso de la lengua extranjera para hablar sobre un tema relacionado con el ámbito deportivo.La realización de exposiciones, individuales, en parejas o en grupos; la solución a situaciones problémicas vinculadas al perfil del deporte en la actualidad la carrera incluye una nueva asignatura Tecnología de dirección donde el alumno aprende a elaborar y trabajar por proyectos, donde aprender a trabajar en grupo o dúos es una habilidad muy necesaria.

La asignatura de Inglés III es una vía que facilita que nuestros alumnos aprendan a utilizar el método de trabajo por proyectos. Para esto el profesor puede desarrollar la comunicación oral en la solución a una o varias situaciones problémicas relacionadas propiamente con el perfil profesional.

Como por ejemplo decirle al estudiante la siguiente situación real durante los juegos interaños en la fase final de la competencia de Béisbol dos equipos se encuentran

empatados en el octavo Inning y su equipo se encuentra con un solo Out y corredores en segunda y tercera base ¿ Qué le sugerirías que hiciera el próximo bateador?

Al asignar un trabajo en grupo en las clases de inglés hay que tener presente una serie de factores citados por el Dr. Bernardo E. Ramírez Espinosa de la facultad de Ciencias Informáticas entre los que se destacan:

1. los objetivos de aprendizaje del grupo.
2. la tarea que se plantee.
3. la forma en que se distribuye la información.
4. la forma en que se organiza el grupo.
5. las relaciones sociales entre los miembros del grupo.

Las autoras concuerdan con estos factores imprescindibles para el trabajo en grupo con fines comunicativos, de por sí los estudiantes de deportes son conversadores y gustan comentar sobre sus experiencias, critican, argumentan el por que de un resultado tanto negativo como positivo en una competencia, cualidad esta que es necesario aprovechar y tratar de lograr que se desarrollen en el idioma inglés para esto se le debe orientar bien que deben estudiar que es lo que deben exponer, en que elementos deben centrar su atención como pueden distribuirse las tareas para lograr los objetivos que se planteen

El trabajo en grupos contribuye a desarrollar la fluidez en el uso de la lengua extranjera. En este trabajo los alumnos refuerzan las habilidades comunicativas, repiten partes de los textos en inglés, dialogan, narran Otro aspecto importante en el trabajo en grupo es que el inglés que se enseña está vinculado a la especialidad y esto hace que los estudiantes se motiven por lo que estudian.

Es importante que exista cierto grado de igualdad entre los estudiantes en cuanto a las habilidades que poseen en el idioma, pues hay que estimularlos para que todos jueguen un papel activo dentro del grupo.

Algunas de las tareas que el profesor puede asignar son por ejemplo:

1. Buscar información relacionada con la historia de los deportes que practican, atletas destacados en Cuba y el mundo.
2. Ventajas y desventajas de la práctica del ejercicio físico ante determinadas patologías
3. Proponer soluciones ante la carencia de materiales deportivos.
4. Proponer alternativas de recreación para determinado sector poblacional.
5. Elaborar materiales complementarios para las asignaturas del año

Es muy común la distribución de las tareas dentro del grupo, o sea, a cada estudiante se le asigna una tarea específica, por ejemplo, si se hace referencia a la preparación de un programa de radio sobre un tema seleccionado, un estudiante es el moderador, otro es el entrevistador, y otros pueden ser los entrevistados, etc.

También se puede propiciar la participación cuando se le da al grupo la responsabilidad de participación y al final de la actividad se premia al grupo de mejores resultados y a los estudiantes de forma individual.

Otra forma es variar el número de integrantes y las personas que componen el grupo para establecer un ambiente adecuado en cada grupo y que permita igualdad de condiciones para la participación oral, facilitando así la interacción comunicativa.

El trabajo en grupos es factible para desarrollar la expresión oral sobre el contenido de las clases de idioma inglés, también lo es el trabajo por proyectos, pues estos estimulan a los estudiantes a pensar y a aprender a través del idioma.

Trabajo por Proyectos

El trabajo por proyectos es eficiente porque representa una continuidad natural de lo que ocurre en clases durante el proceso docente. Es un método que facilita la integración de las cuatro habilidades de la lengua. Por ejemplo:

1. el estudiante debe consultar materiales auténticos que no sólo exigen que éste entienda la información sino que la interprete y la evalúe. (comprensión de lectura)
2. proporciona una discusión en la que los estudiantes puedan responder de forma oral además de disertar sobre las temáticas que se traten. (comprensión auditiva y expresión oral)
3. para su preparación deben resumir de forma escrita la información que han leído. (escritura)

El trabajo por proyectos tiene muchos puntos de coincidencia con el trabajo en grupo, ya que ofrece la alternativa de valorar el aprendizaje surgiendo así el aprendizaje cooperativo, la integración de las habilidades de la lengua tanto oral como escrita.

Todos estos trabajos llevan a que el estudiante realice un conjunto de acciones como son la síntesis, el análisis y la evaluación de los materiales que tiene que emplear.

El trabajo por proyectos está centrado en el estudiante, aunque el profesor juega un papel de facilitador y guía del proceso.

El trabajo por proyectos es cooperativo y no competitivo, donde se busca la integración de las habilidades, el procesamiento de la información y su culminación es un producto final elaborado por los estudiantes

Para que los alumnos aprendan a trabajar por proyectos el profesor debe:

1. Seleccionar el tema del proyecto
2. Estructurar el proyecto, los pasos a seguir, cómo organizar la información una vez recolectada, asignar un role a cada estudiante en el proyecto.
3. Identificar las habilidades del idioma las funciones comunicativas según las necesidades de los estudiantes (aquí el profesor debe proporcionar a los estudiantes las funciones necesarias para poder recopilar la información que necesitan, por ejemplo: si el estudiante va a hacer entrevistas – entonces necesita desarrollar las habilidades para preguntar, es decir, ask for clarification, for repetition, etc. Además de hacer ejercicios de preguntas y respuestas de forma interactiva; si lo que va a realizar es una búsqueda de información en bibliotecas o en sitios webs – entonces debe ser entrenado en los pasos para encontrar recursos, tomar notas, hacer resúmenes, usar la tecnología adecuadamente, organizar la bibliografía, etc.; si necesita hacer cartas, ya sea por correo postal o electrónico - deberá estar familiarizarlo con el tipo de carta
4. Recopilar la información (diseño de los instrumentos para recopilar la información – cuestionarios, encuestas, entrevistas, foros de discusión, etc. Y como se recoge la información – dentro y fuera del aula; individual, en parejas o en grupos).
5. Analizar la información recopilada,.
6. presentar el trabajo final (esta es la actividad que culmina el trabajo, puede incluir informe escrito, carta, cartel, debate, presentación oral, manual, folleto, periódico, video, sitio web, página web, presentación power point, etc., según lo que los estudiantes decidieron en la determinación del producto final
7. evaluar el proyecto (entre profesores y estudiantes se hará una valoración del trabajo realizado, aquí se deberá tener en cuenta: 1) cumplimiento de los objetivos propuestos; 2) el dominio del idioma, las habilidades comunicativas, lo aprendido sobre el tema durante la compilación de la información, los pasos realizados; 3) la identificación de los aspectos que pueden mejorarse y las sugerencias para realizar próximos proyectos.

Con el objetivo de explorar el nivel de satisfacción y motivación de los estudiantes una vez aplicada las técnicas que se proponen en la presente investigación en relación al aprendizaje del idioma y el desarrollo de la comunicación oral y sí a través de las clases se potenciaban aspectos relacionados con la profesión,. En el análisis de una encuesta realizada a una muestra de 50 estudiantes de 1ro y 2do. años de diferentes modalidades de estudio que reciben las asignaturas de la disciplina de idiomas el 93

% se comprobó que los profesores de lengua extranjera consideran los modos de actuación de los estudiantes en el diseño y ejecución del proceso.

El 100% de los estudiantes reconocen que si pueden mejorar su actuación en el aprendizaje del idioma, aunque ha faltado esfuerzo y dedicación , A la solicitud de lo que mas les gusta del idioma esta que el 100% prefiere hablarlo y entenderlo y lo que menos les gusta está relacionado con la escritura y la gramática, solo el 16.6% no respondió esta pregunta.

Los datos aportados por el cuestionario son los siguientes, esta el hecho de que el 50% de los estudiantes reciben el referido idioma desde la enseñanza primaria y el 33.3% desde la enseñanza secundaria, el 16.6% lo comenzó a recibir en el nivel superior.

Para el 91.6% de ellos, la asignatura resulta difícil provocado por inestabilidad de profesores ya sea en secundaria o preuniversitario, por tal razón el contenido lo recibieron de forma condensada, afectando así el nivel de motivación hacia el aprendizaje del mismo. Solo el 0.83% afirma haber logrado el objetivo en las enseñanzas que le anteceden a la enseñanza superior.

Por otra parte, el 100% refiere que le gusta estudiarlo y manifiestan las siguientes razones: para la comunicación con amigos, colegas y extranjeros, por ser el más usado a escala global en los eventos deportivos internacionales el 50%; por ser un idioma agradable y utilizarlo como medio de comunicación, El 95% señala como incidencia desfavorable para la calidad del curso la limitada existencia de literatura de la especialidad en esta lengua extranjera.

Conclusiones:

La disciplina idiomas ha diseñado una serie de acciones encaminadas a perfeccionar la comunicación oral y escrita en ambas lenguas.

El trabajo en grupos y por proyectos son opciones para desarrollar la expresión oral sobre la base de los contenidos que se imparten en las clases.

Estas actividades motivan a los estudiantes, refuerzan el conocimiento que tienen de idiomas y las habilidades comunicativas.

Bibliografía:

Antich de León, Rosa y et. Al. (1986) Metodología de la enseñanza de lenguas extranjeras**.** La Habana. Cuba.

Bejerano, Y. 1987. A cooperative small – group methodology in the language classroom. TESOL, Quaterly, 21, 3. pp 483 – 504

Brinton, D., M. Snow, and M. Wesche. 1989. Content-based second language instruction. New York: Newbury House.

Canale, Michael. 1983. From communicative competence to communicative language pedagogy. In Language and communication, ed. J.C. Richards and R. W. Schmidt, New York, Longman

Carter, G., and H. Thomas. 1986. "Dear Brown Eyes": Experiential learning in a project orientated approach. ELT Journal, 40, 3, pp. 196-204.

Corona Caramaza, Dolores M. (1988) El perfeccionamiento de la enseñanza de lenguas extranjeras a estudiantes no filólogos en la educación superior cubana**.** Tesis presentada en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana. Cuba.

Dudley, Evans, T y M.J. St. John (1998) Development of English for Specific_Purposes. Cambridge University Press, England

Fried-Booth, D. L. 1982. Project work with advanced classes. ELT Journal 36, 2, pp. 98-103.

Haines, S. 1989. Projects for the EFL classroom: Resource material for **Legutke, M. and H. Thomas.** 1991. Process and experience in the language classroom. New York: Longman.

Nation, Paul , 1989. Group work and language learning, FORUM, April, Vol. 1, pp 160 – 168.

Papandreou, A. 1994. An application of the projects approach to EFL. English Teaching Forum, 32, 3, pp.41-42.

ADweb UN SITIO WEB QUE PROPICIE UN APRENDIZAJE DESARROLLADOR DE LA ASIGNATURA ANÁLISIS DE DATOS.

AUTORES: Liber Javier Fuentes Martínez. liberfm@eiefd.co.cu
Zulema Pedroso Sosa. zulemaps@eiefd.co.cu
Beatriz García Leal. beatrizgl@eiefd.co.cu

RESUMEN

Es una preocupación de los docentes de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) elaborar materiales que apoyen y eleven la calidad del proceso docente educativo y lograr un aprendizaje significativo de los estudiantes. En la aplicación de los instrumentos validados en el Proyecto "Transformaciones para promover el aprendizaje activo de la Matemática y la Computación en el nivel medio en Ciudad Escolar Libertad" desarrollado por un equipo de investigadores del ISP" Enrique José Varona" para diagnosticar, a través de los indicadores establecidos, si el aprendizaje de los estudiantes de Primer Año de la Institución en la Asignatura Análisis de Datos es desarrollador se pudo constatar que los estudiantes ***no cuentan con medios que contribuyan a propiciar un aprendizaje desarrollador en la asignatura Análisis de Datos***. Este estudio permitirá elaborar una página Web desde una concepción desarrolladora del aprendizaje, que garantice una mejor comprensión del contenido estadístico en los estudiantes.

Los indicadores referidos anteriormente estarán relacionados con: objetivos, métodos, medios y evaluación y se analizarán a partir de la aplicación de las encuestas y entrevistas a estudiantes y docentes elaboradas en el proyecto, ajustadas al contexto de la EIEFD.

INTRODUCCIÓN

La formación del profesional de la Educación Física y Deporte, comienza a extenderse a otros países del mundo desde Cuba a partir del curso 2000-2001 y surge como una necesidad y al mismo tiempo una posibilidad del desarrollo alcanzado por el movimiento deportivo cubano, las experiencias acumuladas en la formación de recursos humanos en el campo de la Educación Física y el Deporte, el incremento de la colaboración con otros países en esta esfera y el sentimiento de solidaridad que caracteriza a este pueblo. Para satisfacer esa necesidad y esa posibilidad, se creó la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), de Cuba, adscripta al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER)

Con la materialización del pensamiento del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, teniendo como experiencia la Escuela Latinoamericana de Medicina, el calor de la Batalla de Ideas que libra nuestro pueblo, el movimiento deportivo cubano, los Juegos Panamericanos en Winnipeg en el año 1999, la inauguración del laboratorio Anti-doping, y el 40 aniversario de la creación del INDER, se inaugura el 23 de febrero del 2001 la EIEFD en acto oficial, con la presencia del Comandante en Jefe y representantes del movimiento deportivo internacional.

En aquel entonces se contaba con una matrícula de 500 estudiantes y un colectivo de profesores dispuestos a llevar a cabo esta noble e importante tarea expresada en la misión: formar profesionales con una concepción humanista y solidarios capaces de transformar la Educación Física y el Deporte en sus países de procedencia.

En los programas de las disciplinas se orienta el uso de nuevos métodos y formas organizativas que propicien el protagonismo estudiantil , el autoaprendizaje, empleando no sólo las clases como formas fundamentales de organización del proceso docente educativo en la educación superior, sino otorgándole mayor espacio a la consulta, a la auto preparación de los estudiantes, al trabajo investigativo por proyectos o mediante trabajos de curso y, sobre todo, potenciando la investigación en la práctica laboral investigativa.

Es en la disciplina Investigación y Métodos de Análisis (IMA) compuesta por las asignaturas Informática Básica, ***Análisis de Datos*** y Metodología de la Investigación donde el estudiante obtiene los conocimientos y habilidades que luego le permitirán

investigar y dar soluciones a problemas profesionales con un carácter científico y específicamente la asignatura Análisis de Datos se ocupa del procesamiento y tratamiento estadístico de los datos, con auxilio de la Informática Básica para alcanzar un alto grado de confiabilidad y rapidez, con el objetivo de arribar a conclusiones que se puedan ilustrar y justificar matemáticamente, de aquí la importancia para nuestro futuro profesional de la utilización de esta asignatura como herramienta auxiliar de trabajo.

La asignatura deberá garantizar la formación básica indispensable para el desarrollo y comprensión de las restantes asignaturas de la disciplina, brindarle la posibilidad de ampliar el campo de investigación en la Educación Física y el Deporte, desarrollar hábitos de estudio, de utilización del texto y revistas especializadas en la misma medida que adquiere los conocimientos a través del desarrollo de habilidades especificas y generales.

Es la Escuela, una institución atípica por la conformación de su matrícula, constituida por 79 países, hecho este que genera la diversidad en aspectos tales como: cultura, idioma, forma de vestir, fiestas, comidas, bailes típicos y formación docente entre otras. Nuestros estudiantes llegan graduados como bachilleres en letras y bachilleres en ciencia mostrando una disparidad en los conocimientos matemáticos que deben servir como base para la asimilación de los nuevos contenidos de la asignatura Análisis de Datos.

Una ardua labor desarrolló del colectivo de la asignatura al llevar a cabo un diagnóstico exhaustivo de cada uno de los estudiantes al inicio de cada curso docente para poder llegar a hacer uso de una atención diferenciada que arroje resultados satisfactorios al concluir el semestre y apoyarse en los medios disponibles para el logro de un aprendizaje significativo. Para este diagnóstico se utilizó el grupo de indicadores (Jiménez Milián y otros,2005) que reflejan el comportamiento de los componentes del proceso docente educativo de modo que se propicie un aprendizaje desarrollador de los alumnos bajo la dirección del profesor.

El resultado de este diagnóstico permitirá la elaboración de una página web que propicie un aprendizaje desarrollador de la asignatura Análisis de Datos en los estudiantes de primer año de la EIEFD que es el objetivo central de la propuesta.

DESARROLLO

Por muchos es conocido que la Informática se introduce en la escuela con tres fines educativos: como objeto de estudio, herramienta de trabajo y como medio de enseñanza, definido este último como “El sistema de componentes materiales que apoyan y elevan la calidad del proceso docente educativo”(Rodríguez, 2000:p.32).

En la EIEFD se cuenta con cerca de 100 computadoras conectadas en red y una intranet que permite la divulgación de las páginas web que se confeccionan en la Institución, sin embargo a pesar de tener tantos recursos aún es insuficiente la producción de materiales que permitan una elevada calidad del proceso docente educativo y más aún el logro de un aprendizaje significativo de los estudiantes.

Conocidos los resultados del proyecto de innovación tecnológica “Transformaciones para promover el aprendizaje activo de la Matemática y la Computación en el nivel medio en Ciudad Escolar Libertad”, llevado a cabo por un grupo de investigadores de ISPEJV, y contextualizados a las condiciones específicas de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), aplicamos los instrumentos ahí validados para demostrar la insuficiencia de materiales en la asignatura Análisis de Datos que faciliten el desarrollo integral de los estudiantes. Para este estudio se tomó como población la matrícula del primer año, equivalente a un total de 166 estudiantes, quedando la muestra conformada por un total de 88 estudiantes. La totalidad de los profesores del curso fueron entrevistados.

Todo lo anteriormente se pudo constatar a partir de los resultados de la entrevista a los profesores de la asignatura, que muestran las siguientes dificultades:

- Se limita la independencia de los estudiantes al ofrecer el profesor la orientación para la acción.
- Los errores de los alumnos se analizan colectivamente en dependencia de la disposición del tiempo.
- Los alumnos no conocen como generalizar las situaciones de aprendizaje.
- No se trabaja con relación a lograr la auto evaluación de los alumnos.
- En general los alumnos no logran expresar lo esencial de la clase.
- No saben determinar las habilidades a partir de los objetivos.

- En general las tareas están en función de los objetivos y no se confeccionan en función de las habilidades.
- Los sistemas de clases no se trabajan a partir de las regularidades del contenido.
- No se aprecia en las entrevistas realizadas que en las clases se trabaje para transmitir formas de pensar, de actuar, en general, de desarrollar procesos meta cognitivos en los alumnos.
- En las clases se utiliza solamente la pizarra.

Se aplicó también la encuesta a los estudiantes con los siguientes resultados según los indicadores:

Según los Objetivos:

- No se determinan las habilidades a partir de los objetivos ni las tareas se conciben para el desarrollo de las habilidades.

Contenidos:

- Las actividades de aprendizaje no se organizan en función de regularidades.
- En la selección de los ejercicios no se tiene en cuenta por los profesores la función generalizadora.
- No se prioriza la resolución de problemas ni la interdisciplinariedad.
- No son concebidas las estrategias de aprendizaje como contenido de aprendizaje.

Métodos:

- La actividad de aprendizaje, a partir de los métodos utilizados, es muy guiada por el profesor lo que no desarrolla la comunicación, la reflexión y la valoración en los alumnos, en consecuencia no se desarrolla el pensar activo, cooperado y flexible.

Medios:

- No se utilizan todos los medios que los profesores tienen a su disposición en las actividades de aprendizaje tanto docente como extradocente.

Evaluación:

- Aún la evaluación es casi totalmente realizada por los profesores

Teniendo en cuenta todo el diagnóstico inicial elaboramos un sitio web con el objetivo de ser utilizada como medio de enseñanza en la asignatura Análisis de Datos para propiciar una aprendizaje desarrollador. Trabajamos para la elaboración de la página con Dremweaver 8, el trabajo con las imágenes en Adobe Photoshop CS 4, en la elaboración de los menús con Sothink DHTML Menu Maken y Swish Max 3 para la animación de la página principal. La página es ejecutable en las en el equipamiento con que cuenta la escuela pero también es posible ser vista en computadoras con un mínimo de recursos.

El sitio web ha sido utilizado en el curso 2010-2011 a partir de los ejercicios, evaluaciones y bibliografía que en ella se emplea, los resultados han sido favorables tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo.

CONCLUSIONES

Podemos afirmar, dados los resultados obtenidos, que los estudiantes de primer año de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) no contaban con medios que contribuyan a propiciar un aprendizaje desarrollador en la asignatura Análisis de Datos.

La página web que se elaboró cuenta con una concepción desarrolladora del aprendizaje para elevar la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje de la Estadística.

El análisis de los resultados debe motivar a los profesores a mejorar su preparación y a colaborar con el logro de ese alumno integral que se pretende.

BIBLIOGRAFÍA

Ballester Pedroso, Sergio. Problemas que influyen en la Enseñanza de la Matemática en la Ciudad de la Habana. ISP.EJ Varona. Facultad de Ciencias Departamento de Matemática Computación. Informe de Investigación en la modalidad de Trabajo de Desarrollo. 2000

Castellanos, D.; Castellanos, B.; Jorge, I.; Llivina, M.J.; García, C. y otros (2000). Caracterización de los procesos de aprendizaje en estudiantes de las secundarias básicas de Ciudad Escolar Libertad. La Habana: Proyecto "El cambio educativo en la secundaria básica: realidad y perspectiva", Centro de Estudios Educacionales, ISPEJV.

Castellanos, D.; Castellanos, B.; Jorge, I.; Llivina, M.J.; García, C. y Reinoso, C. (2003). Reflexión metacognitiva y estrategias eficientes de aprendizaje en estudiantes de secundaria básica. La Habana: Ponencia presentada en el Congreso Internacional Pedagogía 2003.

Castellanos, D.; Castellanos, B.; Llivina, M.J.; Silverio, M. y otros (2002). Aprender y Enseñar en la escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Castro Fidel (2001) Discurso pronunciado en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y deportes. La Habana: 23 de febrero/2001.

Colectivo de Autores (2002). Materiales del Curso: El Cambio Educativo en la Formación de Profesores en Cuba. La Habana: Documento en CD ROM, Centro de Estudios Educacionales, ISPEJV.

Colectivo de Autores (2002). Proyecto "Transformaciones para promover el aprendizaje activo de la Matemática y la Computación en el nivel medio en Ciudad Escolar Libertad.
La Habana. Facultad Media Superior, ISPEJV.

Jiménez Milián M.H. Aplicación de una propuesta metodológica que propicie un aprendizaje desarrollador de la matemática en el nivel medio en ciudad escolar libertad (2005)

Llivina, M.J.; Castellanos, B.; Castellanos, D.; Sánchez Toledo, M. E. (2001). Los proyectos educativos: una estrategia para transformar la escuela. La Habana: Colección Proyectos, Centro de Estudios Educacionales, ISPEJV.

ALTERNATIVAS METODOLÓGICAS PARA EL TRATAMIENTO DE LAS RELACIONES INTERDISCIPLINARIAS A TRAVÉS DE UN SISTEMA DE CLASES, ASIGNATURA GIMNASIA BÁSICA, DISCIPLINA TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PRIMER AÑO DE LA CARRERA LICENCIATURA CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.

Autores: MSc. José Lago Pla.

MSc. Janet Geagea López.

MSc. Olga Silvia García Limontes.

MSc. Lina Rosa Rodríguez Artiles.

MSc. Loida Cabrera González.

Centro: UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad Villa Clara.

RESUMEN

La necesidad de abordar la interdisciplinariedad en el proceso de enseñanza aprendizaje surge de del mismo hecho de que en la naturaleza, la sociedad y el pensamiento todo tiene un carácter complejo. Este proceso exige de profesionales con capacidades para integrar y buscar los puntos de encuentro y cooperación para tener acceso a la realidad en los órdenes antes mencionados, aspecto que sólo es posible con el desarrollo de un proceso que potencie posiciones integradoras, sustentadas en los elementos comunes del conocimiento y su expresión simplificada de una globalización curricular. El insuficiente trabajo metodológico de los contenidos educativos de las asignaturas en el año dirigido a las precisiones de puntos comunes que propícienla relación intra e interdisciplinaria y procederes didácticos típicos de estas relaciones demanda la solución del problema ¿Cómo dar tratamiento a las relaciones interdisciplinarias a través de un sistema de clases referido a las capacidades físicas condicionales en la asignatura Gimnasia Básica? En correspondencia con ello se precisa como objetivo argumentar el tratamiento de las relaciones interdisciplinarias a través de un sistema de clases y su tratamiento metodológico en función dela clase de Educación Física referente a las capacidades físicas condicionales en la asignatura Gimnasia Básica. Los métodos y técnicas empleados fueron la observación, cuestionario, entrevista, encuesta, revisión documental y experimentos de control mínimo La solución al

problema derivó como resultado una alternativa metodológica para el tratamiento de las relaciones interdisciplinaria en el primer año de la carrera de Cultura Física y Deporte.

La interdisciplinariedad, acercándonos brevemente a la definición que ofrecen varios estudiosos del tema como Jorge Fiallo, Jurjo Torres, Klein, Rosario Mañalich la asumimos, siguiendo los criterios de Mañalich y Fiallo (2002), *"… como un proceso de interacción entre varias disciplinas encaminadas a precisar los puntos de encuentros y cooperación entre las ciencias lo que provoca su enriquecimiento"*[1].

Esta interacción puede ir desde la simple comunicación de ideas, hasta la "… *integración mutua de leyes, teorías, hechos, conceptos, habilidades, desarrollo metodológico, formas de organización de las actividades e incluso la organización de investigaciones"*[2].

La integración de todas las habilidades de los distintos temas de la disciplina en un todo único es lo que garantiza la sistematicidad del proceso docente-educativo en su ejecución.

[1] Mañalich y Fiall. Citado por Adia Gell Labañino.

[2] Adia Gell Labañino. Alternativas metodológicas para el tratamiento a las relaciones interdisciplinarias a través de una clase del programa Lengua Española y su enseñanza en la escuela primaria, para el año de la Licenciatura en Educación Primaria.

La esencia de la integración sistémica del año radica en hacer interactuar todos los contenidos de las distintas asignaturas para que, hasta donde lo permitan esos mismos contenidos, conformar un sistema armónico y coherente que posibilite establecer objetivos para todo el año. Estos objetivos expresarán los posibles resultados a alcanzar sintetizando, integrando, sistematizando dichos contenidos.

Esta forma de enfocar el trabajo docente permite que el estudiante deje de ser considerado como un objeto pasivo en el aprendizaje y pase a ser el protagonista del mismo, condición indispensable para darle solución a un gran resto de la educación superior actual, dado en: la formación de un profesional con una visión integradora de la ciencia que permita solucionar los problemas de su práctica profesional.

De manera, que los estudiantes que se forman como profesionales de la Cultura Física y el Deporte, deban enfrentarse en su formación a la lógica de la ciencia en el orden gnoseológico y didáctico pues solo así podrán trabajar creativamente en sus esferas de actuación.

En este sentido, se revelan a través de diferentes vías (controles a clases, revisión de la preparación de las asignaturas, etc), las insuficiencias en el tratamiento a la relación interdisciplinaria durante el proceso de la enseñanza – aprendizaje de las asignaturas, entre ellas y con otras materias. De ahí, que se haya valorado lo siguiente:

- Insuficiente exigencia en el tratamiento metodológico de las asignaturas referido a las precisiones respecto a los puntos comunes que propician las relaciones intra e interdisciplinarias.
- Insuficiente trabajo metodológico de los contenidos educativos de las asignaturas en el año y en el colectivo de docentes dirigido a la integración de conocimientos y procederes didácticos típicos de la relación interdisciplinaria.
- Deficiente estimulación para la realización de actividades que propicien las relaciones interdisciplinarias.

En consecuencia, se plantea como **problema**: ¿Cómo dar tratamiento a las relaciones interdisciplinarias a través de una clase del subsistema de clases del

tema II el ejercicio físico y su tratamiento metodológico en función de la clase de Educación física referente a las capacidades físicas condicionales en la asignatura Gimnasia Básica?

El problema asume su significado a partir de los análisis realizados por los docentes de la asignatura Gimnasia Básica: el ejercicio físico y su tratamiento metodológico, en función de la formación profesional de los estudiantes, los que han reflejado la existencia de dificultades para enfrentar las nuevas exigencias que imponen las transformaciones que se ha planteado la facultad de Cultura Física de Villa Clara a la formación del profesional de la Cultura Física y Deporte, que devienen línea de trabajo de la facultad, departamentos, disciplinas y asignaturas.

Por tanto, en correspondencia con el problema se precisa como **Objetivo:** argumentar el tratamiento a las relaciones interdisciplinarias a través de una sistema de clases del subsistema de clases del tema II el ejercicio físico y su tratamiento metodológico en función de la clase de Educación Física referente a las capacidades físicas condicionales en la asignatura Gimnasia Básica?

Este objetivo, se plantea teniendo en cuenta la necesidad de formar un profesional con una cultura general integral y científica-metodológica lo que se traduce en un saber interdisciplinario, "… *que domine los fundamentos biológicos, formas adecuadas de expresión oral y escrita en su idioma, con el empleo correcto de términos propios de la cultura física, así como las bases de carácter lúdicas, motrices y deportivas del ejercicio profesional, mostrando motivación y clara visión de los campos de actuación profesional de su carrera como un primer acercamiento a su responsabilidad en el ejercicio de su futura profesión, con bases éticas que le posibiliten ir ajustando sus formas de actuación en correspondencia con las normas de nuestra sociedad"*[3], además que le permita conocer cómo actuar, y cómo apoyar el trabajo con el contenido en una sólida actividad educativa y formativa al relacionarse con otras disciplinas.

2.- Metodología empleada.

[3] Modelo del Profesional dela Cultura Física. Objetivo del Primer año. Plan de Estudio "D".

Se aplicaron deferentes métodos.

Del nivel teórico: Análisis-Síntesis. inductivo-deductivo, ascenso de lo abstracto a lo concreto.

Del nivel empírico: Revisión documenta. Encuesta. Observación. Experimento pedagógico (modalidad pre experimento).

Del nivel matemático estadístico: desviación empírica de frecuencia.

Población: dos profesores de Gimnasia Básica, dos profesora de Español Comunicativo, una profesora de Morfología I, que imparten estas asignaturas en el 1º año de la carrera.

Para la implementación de la solución al problema planteado fueron utilizados los alumnos del grupo 1 del curso para atletas. (CPA), que cursan el 1º año de la carrera.

Resultados.

Del cumplimiento del objetivo se derivó la alternativa metodológica para el tratamiento de las relaciones interdisciplinarias a través de un sistema de clases, asignatura Gimnasia Básica, disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física en el primer año de la Carrera Licenciatura Cultura Física y Deporte.

1.- Determinación de la forma de docencia.

Encuentro nº:_____ Actividad Docente:_____

Tema:

Forma de organización:

Título:

Tema a consolidar:

Paralelamente se consolida:

Tema a orientar:

Objetivo:

Su derivación se produce a partir de los objetivo del año y programa de la asignatura Gimnasia Básica.

Sumario:

2.- Esquema de contenido.

Principales conceptos que se abordan.

Se debe hacer énfasis:

2.1.- Ideas **Rectoras** relacionadas con:

2.2.- Conceptos principales - Conceptos secundarios

2.3.- Conocimientos antecedentes.

2.4.- Relación interdisciplinaria.

- Español Comunicativo en la Cultura Física.
- Morfología I.
- Informática.
- Medio ambiente.
- Educación de la sexualidad.

3.- Método.

- Habilidades: del pensamiento lógico. Científicas Investigativas. Organizativas. Comunicativas. Constructivas y/o planificación.

- Habilidades en el empleo de la computación. (Búsqueda de información en FTP y en la redacción de los elementos de la guía de estudio).

4.- Procedimientos y formas organizativas.

5.- Medios de enseñanza.

6.- Estrilo de enseñanza.

7.- Forma de evaluación:

8.- Guía formativa.

9.- Bibliografía. (Tanto para el profesor como para los estudiantes).

RESULTADOS EN LOS DOCENTES

La alternativa metodológica constituyó una vía solución a las insuficiencias que presentan los docentes en el tratamiento metodológico de los contenidos de las asignaturas, dirigidos a la integración de conocimientos y procederes didácticos típicos de las relaciones interdisciplinarias en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación del profesional desde la perspectiva del modelo pedagógico aplicado a la Carrera de Cultura Física.

Contribuyó a la trasformación de los modos de actuación en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje en la implementación de los procederes didácticos típicos de estas relaciones interdisciplinares.

RESULTADOS ENLOS ALUMNOS

El desarrollo de los niveles de competencia referidos a aprender a estudiar para aprender a aprender, aprender a pensar y el trabajo colaborativo a través de tareas integradoras (guía formativa), en la que se integran en un accionar sistémico cada una de las estrategias educativas (curriculares), de la carrera en el año.

CONCLUSIONES

1.- Las razones que justifican el porqué de la alternativas metodológicas para el tratamiento de las relaciones interdisciplinarias a través de un sistema de clases, asignatura Gimnasia Básica, disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física en el primer año de la Carrera Licenciatura Cultura Física y Deporte obedece a las insuficientes que presentan los docentes en el tratamiento metodológico de los contenidos para el establecimiento de las relaciones interdisciplinarias en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.- El contenido del tema elegido, su orientación y análisis contribuye a la preparación de los docentes para la dirección del proceso enseñanza-

aprendizaje que se desarrolla en las asignaturas desde la perspectiva de la intra, inter y transdisciplinareidad.

3- Durante su implementación se brindaron los argumentos de cómo proceder para el tratamiento metodológico de los contenidos y los procederes didácticos en el establecimiento de las relaciones disciplinarias en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde una visión integradora en la labor educativa.

4.- El desarrollar habilidades profesionales durante la realización de los principales contenidos de la clase (dirección del calentamiento, Ejercicios de Organización y Control y ejercicios para la educación de la capacidad física), se vinculan a la labor educativa y medioambiental.

5.- El trabajo independiente del alumno se orienta al desarrollo de los niveles de competencia referidos a aprender a estudiar para aprender a aprender, aprender a pensar y el trabajo colaborativo a través de tareas integradoras (guía formativa).

6.- La alternativa metodológica que se presenta, se constituye en una vía solución a las insuficiencias que presentan los docentes en el tratamiento metodológico de los contenidos de las asignaturas, dirigidos a la integración de conocimientos y procederes didácticos típicos de las relaciones interdisciplinarias en el proceso de enseñanza- aprendizaje en la formación del profesional.

RECOMENDACIONES

1.- Continuar perfeccionando el tratamiento metodológico de los contenidos de las asignaturas, dirigido a la integración de los conocimientos y procederes didácticos típicos de las relaciones interdisciplinares en el proceso enseñanza aprendizaje en la formación del profesional de acuerdo al modelo pedagógico aplicado a la Carrera de Cultura Física.

BIBLIOGRAFÍA

1.- Adia Gell Labañino. Alternativas metodológicas para el tratamiento a las relaciones interdisciplinarias a través de una clase del programa Lengua Española y su enseñanza en la escuela primaria, para el año de la Licenciatura en Educación Primaria.

2.- Advine F. Fátima. Didáctica: teoría y práctica 2004 y Seminario Nacional a dirigentes. II Parte, febrero 1982. Brinda información acerca de las clases metodológicas instructivas en los ISP como componente del sistema de trabajo metodológico. Precisa la estructura y preparación de este tipo de clase, así como otros elementos de interés relacionados con el trabajo independiente.

3.- Castellanos, D. Aprender y enseñar en la escuela, una concepción desarrolladora. La Habana, 2002. Plantea una reflexión actualizada de la educación, el desarrollo y el proceso de enseñanza aprendizaje desarrollador. Brinda elementos teóricos importantes para el trabajo con la escucha y la comunicación y relaciones interpersonales.

4.- Código de ética del estudiante de Cultura Física.

5.- Estrategias educativas de las asignaturas. Español Comunicativo en la Cultura Física, Gimnasia Básica y Morfología I.

6.- Fleitas, Isabel. Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices.

6.- Programa de la asignatura Gimnasia Básica. Plan de Estudio “D”.

7.- Plan de Estudio “D”. Contiene el modelo del profesional de la Cultura Física 2008.

8.- Programa de la asignatura Español Comunicativo en la Cultura Física. Carrera de Cultura Física y Deporte.

9.- Programa de la asignatura Morfología I. Carrera de Cultura Física y Deporte.

APRENDE ESPAÑOL CON LA FUERZA DEL DEPORTE

Autores: Colectivo de autores, Lic. Dayana Concepción García, Ángela Rivero Suárez y Yamenia Orama Valle

Resumen

El trabajo que tiene como título “Manual de actividades: Aprende español con la fuerza del deporte” se llevó a cabo por la necesidad de elaborar materiales didácticos para la enseñanza del español como lengua extranjera a través del deporte por la importancia que tiene este, como un elemento representativo de la sociedad cubana y como parte inseparable de la cultura de este pueblo.

Este manual está pensado como una guía para profesores y dirigido a estudiantes universitarios con una formación académica de grado medio o superior, con un nivel intermedio o avanzado de competencia comunicativa en el idioma español. Está estructurado en seis temas correspondientes a los deportes: voleibol, béisbol, boxeo, judo, lucha y atletismo. Estos temas serán abordados a partir de actividades que posibilitan el aprendizaje de la lengua y el desarrollo de la competencia comunicativa de los estudiantes de una forma novedosa y creativa. Dichas actividades incluyen textos, imágenes digitalizadas, materiales audiovisuales, audiciones, etc. para el trabajo y desarrollo con las cuatros macro habilidades comunicativas: leer, escuchar, escribir y hablar. De igual manera se insertan a estas actividades, el reforzamiento de valores, las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (Tics) lo que busca formar en el estudiante la capacidad para el manejo y dominio de estos recursos en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la lengua que aprenden, en este caso, el español.

Abstract.

This manual of activities “Learn Spanish with the sport's strength “was taking into account to elaborate teaching material due to the necessity of teaching Spanish as a second language, through Cuban sport . The sport was selected because of the importance that it has in the Cuban society and as an inseparable part of Cuban culture.

This booklet is intended to be used as a guide for Spanish professors and directed to fairly advanced university students of Spanish. It is divided into six sports disciplines: baseball, volleyball, boxing, judo, athletics and wrestling. They will be taught through activities which enables the language learning and development of the communicative competence in a creative and novelty way and with the reinforcement, of values. They include texts, digital images, audiovisual materials etc. For the four communicative skills: reading, listening, writing and speaking. It also includes activities related to the Information and Communication Technology to create the students' abilities to use and master these resources in the Spanish teaching-learning process.

Introducción

En la actualidad el español es el idioma oficial de una veintena de países. Tras el chino mandarín y el inglés el Español es la lengua más hablada del mundo por el número de personas que la tienen como lengua materna. Ha alcanzado el rango de la lengua internacional y se reconoce como lengua de trabajo en diversos foros mundiales. De ello resulta que el estudio de este idioma como lengua extranjera haya adquirido dimensiones insospechables a nivel mundial desde hace algunos años.

La Facultad de Español para No Hispanohablantes (FENHI) en conjunto con El Departamento de Idiomas de la UCCFD “Manuel Fajardo “han venido desarrollando investigaciones en aras de optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta lengua. La investigación que nos ocupa es la primera de su tipo realizada en dicho centro. Esta ha centrado su atención en el deporte como parte inseparable de la cultura cubana si se tiene en cuenta que en la enseñanza de lenguas extranjeras es imprescindible el desarrollo de la competencia comunicativa de los estudiantes así como el conocimiento de los elementos de la cultura de la lengua que aprenden.

El Departamento de Lengua y Comunicación (disciplina rectora de la carrera) y el Departamento de Idiomas de la UCCFD Manuel Fajardo se han dado a la tarea de

diseñar un manual de actividades con la finalidad de desarrollar las habilidades comunicativas: comprensión lectora y auditiva y expresión oral y escrita a partir de textos, canciones, materiales audiovisuales, software educativos, en los cuales el tema fundamental es el deporte cubano. Se han trabajado deportes: béisbol, atletismo, voleibol, boxeo, lucha y judo.

Para la confección de las actividades se ha tenido en cuenta el enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural de la Dra. Angelina Romeo Escobar. Este permitió el diseño de actividades que propiciaran el intercambio entre los estudiantes, el debate, el planteamiento de criterios, la simulación de roles, la dramatización de situaciones comunicativas, todas con un mismo objetivo: desarrollar las habilidades comunicativas y el conocimiento sobre el deporte.

Desarrollo

La enseñanza del español como lengua extranjera supone una orientación comunicativa por parte del profesor que debe proporcionar a los estudiantes la información, la práctica y la experiencia necesarias para abordar sus necesidades de comunicación en el idioma.

En este sentido los estudios actuales de enseñanza de lenguas extranjeras evidencian la aplicación de enfoques teóricos a favor del análisis de la lengua desde una perspectiva comunicativa e interdisciplinaria. Se han revolucionado los mecanismos de adquisición y uso de lenguas extranjeras, haciendo énfasis en la parte de los estudios sociales del lenguaje. Se ha fijado un tratamiento más integrador de este proceso, orientado al desarrollo del aspecto funcional y comunicativo de la lengua, en un interés porque el estudiante se desempeñe de forma satisfactoria al usar la lengua en situaciones y contextos determinados.

En este contexto aparece el enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural, cuyos postulados constituyen la base de esta investigación, "…*resultado del complejo*

proceso de desarrollo de las nuevas concepciones lingüísticas que centran su atención en el discurso y en los procesos de comprensión y producción de significados, en diferentes contextos…"[1]

El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural de la enseñanza de la lengua y la literatura creado por Roméu Escobar y un grupo de colaboradores (1993, 1996, 2003, 2006) constituye un paso relevante, pues brinda herramientas para el trabajo con los componentes funcionales de la lengua: comprensión, análisis y construcción, en cualquier nivel educativo. Permite, sin lugar a dudas, analizar los procesos culturales como importantes procesos de comunicación. Su objetivo es elevar la competencia cognitivo-comunicativa y sociocultural, la que es definida como:

> *"…una configuración psicológica que comprende las capacidades cognitivas y meta cognitivas para comprender y producir significados, los conocimientos acerca de las estructuras lingüísticas y discursivas y las capacidades para interactuar en diversos contextos socio-culturales, con diferentes fines y propósitos. Se articulan así los procesos cognitivos y meta cognitivos, el dominio de las estructuras discursivas y la actuación socio-cultural del individuo, lo que implica su desarrollo personológico (cognitivo, afectivo-emocional, motivacional, axiológico y creativo)."*[2]

La utilización de este enfoque contribuye al aprendizaje de modos de actuación y estrategias para la comprensión, análisis y construcción de discursos en diferentes contextos y situaciones sociales de comunicación.

Los postulados de Vigotsky, de la escuela histórico-cultural, nutren a este enfoque, ya que tiene en cuenta la importancia del papel de la práctica social para el desarrollo del lenguaje y la personalidad, así como de las concepciones de la Lingüística Discursiva

[1] Toledo Costa, Alicia: "*El tratamiento de los contenidos gramaticales con un enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural*"

[2] Roméu Escobar, Dra. C. Angelina: *El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural en la enseñanza de la lengua y la literatura*

de Van Dijk sobre la naturaleza interdisciplinaria del conocimiento humano y la relación entre el discurso, la cognición y la sociedad.

En palabras de Roméu (2003) *"esta concepción integradora postula que la cognición y la comunicación se dan en la personalidad mediante la actividad en la interacción sociocultural, por lo que se asumen tres dimensiones en su definición: la cognitiva, la comunicativa y la sociocultural."*[3]

- **Dimensión cognitiva**

A través de esta dimensión se presenta una de las funciones fundamentales del lenguaje, la función noética, que se expresa en el papel del lenguaje en la elaboración del pensamiento en conceptos, lo que forma la unidad dialéctica del pensamiento verbal y el lenguaje intelectual.

Los conocimientos, habilidades, capacidades y convicciones relacionados con el procesamiento de información constituyen sus indicadores, mediante ellos los individuos interpretan y fabrican significados. Se toman como indicadores: la comprensión y producción de significados, las habilidades para comprender y producir significados, las actitudes relacionadas con la valoración de los procesos de comprensión y construcción de significados, la aplicación de estrategias para obtener, evaluar y aplicar la información

Dimensión comunicativa

Esta dimensión manifiesta la función semiótica o expresiva del lenguaje, que está definida como un sistema de signos que participan en la comunicación, que implica conocimientos lingüísticos, sociolingüísticos, discursivos y estratégicos. Consiste en reconocer y poder emplear los códigos lingüísticos, extralingüísticos y las reglas que rigen las relaciones entre los signos; poder utilizarlos en diferentes situaciones comunicativas; construir discursos y usar estrategias que permitan desarrollar una comunicación efectiva.

---

[3] Roméu Escobar, Dra. C. Angelina: *El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural en la enseñanza de la lengua y la literatura*

[3] Ídem

Sus indicadores son los conocimientos, habilidades, capacidades y convicciones relacionados con los códigos, los signos y las reglas sintácticas que permiten relacionarlos, su adecuación al uso y el saber trazar las estrategias para iniciar, desarrollar y concluir la comunicación (solo se hará referencia a sus indicadores no así a sus invariantes, aunque están estrechamente relacionadas).

Dimensión sociocultural

La relación con el conocimiento del contexto es básicamente el principal factor de esta dimensión y, con ello, el dominio de las características de los individuos de la comunidad lingüística que participan en la comunicación (roles, jerarquía social, ideología, identidad, sentimientos y estados de ánimo, etc.); no deben dejar de mencionarse la finalidad y la situación comunicativa. De este modo, el conocimiento de las normas hace que los estudiantes comprendan y usen los modelos de vida y de comportamiento específicos de una determinada comunidad lingüística.

Sus indicadores son los conocimientos acerca del contexto, las habilidades para lograr la adecuación al contexto y las actitudes relacionadas con el desenvolvimiento en diferentes contextos. Se exige encuadrar la enseñanza en un determinado contexto cultural, es decir, los estudiantes necesitan adquirir, además de una competencia gramatical, discursiva, estratégica, una auténtica competencia sociocultural en la lengua meta, o sea, una serie de nuevos conocimientos, actitudes y destrezas.

Las dimensiones cognitiva, comunicativa y sociocultural con sus indicadores son una útil herramienta para el perfeccionamiento de la enseñanza de la gramática, así como para diagnosticar y evaluar el nivel de competencia cognitiva, comunicativa y sociocultural adquirido por los estudiantes de lenguas extranjeras.

Para la confección de este Manual se tuvo en cuenta este enfoque y la aplicación de sus tres dimensiones para la elaboración de las actividades cuya finalidad es el desarrollo de la competencia comunicativa.

Esta se define como el conocimiento que permite utilizar el lenguaje como instrumento de comunicación en un contexto social determinado; es un concepto dinámico basado en la negociación de significado entre los interlocutores, aplicable tanto a la

comunicación oral como a la escrita, que se actualiza en un contexto o una situación particular.

El objetivo final que persigue la enseñanza de lenguas extranjeras es que el alumno domine las cuatro habilidades que conforman la competencia comunicativa (comprensión auditiva y lectora y expresión oral y escrita) y un elemento fundamental que lo constituye es el aspecto sociocultural.

Diseño del Manual "*Aprende español con la fuerza del deporte*"

Este manual está pensado como una guía, material de apoyo o complementario para profesores y dirigido a estudiantes con una formación académica de grado medio o superior, con un nivel intermedio o avanzado de competencia comunicativa en el idioma español.

Está estructurado en seis temas correspondientes a los deportes: voleibol, béisbol, boxeo, judo, lucha y atletismo. Estos temas serán abordados a partir de actividades que posibilitan el aprendizaje de la lengua y el desarrollo de la competencia comunicativa de los estudiantes de una forma novedosa y creativa. Dichas actividades incluyen textos, imágenes digitalizadas, materiales audiovisuales, audiciones, etc. para el trabajo y desarrollo con las cuatros macro habilidades comunicativas: leer, escuchar, escribir y hablar. De igual manera se vinculan a estas actividades, el reforzamiento de valores, las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (Tics) lo que busca formar en el estudiante la capacidad para el manejo y dominio de estos recursos en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la lengua que aprenden, en este caso, el español.

Teniendo en cuenta el impacto de las Tics en la educación, apunta Cabero que las tecnologías de la comunicación provocan necesariamente consecuencias cuando se integran en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así exigen una mayor preocupación por éste, ya que el uso de los medios demanda una atención especial a las rutas personales de aprendizaje, para llegar a la autoformación. (Cabero, 1994:3)

En el campo educativo los medios audiovisuales pueden utilizarse desde varios puntos de vista. En ambos centros de estudio universitarios, estas constituyen materiales didácticos que favorecen el proceso de enseñanza-aprendizaje (PEA) y la formación integral del estudiante. En esta dirección, es necesario el trabajo integrado de la escuela, en la búsqueda de un diálogo que estimule la implicación y el compromiso personal ante todas y cada una de las actividades que se realizan.
En el manual se hace uso de la canción (audio texto) como medio para el trabajo de la comprensión auditiva, las imágenes para la motivación de las actividades y el uso del software Hot potatoes para el trabajo con el vocabulario.

"*Aprende español con la fuerza del deporte*" está estructurado de la siguiente manera:

1. Portada
2. Índice
3. Introducción
4. Temas
    - Béisbol
    - Atletismo
    - Voleibol
    - Boxeo
    - Lucha
    - Judo

Cada tema contiene:

- Actividad de análisis y comprensión de audio textos (textos y canciones) para el desarrollo de la comprensión auditiva.
- Actividad de análisis y comprensión de textos para el desarrollo de la comprensión lectora.
- Dictado
- Actividad para el desarrollo de las habilidades investigativas.
- Notas socioculturales
- Trabajo con el vocabulario a través del software Hot potatoes.

Conclusiones

1. Esta investigación se ha llevado a cabo por los profesores del Departamento de Lengua y Comunicación en la FENHI, en conjunto con el Departamento de Idiomas de la UCCFD ¨Manuel Fajardo .La misma permitió la selección de textos relacionados con los deportes: béisbol, atletismo, voleibol, boxeo, lucha y judo, que constituye una base de datos imprescindible para la elaboración del manual de actividades.

2. A partir del manual diseñado se trabaja un elemento fundamental de la cultura cubana: el deporte.
3. Se ha diseñado un manual conformado por actividades que contribuyen al desarrollo de las habilidades comunicativas en los estudiantes.
4. Las actividades están sustentadas en el enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural que propicia el trabajo integrado de las dimensiones antes mencionadas.
5. Se utilizan las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en función de la enseñanza.
6. El Manual *"Aprende español con la fuerza del deporte"* constituye un material didáctico que enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje y se insertan valores.
7. Se cuenta con una base de datos sobre deporte cubano, la cual se va actualizando mensualmente y sirve de fuente inagotable de información de última hora.
8. La elaboración de este manual es fruto del trabajo en Equipo Pedagógico: *una estrategia de la Educación Avanzada (Inter institucionalidad o inter universidades)* y posibilitó el intercambio de información en una atmósfera de ayuda mutua. A ello se debe la Profesionalización en Equipo.

Bibliografía

1. Alfonso, Jorge. La pasión por el boxeo. Revista Bohemia, No.21/05.
2. El boxeo cubano y sus andares. El Olímpico de Cuba. Disponible en http://pordeportes.wordpress.com/2011/03/04/el-boxeo-cubano-y-sus-andares-3/
3. F. Pérez, Juan. *Comienzos del Béisbol en Cuba*. Disponible en http://www.juanperez.com/baseball/comienzos.htm
4. Hymes, C. Competence and performance in linguistic theory. / C. Hymes. R. Huxley & E. Ingram (eds.), 1971, 78 p.
5. La enseñanza del español como lengua extranjera. Monografias.com Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos15/espanol-enfoque/espanol-enfoque.shtml
6. La Habana Radio. La voz del patrimonio cubano. Deportes.Disponible en: http://www.habanaradio.cu/singlefile/?secc=19&subsecc=19&id_art=20080806180624.
7. Nuestros Senderos. Prensa Latina. Disponible en: http://yeterpalmero.blogspot.com/2010_10_01_archive.html
8. Roméu Escobar, Angelina (1999) Aplicación del enfoque comunicativo en la escuela media: en Taller de
la palabra. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. P.10-11

Urbina Jiménez, Eira Makarena. Enseñanza el Español como Lengua Extranjera. Disponible en:
http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/11/11_0717.pdf

9 .Morles Sánchez, Víctor. La Profesionalización en el cuarto nivel, una experiencia cubana. Primer Taller Iberoamericano de Educación Avanzada, Ciencia y Tecnología. Revista CENESEDA. CENCA. C. de La Habana. Cuba. 1995 :7

10 Ojalvo,V. y Castellanos,A. El trabajo en grupos en la educación. En: Materiales del Curso de Comunicación Educativa. Universidad de La Habana. 1995.

11. Hymes, D.H. Communicative Competence. Pride J.J. and Janet Holmes Ed. 1972.

AUTOESTIMA Y PROFESIONALIDAD PEDAGÓGICA.

Autores: Dr.C Hilda Rosa Rabilero Sabatés. Est. Miguel Javier del Río Venet.

Categoría Docente: Profesor Titular.

Correo Electrónico: hrabileros@iscf.ciges.inf.cu

Centro de Procedencia: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Santiago de Cuba.

País: Cuba.

Resumen:

Se aborda una concepción de formación del profesional de Cultura Física que explica las particularidades fundamentales de la misma desde una perspectiva afectivo motivacional del futuro profesional se construye y conquista a través de un proceso de formación intencional, que se inserta en la propia actividad formativa. Esta experiencia, desarrollada en y desde la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, tiene por propósito esencial ofrecer una propuesta teórico metodológica para potenciar la autoestima personal y profesional como proceso que incide en el desarrollo de la profesionalización pedagógica del profesional de Cultura Física de tan trascendental importancia en el desempeño de su rol.

Title: Self-esteem and Pedagogical Professionalism

Abstract

In the present paper, it is analyzed a conception for the formation of Physical Education professionals. The main particularities of the given conception are detailed explained and based on a motivational- affective perspective, built and structured through an intentional process of formation, included in the very formative activity. The experience, developed in, and carried out from Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, offers a methodological, theoretic proposal addressed to reinforce personal and professional self-esteem as a process that influences on the development of pedagogical professionalization of Physical Education professionals, that is considered of invaluable importance in their performance.

Introducción.

Desde la antigüedad, los hombres han dirigido su atención a los complejos problemas de la psiquis humana y este interés no se ha debilitado con el paso del tiempo. Sin embargo, la temática de la autoconciencia o del yo como hecho científico ha sido insuficientemente elaborada, ya que resultan indiscutibles las grandes dificultades que plantean para la investigación sus peculiaridades en tanto fenómeno profundamente interno, propio de la subjetividad humana en sus aspectos más íntimos.

En las últimas décadas educadores, psicólogos y otros profesionales de ciencias afines se han interesado por el autoconcepto, la autoestima y la medida de estas propiedades, incentivados esencialmente por la creencia de que estos aspectos están muy vinculados al proceso educativo en general y más específicamente a la "educación afectiva".

Autores como H. Gardner[1] proclaman hoy la validez de la teoría de las "inteligencias múltiples" y dentro de estas destacan la trascendencia de la inteligencia intrapersonal. Otros como D. Goleman (1994), comentan sobre el papel relevante de la inteligencia "emocional", que incluye el autodominio, la autonomía, la decisión, la capacidad para ser empático, la firmeza, la autoconfianza. Estas categorías, sin temor a equivocaciones, admiten la inclusión de la autoestima en tanto demanda para una existencia plena y autorrealizada de cada hombre.

En la actualidad resulta muy controvertida la lucha entre el considerar el autoconcepto y la autoestima como formaciones metacognitivas (y como tal, relacionadas en primer término con la regulación cognoscitivo-instrumental) o como emocionales (y así vinculadas prevalentemente a la esfera de la regulación afectivo-motivacional).

Sin pretender negar en absoluto, el papel de los procesos y funciones cognitivas en la autoconciencia y sus diversas formas de expresión, se considera imprescindible destacar el papel orientador y estimulador del

---

[1] H. Gardner (1995). Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica.

comportamiento que estos asumen, el rol actitudinal de los mismos y su relación con el sistema de valores que porta el sujeto concreto.

Lo anterior significa que en la autoestima, como en el autoconcepto, se da la unidad entre la metacognitivo y lo metaemotivo, sin enmarcarlos absoluta e irrevocablemente en uno u otro plano. No obstante, para la autora la esencia de la autoestima en particular, consiste en su fuerza motivadora, en su rol inductor, y por ende en su posibilidad de inspirar un tipo u otro de comportamiento. Esto no niega, en modo alguno, su papel en la regulación ejecutora de la actividad o en la competencia mostrada por el sujeto en una u otra área vital.

Sobre la base de lo apuntado se concluye entonces que la autoestima no es una formación básicamente metacognitiva sino ***afectiva,*** no esencialmente ejecutora sino ***inductora***, porque ella no decide el éxito por sí misma, si bien es obvio que influye de manera notoria en este, al constituirse en un móvil de las actuaciones humanas.

La calidad del desempeño depende en alta escala de los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades correspondientes. La autoestima incide en el sentido de que impulsa el comportamiento a través del sello de seguridad y autoconfianza que infunde al sujeto, que es una alta garantía para tener buenas ejecuciones, por cuanto la persona se cree capaz de hacerlo y poseedora de los recursos, potencialidades necesarias para ello, así como merecedora de un desenvolvimiento eficaz.

La autoestima implica conocimiento de sí, pero trasciende ampliamente a este. Supone autoaceptación, autoaprobación, amor hacia lo que es y hace la persona, autogratificación. Más que autoconocimiento supone una polaridad afectiva positiva respecto al yo, sentimientos y actitudes manifiestas hacia el propio sujeto y su comportamiento; vivencias de valía personal, de importancia, competencia, respeto y excepcionalidad.

Lo anterior apunta hacia las funciones de la autoestimación, en estrecho vínculo con los componentes básicos de la misma. La autoestima, como se ha señalado, imbrica componentes intelectuales (metacognitivos: autoconocimiento, autopercepción, autoconcepto) y componentes emocionales

(vivencias y actitudes orientadas hacia la propia persona). Estos componentes están en relación directa con sus funciones valorativa y reguladora, ya que la autoestima basada en el conocimiento de sí y la autovaloración, determina la dirección del comportamiento humano y le da una orientación a su existencia. En tal sentido apunta Nathaniel Branden que la autoestima es aquello que "influye sobre nuestras elecciones y decisiones significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creamos"[2]

En línea con lo plateado hasta aquí se considera que la **formación afectivo motivacional** del estudiante de Cultura Física es un proceso de apropiación activa de cualidades de carácter personal-profesional de profunda naturaleza afectiva, tales como la comprensión del otro y la propia, la aceptación, el amor, la solidaridad, la necesidad de compartir sus impresiones desde la empatía y intimidad psicológica, en estrecha relación con sus autorreferentes personales y profesionales, entre los que se destacan la autoestima, la autocomprensión con base en la motivación profesional como aspectos claves para el desarrollo integral del futuro profesional de Cultura Física .

Traducida esta posición, se comprende que esta formación es una **formación afectivo motivacional pedagógica** que involucra y favorece no sólo el desarrollo profesional sino también el desarrollo personal, en la formación y desempeño de la profesión pedagógica, desde valores personales sociales y profesionales, en tanto su finalidad es el cultivo de los sentimientos, de las emociones positivas y de la capacidad para regular el comportamiento ante eventos desagradables, frustrantes, que tiendan al desconcierto emocional , se trata entonces de formar a los profesionales de Cultura Física para la autorregulación de sus emociones y sentimientos al tiempo que se torna capaz para la educación emocional de sus futuros discípulos.

Esta experiencia, desarrollada en y desde la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, tiene por **propósito esencial** ofrecer una propuesta teórico metodológica para potenciar la autoestima como proceso que incide en el

[2] Nathaniel Branden (1993). Cómo mejorar su autoestima., p.16

desarrollo de la profesionalización pedagógica del profesional de Cultura Física.

Desarrollo.

La tendencia teórico práctica y metodológica, en el proceso formativo del profesional de Cultura Física, se arraiga en la intención de controlar, evaluar y valorar el comportamiento de los estudiantes sin atender de manera consciente e intencionalmente planificada a la esfera de las emociones y los sentimientos, ni siquiera para abordar su efectividad e impacto en la formación cognitivo instrumental, se declara la necesidad de tomar en consideración la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, que ha sido concebido como principio de la educación de la personalidad, la presencia y condicionamiento de lo motivacional respecto al proceder ejecutor, pero no se explica y considera cómo lograr un comportamiento emocionalmente inteligente, cómo fomentar la autoconfianza, la autoestima, el autoconocimiento, la identidad y otros aspectos de naturaleza afectivo- emocional que siempre subyacen en las conductas, de los estudiantes.

Por otra parte, y junto a la tendencia anterior, se advierte otra tendencia a lastimar y sancionar – quizás en demasía- a los estudiantes de hoy, educadores de mañana, sin la necesaria comprensión humana que exige el análisis del comportamiento de los mismos a la luz de la complejidad con la que se vive en la actualidad.

De acuerdo con lo anterior el proceso de formación de los profesionales de Cultura Física, en la actualidad tendría el encargo de formar a los mismos en el desarrollo de la autoestima, sin olvidar las circunstancias y el contexto en el que viven los jóvenes que se forman para ser profesionales de Cultura Física, el mundo de hoy es un mundo convulso, se necesita quizás más que nunca, la educación en valores afectivos, los formadores han de establecer un compromiso profesional con este principio de acción.

Para lograr estos propósitos el docente debe asegurarle a sus educandos todo lo que necesiten desde el punto de vista psicopedagógico para acceder a los conocimientos, habilidades, actitudes y aptitudes contenidas en el currículo, es

así como el currículo, ha de ajustarse al proceso de profesionalización pedagógica, se puede asegurar entonces, que la función del docente esté encaminada a potenciar la autoestima tanto personal como profesional así como planificar y proporcionar un currículo óptimo para cada estudiante.

Se significa que la **autoestima profesional pedagógica** como proceso se convierte en una tendencia autoeducativa en el estudiante, al movilizarlo hacia la autorrealización profesional lo cual genera tanto el crecimiento profesional como personal.

Esta autoestima está relacionada con los pensamientos que el estudiante posee sobre sí, la satisfacción personal del individuo consigo mismo como futuro profesional de la Cultura Física. Estos pensamientos son el centro organizador de todos los sentimientos de amor relacionado con la futura profesión en la perspectiva del Deporte, en la Educación Física, la Recreación y la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

La autoestima está constituida por un aspecto actitudinal, referido a la percepción valorativa que el sujeto tiene de su persona, así como de un aspecto emocional, por la amplia gama de conceptos que forman la imagen de uno mismo con respecto a los aprendizajes que va asumiendo sobre la profesión, así como la conciencia de sus cambios y la seguridad de sus actos en este sentido.

En este proceso se expresan las actitudes con relación al sí mismo que incluyen también creencias, convicciones, ideales, aspiraciones y compromisos, así como las expresiones de aprobación o desaprobación que ha experimentado el estudiante a través de su comportamiento y sobre lo que cree ser capaz, importante, feliz y digno de sí mismo en función de la profesión elegida.

Para lograr una adecuada autoestima profesional el estudiante debe disponer de ejemplos o modelos humanos y prácticos, que le sirvan de punto de referencia para desarrollar valores significativos, objetivos, ideales y exigencias personales que contribuyan a su formación profesional. Las principales

manifestaciones de autoestima profesional en esta perspectiva se expresan de la siguiente forma:

- Aceptación por los alumnos de sus cualidades, insuficiencias y potencialidades como futuro profesional de la Cultura Física.
- Autorrespeto y respeto por los demás.
- Límites muy claros y consistentes que le permitan seguridad e interés por aprender las cuestiones esenciales de la profesión en las diversas esferas de actuación.
- Toma de decisiones para conseguir sus metas y su autorrealización profesional.
- Comunicación y relación afectiva con sus profesores y condiscípulos que le proporcionen satisfacción, sentimientos que enriquezcan su actuación profesional.

A partir de estos presupuestos se plantea un **sistema de pautas metodológicas** que se sustentan para potenciar la autoestima profesional pedagógica como vía para lograr la profesionalización pedagógica.

Las pautas metodológicas poseen una *función lógico-gnoseológica y práctica* los cuales rigen la actividad que se desarrolla en un proceso de naturaleza social.

Las pautas metodológicas que se presentan constituyen *concreción de las leyes de la pedagogía*, y permiten la estructuración del contenido orgánico-metodológico del proceso de educación de la autoestima, permiten la dirección de dicho proceso y como exigencias cualitativas determinan en gran medida la acción pedagógica.

Son *generales* pues se aplican a todos los niveles y disciplinas y esenciales pues ejercen influencia en todo el proceso formativo y en todos sus aspectos y tareas.

A partir de estos presupuestos se proponen las siguientes *pautas metodológicas*

- Pauta metodológica de la estimulación positiva anticipatoria.

Esta pauta metodológica parte de la necesidad de generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo, donde el aporte de cada uno pueda ser reconocido. La **estimulación** se da en un espacio docente educativo donde se incita al estudiante a considerar primero que todo que él es un ser de valía sólo por existir, y tiene lugar a través de las actividades o tareas docentes y/o educativas que e desarrolla bajo la orientación y guía del profesor. Estimular de manera *positiva y anticipatoria* implica adelantarse a los posibles trastornos del comportamiento que el profesor, puede generar con la mejor intención de educar. Estimular sería, en fin, decirse las cosas buenas para poder enfrentar los problemas de los estudiantes con autoconfianza y la creencia de que van a poder resolverlos creativamente, anticipando de esta manera el buen comportamiento del escolar.

- Pauta metodológica del optimismo pedagógico.

Encontrar las dotes positivas de cada estudiante es la palabra de orden en el cumplimiento de esta pauta metodológica. El profesor ha de tratar al estudiante con la convicción de que el mismo tiene grandes potencialidades para ser educado y para sacar a la luz lo mejor de si mismo, por ello debe mostrar confianza en las capacidades de los estudiantes y en sus habilidades para enfrentar y resolver sus problemas y dificultades en distintas situaciones.

Incentivar a los estudiantes a asumir responsabilidades; esto les demostrará que se confía en ello. Las responsabilidades asignadas deben ser posibles de cumplir por los estudiantes, esta visión exige creatividad al profesor para hallar el espacio necesario a fin de que cada estudiante pase por experiencias de liderazgo y de responsabilidades en el grupo, para promover su autoconfianza.

Desde esta pauta metodológica que se erige sobre la base del respeto al estudiante y del imperativo de satisfacer sus necesidades educativas, el profesor ha de poner exigencias y metas al alcance de los estudiantes, y que estas metas pueden ser alcanzadas con un esfuerzo razonable. Evaluar el logro de las tareas solicitadas con su criterio a nivel de los estudiantes.

- Pauta metodológica del reforzamiento del respeto interactivo y el autorrespeto.

En esta pauta metodológica se parte del reconocimiento de los estudiantes como sujetos que merecen ser respetados para en esa medida aprendan a respetarse a sí mismo y a los demás, es por ello que a partir de esta pauta metodológica el profesor ha de darse a la tarea de profundizar en el conocimiento de las particularidades individuales de cada estudiante a través de una caracterización y un diagnóstico que revele las potencialidades del estudiante y sus limitaciones, delimitando de esta manera sus necesidades educativas y no sus defectos o rasgos negativos.

El término **necesidad educativa** tiene un valor estratégico en el cumplimiento de esta pauta metodológica, por cuanto conduce a un compromisos ético y profesional del profesor en la satisfacción de las necesidades educativas de cada estudiante, respetarlo es darle a cada uno lo que cada uno necesita, a partir de sus potencialidades para apropiarse de los conocimientos, habilidades y valores que promuevan el autorrespeto y autorreconocimiento del estudiante.

Desde esta pauta metodológica el profesor propicia el establecimiento de normas y reglas que no permiten ni menos fomentar la realización que los estudiantes se digan "**verdades**" unos a otros, que son **destructivas** para la autoestima: defectos, críticas burlonas, señalamiento de problemas físicos, motes desagradables, pues de esta manera se cae en irrespeto y se generan sentimientos negativos en los otros, dado que tipo de interacción solo genera resentimientos, inseguridades, dudas acerca de si mismo y no produce ningún acercamiento entre los estudiantes.

Es preferible que aprendan a decirse lo bueno. Lo malo probablemente a cada uno de ellos ya se lo han hecho saber con más frecuencia de la deseable, y no es útil señalarlo, menos aún en público.

Otra razón para evitar este tipo de actividades, es que hay algunos jóvenes muy vulnerables y con baja tolerancia a la frustración, para los cuales estas actividades resultan dañinas, peligrosas y de efectos impredecibles (fobia escolar, depresión, agresividad, timidez, violencia, ansiedad, etc.)

Se trata, en fin, a la luz de esta pauta metodológica, de ser efusivo y claro al reconocer lo que los estudiantes han hecho correctamente. Si no han cumplido como se esperaba, darles una nueva oportunidad explicando un poco más lo que se espera de ellos.

- Pauta metodológica para la formación afectivo motivacional pedagógica.

En esta pauta metodológica se considera que la formación afectivo motivacional del profesional de Cultura Física ,incluye e integra tanto la educación de los sentimientos personales y profesionales como de los motivos de la misma índole, así como los valores que movilizan al sujeto en torno a los mismos al dotar al profesor de herramientas para atender la diversidad escolar (de carácter práctico instrumental, pero también y sobre todo de carácter emocional) como la solidaridad, la empatía, la comprensión el amor, el cariño, la inteligencia intra e interpersonal, entre otras. Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional.

La perspectiva **afectivo - vivencia**l de la formación del profesional de la Cultura Física refiere la consideración de configurar la formación desde un sistema influencias educativas de carácter profesionalizado que implique la regulación-autorregulación del comportamiento del estudiante desde sentimientos, emociones, inclinaciones y deseos de carácter positivo respecto de sí mismo, de los otros y de la profesión.

Los aspectos que se articulan en la perspectiva **motivacional** de la formación del profesional de Cultura Física son: ***la motivación profesional; el compromiso profesional; la identidad profesional***

Un estudiante motivado hacia su profesión autorregula su comportamiento, de forma autodeterminada y los móviles internos, de su conducta, estarán amparados por el deseo de crecer como profesional desde la lógica esencial de la misma, en este caso, la educación como obra de infinito amor, tal y como dijera nuestro Martí.

Para conseguir la formación afectiva emocional se proponen acciones didácticas que se inscriben en una comprensión de la educación como un acto

de amor solidario y promotor de placer y satisfacción con el ejercicio de la profesión.

De lo que se trata con esta formación es del desarrollo de un profesional comprometido con su profesión, desde la lógica pedagógica de la profesión que implique el desarrollo de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los procesos emocionales en torno a la profesión, conviene entonces, reflexionar en torno a la tendencia de los formadores a reprobar y culpabilizar al estudiante ante las expresiones de su individualidad, cuando “es mejor trabajar la responsabilidad que incitar la culpa” (Beltran i Carreté, 2007)

Conclusión:

La investigación realizada permitió abordar la concepción de formación del profesional de Cultura Física desde una perspectiva afectivo motivacional al determinarse las pautas metodológicas para potenciar la autoestima profesional desde el proceso pedagógico profesionalizado, teniendo en cuenta la lógica pedagógica de la carrera.

Bibliografía.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE).*

Gardner, Howard. (1995). Inteligencias múltiples. Barcelona. Editorial Paidos.

Goleman, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Barcelona, Editorial Kairós.

González Rey, F. (1983). Motivación profesional en adolescentes y jóvenes. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

Rabilero Sabatés, H. (2010). La motivación profesional pedagógica en los estudiantes de la licenciatura en Cultura Física. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Santiago de Cuba.

Venet Muñoz Regina. (2010). Hacia una comprensión de la educación emocional del educador del desde la perspectiva afectivo motivacional. Libro: Formando al maestro del siglo XXI. Santiago de Cuba.

CIENCIAS APLICADAS. UNA EXPERIENCIA INTEGRADORA PARA EL BUEN VIVIR DEL PUEBLO VENEZOLANO

Ponencia: De nuevo aporte.

AUTORES:

- MsC. Tania Mercedes Iglesias Hernández
- MsC. Annia Espinosa Sánchez
- MsC. Aliuska Oliva Peralta
- Tec. Iliana Jiménez Roselló
- MsC. Gloria Portuondo Donatie
- Dra. Rosailis Teresa Vásquez Iturriaga

Correo iglesiastaniamercedes
Número de teléfono: 0426-983-2727
Institución: Brigada Médica de la MDCV
Estado: Distrito Capital
Número de cédula o pasaporte: E097015

RESUMEN

Esta investigación responde a los esfuerzo que realiza la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas del Ministerio del Poder Popular para el Deporte, y la Misión Deportiva de Cuba en Venezuela, con vistas a llevar los beneficios de la medicina deportiva al pueblo venezolano y fortalecer el trabajo intermisiones, aplicando una batería de pruebas que permite evaluar capacidades morfofuncionales y psicológicas en los beneficiarios del programa del adulto mayor de barrio adentro deportivo. La misma mostró, entre sus resultados, que el 100% de los encuestados reflejaron elevada motivación por la práctica de actividad física, de sentido pertenencia a sus clubes y toleran de forma adecuada la actividad deportiva que realizan. El 85.5% de los beneficiarios están dispensarizados como enfermos, siendo la hipertensión arterial y la osteoartritis las patologías que con mayor frecuencia se presentaron. Según IMC, el sobrepeso predomino con un 45.8%. Los beneficiarios que realizaron el test de la caminata de los 6 minutos lograron completar la misma con una frecuencia cardiaca de trabajo y de recuperación adecuadas, 78.94% y 84.2% respectivamente. Se emitieron recomendaciones que permitirán mejorar la calidad de este trabajo, entre ellas: la

generalización del programa al resto de las parroquias; el control de la tensión arterial al iniciar y finalizar la clase de manera sistemática; la inclusión de pruebas y test que permitan evaluar otras capacidades funcionales de los beneficiarios.

COMPRENSIÓN, ANÁLISIS Y CONSTRUCCIÓN TEXTUAL DESDE LA WEB, EN FUNCIÓN DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA

Autores: Profesora titular. Dra.C. Liliana Valdés Aragón

Profesora asistente. MSc. María Victoria Hernández Pérez

Institución: Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" Pinar del Río. Cuba

Correo electrónico: lvaragon@fcf.vega.inf.cu

marivi@fcf.vega.inf.cu

Resumen:

El trabajo comprensión, análisis y construcción textual desde la web, en función de la formación integral del profesional de la cultura física se ilustra en una página digital, y posibilita la comprensión, análisis y construcción de textos en la enseñanza de lenguas adaptable a cualquier nivel de aprendizaje, contiene un enfoque didáctico interactivo aplicable también a todo proceso de enseñanza aprendizaje, elaborado a partir de fundamentos filosóficos, psicológicos, sociológicos, lingüísticos y pedagógicos con una base materialista dialéctica y que refleja las ideas de Vigotsky, sus seguidores, y las ideas pedagógicas de José Martí. Responde al contexto educativo cubano y tiene como conceptos rectores la educación, la comunicación y el aprendizaje. El trabajo contiene los fundamentos teóricos expuestos en el capítulo I, así como los procedimientos que debe utilizar el lector para comprender, analizar y construir el nuevo texto, aspectos que se abordan en el capítulo II. Para la realización del trabajo se utilizaron métodos teóricos y estadísticos que corroboraron las dificultades evidenciadas en el diagnóstico con relación a la comprensión, análisis y construcción textual. Su aplicación se ha generalizado a estudiantes que se forman en diversas carreras, en particular la cultura física, como medio de continuar el desarrollo de habilidades comunicativas en la lengua materna y extranjera. El trabajo se dirige a la formación de valores, la competencia comunicativa, el conocimiento declarativo, procedimental y actitudinal, al desarrollo de estrategias de aprendizaje y favorecen la interacción, la comunicación, el intercambio de significado, la reflexión, la cooperación, la socialización y el aprendizaje agradable con un fuerte componente cultural e ideológico.

Abstract:

This work is illustrated in a web page that make possible the understanding, analysis and construction of texts in language teaching adjustable at any learning level, it contains an interactive didactic applicable to all process of teaching learning, elaborated from philosophical, psychological, sociological, linguistic and pedagogic fundaments with a dialectical materialistic base. It reflects the Vigotsky's ideas, his followers, and José Martí's pedagogic ideas. This work answers to the Cuban educational context and it has as main concepts the education, the communication and the learning. The work contains the theoretical content exposed in the first chapter, as well as the procedures that the reader should use to understand, to analyze and to construct the new text, aspects that are approached in the second chapter. In this work theoretical and statistical methods were used and corroborated the difficulties evidenced in the diagnosis in relation to the understanding, analysis and textual construction. The work application has been generalized to students who study in different careers, in particular the physical culture, as a mean to keep on developing communicative skills in native and foreign language. The work goes to the formation of values, to communicative competence, the declarative, procedural and attitudinal knowledge, to the development of learning strategies and to establish the interaction, the communication, the meaning exchange, the reflection, the cooperation, the socialization and the pleasant learning with a strong cultural and ideological component.

INTRODUCCION

El fin de la educación en Cuba y muchos otros países del mundo es el desarrollo integral del individuo y su formación como ser humano. Para ello, cualquiera metodología debe contribuir al desarrollo intelectual, moral, estético, físico, profesional e ideológico de los educandos. El trabajo que se presenta contiene una concepción pedagógica interactiva, formativa, comunicativa, holista, integradora, cognitiva y humanista reflejada en una página web, como técnicas más actuales de la informática y las comunicaciones (NTIC), y ha sido elaborado para satisfacer las necesidades que la sociedad cubana y latinoamericana imponen a la educación actualmente.

La metodología que se propone se centra en el cambio en la enseñanza, en el alumno como totalidad, en la formación de sus valores, en el desarrollo de estrategias de

comunicación y aprendizaje, en el aprendizaje de un sujeto verdaderamente activo, en la relación de la escuela con la vida, en la unidad de la teoría con la práctica y en el amor y respeto al individuo y a su diversidad.

El enfoque socio-cultural de Vigotsky, la pedagogía humanista y liberadora de Paulo Freire, el humanismo del ilustre pedagogo, poeta y escritor cubano José Martí, la teoría general de la actividad de Leontiev; y las teorías psicolingüísticas acerca de la comunicación, junto a la experiencia pedagógica de los autores han estimulado en estos una didáctica interactiva, que propicie el logro del fin de la educación en el milenio y contribuya a solucionar algunos de los problemas que enfrenta la escuela actual en el mundo.

Uno de los mayores problemas de la escuela de hoy es el atraso en que se mantiene con respecto al vertiginoso desarrollo de otras áreas sociales como la ciencia, la técnica, las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones, la política, los servicios y la producción, entre otros. Diariamente llegan a los hogares los últimos acontecimientos nacionales e internacionales de las más diversas áreas del conocimiento humano y desde las más remotas regiones. Sin embargo, la escuela debe esperar años para que esos conocimientos se incorporen a sus programas, con excepción de aquellos maestros creativos que afortunadamente no esperan y enriquecen sus clases con la influencia diaria del medio.

Cada día las demandas sociales sobrepasan las capacidades y recursos de los alumnos y maestros, cada día se les exige a los alumnos aprender más y más complejas cosas, y cada día los alumnos quieren hacer menos esfuerzo para aprender en la escuela. La distancia entre lo que necesitamos aprender y lo que realmente aprendemos, se agiganta.

Sin duda alguna, uno de los sistemas educacionales más justos, (gratuito y masivo), uniforme y humanista del mundo es el Sistema de Educación Cubano. También es el sistema educativo de mayor calidad en América Latina según investigación realizada por la UNESCO y presentada en varios Congresos Internacionales de Educadores. Cuba marcha a la vanguardia en América Latina formando ella sola un primer grupo y lejos del segundo en el que aparecen Chile, Brasil y Argentina. Sin embargo, todavía

se encuentran maestros y directivos con métodos autoritarios y dogmáticos que obstaculizan la auto-realización del alumno.

La crisis de la pedagogía tradicional del aprendizaje, se debe al desarrollo de las nuevas teorías psicológicas, la investigación científica y, sobre todo, a la conjunción de diversos cambios sociales, tecnológicos y culturales, a partir de los cuales la concepción tradicional pedagógica se deteriora, debido al vacío entre lo que la sociedad necesita que sus ciudadanos aprendan y los medios y procesos que posee para lograrlo. Se añade, además, el hecho de que universalmente la educación es más masiva, permanente y generalizada que nunca antes. Nos encontramos como señala Pozo (1996) en una sociedad de aprendizaje e información que se encamina hacia una nueva cultura del aprendizaje. Las tareas de investigación educativa en el presente y en el futuro, deben centrarse en el alumno, a fin de precisar qué aprende y qué queda de ese aprendizaje más tarde, qué competencias adquiere, cuándo ocurre el aprendizaje y bajo qué condiciones, es decir qué factores lo facilitan.

En vísperas del próximo milenio la escuela tiene nuevas tareas que cumplir en un mundo unipolar, globalizado y dominado por los países desarrollados. A los países del Tercer Mundo les urge formar individuos capaces de aceptar el reto de la globalización y defender las identidades culturales dentro del contexto desfavorable en que se encuentran. Y en esta vorágine no están al margen los educadores e investigadores que desde este contexto llevan a sus aulas su quehacer diario.

DESARROLLO

El trabajo que se presenta pretende mostrar como las Nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (NTIC) posibilitan la comprensión, análisis y la construcción de textos en la enseñanza de lenguas, en función del profesional de la Cultura Física.

El desarrollo de la Informática como ciencia ha contribuido al perfeccionamiento en las distintas disciplinas y asignaturas de los medios utilizados por estas para el aprendizaje pertinente de los alumnos. Estas nuevas técnicas de la informática y las comunicaciones (NTIC) son muy utilizadas en la actualidad por todas las ciencias con el objetivo de agrupar conocimientos, crear bases de datos, Softwear Educativos,

actualizarse de forma digital con rapidez y eficacia, crear sitios o páginas Web como apoyo a las distintas ciencias que se aprenden.

La Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, de Pinar del Río, no está al margen de las transformaciones del mundo contemporáneo, se asume el reto de perfeccionar la enseñanza en las diferentes asignaturas, en particular las de lenguas, con el propósito de desarrollar habilidades comunicativas en la lengua materna y extrajera. De ahí que el problema fundamental que se presenta en la institución es la no existencia de una Página Web que, como soporte a las asignaturas de lenguas, explicite contenidos, posibilite la realización de tareas interactivas, se describan personalidades, lugares, hechos, y específicamente, posibilite la comprensión, análisis y construcción de textos a partir de otro, dificultad esta última que aflora incluso en el estudiante egresado de esta institución.

Por tales razones, las investigaciones que realizan los profesionales del sector educacional, en particular los de lenguas, en el ámbito deportivo, posibilitan el perfeccionamiento del trabajo docente, el cual está interrelacionado con la comunicación en general, la formación de valores y el trabajo político-ideológico en los estudiantes, a través de la (NTIC), con el objetivo de perfeccionar su desempeño profesional en la formación de las futuras generaciones como modo de actuación del profesional de la Cultura Física.

A partir de la necesidad que existe de desarrollar habilidades comunicativas en los alumnos desde los primeros niveles de enseñanza es que surge este trabajo con el objetivo de desarrollar habilidades de comprensión, análisis y construcción textual a partir de un texto dado, desde una página web como herramienta de trabajo, donde el alumno pueda hacer uso de la información, procesarla y aprehenderla, de forma tal que de solución a un problema determinado a partir de sus necesidades, motivaciones e intereses profesionales.

El trabajo que se presenta consta de dos capítulos. El capítulo I presenta los fundamentos de una didáctica interactiva cubana, las teorías acerca de la comunicación, la educación y el aprendizaje que la sustentan, así como los principios metodológicos, las técnicas y los procedimientos que se utilizan en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El capítulo II contiene una extensa variedad de textos y tareas

de aprendizaje que pueden ser visualizados desde la página web, acompañados de procedimientos y estrategias que muestran la utilización en el aula de esta didáctica.

La metodología que comprende el trabajo se ha diseñado para desarrollar la educación, la comunicación, el pensamiento y el aprendizaje de los alumnos. Consecuentemente el contenido del texto presenta las siguientes características:

1- Está dirigido a la formación de valores.
2- Persigue el desarrollo de las estrategias de aprendizaje (aprender a aprender).
3- Tiende al desarrollo de la competencia comunicativa.
4- Favorece la adquisición del conocimiento declarativo, procedimental y actitudinal.
5- Estimula la interacción entre alumnos, el intercambio de significado y la solución de problemas.
6- Crea condiciones favorables de aprendizaje mediante la cooperación, socialización y democracia.
7- Se centra en el alumno y considera sus necesidades e intereses. Este piensa, hace, siente y crea.
8- Ofrece situaciones y datos para que los alumnos modelen, experimenten, reflexionen, resuelvan y tomen decisiones.
9- Tiende al desarrollo de habilidades básicas generales.
10- Relaciona la teoría con la práctica y la escuela con la vida.
11- Se basa en el amor y el respeto dentro del marco de la clase contemporánea.

El trabajo evidencia modelos de actuación de alumnos y maestros que sirven para estimular el pensamiento creador de ambos, y pueden ser adaptadas a cualquier disciplina y nivel de enseñanza con un poco de creatividad y amor. Los textos que se abordan para su comprensión, análisis y construcción serían ineficaces en manos de un maestro que no conciba la clase contemporánea interactiva cognitiva y humanista, sustancialmente diferente al modelo transmisivo, directo, bancario, formal y autoritario.

La dinámica del trabajo aquí propuesto lleva consigo la utilización de un conjunto de técnicas, textos, tareas y procedimientos participativos y comunicativos como el trabajo en pareja y en equipo, el juego, la dramatización, la simulación, y la lluvia de ideas, que posibilitan la búsqueda y procesamiento de la información entre los alumnos, en su

interactuar con la página web, con el texto, con el maestro y con ellos mismos.

En la elaboración de está página web se emplearon varias herramientas de diseño y edición como son Joomla, Exelearning, Photoshop CS, Macromedia Dreamweaver MX, Adobe Acrobat y Paint, entre otras. El uso de estas herramientas hace posible la interacción constante con el alumno y este con el sistema de conocimientos, habilidades y valores en los que debe formarse. Sin dudas, las nuevas tecnologías de la información proporcionan un proceso de enseñanza- aprendizaje de las lenguas más efectivo, holista, significativo y desarrollador en la carrera Licenciatura en Cultura Física, además, posibilita el perfeccionamiento de su educación en general y su desempeño profesional una vez egresado de su carrera.

Algunas de las herramientas utilizadas como Joomla proporciona soluciones para la edición de la Pagina Web que son dinámicas, extensibles y satisfacen necesidades de publicación ya que los productos o secciones de servicios son completamente editables y manejables, es un sitio completamente conducido por los motores de la base de datos, que está diseñado para trabajar con otros softwares de código abierto. Se utiliza Exelearning, como instrumento didáctico, es un entorno de creación y edición de contenido multimedia, basado en web diseñado para ayudar a los profesores al diseño, desarrollo y publicación de materiales docentes y educativos.

Otras herramientas como Macromedia Dreamweaver MX, brinda la posibilidad de realizar el diseño y la edición y el Adobe PhotoShop es utilizado para la edición profesional de las imágenes seleccionadas que posibilite la comprensión, el análisis y la construcción de los textos, con la aplicación de herramientas Web integradas. Estas herramientas hacen posible el uso de la información a través de dos vías: la navegación y la búsqueda, mecanismos que cuando se combinan eficientemente le permiten al alumno encontrar la información suficiente que le será útil a sus propósitos para comprender, analizar y construir su nuevo texto, a partir del uso correcto de los procedimientos y técnicas interactivas a utilizar.

Esta Web tiene una estructura hipertextual es decir gestiona unidades de información enlazadas entre sí en forma de texto que incluyen imágenes, sonidos y vídeo. La estructura de estos enlaces no es lineal, ya que están interrelacionados en múltiples direcciones., esto le brinda posibilidades al usuario de tener acceso de forma rápida a la

información de mayor interés para él, a través de los hipervínculos a diferentes temas con que cuenta la página. De esta manera el estudiante se vincula con los temas de historia, deporte, comunicación, creación de contextos, formación de valores, cultura ambiental, entre otros.

Esta página Web constituye un medio idóneo en la búsqueda de información ya que contiene hipertextos y elementos multimediales referentes a las diferentes temáticas de los programas de las asignaturas de lengua materna y extranjera, útiles para la determinación de ideas principales y secundarias, palabras claves, análisis semántico-pragmático de textos, la interpretación, la corrección ortográfica, el análisis y construcción de textos a partir de otros, la descripción de imágenes, la valoración de grandes personalidades históricas, del arte, la música y del ámbito deportivo y la elaboración de resúmenes que propicia el autoaprendizaje y el autodesarrollo del profesional.

El contenido del texto en general podría utilizarse totalmente como un curso independiente de intervención pedagógica en el que los alumnos aprendan a comprender, analizar y construir un texto a partir del dado por el maestro o traído por él al aula a partir del uso correcto de las herramientas de la página web y la realización de las tareas y procedimientos orientados por el maestro. También este contenido pudiera utilizarse para la formación de valores, aprendizaje de una lengua extranjera y entrenamiento de estrategias de aprendizaje, o podrían seleccionarse para integrar programas de diversas disciplinas.

El trabajo ofrece datos y procedimientos para la manipulación inteligente de maestros y alumnos. Ambos datos y procedimientos se transforman a la luz de la concepción pedagógica del maestro y su competencia profesional. Muchas de estas tareas son interdisciplinarias, sirven para presentar, practicar y consolidar el conocimiento y pueden dar salida a una u otra disciplina o pueden adaptarse a los contenidos de geografía, literatura, español, economía, biología, deporte, entre otros. A su vez puede dar salida a la ortografía comunicativa, a la gramática, a la literatura, a la filosofía y a la economía; además de constituir un magnífico recurso para la formación de valores.

En las asignaturas de lenguas donde se presentan aún dificultades en las habilidades comunicativas, la página web que se presenta ofrece la posibilidad de ser usada también como material didáctico para el trabajo metodológico de los docentes. Este material de trabajo y consulta para los alumnos, constituye en general un medio para elevar la cultura general integral del profesional que se forma y del egresado, y de todas aquellos profesionales interesados en perfeccionar las habilidades comunicativas en las que enfrentan dificultades desde las lenguas materna y extranjera en su interacción con los servicios de Red de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.

CONCLUSIONES

Un proceso de enseñanza aprendizaje interactivo en las asignaturas de lenguas permite la integración de habilidades comunicativas y profesionales, desde una relación interdisciplinaria con las nuevas tecnologías de la información NTIC) donde el estudiante desarrolla habilidades de búsqueda y procesamiento de la información, que lo conducen a actuar de forma responsable y consecuente.

La Página Web diseñada en función del aprendizaje en las asignaturas de lenguas, en particular dirigida al análisis, comprensión y construcción textual para el estudiante del sector, constituye una opción digitalizada que potencia el éxito del proceso de enseñanza aprendizaje, por las ventajas que reporta su uso como medio de enseñanza.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alvarez, A.: Hipertexto. Presentación en PowerPoint.
2. Adobe Photoshop. Las funciones principales nuevas. En http://www.adobe.com/es/products/photoshop/newfeatures.html, [consulta: octubre 15 2009].
3. Área Moreira, E. (2002): Configuración de nuevos escenarios y modelos pedagógicos con la aplicación de las TIC. Universidad de la Laguna, España.
4. Martí, J.: Obras Completas. Editorial Ciencias Sociales. Ciudad de La Habana. Cuba. 1975. T5, 6, 8.
5. Piaget, J.: The Language and Thought of the Child. New York. Harcourt, Brace 4 World. 1926.

6. Pozo, J. I.: Aprendices y Maestros. La nueva cultura del aprendizaje. Alianza Editorial. Madrid. 1996.

7. Valdés A. L. (2010): Modelo teórico metodológico basado en tareas interactivas para el desarrollo de la habilidad de expresión oral en el discurso académico de los estudiantes no hispanohablantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río. Tesis de doctorado. Universidad de La Habana. Cuba.
8. Vygotsky, L.: Thought and Language. The M. I. T. Press. 1971.

CONCEPCIÓN TEÓRICO-METODOLÓGICA DE UN MODELO AUTOFORMATIVO PARA LA SUPERACIÓN PROFESIONAL DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE EN EL CONTEXTO DE LA UCLV

Autores: Dr.C Alexander Mendoza Jacomino. Profesor titular e Investigador del Centro de Estudios de Formación de Valores en la Actividad Deportiva. (CEVAD) Santa Clara. Villa Clara. Cuba
Email: alexamj@gmail.com
Dra.C Iliana Artiles Olivera. Profesora titular e Investigadora del Centro de Estudios de Educación. UCLV. Santa Clara. Villa Clara. Cuba
Dr. C Javier Torres Valladares. Profesor Auxiliar. UCM. Santa Clara. Villa Clara. Cuba
Temática: La formación y superación del profesional de la educación física y el deporte**.**

RESUMEN

El presente artículo, fundamenta la concepción **teórico-metodológica de un modelo autoformativo para la superación profesional de los profesores de educación física y el deporte**, el cual constituye una novedad científica al definir la autoformación centrada en un enfoque de formación humanística, dosificada en etapas y niveles educativos, que comprenden la influencia educativa como configuración de situaciones sociales del desarrollo. El modelo construido constituye apenas una aproximación explicativa que puede servir como plataforma para el diseño del proceso formativo de la superación profesional, donde se sitúa al estudiante como protagonista principal, que críticamente problematiza e interpreta la teoría y práctica de la cultura física, procurando el mejoramiento profesional y humano a través de la autoeducación.

La estrategia organizativa del artículo sigue una secuencia en progresión lógica. Se inicia, con la configuración de una valoración sobre el manejo, dominio y aplicación de las concepciones teóricas sobre la superación profesional sistematizados en la teoría. Luego se procede a la construcción y análisis de la concepción del modelo de autoformación, donde se clarifican y reconstruye los principales ejes teórico–metodológicos de la superación del profesor de educación física y el deporte, a partir de la determinación del enfoque Histórico-Cultural de L. S. Vygotski, considerado los siguientes postulados teóricos: el historicismo; la relación dialéctica entre lo psíquico y lo social; el carácter mediatizado del psiquismo y la comprensión dialéctica y procesal de la unidad indisoluble entre lo cognitivo y lo afectivo.

A modo de introducción:

La Conferencia Mundial sobre Educación para Todos (Jomtien, 1990) y en el documento “La Educación Superior en el siglo XXI: Visión y Acción, reconocen que un elemento importante para las instituciones de la educación superior, resulta de una enérgica política de formación del personal docente a partir de la necesidad de la formación permanente.

Desde esta perspectiva, la educación de postgrado constituye una de las principales direcciones de trabajo de la Educación Superior en Cuba y el nivel más alto del sistema de educación superior, dirigido a promover la formación permanente de los graduados universitarios. En consecuencia, la educación de postgrado en su concepción general puede lograr tales propósitos aprovechando las potencialidades de los dos subsistemas que lo configuran: la superación profesional y la formación académica.

En ambos casos, como proceso continuo dirigido al mejoramiento técnico y humano, la superación debe responder a las transformaciones que se requieren en la conducta, los conocimientos, las habilidades y las cualidades del profesional de la educación física y el deporte; para lo cual debe contar con un marcado carácter multivariado, flexible, formativo e integral.

Sin embargo, aunque parece existir una unidad de criterios en torno a la relación entre la autoformación del profesor universitario y el cambio educativo, los modelos de superación profesional no ha producido hasta el momento impactos sensibles y generalizados en el mejoramiento profesional y humano del profesor a través de la autoeducación, como proceso que estimula la autogestión, autoprogramación y autoevaluación.

Confirma esta idea, los estudios desarrollados por Mendoza (2013. p 23), cuando reconoce: " la superación profesional no han sido eficaz para modificar la realidad educativa, de producir cambios en las prácticas pedagógicas o en las políticas educativas donde reconozca que los contextos de aprendizaje en los que se desenvuelve el profesor son múltiples y éste debe de poseer más que algoritmos de enfrentamiento, potencialidades integradoras de desenvolvimiento y estructuración de sentidos y construcción de significados, desde su expresión individual como sujeto autoformado".

Refuerza esta idea los estudios desplegados por Artiles (2010, p.43) al reconocer que la estructuración actual de la superación ha demostrado lentitud para ajustarse a los cambios que se producen actualmente en la educación, además, no reflejan un tratamiento integral a las necesidades de superación de los profesores de la universidad donde se proyecte en función de potenciar el autodesarrollo profesional y humano.

Torres, (2006, p112), profundiza en este tema con otras razones: "persisten proyectos de superación descontextualizados, con el empleo de métodos que no estimulan el aprendizaje a partir de la reflexión sobre los problemas y las soluciones de la realidad de los profesores de educación física".

Las aportaciones de los autores, nos permiten entender la ausencia de construcciones teóricas propias y de la comprensión de diferentes términos para denominar a la superación profesional, asociándolas a la formación, actualización, capacitación, preparación, las que constituyen a nuestro criterio, expresiones particulares de una misma actividad con diferentes vertientes en dependencia de los objetivos que se tengan, pero con expresiones conceptuales diferentes.

Para los fines de este artículo, concebimos a la superación profesional como un proceso de educación y es obvio ya que la misma es un subsistema de un sistema mayor; el de educación posgraduada, lo que le confiere intencionalidad para desarrollarse como una actividad planificada, permanente y progresiva en forma de sistema; con el fin de propiciar en los profesores conocimientos, hábitos, habilidades, valores,

actitudes, motivaciones, que les faciliten la dirección acertada del proceso pedagógico, en aras de perfeccionar la formación integral de los estudiantes.

Los antecedentes de esta búsqueda sitúan una gran diversidad de posiciones teórico-metodológicas, en torno a un número regular de modelos de superación profesional que han presentado credenciales, encontrándose el modelo formación academicista, el de formación utilitaria, el que se centra en el aula y el descentralizado. En el presente artículo, para la construcción del modelo autoformativo se han tomado en cuenta elementos de los dos últimos modelos, porque conciben desde sus referenciales el cambio de la gestión tradicional, estructurada a partir de un mando vertical centralizado, cediendo paso a un modelo descentralizado, en el que cada provincia proyecta y elabora su propio sistema de superación a partir de las necesidades, de las exigencias del desarrollo socio-cultural y en correspondencia con el ámbito disciplinar de la Cultura Física en Cuba.

Lo analizado permite visualizar mejor como tras las concepciones sobre este asunto se perfila el importante valor que este modelo le otorga a la cultura en la determinación de la subjetividad. Sobre la base de esta concepción, se privilegia el trabajo en grupos o equipos, donde los participantes comparten tareas y responsabilidades, cooperan en redes, emprenden el diseño e implementación de proyectos y solucionan conjuntamente los problemas inherentes a su ámbito de desempeño y permite estimular procesos de mejoramiento permanente de la calidad de la educación y de la profesionalización del personal pedagógico.

Desde esta perspectiva y situados en los ejes teóricos antes mencionados el presente artículo direcciona su **objetivo** hacia: fundamentar la concepción teórico-metodológica de un modelo autoformativo para la superación profesional de los profesores de educación física y el deporte.

Metodología:

La investigación asume un enfoque teórico metodológico dialéctico materialista con un diseño mixto o multimodal, del tipo de enfoque dominante, el cualitativo, complementado con componentes del enfoque cuantitativo. Transitó por las etapas de la investigación educativa definidas por B. Castellanos Simons, Fernández González, Llivina Lavigne, Arencibia Sosa, & Hernández Herrera (2005), integradas en 4 momentos fundamentales que evidencia la dinámica investigativa en el cumplimiento del objetivo general.

Para desentrañar la lógica metodológica que permita el alcance de estas intenciones, se declara la elección de un diseño cualitativo integrador, que toma en cuenta la integración multidisciplinaria de las Ciencias Pedagógicas, Psicológicas y de la Cultura Física, donde el propósito preferente es alcanzar una visión holístico– sistémica, amplia, no comparativa, comprensiva, integradora y contextualizada del objeto de investigación, en este caso la superación del profesional de la educación física y el deporte.

Esta posición exige, no reducir al objeto, ni descompuesto en variables, sino considerado como un todo, como un sistema definido, donde a nivel ontológico la realidad estudiada se considere dinámica, global, procesal construida y alcance la peculiaridad de servir de voz y vehículo de realidades disímiles, emergentes, complejas e insuficientemente conocidas.

El momento exploratorio se desarrolló entre abril del 2012 y octubre de 2012, aunque el propio proceso investigativo condujo a revisiones y actualizaciones de los resultados obtenidos.

El momento de diseño del modelo transitó desde noviembre 2012 a febrero del 2013, donde fueron construidos los fundamentos teóricos del modelo de autoformación, diseñados los componentes procesuales y elaboradas las indicaciones metodológicas para la práctica. El momento de evaluación del modelo comprendió la evaluación inicial a través del método de expertos, entre marzo y mayo de 2013.

En el tránsito por las etapas investigativas para el cumplimiento de los objetivos fueron aplicados métodos del nivel teórico, empírico y estadístico.

Los métodos del nivel teórico permitieron la construcción del marco teórico, el diseño teórico y metodológico de la investigación, la elaboración del modelo, la construcción de categorías, dimensiones e indicadores de diagnóstico y de evaluación, así como en el análisis de datos.

Por su parte, los métodos empíricos, revelaron y explicaron las características fenomenológicas del objeto en el diagnóstico y la evaluación del modelo. Los métodos estadísticos matemáticos permitieron la cuantificación y el procesamiento de los datos para su interpretación, base para la construcción de conclusiones en la investigación.

Discusión de los resultados:

Los resultados que se derivaron del diagnóstico de necesidades permitieron considerar que el proceso de superación profesional sobre la base de la autoformación implica una serie de ventajas para el aprendizaje adulto, pues ofrece condiciones favorables para que cada participante pueda organizar con flexibilidad su tiempo y espacio de estudio, y realizar paralelamente otras actividades personales y laborales.

Además, se manifiesta en las entrevistas a los informantes claves y en el desarrollo del grupo focal, el predominio de un eclecticismo abierto o encubierto, que conduce a que las prácticas pedagógicas empleadas en la superación, asuman una lógica instrumentalista y se apoyen en estrategias, métodos y técnicas que se descontextualizan en sus referentes conceptuales, con lo que se vulnera uno de los principios basales de la concepción dialéctica del conocimiento: la imprescindible y orgánica unidad entre la teoría y el método científico.

En este sentido, mediante la observación participantes, se percibe la existencia de comprensiones tergiversadas respecto al contenido de las funciones profesionales que son objeto de aprendizaje en la superación profesional, desconociéndose sus sustentos epistemológicos, por lo que se tiende a yuxtaponer o extrapolar los referentes de modelos científicos disímiles e inclusive contrapuestos en la comprensión del ámbito disciplinar de la Cultura Física.

En efecto, a partir de la triangulación teórica, se advierten vacíos metodológicos en los modelos de superación que proyecta la Universidad, sobre todo entre aquellos que declaran asumir un enfoque Histórico-Cultural para la comprensión de la superación profesional del profesor. Por ejemplo, se plantea asumir la superación desde un marco Histórico-Cultural como una forma de discurso, pero la metodología seleccionada no permite dar cuenta del análisis de los discursos, ni de la construcción de significados de los sujetos que participan.

A través de las representaciones de los estudiantes se pudo revelar limitaciones en la preparación del claustro respecto a teoría y en el proceder para llevar a cabo la formación del profesional, lo que constituye una premisa indispensable para la implementación del modelo.

Resultó de mucha validez, como en la entrevista con los profesores e informantes claves, estos no desvaloriza la importancia y papel del desarrollo de la autoformación del profesor, por el contrario, consideran que es una necesidad de que el modelo que se proyecte reconozca:

- La preparación teórico- metodológica del profesor, que refleje las realidades de la cultura física en Cuba y opere como una teoría general en los estudios sobre la profesionalización del docente.
- La visón transdiciplinar y la pertinencia del enfoque dialéctico materialista como punto de partida de los estudios para la superación profesional y la heurística propia del enfoque Histórico – Cultural, de S. L. Vigostki.
- La necesidad de operar didácticamente en la superación profesional con estrategias de aprendizaje para el desarrollo, concebidas como un proceso complejo, donde los contenidos psicológicos se combinan de manera peculiar, a partir del carácter activo que asume el estudiante en la dinámica de su aprendizaje, logrando niveles superiores de autorregulación del comportamiento. Por consiguiente, ofrezcan la posibilidad de autoestimulación de los mecanismos y configuraciones psicológicas superiores expresadas en la reflexión, motivación y el autodesarrollo de los estudiantes del postgrado
- Orientar el proceso formativo de la superación profesional hacia la autonomía como proceso de desarrollo, donde se logre la autoestimulación del propio desarrollo integral en los estudiantes y la autodeterminación, donde se integren a través de una posición consciente e intencional los objetivos/metas personales y profesionales, los recursos cognitivos, afectivos y volitivos..
- Estimular la reflexión como mecanismo de autorregulación, permitiendo la autoimplicación del sujeto en su dinámica psicológica, a la hora de enfrentar las situaciones educativas propiciadoras de dicho autodesarrollo.

Construyendo el modelo de autoformación:

El modelo científico se define, siguiendo las sistematizaciones realizadas por de Armas Ramírez, Lorences González, & Perdomo Vázquez (2003), Marimón (2005), Valle Lima (2007), como construcción teórica que

Interpreta, diseña y reproduce sintéticamente la realidad en correspondencia con una necesidad histórica concreta y de una teoría referencial, revelando nuevas cualidades del objeto que sustituye en función representativa.

Desde este referencial, el modelo de autoformación, no se considera único ni conclusivo, sino que se trata de una propuesta teórica elaborada para explicar, guiar y optimizar el desarrollo del proceso de superación profesional, que satisface las exigencias de un contexto pedagógico concreto y es por tanto, susceptible de ser modificado en otras condiciones.

La solución al problema investigado requiere de una modelación del proceso de superación profesional orientado a la autoformación del profesor universitario de educación física y deporte como sistema, el cual resuelve la contradicción fundamental que se da entre contenido y forma. El contenido dado por los componentes didácticos del proceso formativo y la estructuración que debe dársele a los mismos de manera que se distinga su particularidad de que sea dirigida hacia educar para la autonomía, centrado en la autogestión, la autoprogramación y la autoevaluación. Esta contradicción no se desarrolla a través de una trayectoria lineal y unidireccional, por el contrario, dado el carácter abierto y flexible, en cada caso concreto, se produce un movimiento dialéctico singular de avances y retrocesos que permite replanificar el curso de las acciones diseñadas.

El modelo de autoformación en su concepción teórico, se articula alrededor de un núcleo estructurador, el cual se constituye a partir de la superación profesional del profesor de educación física y deporte, donde integra los fundamentos teóricos, el sistema de principios que lo particulariza, así como la capacidad que tiene el para representar las características, relaciones fundamentales del objeto, proporcionar explicaciones y servir como guía para generar hipótesis teóricas.

Los **fundamentos teóricos del modelo** constituyen construcciones que integran implícitamente principios y concepciones teóricas a partir del enfoque filosófico, el cual es sustentado en el Materialismo Dialéctico e Histórico, sobre el que se erige el enfoque Histórico-Cultural como teoría psicológica que explica el proceso de desarrollo, considerado: el historicismo; la relación dialéctica entre lo psíquico y lo social; el carácter mediatizado del psiquismo y la comprensión dialéctica y procesal de la unidad indisoluble entre lo cognitivo y lo afectivo.

A su vez se sustenta en la concepción pedagógica un aprendizaje desarrollador, que en criterio de Castellano (2009) representa aquella manera de aprender y de implicarse en el propio aprendizaje que garantiza el tránsito del control del proceso por parte del docente al control por parte los aprendices, y, por ende, conduce al desarrollo de actitudes, motivaciones y herramientas necesarias para el dominio de aquello que llamamos aprender a aprender, y aprender a crecer de manera permanente.

Estos fundamentos organizan la lógica y la concepción de la superación profesional para el mejoramiento del desempeño del profesor universitario de educación física y deporte.

El carácter metodológico del modelo, se aprecia en la estructura del mismo; la interrelación de los subsistemas que lo conforman ofrecen la orientación metodológica de cómo proceder a través de la dirección del proceso pedagógico de la superación, ofrece la secuencia lógica y sirven de guía para transformar la realidad educativa, permitiendo explicar el tránsito del profesor por los diferentes subsistemas, donde se combinan variadas formas de la superación profesional (curso, entrenamiento, talleres problematizaciones, asesoramiento colaborativo, tutorías, entre otras).

El modelo tendrá una **expresión práctica** mediante un programa de superación establecido al efecto, la cual se realizará aplicando los métodos de la modelación y el sistémico estructural funcional.

El modelo autoformativo para la superación se orienta hacia el siguiente **objetivo general**: modelar la concepción del proceso de autoformación en la superación profesional desde un accionar sistémico como vía para el mejoramiento del desempeño del profesor de educación física y el deporte en el contexto de la UCLV.

El mismos en su estructura y funcionamiento permite configurar las siguientes cualidades: carácter contextualizado; humanista; flexible; multivariado; formativo, así como delimita las siguientes **exigencias generales:**

- La Universidad como institución educativa, es la máxima responsable de estructurar y organizar la dinámica interna de la superación profesional, de manera que bajo la actividad que despliegan los órganos técnicos, de dirección y metodológicos permita intencionar la dirección del proceso de superación profesional con un enfoque autoformativo.
- Considerar el análisis de necesidades de superación, así como las demandas del contexto situadas al desempeño del profesor de educación física y deporte, organizándolas de forma jerárquica en redes de necesidades entre lo demandado por la sociedad-institución y el grupo-individuo, teniendo como centro la derivación de los objetivos socialmente establecidos y personalmente planteados como exigencias del proceso de autoformación personal y profesional.
- Respaldar la necesidad de concebir un grupo gestor a partir de la instrumentación de proyectos institucionales para el mejoramiento del desempeño del profesor de educación física y deporte
- Centrar el proceso de la superación profesional de forma no directiva autoritaria, en una estructura de interacción construida entre formadores y estudiantes, mediante negociaciones colectivas.
- Necesidad de que los docentes desarrollen las habilidades investigativas y de autoaprendizaje para transmitir estas a los estudiantes, profesionales en formación, a partir de los nuevos roles y funciones, que dentro de cualquier proceso formativo exige el uso óptimo de las potencialidades de las tecnologías de la información y las comunicaciones para convertirlo en gestor de su conocimiento

El modelo de autoformación presupone un **sistema de principios** particulares que regulan su estructura y funcionamiento:

a- Principio del carácter integrador de la superación profesional como vía para el autoaprendizaje del profesor de educación física y deporte.
b- Principio de la participación activa en el proceso de dirección de la superación profesional.
c- Principio del carácter diversificado del proceso de superación profesional para el mejoramiento del desempeño del profesor de educación física y deporte
d- Principio de la unidad entre la actividad científica, la superación profesional y el trabajo metodológico

Subsistemas del modelo autoformativo:

Los subsistemas del modelo autoformativo para la superación profesional de los profesores de educación física y deporte son definidos, como aquellos elementos principales que poseen una interdependencia, se encuentran integrados y relacionados dialécticamente y cuya interacción caracterizan cualitativamente el sistema, manifestándose así el principio del enfoque sistémico de la modelación que le confiere el carácter organizador al modelo.

Los subsistemas que lo configuran son: Subsistema contextual de la superación, subsistema de gestión de la superación autoformativa; subsistema de diagnóstico-autodiagnóstico, subsistema ejecutivo y evaluativo de la superación autoformativa. Entre estos subsistemas se producen relaciones dialécticas de dependencia y condicionamiento mutuo, su expresión dinámica. Entre estos subsistemas se producen relaciones dialécticas de dependencia y condicionamiento mutuo, su expresión dinámica deviene de la combinación ordenada de las partes estructurales y funcionales del todo.

A tal efecto, el **subsistema contextual** se define como las demandas y exigencias externas que se le plantean al proceso de la superación profesional y al desempeño del profesor de educación física y deporte en el contexto de la educación superior, expresándose en niveles que se direccionan desde lo general, lo particular y lo singular, revelando las relaciones intrínsecas y dialécticas entre esos nivele¸ así como el desarrollo prospectivo que se pretende alcanzar en el proceso autoformativo de la superación profesional.

Este subsistema se estructura y funciona a partir de un proceso incesante de interacción e intercambio de información con la realidad contextual donde está situado el profesor de educación física y deporte y posibilita entender la potencialidad para el mejoramiento del desempeño no solo en la dirección descendente, sino también en la dirección contraria; es decir, que la dialéctica de la transformación implica la conjunción de ambas direcciones y permite trascender la visión mecánica, determinista que puede ejercer la influencia externa para la transformación del proceso en autoformativo.

El **subsistema de gestión** orienta la dirección del proceso que integra el sistema de influencias consciente e intencionado que implica la planificación, organización, desarrollo, control y evaluación de la superación profesional, considerando los niveles de desarrollo individual y grupal de los sujetos, los recursos que se disponen y los resultados del trabajo para lograr la apropiación, ampliación y

consolidación de los conocimientos, habilidades, hábitos, valores y motivaciones para un desempeño profesional exitoso centrado en la autoformación.

El subsistema **diagnóstico-autodiagnóstico** es definido como un proceso continuo, sistémico y participativo, de obtención, análisis, síntesis y valoración de la información que aporta criterios sobre el desempeño profesional del profesor que se autoforma, lo que permite caracterizar el estado actual y potencial alcanzado a nivel individual y grupal, e identificar las necesidades, pronosticar su posible cambio, así como proponer acciones que desde el ámbito profesional contribuyan a educar para la autoformación, centrado en la autogestión, la autoprogramación y la autoevaluación.

No es de dudar que los anteriores subsistemas ejercen una interdependencia sobre el subsistema ejecutivo, en tanto este constituye el diseño de la superación profesional, que garantiza su carácter consciente e intencionado y posibilita su ordenación, los objetivos, el contenido y la metodología; así como las acciones de organización y los recursos que conforman el diseño de la superación donde se concreta el proceso de autoformación, centrado en la autogestión, la autoprogramación y la autoevaluación, de ahí que se convierta en el núcleo del proceso de transformación del modelo.

Sin embargo, aun cuando el subsistema ejecutivo constituya el de mayor jerarquía, como se ha expresado con anterioridad, solo garantiza el mejoramiento del desempeño del profesor como posibilidad ya que este desempeño deseado se hace realidad a partir del resto de los subsistemas mencionados y su integración con el de evaluación.

El **subsistema de evaluación** se define como un proceso sistemático de obtención de datos válidos y fiables sobre la transformación que se opera gradualmente en el desempeño del profesor que se autoforma durante el tránsito por la superación profesional, con el fin de elaborar juicios de valor, que orienten la determinación de estrategias reguladoras en función de la mejora, en un proceso participativo de corresponsabilidad y compromiso compartido entre evaluadores y evaluados. Como subsistema configura dentro de sus elementos estructurales, la autoevaluación, evaluación diagnóstica, evaluación formativa, evaluación del resultado, aportando integración al proceso de evaluación del desempeño del profesor. De igual modo, los componentes de los subsistemas y sus interrelaciones no tienen una posición pasiva respecto al subsistema de evaluación, por cuanto son la fuente para la determinación de su contenido y le proporcionan una existencia real.

El modelo de autoformación en su configuración holística, implica que cada subsistema intencione el desarrollo de la personalidad, que supone en primer lugar una madurez en la intencionalidad del sujeto en su formación personal y profesional, que trascienda de la educación a la autoeducación. Estas ideas resumen, la necesidad de orientar en el modelo la superación profesional como un proceso intencional del sujeto, dirigido al autoperfeccionamiento, a la estructuración y reestructuración de la realidad personal y de la representación que la persona tiene sobre sí misma, por tanto su estimulación no escapa de las propias leyes de la didáctica, donde la función principal no es sólo de adaptar las respuestas educativas a los

desarrollos efectivos de las condiciones internas, sino esencialmente favorecer sus desarrollos potenciales mediante el sistema de ayudas pedagógicas que se gestan en el subsistema ejecutivo.

Este sistema de ayudas pedagógicas supone en este subsistema, el logro de una didáctica de la interacción, que propicie el proceso conjunto, compartido, donde la ayuda sea entendida como orientación ofrecida para promover autonomía, para traspasar la responsabilidad del formador al alumno que participa en la superación y que sea este quien desde la interacción construya y reconstruya sus significados.

En el tránsito por el proceso de autoformación se debe estimular la necesidad de autoayuda, ya que se convierte en el uso eficiente de instrumentos psicológicos que permiten la autorregulación del comportamiento y la autoestimulación del desarrollo, lo que dota al sujeto de nuevas oportunidades de control de su comportamiento y posibilitan la propia actividad de aprendizaje, así como la satisfacción ante las demandas de la tarea docente potenciadas en la apropiación del proceso de autoformación, centrado en la autogestión, la autoprogramación y autoevalaución.

A modo de conclusión:

La sistematización teórica sobre la construcción del modelo autoformativo, logra explicar conceptos claves que son necesarios en la comprensión del proceso de superación profesional, como la autoformación profesional y personal, su pertinencia y calidad, cada vez más alejada de la espontaneidad y más cerca de procedimientos planificados de evaluación y determinación de necesidades educativas, lo que exige complejos procesos de toma de decisiones para el diseño e implementación de los cambios y transformaciones en el proceso de superación profesional.

Esta problemática se concreta en las nuevas formas de enseñar y de aprender en la educación del postgrado; y nos introduce en el tema de la autoformación como un enfoque holístico articulador de lo individual, lo social, lo cultural y lo histórico, en tanto proceso intencional del sujeto, dirigido al autoperfeccionamiento, a la estructuración y reestructuración de la realidad personal y de la representación que la persona tiene sobre sí misma.

DINÁMICA DE LA FORMACIÓN AXIOLÓGICA DE LOS FUTUROS PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA.

Autores: M Sc. Liván Álvarez Arzuaga. Profesor auxiliar. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Granma. E- mail: livanalvarezgra@inder.cu

Dr. C Melquiades Mendoza Pérez. Profesor titular. Universidad de Granma

Dra. Liana Fuentes Seisdedos. Profesora auxiliar. Universidad de Oriente, Santiago de Cuba.

Proyecto al que pertenece: Universidad-sociedad. Perfeccionamiento de los procesos universitarios. Universidad de Oriente –Universidad de Granma.

Resumen

La formación de los profesionales en la contemporaneidad debe estar en correspondencia con las exigencias del contexto social y la diversidad de problemas profesionales que en él se generan, de manera que estos estén preparados desde el punto de vista humano para enfrentarlos. Por ello, el objetivo de este trabajo radica en elaborar una estrategia metodológica para la formación de la actuación comprometida y trascendente del futuro profesional de Cultura Física, sustentada en un modelo de dinámica de la formación axiológica de dicho profesional. La temática en cuestión es de gran actualidad y es menester de la alta dirección de la revolución priorizar, desde la universidad, el trabajo en este sentido. Para la elaboración de la investigación se utilizaron los siguientes métodos: histórico lógico, análisis y síntesis, inducción deducción, modelación, holístico dialéctico y técnicas empíricas que permitieron la elaboración de un modelo de dinámica de la formación axiológica del futuro profesional de Cultura Física, que se configura como el aporte teórico de la investigación y que sustenta la estrategia metodológica para la formación de la actuación comprometida y trascendente del futuro profesional de Cultura Física, como resultado en el orden práctico de cuya aplicación se pueden evaluar, en formación, el compromiso y la trascendencia en la mayoría de los estudiantes con los que se trabajó en una aplicación parcial.

Palabras Clave: formación axiológica, cultura axiológica.

Title: Dynamic of axiological training of future professionals of Physical Culture.

Summary

Nowadays, the professional formation should be in correspondence with the requirements of the social context and the diversity of professional problems which take part in it. That is why; the professionals should be prepared, from the human perspective, to face them. Consequently, this article is aimed to elaborate a methodological strategy to the formation of the compromised and trascendent performance of the future professional of Physical Culture, supported on a model of the dynamics of their axiological formation.

This affair as such, presents a notable novelty and requires, of the high direction of the revolution to focus, from the university, the actions in this sense. To elaborate this investigation the following methods were used: historical- logical, analysis-synthesis, induction- deduction, modelation, holistic- dialectical and empirical techniques that allowed the elaboration of the model of the dynamics of axiological formation on professionals, which expresses the theoretical result of this study and, at the same time, supports the methodological strategy to the formation of the compromised and trascendent performance of the future professional of Physical Culture, as the practical result, whose application can be evaluated in formation the compromise and the trascendence in most students, the ones who were involved in the partial application.

Key words: axiological formation, axiological culture.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo vertiginoso de la sociedad y los conocimientos científicos, hacen de la formación profesional integral una meta a lograr en aras de que el hombre pueda recibir una preparación que permita acceder a los conocimientos, asimilarlos y emplearlos para su perfeccionamiento y el de la sociedad que se construye desde el proyecto social. Este empeño exige de transformaciones profundas en el modo de concebir y ejercer la profesión de formadores de las nuevas generaciones y de un alto nivel de preparación humanista.

Los cambios en la Educación, en todos los subsistemas y específicamente en la Educación Superior, condicionan el desarrollo de esta investigación. En ellos se establecen como prioridades de trabajo, el reforzamiento de los valores y el trabajo político ideológico, por ello, la formación axiológica en el contexto de la Cultura Física se constituye en centro de atención en la presente investigación. Con ello se atiende la necesidad manifiesta que tiene nuestra sociedad de contar con profesionales con mayor grado de formación humana y elevada cultura general a la altura del momento histórico.

El análisis del proceso de formación axiológica de los futuros profesionales de Cultura Física, permite aseverar que los fundamentos teóricos y metodológicos que se establecen en torno a él, aún son insuficientes. Partiendo de esta consideración se asume como objetivo: elaborar una estrategia metodológica para la formación de la actuación comprometida y trascendente en los futuros profesionales de Cultura Física sustentada en un modelo de dinámica de la formación axiológica.

METODOLOGÍA

Para la realización de la investigación se tuvieron en cuenta los siguientes métodos teóricos y empíricos entre los que figuran:

El histórico–lógico: en la determinación de los antecedentes y las tendencias históricas del proceso formativo axiológico en la Carrera de Cultura Física y su dinámica, y en toda la lógica investigativa desarrollada.

El análisis–síntesis: para toda la investigación, tanto en la determinación de los fundamentos epistemológicos y praxiológicos del proceso de formación axiológica de

los profesionales, como en la realización del modelo de dinámica de la formación axiológica de los profesionales de Cultura Física

El método de Inducción–deducción: en el establecimiento de la hipótesis que se defiende y en la determinación de las categorías que emergen en el proceso lógico investigativo en cada uno de sus apartados y que se plasman en la argumentación del objeto y el campo de investigación.

El hipotético–deductivo: en todo el proceso de sistematización de las particularidades del objeto y campo estudiados.

El holístico-dialéctico: durante toda la investigación, al concebir el objeto y el campo que se investigan como totalidades que se expresan a través de configuraciones y dimensiones; al esclarecer el tramado de relaciones y movimientos que se producen a su interior, a la vez que permiten emerger la novedad científica y ser expresión de la lógica seguida en la construcción del conocimiento científico.

El hermenéutico-dialéctico: en la interpretación de los datos teóricos y el diagnóstico fáctico, para interpretar el objeto y el campo durante su modelación como proceso, desde la Concepción Científica Holística Configuracional y los resultados obtenidos con la aplicación de métodos empíricos.

Modelación: en la concepción y elaboración del modelo de dinámica de la formación axiológica de los profesionales de Cultura Física.

Entre los métodos empíricos están.

La observación: se aplicó como primera aproximación al problema científico de esta investigación, y así lograr su determinación, además para la caracterización del estado actual del campo investigado y la corroboración de los principales resultados investigativos que sustentan la tesis.

Entre las técnicas se aplicaron:

Encuestas: para la corroboración del problema científico, la caracterización del estado actual del proceso de formación axiológica de los profesionales de Cultura Física.

Taller de socialización: en la corroboración de la factibilidad del modelo de dinámica de la formación axiológica de los profesionales de Cultura Física y de la estrategia metodológica para la formación axiológica de estos profesionales.

Técnica Estadística.

Entre los métodos matemático-estadísticos se utilizó la estadística descriptiva y el cálculo porcentual para el procesamiento de la información obtenida de las encuestas, entrevistas y la observación científica.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la realización del aporte teórico de esta investigación resultó significativa la sistematización de categorías como formación, proceso de formación profesional, axiología, proceso de formación axiológica, dinámica del proceso de formación, cultura, cultura axiológica e interacción cultural, las que demarcan las distancias epistémicas con las categorías resignificadas en el contexto de esta investigación, como el caso de la interacción valorativa contextual de los sujetos, la apropiación de cualidades y valores humanos profesionales, la intencionalidad formativa axiológica, la sistematización formativa axiológica, la aprehensión socioespeiritual, la actuación socioprofesional en el contexto de Cultura Física, todo lo cual se sintetiza en la formación de una cultura axiológica profesional.

De esta sistematización, es prudente distinguir que, el punto de partida en la lógica de la estructuración de ambos aportes (teórico y práctico) lo marca la categoría formación, que se asume de Mendoza Pérez, M. (2004) quien la considera “el proceso de aprehensión y construcción personal de la experiencia socio-histórico-cultural, con sentido y significación profesional para la educación de las nuevas generaciones, que tiene como contenido esencial los sistemas teóricos conceptuales, los valores, la actuación y la motivación con un fundamento ideológico y carácter contextualizado”.

Desde esa consideración, se representa el modelo de dinámica de la formación axiológica:

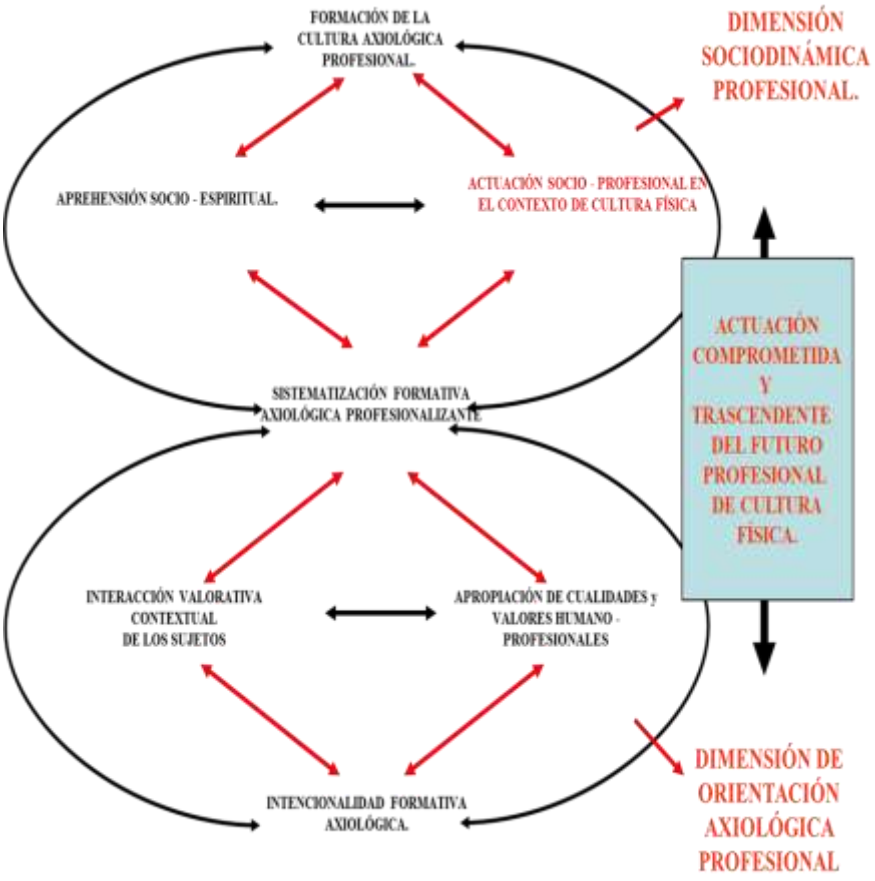


Fig. 1 Modelo de dinámica de la formación axiológica de los futuros profesionales de Cultura Física.

Estos elementos fueron tenidos en cuenta en la estrategia metodológica para la formación de la actuación comprometida y trascendente de los futuros profesionales de Cultura Física, la cual, en su estructura, contó con un objetivo metodológico, categoría rectora de la estrategia, características, medios, contexto de aplicación y tres estadios para su aplicación entre los que figura un primer estadio para la aplicación de las acciones de estudiantes y profesores.

Un segundo estadio para la realización de las actividades y un tercero para la evaluación de las acciones y actividades de la estrategia.

Además, se realizaron talleres de socialización con especialistas para evaluar la pertinencia del modelo de dinámica de la formación axiológica de los futuros profesionales de Cultura Física y para evaluar y valorar la factibilidad de la estrategia metodológica para la formación de la actuación comprometida y trascendente de dicho profesional.

La aplicación parcial de la estrategia se realizó en un período de seis meses de enero a junio 2012, comenzando con la realización de talleres de preparación a los docentes del año con el que se pretendía trabajar. Se familiarizó a estos docentes con las categorías (configuraciones del modelo teórico) y las perspectivas y expectativas que se tenían con la aplicación de la tesis.

Se tomó a un grupo de estudiantes de cuarto año para la aplicación de las acciones y el desarrollo de las actividades metodológicas conjuntas.

Se habilitó un registro para monitorear en cada taller el desempeño de los participantes, estudiantes y profesores, según el cual se evaluó el comportamiento atendiendo a tres indicadores fundamentales, expresión de compromiso, cultura y trascendencia durante el desarrollo de los talleres.

Al evaluar el compromiso, la trascendencia y la formación de una cultura del comportamiento se utilizaron, para el caso de los estudiantes, los siguientes patrones de logro: formado (F), en formación (EF), no formado (NF); se apreciaron significativos avances, fundamentalmente a partir del tercer y cuarto taller. En lo referente al compromiso 17 estudiantes, que representan el 15,7%, concluyeron el ciclo de talleres de seis meses en el patrón de no formado; 44 para un 40,7% formado y 47 para un 43,5% en formación.

Por lo que al encontrarse el 84,2% de los estudiantes entre los patrones de (formado y en formación), se considera que las acciones y actividades aplicadas tuvieron incidencia positiva.

En lo que respecta a la trascendencia, 30 estudiantes se mantuvieron en el patrón de logro no formado, 7 formado y 71 en formación, lo que de igual manera reafirma la pertinencia de la estrategia aplicada. Por último, se sostiene que en el caso de la cultura del comportamiento a lo largo de los talleres se evidenció No formada en 17 estudiantes que representan el 15,7%, en formación en 76 estudiantes para un 70,3% y formada solo en un minoritario grupo de 15 estudiantes que representan el 13,8%.

Por otro lado, al evaluar el comportamiento de los profesores en cuanto a la actuación sociodinámica profesional comprometida y trascendente se apreciaron los cambios más significativos de igual manera, a partir del tercer y cuarto taller.

En cuanto al compromiso, concluyó formado en seis de los 18 profesores del colectivo, para un 33,3% y en formación en los 12 restantes para un 66,6%; por su parte, la trascendencia fue evaluada en (tendiente a trascendente (TT) y no trascendente (NT). En la primera categoría se ubicaron 6 profesores para un 33,3% y en la segunda 12 para un 66,6%. No obstante, atendiendo a las sugerencias y el impacto que en el orden personal causó la aplicación de la estrategia en los implicados, se considera conveniente y factible para su generalización.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Fuentes González, H. “Concepción y Teoría Holístico Configuracional: una alternativa epistemológica en la construcción del Conocimiento científico”. Editorial MEGACENT. Cuba. 2007.
2. Mendoza Pérez, M. “Alternativa para la dirección didáctica del proceso de formación del profesional de la educación”. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Santiago De Cuba. 2004. Pág. 11.

EL EXAMEN INTEGRADOR DEL 3ER AÑO DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA A PARTIR DE LOS PROBLEMAS PROFESIONALES DE BASE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIO D, DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA "NANCY URANGA".

Autores:

1-MsC. Bienvenido Emilio Viera Sánchez.

2-MsC: María de las Nieves Díaz Hernández.

3-DrC: Rosa Tabares Arévalo.

CATEGORIAS DOCENTES:

1-Prof. Auxiliar y Master en Didáctica de la Educación Física Contemporánea

2-Prof. Auxiliar y Master en Actividad Física en la Comunidad.

3-Prof. Titular y Dra C. Pedagógicas.

Asociado al proyecto: ¨La integración de la evaluación en el plan de estudio D¨

Síntesis curricular:

Bienvenido Emilio Viera Sánchez: Graduado de la EPEF, del ISCF, especialista en Balonmano, MSc. en Didáctica de la Educación Física Contemporánea, 38 años de experiencia como docente en escenarios de Universidades nacionales e internacional.

RESUMEN.

La concepción de una evaluación integradora en el plan de estudio D de la carrera de Cultura Física será siempre un tema de pertinencia y actualidad, atendiendo a las nuevas orientaciones sobre la evaluación que puntualizan la realización de exámenes finales en todas las asignaturas hecho que obliga a una revisión de la integración como vía para establecer un balance adecuado de la evaluación en los años académicos y unido a ello la inclusión del examen estatal como forma de culminación de estudio, donde el estudiante deberá resolver un problema de la cultura física en las diferentes esferas de actuación del profesional, solución que sin duda tiene un carácter marcadamente integrador .Al someter al estudiante a una evaluación integradora ayudamos a que le den solución a los problemas profesionales de base de forma holística acercándolos más a su desempeño profesional.

Como resultados de este estudio está en manos de los docentes de la facultad un material instruccional como vía de preparación de los docentes para las diferentes formas de integración en asignaturas, disciplinas y años académicos, materializado este en el examen integrador del tercer año de la carrera y la disciplina Teoría y practica de la educación física.

Los estudiantes ante estas formas de evaluación expresan gran satisfacción y se pueden visualizar mejor las dificultades que presentan en las competencias profesionales así como se reducen los actos de exámenes para los mismos, mejorando las formas de auto-preparación en la economía del tiempo y calidad en los resultados de las mismas.

SUMMARY:

The conception of an integrative evaluation in the study plan D of the career of Physical Culture will always be a relevancy topic and present time, assisting to the new orientations on the evaluation that you/they remark the realization of final exams in all the made subjects that he/she forces to a revision of the integration like road to establish an appropriate balance of the evaluation in the academic years and together to it the inclusion of the state exam as form of study culmination, where the student will solve a problem of the physical culture in the different spheres of the professional's performance, solution that without a doubt has a character markedly integrative. When subjecting the student to an integrative evaluation we help to that give solution to the professional problems of base in a holistic way bringing near them more to her professional acting.

As results of this study it is in hands of the educational ones of the ability an instructional material as road of preparation of the educational ones for the different integration forms in subjects, disciplines and academic, materialized years this in the integrative exam of the third year of the career and the discipline Theory and he/she practices of the physical education.

The students before these evaluation forms express great satisfaction and they can be visualized the difficulties that present in the professional competitions better as well as they decrease the acts of exams for the same ones, improving the car-preparation forms in the economy of the time and quality in the results of the same ones.

Introducción:

Algunas consideraciones teóricas sobre la integración de los contenidos para la evaluación.

El mundo actual enfrenta un desarrollo vertiginoso del conocimiento y muchos de los existentes se tornan obsoletos a una gran velocidad. Esta situación plantea un reto a la Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte , que debe responder a los cambios operados en el entorno social, y ello implica la necesidad de formar un profesional de perfil amplio con un dominio profundo de los elementos básicos y esenciales de la profesión y capaz simultáneamente de

resolver en la base, de modo activo independiente y creador, los problemas de la educación física, el deporte , la recreación y la cultura física terapéutica más generales que se le presenten.

El crecimiento explosivo del conocimiento trae como consecuencia que los colectivos docentes se pronuncien por un incremento en el volumen de la información, sin considerar cuáles de esos contenidos resultan esenciales y pertinentes con respecto al modo de actuación del futuro egresado.[4,5] De tal forma se plantea a la educación superior, la preparación de un hombre-educando para realizar su actividad laboral, que sea capaz de formarse a sí mismo como especialista a lo largo de toda su vida. Por ello, debe establecerse un proceso formativo que considere el principio organizativo de la secuencia e interrelación de los contenidos en el nivel de la asignatura.

El principio organizativo señalado ha sido un aspecto bien tratado en la elaboración de los diseños curriculares en Cuba; sin embargo, los temas de la asignatura muchas veces abordan el estudio de un fenómeno particular, aislado de otros con los que se encuentra vinculados por su esencia común. Esto implica que se trabaje con mayor precisión la correspondencia de las unidades temáticas con los adelantos científicos y lo declarado en el perfil profesional. Asimismo resulta imprescindible establecer un nexo con el resto de las asignaturas de la malla curricular y propiciar la formación de un egresado con capacidades cognoscitivas que le permitan solucionar creativamente los problemas que afrontará. En consecuencia, el presente trabajo tiene como propósito valorar las diferentes alternativas existentes para lograr la integración de los contenidos en la evaluación dado fundamentalmente a que a estas reflexiones se une las últimas indicaciones dirigidas al rescate de la calidad del profesional y asumir exámenes finales en todas las asignaturas con carácter obligatorio, imponiéndose la integración en todas sus manifestaciones en el caso que nos ocupa en la evacuación.

Diseño curricular.

En la carrera de cultura física, el diseño curricular posee una organización disciplinaria en estos planes y el objeto de estudio se analiza a partir de diferentes asignaturas con métodos particulares y desde perspectivas diferentes; por ello, debe procurarse una integración de los contenidos que evite la aparición de una fragmentación curricular. Así, los contenidos han sido definidos a partir de los problemas profesionales que debe resolver en el futuro y los niveles de actuación correspondientes. No obstante, el nivel de la asignatura ha seguido en su concepción la

lógica de un aparato o sistema y puede dificultarse la ejecución de un proceso formativo donde se establezca la integración en el abordaje de los contenidos.

El crecimiento desmedido del conocimiento sitúa a las asignaturas frente a la disyuntiva de abordar aspectos cada vez más específicos de una parcela de la realidad, o de concebir el conocimiento como un todo coherente que integre sus elementos esenciales, para lo cual debe proyectarse una correcta integración que se corresponda con este problema y con la formación de un profesional de perfil amplio, lo cual no significa evadir el progreso científico actual.

El establecimiento de nexos horizontales y verticales en la carrera permite guardar cierta secuencia temporal lógica y pedagógica en la presentación de temas interrelacionados o que se complementen, aunque pertenezcan a disciplinas distintas, asimismo se puede evitar la presentación de puntos de vista diferentes o reiteraciones, que no se sustenten en la adquisición de un nuevo aprendizaje o la transferencia a otro objeto de estudio.

Cabría entonces preguntarse ¿cómo lograr la integración y pertinencia de los contenidos que se requiere? Indiscutiblemente resulta importante conocer las vías para lograr dicha integración, porque este aspecto constituye una tarea de primer orden para los colectivos docentes. De esta manera, se abordan las características contextuales de su porqué y se muestran ejemplos y alternativas que pueden adoptarse con esta finalidad.

INTEGRACIÓN HORIZONTAL Y VERTICAL

La integración horizontal alude a la interconexión entre los contenidos de diversas ciencias en un momento dado, a la mezcla de sus campos de actuación, o dicho de otra forma, a la acción de mezclar de manera inteligente elementos de una asignatura con los de otra en un momento dado. Así. *Alvarez C*. plantea que se realiza incluso en asignaturas con objetos distintos, mediante elementos comunes en ellas y *Rosental* expone que expresa la conexión e interdependencia de los fenómenos.[7,12] La figura 1 muestra de forma esquemática los aspectos que la caracterizan. Este tipo de integración se establece mediante la presentación al alumno del objeto de estudio con las características esenciales de los sistemas de conocimientos científicos, y se le hace consciente que debe utilizar los conocimientos de otra ciencia para su explicación, debido a la diversidad de objetos y a los vínculos y relaciones de interdependencia entre ellos.[7]

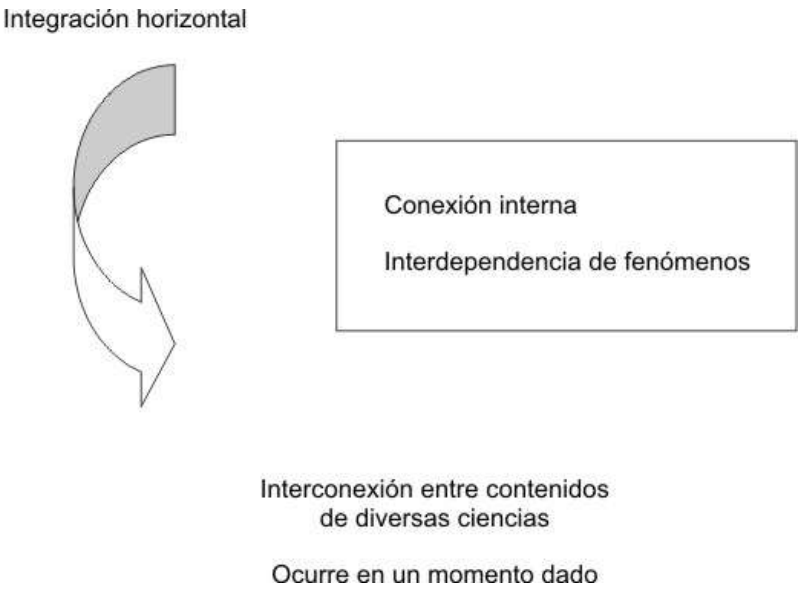


FIG -1- Características de la integración horizontal.

Para establecer un nexo vertical se aborda el estudio de un mismo objeto basado en conocimientos previos, pero con una hondura y extensión mayor, relacionada con el desarrollo del estudiante en el tiempo, de forma que transcurra en "diferentes etapas el proceso". Se alude a la continuidad, en el momento de tratar los elementos esenciales del currículo, mientras que la secuencia se obtiene al avanzar en el aprendizaje con aspectos de mayor complejidad y abstracción. La secuencia no consiste tanto en la sucesión de detalles, sino en las etapas del aprendizaje, por lo que tienen que considerarse los contenidos en el orden de su complejidad, abstracción y rigor intelectual. La figura 2 muestra de forma esquemática estos conceptos.

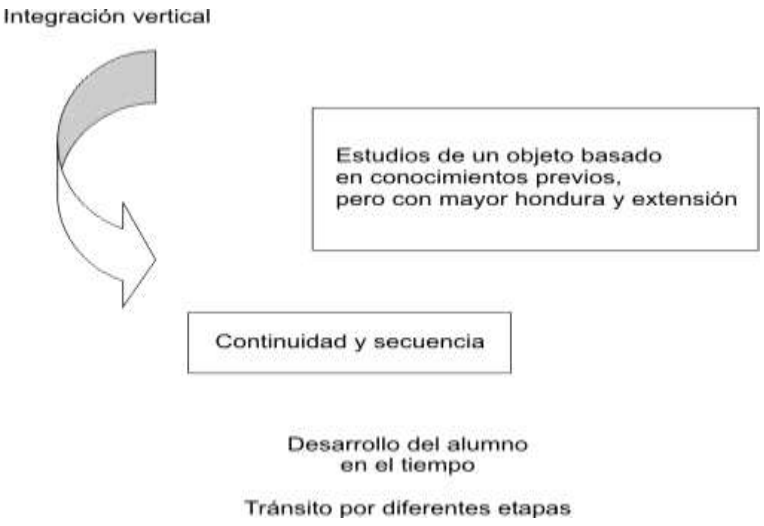


FIG. 2. Características de la integración vertical.

En consecuencia con lo anteriormente expuesto, la integración vertical se asocia con el avance y desarrollo del alumno en el tiempo y de su tránsito por diferentes fases del aprendizaje, mientras

que la integración horizontal se vincula con la interconexión de los contenidos de varias ciencias en un momento dado del proceso formativo. Ambos tipos de integración requieren del rompimiento de barreras y fragmentaciones entre los diferentes colectivos, lo cual implica concebir el conocimiento como un todo donde se integren los elementos esenciales en contraste con el afán de alcanzar niveles cada vez más exactos en el conocimiento específico de una parcela de la realidad.

Como ejemplo de integración horizontal puede mostrarse cómo participan asignaturas que tributan para la organización del proceso docente en cualquiera de las esferas de actuación como puede ser el diagnostico de los alumnos que es una tarea común pero que vista de diferentes ángulos necesita herramientas de diferentes asignaturas para que sea completo , el físico ,el pedagógico , el psicopedagógico de tal forma que cuando transita por la PLI de manera que se perciba la integración de estos saberes en un momento determinado del proceso formativo .

La enseñanza de la clase en sus diferentes vertientes para las cuatro esferas de actuación del profesional constituye un ejemplo de interconexión vertical, pues cada asignatura debe utilizar esta metodología científica para la organización del proceso docente, aunque cada una aborde aspectos diferentes, sin que por ello se pierda su esencialidad. Este proceso transita por diferentes etapas, cada una con mayor profundidad que la anterior, en las que el profesor debe evitar la aparición de omisiones, errores de procedimientos o contradicciones que propicien una incorrecta aplicación de la estructura más general.

En la interconexión vertical no se trata solamente de retomar un conocimiento abordado con anterioridad, sino que el profesor debe fomentar en el estudiante, la búsqueda de los nexos internos, la esencia del objeto del conocimiento. *Davidov* señala que la asimilación del conocimiento comprende la estructuración previa del objeto de estudio y la formación de capacidades para establecer las relaciones teóricas entre las cosas. Es por ello, que la integración debe producirse a partir de un objeto de estudio central, que permita integrar en él a los restantes objetos de estudio, donde se sinteticen los contenidos esenciales que lo identifican.[7]

Otro aspecto a considerar es que no puede obtenerse una correcta integración si la estrategia adoptada se encuentra centrada en el campo de un área determinada y no en la aspiración declarada en el perfil, ya que no se pretende formar un fisiólogo, un futbolista, sino que se trata de cómo "sus saberes" contribuyen a la formación del profesional de la cultura física, para lo cual tiene que trascender el marco estrecho de su asignatura y proyectarse horizontal y verticalmente.[9]

El establecimiento de una correcta integración puede obtenerse mediante las estructuras horizontales y verticales de la carrera, si bien este aspecto no se trata suficientemente, lo cual se traduce en una estrategia formativa con proyección centrada en cada asignatura sin establecer el intercambio de opiniones entre los profesores principales que representan los diferentes colectivos, ni tampoco tener en cuenta el criterio de las asignaturas con mayor vinculación al perfil profesional.

EXAMEN INTEGRADOR
DISCIPLINA TEORIA Y PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

CONSIGNA PARA LOS ESTUDIANTES.

Estudiante a usted se le ha asignado en su práctica laboral las siguientes tareas que a continuación se le presentan para dirigir el proceso de la educación física en el nivel escolar, para ello puede elegir el grado que desee y el deporte motivo clase para el desarrollo de las habilidades, deberá entrar a FTP y en la carpeta PRÁCTICA LABORAL INVESTIGATIVA, buscar el archivo examen integrador donde aparecen las exigencias para la tarea planteada.

Examen integrador

EXIGENCIAS GENERALES:

Estudiante a usted se le ha asignado en su práctica laboral las siguientes tareas que a continuación se le presentan para que pueda demostrar el desarrollo de las habilidades de dirección del proceso de la educación física.

Puede seleccionar cualquiera de los grados contemplados en el subsistema de educación:

Segundo ciclo: de 4to a 12 grado.

Variante: 1

Prepare un sistema de 4 clases de educación física para 45 minutos en cada una y planifique una de ellas en todas sus partes tendiendo en cuenta las orientaciones siguientes del trabajo de las capacidades físicas para cada clase:

Clase 1----- Rapidez de traslación.
Clase 2----- Fuerza rápida.
Clase 3----- Rapidez de reacción.

Clase 4 ---- Resistencia general.

Variante: 2 Para aplicar la estrategia curricular de idiomas

a) To prepare a Class system in Physical Education; 4 lessons of 45 minutes each where you will select the sport.
b) You will center the attention in the development of the Physical capacities by means of a system of exercises taking into account the following aspects:

Lesson 1----- Development speed

Lesson 2----- Fast strength

Lesson 3----- Reaction speed

Lesson 4 ---- General resistance.E

De las clases (4) deben planificarse.

a) Sistema de objetivos (de habilidades, capacidades y potencialidades educativas).
b) Distribución de contenidos, con su dosificación, métodos y medios, tanto de habilidades como de capacidades.
c) Determine en una de las capacidades que alumnos están por debajo de la media del grupo y cuales por encima. Aplique correctamente el principio de la individualización en la dosificación de las cargas para la capacidad física utilizando la base de datos que se le ofrece y una clase como ejemplo de las cuatro planificándola en su totalidad.
d) En la clase seleccionada para su defensa metodológica deberá apoyarse para su desarrollo:

En la gimnasia básica:

Para el proceso de organización del grupo.

Para la planificación del calentamiento.

Terminología y graficación de los ejercicios.

Selección de los métodos y medios en el desarrollo de las capacidades.

En teoría y práctica de los juegos:

En la selección adecuada y creativa de los juegos para las diferentes partes de la clase y el grado de que se trate.

En las ciencias biológicas:

Fundamentación de la activación de órganos y sistemas del cuerpo.

Interpretación de respuestas biológicas a la carga física.

Curva fisiológica posible de la clase.

Sustrato energético a emplear para el trabajo físico programado para el desarrollo de capacidades y habilidades.

En la psicopedagogía:

Identificación de los componentes personales y no personales de la clase como proceso pedagógico.

Organización didáctica de la clase contemporánea. Manifestación de los procesos psicológicos de los ejercicios planteados. Las características psicológicas en la formación de los hábitos motores.

En español e idioma:

Para establecer de forma correcta una comunicación dialógica.

Observar una correcta ortografía y redacción en el informe.

Manifestar de forma positiva las habilidades de traducción del idioma inglés.

En matemática ---estadística:

Elegir adecuadamente los estadígrafos para el procesamiento estadístico de los datos a procesar.

En metodología de la investigación:

En la identificación, fundamentación y formulación correcta del problema a resolver.

En la selección de los métodos a poner en práctica para la búsqueda de la información necesaria en la tarea planteada.

Computación:

Demostrar las habilidades alcanzadas en el uso de la computación y sus diferentes aplicaciones.

Utilizar adecuadamente las habilidades alcanzadas en el uso de las TIC.

Deportes básicos:

Correspondencia del deporte elegido con el desarrollo de los planes y programas vigentes para la educación general politécnica y laboral

Utilización correcta de la terminología, metodología y reglamentación del deporte elegido como motivo de clase.

Desarrollo de las habilidades técnico- tácticas del deporte.

Teoría y metodología de la educación física:

-Identificar las particularidades metodológicas para los diferentes ciclos y grados.

-Manifestación de las habilidades de organización, planificación y control del proceso de enseñanza de la educación física.

-Elaborar los objetivos para un sistema de clases.

-Estructurar y distribuir los contenidos para un sistema de clases.

--Adecuación y dosificación de los contenidos para la clase tanto en tiempo como en repeticiones.

-Seleccionar los métodos a utilizar correctamente en las clases tanto para las capacidades como para habilidades.

-Utilizar correctamente los medios en que se apoyaran los objetivos planificados según los contenidos a desarrollar.

-Aplicar correctamente la estructura de las diferentes partes de la clase de educación física contemporánea para este ciclo de enseñanza.

Deportes básicos: (BC , V ,F , AJ)

-Selección adecuada del deporte para el grado según programas vigentes.

-Metodología de la enseñanza de las habilidades objetivo de la clase.

-Selección adecuada de los ejercicios para el cumplimiento de los objetivos.

Preparación para la defensa:

Utilización correcta de los ejercicios de organización y control, voces de mando.

Ciencias sociales:

Fundamentar y sustentar los conocimientos y habilidades a desarrollara en los estudiantes desde una posición marxista.

Aprovechar las posibilidades del contexto histórico según la fecha en que se desarrolla la clase teniendo en cuenta la historia local, provincial y nacional.

Potenciar desde la clase la formación de valores en los educandos.

Dirección de la Cultura Física:

El papel del, profesor como líder del proceso.

Utilización de las diferentes herramientas para el trabajo en grupo y la solución de problemas.

e) Redacte un informe final con los aspectos que den respuesta a las tareas planteadas en formato digital en un power point estructurado con un título, introducción, problema, objetivo, métodos, desarrollo, conclusiones, bibliografía.

A continuación le ofrecemos los datos de las pruebas de Eficiencia Física de los estudiantes:

Alumno	Rapidez 60 mts. Resistencia a la Rapidez	Fuerza de brazo 30”	Resistencia general 600 mts.
1	7.5	12	1.10
2	6.6	21	1.18
3	8.1	26	1.11
4	8.2	30	1.16
5	7.6	31	1.20
6	6.6	29	1.14

7	6.9	26	1.16
8	7.6	27	1.17
9	7.7	28	1.18
10	8.3	28	1.19
11	6.8	24	1.20
12	7.9	23	1.25

La evaluación del examen será en una escala restringida del 2 al 5 donde esta escala cuantitativa se corresponde con los criterios cualitativos de mal, regular, bien y excelente para cada uno de los aspectos a evaluar y la nota final será con la defensa del resultado final en un informe montado en Power Point .

Sobre la evaluación.

Para presentarse al examen integrador el estudiante debe estar aprobado en la PLI. No se podrá eximir al estudiante del examen

La evaluación y calificación final del examen integrador se conforma en

5-excelente, 4-bien, 3-regular, 2- mal, de la forma siguiente:

Aspectos a evaluar:

- Por la calidad del plan de clase presentado, en formato y contenido.
- Calidad del power point y de la exposición de la clase impartida.

-Dominio de conocimientos y de habilidades pedagógico-profesionales y calidad de las respuestas al tribunal.

El tribunal comunicará al estudiante los aspectos positivos y las dificultades en que incurrió en este ejercicio docente y el resultado de su calificación. La calificación de 3 es el aprobado.

Conclusiones.

En esta carrera con lógica disciplinar sólo puede lograrse una correcta integración de sus contenidos si se tiene conocimiento de la *concepción general de la carrera, los años y las disciplinas,* para desarrollar estrategias formativas donde los estudiantes puedan "percatarse" de la *utilidad y necesidad* de esa integración para su ejercicio profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez de Zayas C. M. (2001) El Diseño curricular en la escuela y análisis esencial del proceso curricular En: El diseño curricular. La Habana: Pueblo y Educación; 2001 p. 1-42.
2. Arteaga Herrera J. J. Chávez Lazo E. (2002) Integración docente-asistencial- investigativa. Rev Educ Med Sup. (La Habana) 14(2):184-95.
3. Gonzalo Vidal C, Sanz Cabrera T. (2001) La asignatura: ¿ Conjunto o sistema? Rev Cubana Educ Sup. (La Habana) 21(2):3-20.
4. Hernández Díaz A, González Hernández M. (2000) Una propuesta alternativa en la universidad cubana para enfrentar las exigencias del mudo de hoy. Rev Cubana Educ Sup. (La Habana) 20 (2):109-19.

EL MODO DE ACTUACIÓN PROFESIONAL Y UNA PROPUESTA DE HABILIDAD DESDE LA ASIGNATURA FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.

Autora: MSc. Walquiria de la Caridad Dorta Romero. walquiria.dorta@umcc.cu
Categoría docente: Profesora Auxiliar.
Institución: Universidad de las Ciencias y la Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física de Matanzas. Cuba.

Resumen.

Los retos de la educación superior cubana en la época actual requieren ser asumidos por el profesional mediante su participación activa en el desarrollo social y económico del país. Para asegurar el desempeño del futuro egresado universitario, el proceso de su formación solicita prepararlo en aquella parte de la realidad objetiva sobre la que recae su acción al graduarse. Al tener en cuenta el objetivo general del Plan de Estudio D, de la carrera Licenciatura en Cultura Física, destaca entre otros fines "poner en práctica en el ejercicio de su profesión, habilidades pedagógicas con dominio de la comunicación sobre bases científicas en correspondencia con los enfoques biológicos", Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" (26,15). Ante estos imperativos, se partió de realizar una revisión de documentos oficiales, materiales didácticos y curriculares, así como considerar la referencia metodológica que ofrece el modo de actuación profesional pedagógica para la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico como ciencia y en el año académico para proponer una habilidad profesional básica, que fue aprobada por profesores conocedores del tema. En tal sentido las invariantes funcionales conformadoras de dicha habilidad, constituyen una vía que permite al estudiante en su Práctica Laboral Investigativa, mediante la relación interdisciplinaria, concernir los contenidos biológicos y acercarse a su trabajo como profesor.

Sumary.

The challenges of Higher Cuban Education nowadays require to be assumed by professional through their active participation in the economic and social

development of the country. To ensure the performance of thevfutura university graduate, the process of his formation demands to propare him in that part of objective reality over which his action will take place after graduation. Taking into account the general objective of the Study Plan D, of the carrear of Physical Education, it makes outstanding, among other the fact of “putling into practice pedagogical skills witk a command of communication on scientific bases according to the biological approaches”, Higher Institute of Physical Education “Manuel Fajardo” (26,15).Facing these requirements, the first thing done was of the cheking official documents, didactic and curricular materials, as well as to considerer the methodological reference that offers the way of pedagogical professional performance for the subject Biological Foundation of the Physical Exercise and in the academic year to to propose a professional specialized in the topic. In this sense, the functional invariants that conform such ability, constitute a way that allow the student to approach the biological contents and face his work as a professor, trough the interdisciplinary relation in his research labour practice.

Introducción.

En Cuba, la universidad tiene el privilegio de ser la institución que más integralmente debe promover sus procesos sustantivos vinculados con la sociedad y la cultura a través de la formación continuada del estudiante.

La necesidad de considerar el término formación como categoría de importancia metodológica, devenido de dar forma, desde la concepción filosófica de Iudin, P. y Rosental, M. (29,190) expresa el nexo interno y el modo de organización e interacción de los elementos y procesos del fenómeno.

En el proceso de formación se suscita el desarrollo del individuo como ser social a través de la relación dialéctica sujeto-objeto e individuo-sociedad, lo que implica una manifestación externa de movimiento propio desde el contexto curricular, que tiene su expresión en los modos de actuación profesional.

El concepto y aplicación de modo de actuación profesional, para la carrera Licenciatura en Cultura Física se expone en el Plan de Estudio D, a través del

modelo del profesional ante una actuación “eminentemente pedagógica y puesta en práctica mediante habilidades profesionales”, López Rodrígez, A. y col. (26,15).

Particularmente orientativo resultan el objetivo a lograr en el presente Plan de Estudio D y las habilidades profesionales básicas y específicas, que dejan la libertad al profesor de organizar vías docentes para facilitar obtener el fin formativo propuesto.

Por ello se necesita de acciones que logren la integración de los componentes del contenido del proceso de enseñanza-aprendizaje en torno al objeto del conocimiento en la profesión, lo que debe verse como una propiedad inherente al modo de actuación, de aquí es compartido con Addine Fernández, F. y col. (4,2) el criterio que “en términos pedagógicos estas funciones se estructuran en habilidades, las que son desplegadas en la actividad siguiendo una secuencia y sistema de acciones a desarrollar por el docente, lo que permite en cualquier campo de acción o contexto de actuación que dicho profesional se desarrolle”.

Estos precedentes apuntan al siguiente **problema general** de la investigación, ¿qué propuesta de habilidad puede contribuir al modo de actuación profesional desde la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico en la carrera Licenciatura en Cultura Física?

El **objetivo** que se persigue es proponer una habilidad que pueda contribuir al modo de actuación profesional desde la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico en la carrera Licenciatura en Cultura Física.

La metodología de trabajo empleada consistió en las acciones dirigidas a la búsqueda de información empírica y delimitación de la propuesta, lo que conllevó al empleo de métodos teóricos y empíricos de investigación científica.

Desarrollo.

El concepto modo de actuación profesional, debe analizarse primero en sus particularidades conceptuales y después curriculares.

En los “modos se expresan la multiplicidad infinita de las cosas y sus cualidades transitorias…” Iudin, P y Rosental, M. (29,322) representan la

forma.Por su parte la actuación es el papel que se despeña, la acción para realizar algo.
En tanto lo profesional, referente a la profesión significa el género de trabajo habitual de una persona. Efecto de profesar y esto es también entendido como ejercer un arte, una ciencia o enseñarlo.

Al analizar estas definiciones en el marco del presente trabajo se adopta el criterio de Vargas Jiménez, A. (36,2) cuando define el modo de actuación profesional, como “el proceso mediante el cual el profesional actúa sobre el objeto de trabajo”, es este el que recibe la acción del profesional.

Horruitiner Silva, P. (25,17) expone, precisando los elementos esenciales que componen el modo de actuación profesional son el modelo de formación y el objeto de la profesión.

Encontrándose que el modelo de formación de la educación superior cubana es el perfil amplio, con una sólida formación básica, en que el profesional debe estar preparado para desenvolverse en el eslabón de base, lo que demanda el dominio de conocimientos que constituyen la base (las invariantes) de objetos y fenómenos particulares que permitan una mejor comprensión y manejo de los mismos, aportados por áreas de contenidos, mediante las asignaturas de formación básica, indican González Pérez, M. (22,13) y Hernández Fernánddez, H. (24,15).
Específicamente en la carrera Licenciatura en Cultura Física, el modo de actuación profesional es eminentemente pedagógica, lo que implica y relaciona al graduado en los procesos de instrucción y de educación.
Diversos autores han realizado estudios sobre el modo de actuación con perfil pedagógico, tales como Addine Ferández, F. (1) Ferrer Madrazo, M.T. (18) Blanco Pérez, A. y Recarey Fernández, S. (6) entre otros, los que ofrecen argumentos y definiciones desde las encontradas aristas de la actuación del maestro y pudiédose resumir desde el criterio de García Ramis, L., Valle Lima, A. y Ferrer López, M.A. (19,35) como “la forma históricamente condicionada de desempeñarse el docente, constituida por un conjunto de procesos, métodos y estados para la comunicación y la actividad pedagógica, los cuales

revelan determinado nivel de desarrollo de sus habilidades, así como constructos, rutinas, esquemas y modelos de actuación profesional".

El modelo de la ciencia para las didácticas específicas en las asignaturas, según opinión de J. Echeverría en 1995, citado por Núñez Jover, J. (32,104) expresa desde el contexto de educación, que la enseñanza de la ciencia contempla dos acciones recíprocas básicas: "la enseñanza y el aprendizaje, por una parte de sistemas conceptuales y lingüísticos y además las representaciones e imágenes científicas, notaciones, técnicas operatorias, problemas y manejos de instrumentos por la otra".

La contradicción dialéctica manifiesta entre Ciencia y profesión en estos planos, se resuelve mediante el papel de la asignatura que responde a la lógica que le sirve de base y por otro lado al tipo de profesional específico que debe formarse en el año académico.

Tales elementos impusieron la necesidad de proponer una habilidad que fue sometida a opinión de profesores conocedores del tema a través de una encuesta, conformada por 24 profesores incluidos todos los que imparten la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico.

Tras el análisis de las sugerencias ofrecidas, se reconsideraron y rectificaron los aspectos necesarios y el 100% de los encuestados aprobaron la propuesta de la habilidad y sus invariantes funcionales.

Se muestra este tipo de contenido de habilidad, porque representa la disposición que con destreza debe ejecutarse algo. Pudiéndose entender que la misma conlleva a la posibilidad de ejecutar acciones en aspectos específicos con un conocimiento teórico y/o práctico.

El estudio de las habilidades, abordado en diversas áreas del ámbito educacional entre otros autores como Mestre Gómez, U., Fuentes González, H.C. y Repilado Ramírez, (31) Echevarría Urdaneta, M. (17) del Canto Colls, C. (10) y Cañedo Iglesias, C.M. (8,30) quien resume la opinión de los estudiosos citados, dada por Silvestre Oramas, M. al referir que el contenido de la enseñanza, relacionado con "la habilidad, implica el dominio de las formas de la actividad cognoscitiva, práctica y valorativa, es decir el

“conocimiento en acción", del mismo modo, se expone cómo se deben sustituir los procedimientos específicos por procedimientos generalizados en una didáctica integradora, trabajar por el desarrollo de habilidades generales o de grupos de habilidades específicas, de forma que al aprender estas habilidades se asimilen las básicas que la integran.

En consonancia con lo expuesto, la autora asume este contenido como una habilidad profesional básica, pues según Hevia Castañeda, A. E. en 1999, citado por Cañedo Iglesias, C.M. (8,16) son “aquellas acciones concretas y fundamentales sobre el objeto de la profesión que en las asignaturas debe dominar el estudiante, para que le permitan resolver una vez graduado los problemas más generales y frecuentes de su profesión”.

Las habilidades profesionales básicas, inherentes a las asignaturas son puntualmente determinantes para Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico, en la actuación del profesor de la esfera de la Cultura Física, de las citadas en el Plan de Estudio D específicamente al contribuir a “argumentar sus criterios y acciones profesionales sobre la base de las Ciencias… Aplicadas a la actividad física”, López Rodríguez, A. y col. (30,17).

Para ello las acciones del profesional en formación sobre el objeto de la profesión en la práctica Laboral investigativa (PLI) requieren una relación de carácter interdisciplinaria, entendida como “la interacción entre dos o más disciplinas, producto de la cual las mismas enriquecen mutuamente sus marcos conceptuales, sus procedimientos, sus metodologías de enseñanza y de investigación”, Perera Cumerna, L.F. (35,37).

La relación interdisciplinaria se establece a través de las orientaciones temáticas ofrecidas en el programa de Educación Física de Secundaria Básica donde se desempeña la PLI y las invariantes de conocimientos de la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico, mediante la habilidad profesional básica **registrar variables biológicas en las clases de Educación Física, para trazar una conducta pedagógica.**

Al revisar en los diccionarios Pequeño Larousse Ilustrado, De Toro y Gisbert (33,883), Diccionario Enciclopédico Océano (23,1175), Diccionario Ilustrado Océano de la Lengua Española (34,1162), coinciden con este último, en señalar que el significado del término registrar como verbo transitivo y en su primera acepción es “mirar, examinar una cosa con cuidado y a fondo. Examinar algo o a alguien minuciosamente para encontrar lo oculto”.

El significado de esta acción promueve la actividad del estudiante como futuro profesor hacia el qué y el cómo de la construcción del conocimiento por la formación y desarrollo de las invariantes funcionales de la habilidad que “implican el dominio de una secuencia de acciones intelectuales y prácticas para la solución de una tarea dada”, Ginoris Quesada, Addine Fernández y Turcaz Milián (20,179). Estas invariantes funcionales agregan los autores citados, “permiten identificar que es esa actuación y no otra la que las personas están realizando en un contexto determinado, aunque la realicen según su estilo y tendencia de actuación”.

La habilidad profesional básica registrar variables biológicas en las clases de Educación Física, para trazar una conducta pedagógica, está conformada por las siguientes invariantes funcionales:

1. Reconocer el objetivo que se persigue al registrar variables biológicas.
2. Definir conceptos de la variable biológica a registrar.
3. Intervenir el estudiante-profesor y sus alumnos, considerando sobre la variable biológica a registrar, el procedimiento metodológico, las condiciones requeridas del lugar, los materiales y las características del grupo.
4. Estimar los datos valorando o calculando el comportamiento de la variable biológica que origina el registro.
5. Analizar los datos estimados según el objetivo.
6. Consignar el seguimiento de manera diferenciada individual y colectivamente a partir de los resultados analizados.
7. Asentar la bibliografía empleada.

La sistematización de la habilidad profesional específica registrar, se expresa a través del objetivo de las clases con fines prácticos y de talleres, pero a su vez debe contribuir a dar respuesta al objetivo general de la asignatura, también es menester concebir un sistema de trabajo didáctico, lo que implica determinar y definir las invariantes funcionales, su ilustración contextual, la estructura de ejecución para formarla y desarrollarla, así como los indicadores y niveles para su evaluación.

Conclusiones.

Al proponer la habilidad profesional específica, registrar variables biológicas en las clases de Educación Física, para trazar una conducta pedagógica, desde la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico, se ha tenido en consideración la implicación sobre la ciencia a que responde la asignatura tratada en el año académico con relación a la materia integradora, de modo que el estudiante cuente con una vía de resolver los problemas, dándose respuesta al modo de actuación profesional pedagógica.

Bibliografía.

1. Addine Fernández F. y col. (1996) Alternativa para la organización de la Práctica Laboral Investigativa en los Institutos Superiores Pedagógicos. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas). Ciudad de la Habana, Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.
2. _____ (1998) Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje. La Habana, Instituto Latinoamericano y Caribeño.
3. _____ (2000) Diseño curricular. La Habana, Instituto Latinoamericano y Caribeño.
4. _____ (2006) Modo de actuación profesional pedagógica. De la teoría a la práctica. La habana, Editorial Academia.
5. Álvarez de Zayas, C. M. (1996) El Diseño Curricular en la Educación Superior Cubana. *En:* Revista Pedagogía Universitaria, Vol. 1 No. 1. Ciudad de La Habana.
6. Blanco Perez, A. y Recarey Fernandez, S.C. (1999) Acerca del rol profesional del maestro. La Habana, Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. Facultad Ciencias de la Educación.
7. Borroto Carmona, G., (2009) El contenido de la enseñanza-aprendizaje. *En:* Collazo Delgado, R. y Herrero Tunis, E. Preparación pedagógica para profesores de la nueva universidad cubana. La Habana, Editorial Félix Varela, págs.45-56.
8. Cañedo Iglesia**s,** C. M., (2004) Estrategia Didáctica para contribuir a la formación de la habilidad profesional esencial “realizar el paso del

sistema real al esquema de análisis" en el Ingeniero Mecánico. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) Cienfuegos, Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez".

9. Casarini Rato, M.(19997) Teoría y diseño curricular. México, Editorial Trillas.
10. Del Canto Coll, C., (2000) Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las Habilidades Motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas). La Habana, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona".

15. Del toro y Gisbert M. (1977) Larousse Básico escolar. La habana, Editorial Científico-Técnica.
16. Díaz Barriga, A. () Ensayos sobre la problemática curricular. México, Argentina, España, Editorial Trillas.
17. Echevarría Urbaneta, M.(2008) Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
18. Ferrer Madrazo M.T., (2002) Modelo para la evaluación de las habilidades pedagógicas profesionales del maestro primario. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas). Ciudad de la Habana, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona".
19. García Ramis, L., Valle Lima, A. y Ferrer López, M.A. (1996) Perfeccionamiento docente y creatividad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
20. Ginoris Quesada, O, Addine Fernández, F., Turcaz Millán, J., (2009) El proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador. Componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje: objetivo, contenido y métodos de enseñanza-aprendizaje. *En*: Ginoris Quesada y col. Fundamentos Didácticos de la Educación Superior Cubana. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela, págs.162-185.

21. González, Pacheco, O. (1994) Curriculum: Diseño, Práctica y Evaluación. Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior. Universidad de La Habana. (En soporte electrónico)
22. González Pérez, Miriam, (2004) Fundamentos Teóricos del Currículum. *En:* Revista Pedagogía Universitaria, vol 9, No.2. Universidad de la Habana, Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior, págs.38-54.
23. Hernández Díaz, A. (2004) Perfil Profesional. *En:* Revista Pedagogía Universitaria, vol 9, No.2. Universidad de La Habana, Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior, págs. 69-98.

24. Hernández Fernández, H. (2004) Diseño de los Planes y Programas de Estudio. *En*: Revista Pedagogía Universitaria vol. 9 no.2 Universidad de la Habana, Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior, págs.99-140.
25. Horruitiner Silva, P. (2008) La universidad cubana: un modelo de formación. La Habana, Editorial Félix Varela.
26. ISCF "Manuel Fajardo"(2007) Plan de Estudio D. Ciudad de La Habana.
27. ISCF "Manuel Fajardo" (a2009) Programa de la Disciplina Ciencias Biológicas, plan D, Curso 2009-2010. Ciudad de La Habana.
28. ISCF "Manuel Fajardo" (b2009) Programa de la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico, plan D, Curso 2009-2010. Ciudad de La Habana.
29. Iudin., P. y Rosental, M. (1973) Diccionario Filosófico. Ciudad Habana, Editora Política.
30. López Rodrígez, A. y col. (2007) Licenciatura en Cultura Física Plan de Estudio "D", currículo base, versión 30 de octubre 2007. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
31. Mestre Gómez, U. Fuentes González, H. C. Repilado Ramírez, F. L.,(2007) Fundamentos didácticos para un aprendizaje participativo. Ciudad de Las Tunas , Editorial Universitaria
32. Núñez Jover, J. (2007) La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
33. Océano Grupo Editorial (1999) Diccionario Ilustrado Océano de la Lengua Española. Barcelona, Impreso en España.
34. Océano Grupo Editorial (1997) Diccionario de Sinónimos y Antónimos. Barcelona, Impreso en España.
35. Perera Cumerma, L. F. (2000) La formación interdisciplinaria de los profesores de ciencias: un ejemplo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la física. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) La Habana, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona".
36. Vargas Jiménez, Antonio (1996) El diseño curricular y las expectativas educativas en el umbral del siglo XXI. *En:* Revista Pedagogía Universitaria vol. 1 no. 2

EL PAPEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ESCOLARES AUTISTAS. UNA NECESIDAD SOCIAL VIGENTE.

Autora: MSc. Raisa Yacel Jiménez García.

Coautores: Dr.C. Angel Luis Gómez Cardoso.

Dr.C.Lexy Figueredo Frutos.

Correo electrónico: raisa@suss.co.cu **y** raisa@fcf.camaguey.cu

Institución: Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" de Sancti Spíritus. Cuba

RESUMEN

Esta investigación surge por la necesidad de facilitar a los profesionales de la Cultura Física una herramienta con los elementos necesarios para la atención educativa a escolares autistas de la escuela especial "Efraín Alfonso Liriano" de la provincia Sancti Spíritus. El trabajo fue llevado a cabo mediante diferentes métodos del nivel teórico, empírico y estadístico- matemático, la misma se desarrolló durante el período lectivo del curso académico 2011-2012; espacio durante el cual se procedió al estudio de las potencialidades del trabajo con los caballos para desarrollar habilidades sociales en los escolares autistas de dicho centro estudiantil, desde las sesiones de equinoterapia. El diagnóstico realizado evidencia la existencia de innumerables potencialidades que pueden favorecer el desarrollo de lazos afectivos, de empatía y comunicación entre los escolares, así como con el personal del centro ecuestre, todo ello en un entorno favorecedor y enriquecedor, estimulante, lúdico, creativo y en pleno contacto con el entorno natural, lo que estimulará las capacidades de los mismos. Se recomienda continuar el estudio de las potencialidades de esta terapia para este tipo de discapacidad y la elaboración de alternativas o programas, como propuestas de solución que faciliten el trabajo en las diferentes áreas del desarrollo de estos escolares.

SUMMARY

This investigation arises for the necessity of facilitating the professionals of the Physical Culture a tool with the necessary elements for the educational attention to autistic scholars of the special school "Efraín Alfonso Liriano" in Sancti Spíritus. The work was carried out by means of several methods of the theoretical level, empiric and mathematical , the same was developed during the academic course 2011-2012 ; space during which it was proceeded to the study of the potentialities of the work with the horses in order to develop social abilities in the autistic scholars of saying student center, from the sessions of therapy wiht horses. The carried out diagnosis evidences the existence of countless potentialities that they could favor the development of affective knots, of empathy and communication between the scholars, as well as with the personnel of the equestrian center, everything this in a good environment , stimulant, creative and in the middle of contact with the natural environment, what will stimulate the capacities of the same. It´s recommended continue the study of the potentialities of this therapy for this type of [discapacidad] and the elaboration of alternatives or programs, like proposals of solution that facilitate the work in the several areas of the development of these scholars.

INTRODUCCIÓN

La Educación Especial analizada desde el contexto general de la educación, en consideración con su especificidad y en concordancia de la necesidad de educar la diversidad tiene como propósitos generales: la equiparación de oportunidades para toda la población que lo requiera; crear las condiciones y preparar los recursos para educar la diversidad.

Es posible lograrlo, si en la actividad práctica, se tiene presente que la dialéctica materialista aporta una lógica; una metodología general para la adquisición del conocimiento que permite penetrar en la esencia de los fenómenos. Este conocimiento es la fuente del desarrollo, indispensable para el desarrollo intelectual y práctico, que indica hacia donde se debe dirigir el tratamiento y así determinar las vías para el ulterior desarrollo.

Ella se rige sobre los conceptos, los principios de esta enseñanza, que tiene como base las puras tradiciones pedagógicas, tanto nacionales como internacionales, donde se

destaca en esta última la escuela histórico – cultural de L. S. Vigotski y sus seguidores, cuyos postulados están íntimamente ligados con el legado pedagógico cubano.

Estos postulados han generado cambios, al tener en cuenta que el desarrollo de la ciencia profundiza desde el punto de vista teórico y práctico la obra de Vigotski y la necesidad de adaptarse a los nuevos tiempos. Además de brindar una orientación humanista sobre el defecto y las potencialidades.

A través de los años se ha llevado a cabo una serie de modalidades terapéuticas con el propósito de educar al autista e influir en la tríada angular de este síndrome: comunicación, lenguaje y competencia sociales, a pesar de la diversidad de estrategias existentes, no hay certeza del grado de efectividad que caracteriza las mismas.

Los trastornos generalizados del desarrollo y el autismo constituyen, en particular, aspectos de especial interés en la educación especial, Riviére, A. (2007) señaló que: ***(…) "el autismo plantea desafíos importantes de comprensión, explicación y educación."*** A estos desafíos se enfrentan hoy especialistas de todo el mundo, que realizan múltiples esfuerzos para dar respuestas a la diversidad de interrogantes asociadas al autismo.

La dificultad en las relaciones sociales en el niño con autismo es considerada la raíz esencial del trastorno, en todos los casos se evidencia una incapacidad para establecer la relación con las personas y el entorno que le rodea. Desde el modelo de atención educativa al niño con autismo se conciben actividades donde se intercambie en diferentes entornos comunitarios. Estas actividades tienen como principal objetivo estimular el desarrollo integral del niño e incorporarlo en su entorno.

En tal sentido, a lo largo de los años se ha llevado a cabo una serie de modalidades terapéuticas con el propósito de educar al autista e influir en la tríada angular de este síndrome: comunicación, lenguaje y competencias sociales. En mayo del 2005 se inicia en la provincia de Sancti Spíritus, un proyecto de equinoterapia donde asisten un grupo de niños con diferentes trastornos, dentro de estos el autismo, en su mayoría insertados en las Escuelas Especiales "Efraín Alfonso" y un niño en "Abel Santamaría". Dicho proyecto, proporciona una vía de estimulación de nuevas habilidades a estos escolares con autismo, a partir del uso del caballo como instrumento terapéutico**.**

Mediante el análisis documental de investigaciones relacionadas con la equinoterapia para escolares autistas, autores como: Horne, A y Cirillo, L.C.(1996), Shkedi, A.(1997), Torquato Severo, J.(2001), Salama Falabella, I.(2004), García Salazar, A.(2004), Nieves Figueroa, N.(2004),Silva Rodríguez, I.(2004), Muñoz Hinojosa, F.(2004), Mayol de Muñoz, B.(2004) y en Cuba Maciques Rodríguez, E.(2004), Rigual González, I M.(2007),Cepeda Cruz, E S.(2011), brindan tratamiento al desarrollo sensorial de diferentes áreas como la táctil, auditiva, visual y motora, mediante la musicoterapia, la pintura y ejercicios físicos.

Es incuestionable el valor de los aportes de estos autores; no obstante existen limitaciones en el tratamiento teórico para el desarrollo de habilidades sociales, quedando deficiencias específicas que no se han abordado con la lógica integradora, resultando insuficiente la correspondencia de estas con las particularidades de estos niños por lo que no se consigue mejorar su socialización, si se tiene en cuenta que la dificultad en el establecimiento de las relaciones sociales en el autista, es considerada, la raíz esencial del trastorno.

Al realizar un análisis documental se corroboró, en síntesis, la existencia de limitaciones en el Programa de Actividades de Intervención Fisioterapéutica en Hipoterapia, en cuanto a contenidos y metodologías que influyan favorablemente en la socialización y la preparación integral de los escolares autistas, para su futura vida adulta. Se da importancia al tema y se le considera necesario, pero en abstracto ,ya que no se contempla de forma explícita ni con entidad propia; tan sólo determinados aspectos aparecen diluidos , en los documentos y materiales normativos, no aparecen orientaciones concretas ni pautas de acción para la puesta en práctica de esas intenciones educativas.

Por otra parte al realizar observaciones a las sesiones de equinoterapia con escolares autistas, en edades comprendidas de ocho a diez años del aula de autismo de la escuela especial “Efraín Alfonso Liriano” de la provincia Sancti Spíritus, se constat ó:

- ✓ Un limitado tratamiento a las diferentes áreas del desarrollo, dirigido únicamente al componente físico.
- ✓ Se apreció además, que la monta se realiza de una forma pasiva, carente de ejercicios u otras actividades sobre el caballo donde intervengan otros niños,

familiares o miembros del equipo multidisciplinario, con los cuales los escolares puedan relacionarse durante la misma.

- ✓ Desde el punto de vista comunicativo, manifestaron ausencia total del lenguaje verbal.
- ✓ Manifestaron una conducta inadecuada al agredir, en ocasiones, al equinoterapeuta; así como autoagresiones inmotivadas.
- ✓ En lo afectivo se pudo apreciar que no extienden los brazos para solicitar que los carguen, muestran dificultades para establecer vínculos afectivos, evitan fijar la mirada en el rostro de las personas.
- ✓ No juegan con sus iguales, prefieren la soledad y en muchos casos no manifiestan ansiedad de separación.

Estas insuficiencias que se constataron a partir de la valoración teórica y la interpretación desde la práctica, dieron origen a una situación problémica que evidencia la contradicción entre el enfoque general de las actividades que reciben estos escolares durante la equinoterapia y la necesidad de una atención más integradora, que contribuya al desarrollo de habilidades de interacción social. Tales condiciones se toman como punto de partida para la formulación del siguiente **problema científico:**

Insuficiencias en el desarrollo de habilidades sociales en escolares autistas desde la equinoterapia.

Objetivo General:

Determinar las deficiencias y potencialidades de la equinoterapia en la localidad espirituana que puedan influir en el desarrollo de habilidades sociales en los escolares autistas de la escuela especial “Efraín Alfonso Liriano”.

Población y muestra.

Para la realización de esta investigación se trabajo con una población Integrada por cuatro escolares con diagnóstico de autismo que representa el 100 por ciento de los sujetos autistas de la provincia de Sancti Spíritus, matriculados en la escuela especial “Efraín Alfonso Liriano”. De ellos tres con diagnóstico de Autismo primario y uno con diagnóstico de Autismo atípico, sus edades comprendidas entre 8 y 10 años, del sexo masculino. La muestra seleccionada se enmarca desde el grado más severo hasta el menos dañado, esta se caracteriza por ausencia total del lenguaje receptivo y

expresivo; aparente sordera, ausencia de gestos, miradas, mímica; ignoran totalmente el lenguaje sin responder a órdenes e indicaciones; verbalizaciones sin contenido lingüístico, en ocasiones asocian los enunciados verbales a conductas propias, en otras desorientados sin saber que hacer; no existe la asimilación de los enunciados a un código, ni su interpretación a un sistema semántico – conceptual, en ocasiones comprenden órdenes sencillas y pronuncian palabras sueltas, presentan fundamentalmente incapacidad para desarrollar relaciones con iguales adecuadas al nivel evolutivo, ausencia de conductas espontáneas encaminadas a compartir placeres, intereses o logros con otras personas y falta de reciprocidad social y emocional.

DESARROLLO

Análisis de los resultados del diagnóstico.

En la realización de la investigación se utilizó el sistema de métodos de la investigación educativa con sus correspondientes instrumentos, que permitió la construcción y fundamentación teórica de la propuesta y un mayor nivel de profundización en este campo del saber.

Con este propósito se aplicaron varios instrumentos investigativos como fueron:

- Análisis de documentos.
- Observaciones en diferentes contextos (clases de educación física, sesiones de equinoterapia).

Para la realización de estas pesquisas se trabajó con los métodos matemático cálculo porcentual y estadística descriptiva, para precisar la información cualitativa y cuantitativa de los instrumentos aplicados.

El análisis de documentos como instrumento de investigación fue dirigido a la revisión y análisis de varios documentos que aportan información valiosa sobre el autismo, programas, métodos y estrategias de intervención que se utilizan en diferentes etapas de evolución del autismo en el mundo y en Cuba para el desarrollo de los mismos.

El análisis de dichos documentos arrojó los siguientes resultados:

▪ Existe coincidencia en cuanto al concepto de autismo desde el año 1943, en tres aspectos esenciales: **las relaciones sociales**, la comunicación y el lenguaje, los

patrones de conductas, los mismos se conservan en la definición actual en este tipo de diagnóstico, los cuales fueron emitidos en diferentes etapas: Kanner (1943), Asperger (1944), Wing (1979), el Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales (DSM-IV), (1994), la 10ma Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y problemas relacionados con la salud (CIE-10) (1995).

▪ Las explicaciones clínicas que tienen en este momento un mayor reconocimiento se basan en el DSM-IV publicado por la Asociación Norteamericana de Psiquiatría (4ta. Edición) y el CIE-10.

▪ Los estudios realizados en este aspecto permitieron conocer la sintomatología más frecuente en los escolares con diagnóstico de autismo, así como la comprensión de las características que presentan en las relaciones interpersonales, los escolares que conforman la muestra seleccionada.

▪ El conocimiento de documentos relacionados con la evolución del autismo en el mundo y en Cuba, las transformaciones en la educación hacia la atención educativa a los escolares con diagnóstico de autismo, en la que se emplean diferentes modalidades educativas para su intervención, el uso de las nuevas tecnologías como instrumento cada vez más indispensable en las instituciones educativas, constituyen un desafío para los especialistas que se enfrentan a este tipo de diagnóstico.

▪ Lo que permite tener una visión más amplia para valorar la severidad y profundidad de las especificidades que aparecen en el autismo. Formular nuevas vías de tratamiento con el empleo de la tecnología, teniendo en cuenta las dimensiones que se planifica desarrollar, según las necesidades de los escolares, así como valorar la efectividad y posibilidades de cambios en el desarrollo de las habilidades de interacción social.

▪ Cuba establece entre los objetivos generales para la intervención psicopedagógica en menores con autismo, los siguientes: Desarrollar competencias comunicativas mediante vías comunes y alternativas. Estimular el desarrollo de la atención y de las capacidades cognoscitivas, de modo que mejore cualitativamente la comprensión y la relación del niño con la realidad circundante.

- Además se corroboró la existencia de limitaciones en el programa de Educación Física Adaptada para escolares autistas a partir de un diagnóstico integral, en cuanto a

contenidos y metodología con una concepción general y no personalizada que no involucra todas las áreas de desarrollo, de manera que influya favorablemente en la atención educativa y la preparación integral de estos, para su futura vida adulta y relativamente independiente.

Apoya al diagnóstico inicial de esta investigación las **observaciones** realizadas en las sesiones de equinoterapia a las que asisten estos escolares los martes y jueves de cada semana, en las que se observaron diferentes aspectos, que aportaron los primeros elementos del nivel evolutivo en el que se encontraban, lo que facilitó el estado real de la muestra y la fundamentación del problema detectado.

En las mismas se pudo apreciar un insuficiente dominio por parte de estos profesionales de las herramientas teórico-metodológicas para la atención de este tipo de necesidad educativa especial, lo que provoca un limitado tratamiento dirigido solo a lo físico, sin tener en cuenta el resto de las áreas de desarrollo.

Además se constataron limitaciones en el desarrollo de las habilidades de interacción social de los escolares durante las sesiones y la ausencia de conductas espontáneas encaminadas a compartir placeres, intereses o logros con los demás escolares, así como con la profesora.

Sin embargo en las 5 sesiones de equinoterapia observadas, en las cuales participaron los 4 escolares con autismo de la muestra, se pudo constatar un ligero cambio en el comportamiento de los mismos en cuanto a un mejor comportamiento y estado de ánimo durante el trabajo del Licenciado en Cultura física en conjunto con el equinoterapeuta, los padres y demás miembros del equipo multidisciplinario que trabaja con estos niños. Se observó una mejor disposición a obedecer y una tendencia a mejorar el autocontrol, es decir a medida que avanza el trabajo con el caballo aumenta la capacidad de relajación y esto conlleva a una ligera mejoría de las relaciones sociales, estimulando la afectividad, atención y lenguaje y permite la estimulación del juego realista espontáneo. Fue admirable apreciar cómo el estar en contacto con caballos se cambia la rutina diaria de las personas, y el caballo sirve para generar una interacción entre el niño y la naturaleza y exige que se quiten sus mascaras para poder estar a su lado, el animal nunca pregunta nada, pero exige una comunicación, lo cual hace pensar, hace sacar lo mejor de ellos y ayuda a que puedan llegar a conclusiones

que de otra manera seria muy complicado. Sin necesidad de reprimir ni de dar ordenes los caballos se encargan de colocar a cada quien en su lugar y constituyen sin lugar a dudas un estímulo a la afectividad, estabilidad emocional y tolerancia a la frustración.

CONCLUSIONES

- La equinoterapia para escolares autistas se ha caracterizado por un enfoque general, que no ha permitido el abordaje en la atención personalizada en su diversidad. No se ha tenido en cuenta las potencialidades de la misma como contribución al desarrollo integral de estos escolares.
- El diagnóstico realizado mediante el estudio documental, la observación a las sesiones de equinoterapia y la entrevista a profesores de Educación Física puso en evidencia un insuficiente dominio por parte de estos profesionales, de las herramientas teórico-metodológicas para la atención educativa a los escolares autistas, lo que provoca limitaciones en el alcance de su accionar, que sólo se dirige a lo físico, sin tener en cuenta el resto de las áreas de desarrollo; provocando a su vez limitaciones en el desarrollo de las habilidades de interacción social de los escolares durante la misma.
- La equinoterapia es un marco propicio, donde los escolares tienen una mejor disposición a obedecer y una tendencia a mejorar el autocontrol, aumento de la capacidad de relajación y una ligera mejoría de las relaciones sociales, estimulando la afectividad, atención y lenguaje y permitiendo la estimulación del juego realista espontáneo.
- Con la equinoterapia se traslada la atención del niño, de sí mismo, al caballo. El tiene que aceptar interactuar con un ser vivo y trabajar en equipo. El caballo puede ser utilizado como vehículo para que el jinete desarrolle control y aceptación de sí mismo, y empezar a socializar a través del diálogo con los demás.
- Asimismo, puede favorecer el desarrollo de lazos afectivos, de empatía y comunicación entre los escolares, así como con el personal del centro ecuestre, todo ello en un entorno favorecedor y enriquecedor, estimulante, lúdico, creativo y en pleno contacto con el entorno natural, lo que estimulará las capacidades de los mismos.

RECOMENDACIONES

Elaborar alternativas o programas, como propuestas de solución que faciliten el desarrollo de habilidades sociales en niños autistas desde la equinoterapia teniendo en cuenta sus necesidades y posibilidades potenciales por ser considerada esta deficiencia, la raíz esencial de este trastorno.

BIBLIOGRAFÍA

Arnaiz, P. (1995). Autismo y atención a la diversidad. Universidad de Murcia, España.

----------: El Trastorno Autístico. Unidad de Neuropediatría, Hospital de Sabadell. C.S.P T. (artículo).

Barreto, G.(2004). Diagnóstico y atención al niño autista. Congreso Educación y Diversidad, CELAEE, La Habana, Cuba.

Bell, R. y Musibay M. (2001).Pedagogía y Diversidad. Edición, abril, La Habana, Cuba.

Borges, S. (2009). Modelo pedagógico de atención educativa integral a niños con diagnóstico de autismo y sordoceguera. Educación Cubana, La Habana, Cuba.

Britton, P. El uso de la enseñanza de las habilidades sociales en niños con Trastornos del Espectro Autista, (artículo), http:/trainland. Tripod.com/pam.htm.

Cacique, E.(2004). Reflexiones sobre un complejo problema. El Autismo, Rev. Educación No 112, La Habana, Cuba, Marzo – agosto.

EL RESUMEN: UNA HABILIDAD ESENCIAL PARA EL APRENDIZAJE Y LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Autora: M.Sc. Niurka Rodríguez Martínez.
Título: Licenciada en Educación Especialidad Lengua Inglesa
Categoría Docente: Profesor Auxiliar
Categoría Académica: Máster en Investigación Educativa
Correo: niurkarm@eiefd.co.cu

Resumen:
La habilidad de elaborar el resumen en español de un texto científico en idioma inglés es esencial para los estudiantes de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La elaboración de un resumen facilita la tarea de consultar textos como parte del proceso de aprendizaje y de la investigación científica, además, los estudiantes también deben elaborar en español e inglés los resúmenes de los trabajos de curso, de diploma y de cualquier otro trabajo investigativo que realicen para presentarlos en eventos científicos y para publicarlos en las memorias de los eventos o en revistas especializadas. Sin embargo, en la EIEFD se ha podido constatar que los estudiantes tienen dificultades en el desarrollo de esta habilidad, tanto en sus lenguas maternas como en español e inglés, esta problemática ha motivado este trabajo que tiene como objetivo: proponer estrategias para elaborar un resumen y las dimensiones e indicadores para su evaluación. En el trabajo se conceptualiza la habilidad de resumir, se presentan y explican las estrategias a seguir y los aspectos a tener en cuenta para elaborar el resumen y se presentan las dimensiones e indicadores para su evaluación.
Palabras Clave: habilidad, resumen, estrategias, dimensiones, indicadores.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo alcanzado por las ciencias y las tecnologías de la información y las comunicaciones hacen que el aprendizaje del idioma inglés, como lengua internacional, con impactos en todas las áreas del saber, sea una condición indispensable en la formación de un profesional competente. La consulta

bibliográfica en diferentes soportes materiales, impresos y digitales, como parte del proceso de formación académica y de investigación científica, demandan la lectura y comprensión en este idioma, y si se tiene en cuenta el volumen de información que los estudiantes universitarios necesitan consultar y estudiar, se comprenderá la importancia del resumen como la vía ideal para facilitar estos dos procesos.

La habilidad de resumir se debe comenzar a formar en la enseñanza primaria y debe alcanzar su desarrollo pleno en el nivel preuniversitario, lo que propicia el tránsito exitoso de los estudiantes por la universidad. Además, su formación y desarrollo en la lengua materna facilita su aplicación en el aprendizaje de las lenguas extranjeras, ya sea para elaborar un resumen en la lengua extranjera o en la lengua materna a partir de un texto en lengua extranjera. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes que ingresan en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) no han alcanzado el desarrollo esperado de esta habilidad en sus lenguas maternas, de ahí que presenten dificultades en la elaboración de resúmenes en español y en inglés; siendo esta una de las razones por las cuales la mayoría de los estudiantes no son eficientes en el estudio y no consultan la bibliografía especializada en idioma inglés. De ahí que el objetivo de este trabajo sea proponer estrategias para elaborar el resumen y las dimensiones e indicadores para su control y evaluación.

DESARROLLO

El resumen, o síntesis, como prefieren denominarlo algunos autores y editores de revistas especializadas, tiene, en el nivel superior, dos aplicaciones esenciales: la primera, en los componentes académico y laboral, es la de textualizar, en la menor cantidad posible de palabras, la información que los estudiantes consultan en los libros de textos y en otros textos que forman parte de la bibliografía complementaria, con el fin de prepararse en determinada materia o asignatura y para el desempeño profesional en la práctica laboral investigativa. La segunda, en el componente investigativo, es la de textualizar, también en pocas palabras, la información que necesitan extraer de la bibliografía especializada para construir

los fundamentos teóricos de sus investigaciones y resumir el contenido y los resultados de las investigaciones que realizan, ya sean, trabajos de curso, de diploma, artículos científicos o trabajos para presentar en eventos nacionales o internacionales o para publicar en las revistas científicas, las cuales exigen siempre la presentación del resumen en idioma inglés.

Las dificultades que presentan los estudiantes de la EIEFD en la habilidad de resumir condicionan la mayoría de las dificultades que presentan durante la carrera, tanto en el proceso de aprendizaje como en la investigación científica, al incidir estas negativamente en el desarrollo de habilidades profesionales como son: explicar, caracterizar, argumentar, fundamentar, describir y generalizar entre otras, para las cuales se requiere que el estudiante consulte diferentes fuentes bibliográficas y, a partir de procesos de análisis y síntesis logren asumir puntos de vista propios y elaborar generalizaciones y conclusiones.

Para constatar estas dificultades se realizó un diagnóstico a los estudiantes de segundo año en el que se les pidió que elaboraran un resumen en inglés de un texto también en inglés. Este diagnóstico permitió constatar que las mayores dificultades están dadas en los siguientes aspectos:

1. La determinación del tema y las ideas principales y secundarias.
    a. Incluyen muchas ideas secundarias.
    b. No son capaces de condensar la información
2. La fidelidad al texto-fuente.
    a. Sustituyen palabras y frases por otras que provocan cambios en las ideas del texto-fuente
    b. Adicionan opiniones e ideas que no se expresan en el texto-fuente.
3. La adecuación al contexto comunicativo.
    a. Usan vocabulario coloquial en el intento de expresar con sus palabras el mensaje del texto-fuente.
4. La condensación de ideas.
    a. Reducen toda la información en una sola oración, sin condensar las ideas, por lo que el resultado es un texto-resumen que no representa al texto-fuente.

5. La pérdida del referente o de los referentes y de las relaciones entre las ideas.
    a. Incluyen palabras e ideas que no se relacionan con el tema del texto-fuente
    b. Sustituyen los conectores oracionales por otros conectores u otras palabras que no expresan la misma relación que se expresa en el texto-fuente.

En la asignatura inglés se propone el desarrollo de la habilidad *resumir* teniendo en cuenta el resultado del diagnóstico y las necesidades de los estudiantes en cuanto a la consulta de textos en idioma inglés y la posibilidad que tienen de realizar transferencias positivas de la lengua extranjera a la materna. Consecuentemente, los logros que alcancen en idioma inglés, en cuanto a la redacción correcta del resumen, van a potenciar mejores resultados en el aprendizaje del resto de las asignaturas del currículo y en los trabajos investigativos precisamente, por el carácter interdisciplinario, transdisciplinario y multidisciplinario del lenguaje.

El resumen no es más que "*la expresión oral o escrita de las ideas fundamentales a las que puede reducirse un texto, que tiene como objetivo dar o recibir información sucinta y accesible de ideas fundamentales del texto de referencia expresada con el menor número de palabras posibles pero sin superficialidad".* (Rodríguez Pérez, 2000:18)

"Es expresar en pocas palabras lo esencial de lo que se ha dicho o escrito más extensamente. Un resumen es, pues la expresión de las ideas esenciales que se han expuesto". (Domínguez García, 2007:20)

Mientras que *"la habilidad de resumir consiste en la redacción de un nuevo texto, a partir de otro original, que contenga solamente las ideas esenciales del mismo, lógicamente integradas, donde se respeten las ideas del autor y los requisitos de coherencia y de cohesión. Es un fenómeno textual complejo donde intervienen procesos cognitivos y su elaboración debe ser enseñada en la escuela. El mismo es por tanto una necesidad en la información. Abordar su importancia para el desarrollo de la habilidad en el manejo de la información en un idioma extranjero*

es un aspecto esencial ante el avance de las nuevas tecnologías y la era del conocimiento". (González Arias 2002:2,3).

Además, García expresa que *"como estudiar no es aprender de memoria un contenido palabra por palabra, el resumen facilita al estudiante captar la esencia y fijar las ideas, evitando la recitación mecánica y la memorización. Profesionales, estudiantes e investigadores necesitan del dominio de esta habilidad para organizar el material de estudio, y seleccionar y jerarquizar las ideas fundamentales, facilitando así a fijación de los conceptos. Por eso, al elaborar un resumen se hace imprescindible evitar lo secundario y accesorio*". (2006:237)

Para establecer las estrategias para la correcta elaboración del resumen y las dimensiones e indicadores que facilitan su control y evaluación se partió del análisis de las características de los textos-fuente, y del análisis de la organización de las ideas en los párrafos y oraciones que los integran.

El tema, (idea central, idea temática general o referente principal): es la idea que expresa el mensaje objeto de la comunicación, es el núcleo significativo del texto. Esta se desarrolla, fundamenta precisa, o enriquece mediante otras ideas que le son afines, pero no todas tienen la misma importancia para la comprensión del mensaje.

Las ideas principales: son aquellas ideas que guardan una estrecha relación con el tema y son imprescindibles para la comprensión del mensaje.

Las ideas secundarias: son ideas que se derivan de las ideas principales y se relacionan indirectamente con el tema o ideas principales, no son imprescindibles para la comprensión del mensaje, aunque lo enriquecen y aclaran.

Las ideas accesorias: son ideas que no tienen una estrecha relación con la idea central, ni con las principales o secundarias, aunque pueden relacionarse con cualquiera de ellas, estas ideas ejemplifican, enriquecen, enfatizan o explicitan el tema, pueden ser ideas redundantes o superfluas. Todas estas ideas se relacionan entre sí de manera lógica mediante los conectores, los que también permiten establecer relaciones entre los párrafos.

El número de párrafos en un texto varía en dependencia de la materia o el tema que aborda y también varía el número de palabras y oraciones en cada uno de

ellos, no obstante, un párrafo como promedio puede tener alrededor de 75 a 150 palabras. Cada párrafo trata un aspecto del tema general o idea central que aborda el texto, por lo tanto, es posible redactar un subtítulo para cada uno, los cuales constituirían la síntesis de su contenido, o lo que es lo mismo la expresión de la idea principal o tema de cada párrafo.

La idea central del texto y las ideas principales de cada párrafo son las más importantes de manera tal que muchas veces es posible obtener la información fundamental e incluso elaborar el resumen de un texto teniendo en cuenta solamente el título y la primera oración de cada párrafo. Sin embargo, es preciso aclarar que esto no siempre es así, a veces el título no constituye un referente válido o las ideas principales no están explícitas en todos los párrafos y se hace necesario construir los referentes y las ideas principales a partir de procesos de inferencias, relaciones entre las ideas, generalizaciones y condensación.

Para redactar el resumen es necesario tener en cuenta las macro reglas de reducción textual propuestas por Van Dijk y Kintsch (1983) (Van Dijk, 1983)

- **La supresión:** Suprimir todas las proposiciones que no sean proposiciones de las proposiciones siguientes, es decir, suprimir todas las ideas secundarias o irrelevantes.
- **La generalización:** Construir una proposición abarcadora de los conceptos expresados en una secuencia de proposiciones que constituye dicha secuencia, la engloba como un todo.
- **La construcción:** Elaborar una proposición que muestre el mismo hecho denotado por la totalidad de las proposiciones y que sustituye la secuencia original, es decir, la construcción creadora de un nuevo texto que tendrá cierta relación con el texto original.

La elaboración del resumen implica por tanto la reducción del texto original y aunque su extensión va a depender del objetivo que se proponga, de lo que se quiera conocer o comunicar y de la cantidad de información relevante en el texto-fuente, entre otras, como promedio debe quedar conformado por la tercera parte del texto original. En la misma medida en que el texto seleccionado resulte mayor, la labor de resumir exigirá un mayor grado de condensación y generalización.

El resumen nunca será una copia fiel del original, ni lo reproduce, es una síntesis, una condensación de la información, en la que se conseva lo esencial del texto-fuente y su organización estructural, sin modificar el mensaje o las ideas expresadas, pues el resumen solo debe contener la esencia del texto original libre de detalles y circunloquios. Nunca un resumen podrá ser más extenso que el texto que se quiere resumir.

Estrategias para elaborar el resumen:

1. **Lectura comprensiva del texto:** No es posible resumir un texto si no se ha comprendido integralmente el mensaje y su esencia, por eso se propone como la última tarea de comprensión de lectura o auditiva. Al leer el texto los estudiantes deben localizar el referente (s), tema, idea central o idea temática general, lo que implica determinar ¿de qué trata? el texto que se leen. Resulta útil buscar en el título y en el texto, aquellas palabras que más se repiten o aquella idea con la cual se relacionan directa o indirectamente todas las ideas expresadas en el texto. Se debe comprobar si el título y los subtítulos poseen este valor referencial.
2. **Leer cada párrafo y determinar la idea o ideas principales:** Teniendo en cuenta el referente(es) o la idea central se deben seleccionar las proposiciones que ofrecen información nueva o relevante. Se deben omitir las ideas redundantes, los ejemplos y las aclaraciones de ideas expuestas previamente. También es importante la sustitución de una lista de términos (mesa, cama, silla, sofá) por una categoría o término inclusivo (muebles) o una secuencia de acciones (cortar, rasgar, pegar) por una acción general (ensamblar). Además se debe realizar el análisis de los referentes y marcadores textuales, los cuales permiten determinar las relaciones entre las proposiciones del texto.
3. **Elaborar un sumario de ideas principales:** En la medida que van determinando las ideas principales de cada párrafo las deben escribir, en el mismo orden en que aparecen.

4. **Jerarquizar las ideas:** En este paso se pone de manifiesto la habilidad del que resume para seleccionar las ideas que realmente tienen un carácter esencial y separarlas de las ideas secundarias o accesorias. Las ideas seleccionadas se deben organizar de acuerdo con su nivel de importancia y el eje temático del texto-fuente.
5. **Relacionar las ideas:** Una vez que se han determinado y jerarquizado las ideas principales se deben relacionar para redactar el texto-resumen, para ello los estudiantes deberán utilizar conectores y referentes.
6. **Redactar el borrador:** El borrador permite analizar si se pueden elaborar nuevas proposiciones más condensadas y comprobar la calidad del texto-resumen comparándolo con el texto-fuente.
7. **Escribir la copia final:** Después de revisado el texto-resumen el estudiante procederá a la redacción del texto final, debe constatar que la redacción sea clara y precisa, la ortografía correcta y la letra clara y legible.

Este trabajo se recomienda para textos cortos con pocos párrafos, pero en un texto más extenso como un capítulo o un libro es recomendable seleccionar la idea temática general y a partir de ésta seleccionar las ideas temáticas de cada epígrafe o capítulo.

Si se trata de la redacción del resumen del trabajo de diploma se deben tener en cuenta los siguientes aspectos: (Anexo 2)

1. Comenzar por plantear el objeto de estudio con una explicación breve.
2. A partir del objeto de estudio planteado llegar a la situación problémica.
3. Presentar el objetivo general de la tesis.
4. Incluir la metodología empleada mencionando los métodos aplicados y la población o muestra.
5. Hacer referencia a los resultados más novedosos y a los aportes teórico-prácticos en el marco de la especialidad.

Teniendo en cuenta el concepto de macro reglas de reducción textual de Van Dijk (1983) y las estrategias que se proponen para elaborar el resumen se determinaron las propiedades del resumen: adecuación al texto, economía, proporcionalidad, precisión, textualidad, personalidad y autonomía. Estas

permitieron definir las dimensiones y los indicadores de evaluación del texto-resumen.

Dimensiones	**Indicadores**
Gramática	Aplicación de estrategias para resumir
	Estructuración lógica de las ideas principales
	Concordancia gramatical entre las categorías léxicas, las oraciones y proposiciones
	Uso correcto de artículos, pronombres y preposiciones
	Uso correcto de diferentes tipos de oraciones
	Uso correcto de diferentes tipos de conectores
Semántica	Determinación correcta del tema y de las ideas principales, secundarias y accesorias
	Supresión de ideas secundarias y accesorias
	Condensación de ideas
	Fidelidad al texto-fuente
	No incluye valoraciones ni juicios propios
Fonológica	Uso correcto de los signos de puntuación
	Uso correcto de la acentuación
	Uso correcto de las letras en cada palabra
Pragmática	Reconstrucción del texto-fuente en forma breve (1/3 del texto-fuente)
	Estilo y lenguaje personal adecuados al contexto comunicativo
	Propósito comunicativo

Después de redactado el resumen se pueden analizar las ideas que se han seleccionado y por medio de la generalización y la condensación reducir aún más el texto del resumen. (Anexo 1).

De manera general se puede considerar que un resumen está bien redactado si el estudiante es capaz de:

1. Identificar el tema.
2. Condensar las ideas del autor.
3. Registrar los principales argumentos.
4. No emitir opiniones y juicios de valor propios.
5. Suprimir la información accesoria: ejemplos y explicaciones.
6. Suprimir las reiteraciones y repeticiones innecesarias.
7. Utilizar nexos entre las ideas y los párrafos.
8. Redactar de forma clara y concisa.
9. No presentar errores ortográficos

El resumen generalmente se realiza en forma de párrafo o párrafos, aunque existen otras formas más condensadas de resumir que son aconsejables para estudiar y para realizar presentaciones orales como son: el sumario, el mapa conceptual, el esquema, el cuadro sinóptico, las tablas y los gráficos. Estas son formas más condensadas de resumir y tienen la ventaja de facilitar una mayor síntesis del contenido al recoger solo lo esencial, a partir de lo cual se puede reconstruir todo el contenido del texto-fuente por lo tanto son útiles para estudiar y para preparar las diapositivas que acompañan las presentaciones orales. Estas formas también se trabajan en la asignatura inglés.

CONCLUSIONES

1. El desarrollo de la habilidad de resumir textos en inglés relacionados con la educación física y el deporte es esencial para todos los estudiantes de la EIEFD por constituir una herramienta útil para el aprendizaje y para la investigación científica.
2. El diagnóstico aplicado a los estudiantes de segundo año permitió constatar que los estudiantes tienen dificultades en la habilidad de resumir e identificar dichas dificultades.
3. Las estrategias para la elaboración del resumen constituyen vías efectivas para la redacción de un resumen que cumpla sus requisitos principales: fidelidad al original y condensación de las ideas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez Pérez, L. (2000). *Curso de Español. Tabloide Universidad para todos.* La Habana: Juventud Rebelde.
2. Domínguez García, I. (2007). *Comunicación y texto.* La Habana: Matarial en soporte digital.
3. González Arias, C. L. (2002). *El resumen en inglés una destreza textual de nuestro tiempo.* La Habana.: Material en formato digital.
4. Van Dijk, T. y Kintsch, Walter. (1983). *Strategies of Discourse Comprehension.* New York: Academia Press.
5. García, M. B. (2006). *Hacia una comunicación más eficaz.* La Habana.: Editorial Pueblo y Educación.
6. Guardo García, María Elena. (2010). Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado. Facultad de Cultura Física de Matanzas.

Anexo 1. Ejemplo de un texto-resumen redactado a partir del texto-fuente: Winning: at all costs?

The spirit of the Olympic Games has always been clear: “The important thing is not winning but taking part.” In recent times, however, the desire to win has been taken to extremes.

People still remember the incident in the 1984 Los Angeles Olympics when South African-born runner Zola Budd appeared to trip her rival and medal favorite, Mary Decker in the 5,000 meters, causing her to fall and lose the race. Nor can the international sporting public forget the shame brought to the Olympic ideal by Canadian Ben Johnson’s use of steroids in the 100 meter final in the 1988 Tokyo Olympics.

Athletics is not the only sporting event in which competitors cheat. Weightlifting, football, boxing and even women’s shot putting have all attracted their fare share of scandal. During the Winter Olympics in Lillehammer in 1994, the world of competitive ice skating was shocked by an incident involving two American figure skaters, Tonya Harding and Nancy Kerrigan, the favorite to win a medal. While

training in Detroit, Nancy was mysteriously attacked on the knees by a man with an iron bar. Tonya was accused of conspiring with her ex-husband and her former bodyguard to injure Nancy.

Tonya eventually confessed to her involvement in the crime and has since seen her skating career destroyed. Although she escaped a prison sentence, she has paid a high price for her part in the scandal. She was fined $ 100,000 and given 500 hours of community service. She was also made to resign from the US Figure Skating Association. However, she has already earned $600,000 by giving an exclusive television interview and has been offered two million dollars to move to Tokyo to become a wrestler. For Tonya Harding, fame and fortune have finally been achieved but at what cost?

Nota: El texto original consta de 297 palabras.

Abstract 1:

Although the motto of the Olympic Games is: “The important thing is not winning but taking part,” the desire to win has been taken to extremes. In 1984 Olympics, Zola Budd tripped her rival Mary Decker, causing her to fall and lose the 5,000m race. In 1988, Ben Johnson used steroids to win the 100m race. In 1994 the ice-skater Tonya Harding conspired with her ex-husband to injure Nancy Kerrigan. Tonya was fined $100,000, was given 500 hours of community service and was made to resign from the US Figure Skating Association. However, she has earned $600,000 by giving a television interview and has been offered two million dollars to become a wrestler, so she finally achieved fame and fortune, but at what cost?

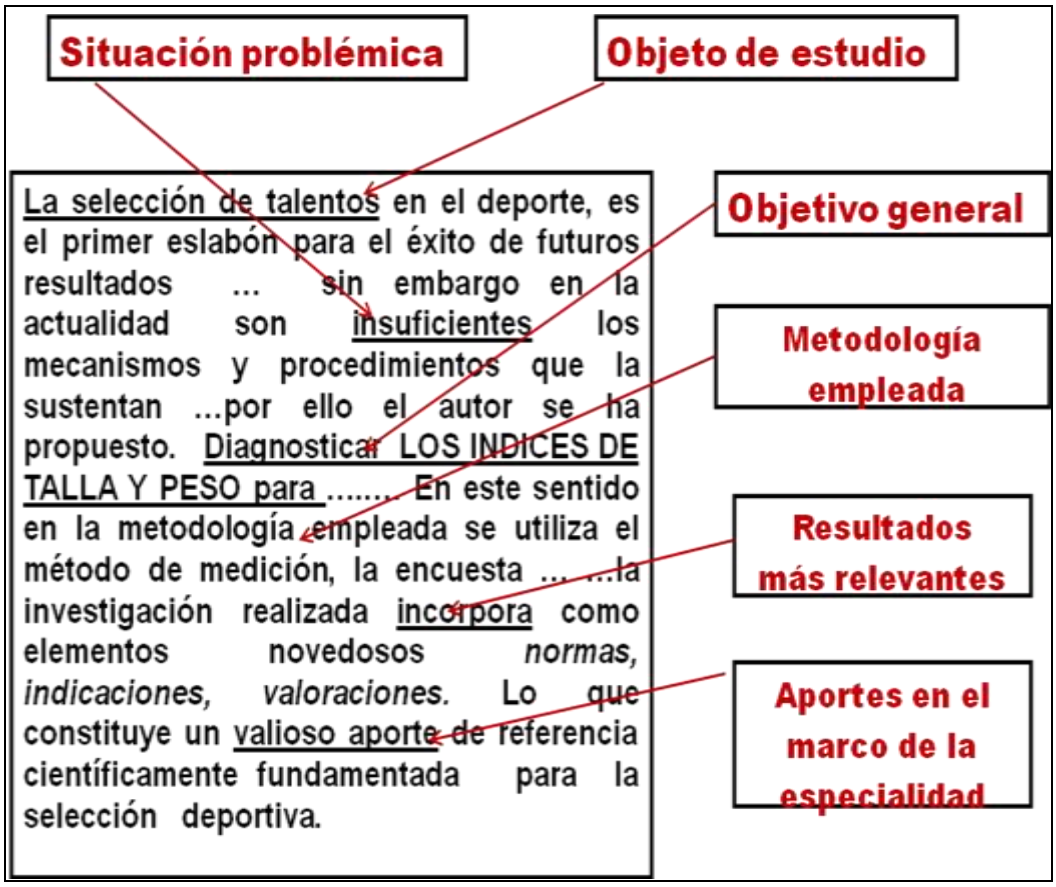
Nota: Este texto-resumen tiene 124 palabras, es decir, 173 palabras menos, constituye el 41,7 % del texto original.

Abstract 2:

In the Olympic Games the desire to win has been taken to extremes. Zola Budd, Ben Johnson and Tonya Harding are good examples of this. Some have achieved fame and fortune, but at what cost?

Nota: Este texto-resumen tiene 35 palabras, es decir, 262 palabras menos, constituye el 11,9 % del texto original.

Anexo 2. Esquema de la elaboración de un resumen de trabajo de diploma o artículo científico



EL TRATAMIENTO DE LAS HABILIDADES INVESTIGATIVAS DESDE EL TRABAJO METODOLÓGICO DEL PREGRADO.

AUTORES: Dra C Rosa María Tabares Arévalo
MSc María de las Nieves Díaz Hernández
MSc Bienvenido Emilio Viera Sánchez

RESUMEN.

Las dificultades que presentan los estudiantes en el desarrollo de las habilidades investigativas producto a que la formación de estas generalmente se le adjudican a la asignatura de Metodología de la Investigación y a la realización de trabajos de curso y de diploma, han motivado adentrarse en esta problemática, haciendo un análisis del modelo del profesional de la carrera de Cultura Física para concebir como darle tratamiento en el proceso enseñanza aprendizaje al desarrollo de un grupo de habilidades investigativas iniciales abordadas por la autora como habilidades investigativas propedéuticas. Teniendo como referentes teóricos los estudios realizados en la literatura científico-pedagógica consultada, los criterios de peritos, los métodos investigativos utilizados y la experiencia práctica; se parte del postulado de la vinculación docencia investigación presentando una propuesta de un sistema de acciones que tiene como centro la interrelación de los componentes organizacionales (académico, laboral e investigativo) y los didácticos (objetivos, contenidos, métodos, medios y evaluación) en cualquiera de las formas que adopta la clase en la Educación Superior y en la carrera de Cultura Física, el cual contribuya al desarrollo de habilidades investigativas propedéuticas. En la obra se brinda una definición operativa de habilidades investigativas propedéuticas y se ilustran agrupadas en 3 niveles un grupo de habilidades que siguiendo la lógica del proceso investigativo puedan ser desarrolladas por los docentes dentro del marco de su asignatura. El sistema de acciones propuesto fue sometido para constatar su grado de viabilidad y factibilidad a la valoración de criterio de expertos y a una constatación práctica, los resultados obtenidos arrojan la efectividad del mismo.

Title: The investigative skills work from the pre grade methodology labour

Abstract

The students' weakness on the investigative skills development attributable to the fact that they are generally treated only in the subject Investigative methodology and in the project and diploma works, have motivated the deepening on this topic, emphasizing on the professional model of the Majoring on Physical culture in order to conceive how to work in the learning teaching process with a group of initial investigative skills dealt by the authors as introductory investigative skills. Taking into account the theoretical referents, the carried out studies on the consulted scientific and pedagogical bibliography, the experts´ criteria, the used investigative methods, as well as the practical experience, they begin from the teaching- research link postulate to propose an action system centred on interrelation of the organizational components (academic, work and investigative) and didactic components (objectives, contents, methods, aids and evaluation) in any type lesson organization in the Higher education and in the Majoring on Physical culture to contribute to the introductory investigative skill development. This work offers an operative definition of introductory investigative skills and illustrates them in a three level group, which following the investigative process logic can be developed by teachers inside the subject. The proposed actions system was submitted to the experts' criteria valuation and to the practical verification to corroborate it feasibility and viability grade. The obtained results confirm the effectiveness of the work.

INTRODUCCIÖN

El análisis de la formación y desarrollo de las habilidades, surge fundamentalmente por el desarrollo científico técnico alcanzado por la humanidad y la necesidad de preparar especialistas con una alta calificación para que sean capaces de enfrentarse de manera creadora a los más diversos problemas de la práctica social y darles solución.

Desde hace tiempo el término de habilidades ha sido muy analizado por los representantes de la psicología y la pedagogía, donde se manifiestan puntos de vista y opiniones contradictorias que reflejan diferentes enfoques, pero se aprecian aspectos coincidentes que indican que al abordar el término de habilidades estos deben estar presentes:

La relación de ésta con las acciones y operaciones.

Sobre la base de conocimientos y hábitos adquiridos.

Su manifestación tanto en la teoría como en la práctica.

Encaminadas a un objetivo.

La formación de habilidades investigativas pretende desarrollar a los estudiantes con potencialidades reflexivas y creativas, que sean capaces en su actividad profesional de aplicar cambios fundamentados científicamente, que se encaminen al perfeccionamiento de la realidad educativa comprometiéndolos social y políticamente con ella, o sea lograr una formación científica investigativa en los estudiantes acorde a las exigencias y necesidades sociales.

Partiendo de lo planteado por Juares Da Silva Thiesen en su Tesis Doctoral (2002), la formación científico investigativa se puede considerar como el desarrollo de un conjunto de capacidades y habilidades profesionales, alto nivel del pensamiento crítico-reflexivo, el desempeño de actitudes creadoras, la apropiación de recursos cognitivos y metodológicos, que le permiten al estudiante detectar, enfrentar y buscar vías de solución para los problemas educativos que se le presentan por intermedio de procesos de investigación en articulación con la actividad docente.

Cuando este autor manifiesta la necesidad de articular la actividad docente a procesos de investigación presenta la interacción dialéctica que entre la docencia y la investigación exige el desarrollo científico técnico alcanzado por la humanidad, y por tanto la enseñanza debe incorporar los criterios de la investigación no solo como producción de conocimientos sino como una vía a utilizar para que los estudiantes adquieran el conocimiento, constituyendo entonces la investigación una forma de enseñanza.

DESARROLLO

¿Qué son las Habilidades Investigativas?

Partiendo del análisis de 2 definiciones presentadas por un colectivo de autores cubanos (Nocedo León, I. et al. 2001) y 2 autores españoles (Latorre, A. y González, R. 1992) se presenta a continuación una caracterización de las habilidades investigativas, en ella se parte de la necesidad de que el estudiante realice una serie de acciones que vaya automatizando para aplicar todas las fases del proceso investigativo, desde la planificación de lo que va a investigar

hasta la presentación de los resultados y su generalización, solucionando el problema planteado.

Lógicamente que en todo este proceso desde que se parte de detectar una dificultad existente en el pensamiento para que adquiera una verdadera connotación científica debe estar en constante búsqueda a través de reflexiones y críticas de lo existente en la teoría y de lo detectado en la realidad.

Pero ¿no se puede realizar un proceso de enseñanza aprendizaje que transite por este camino y vaya preparando al estudiante en este sentido?

Es la enseñanza por tanto la encargada de organizar el proceso del conocimiento de forma tal, que a través de las propias actividades docentes el estudiante realice diferentes acciones partiendo siempre del análisis de un problema científico y/o docente y para ello se debe interrelacionar la docencia a la investigación, como plantean en sus trabajos los autores Belyi, M.U. (1981), Kwiatkowski, S. (1981), Latorre, A. y González, R. (1992), Gil Pérez, D. (1993), Forneiro Rodríguez, R; Cruz Gómez, I; Collado Piñeiro, A. (1999), Islãs, Stella, M y Guridi Verônica, M. (1999), que logre introducir al estudiante en la lógica del pensamiento científico entregándole su estructura.

Es necesario por ello la incorporación permanente de nuevos métodos, técnicas y formas de aprendizaje, así como el desarrollo de sistemas de información y documentación que contribuyan a la socialización del saber.

Hay que concebir la docencia como una actividad investigativa que responda al propósito de obtener conocimientos científicos, humanísticos y artísticos, así como establecer fundamentos teóricos, aplicar resultados, analizar el resultado de estas aplicaciones y proponer recomendaciones para la acción.

No se puede hablar en los Centros de Educación Superior sólo de habilidades investigativas vinculándolas directamente a la realización de trabajos extracurriculares, de curso o de diploma y al recibir la asignatura de Metodología de la Investigación, que nunca se ha impartido en el 1er año de la carrera sino en años terminales.

Si se continua confirmando la tesis de la vinculación dialéctica docencia investigación, antes de que el estudiante se vincule directamente a una investigación, ya tiene que tener desarrolladas determinadas habilidades investigativas propedéuticas, primarias o de familiarización desde 1er año, que

le permitan adentrarse en el pensamiento científico y le sientan las bases para que en los años posteriores resuelvan los problemas de su profesión.

Las habilidades investigativas por tanto adquieren doble connotación:

- Cuando se trabaja en la clase el profesor debe desarrollar el contenido de forma tal que a través de diferentes actividades los estudiantes realicen acciones cognoscitivas generales que formen las habilidades que le sirvan de base para:
- Emprender posteriormente la ejecución de investigaciones donde vayan desarrollando las habilidades propias del quehacer investigativo.

El primer caso se refiere a habilidades investigativas propedéuticas, y el segundo a habilidades investigativas específicas.

Las razones teóricas fundamentales que indican la necesidad de desarrollar las habilidades investigativas propedéuticas en los estudiantes de Cultura Física parten en primer lugar de los resultados obtenidos en el estudio exploratorio y el diagnóstico del estado real del problema que indican las dificultades existentes en los estudiantes en la realización de investigaciones a pesar de existir:

La asignatura de Metodología de la Investigación.

Los componentes organizacionales académico, laboral e investigativo.

La evaluación final por trabajo de diploma.

En segundo lugar abordar el desarrollo de habilidades con un enfoque didáctico exige que se tengan en cuenta al igual que al abordar los conocimientos, cuáles son antecedentes, secundarios y primarios.

Se entiende en esta obra que *Las habilidades investigativas propedéuticas son acciones cognoscitivas generales, teóricas y prácticas antecedentes, que con carácter reflexivo, crítico y creador, desarrollan los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje dirigidos por el profesor, para resolver determinadas tareas docentes muy estrechamente vinculadas a las tareas científicas y a la solución de problemas.*

Se plantean como habilidades investigativas propedéuticas también, porque inician el camino hacia el cumplimiento de un objetivo profesional, por tanto son acciones cognoscitivas precisas, sencillas, de carácter intelectual o prácticas que se deben tratar en el primer año adecuándolas a las características de un estudiante que ha transitado por una enseñanza general y arriba a la

enseñanza superior donde recibirá contenidos específicos relacionados con su carrera.

Al concebir la interrelación de los **componentes organizacionales y didácticos** como ejes centrales en el desarrollo de **habilidades investigativas propedéuticas** en el marco de las asignaturas del primer año de la carrera de Cultura Física, se refuerza la concepción de la docencia en interacción con la investigación como un único proceso.

Esta concepción se ilustra en la obra al concebirse el componente laboral como el elemento donde se despliegan todas las potencialidades del académico y el investigativo ya que este refleja la realidad deportiva que puede ser estudiada partiendo de la teoría establecida o de su propio comportamiento real, para ello la autora establece diferentes variantes de tratamiento de los componentes organizacionales en el proceso enseñanza aprendizaje manifestándose el accionar del profesor y los estudiantes en el desarrollo de la actividad docente con el accionar inicial de uno u otro componente atendiendo al desarrollo de habilidades investigativas propedéuticas.

La interacción de los componentes académico e investigativo con su despliegue en el laboral se materializan en la clase a través del tratamiento dado a los componentes didácticos del proceso de enseñanza aprendizaje (objetivos, contenidos, métodos, medios, evaluación y formas de organización docente) que lógicamente también se redimensionan para este fin.

Es por ello que desde el trabajo metodológico se desarrollan en el ciclo de actividades una propuesta de acciones a ejecutar que contribuyan al desarrollo de las habilidades investigativas propedéuticas.

- Determinación de la variante de vinculación componentes organizacionales y didácticos.
- Reelaborar el sistema de objetivos de Tema
- Seleccionar el sistema conceptual de cada tema.
- Organizar los conceptos de cada Tema en fondos de Información.
- Determinar la formulación de los objetivos través de tareas.
- Determinar la estrategia metodológica a utilizar.
- Orientar la realización del estudio y trabajo independiente.
- Efectuar un proceso de evaluación efectivo.

- Asumir las diferentes formas de organización de la enseñanza.

Variante 1

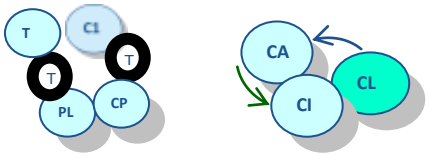
Exponer los aspectos teórico metodológicos.

Profundización en el estudio y trabajo independiente.

Elaborar y Aplicar instrumentos para comprobar la teoría en la práctica.

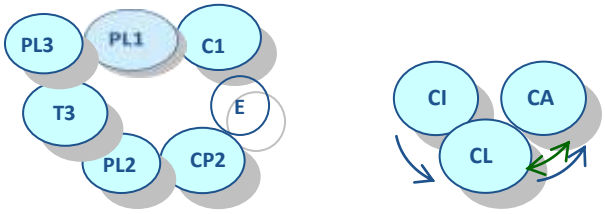
Análisis y valoración de los resultados.

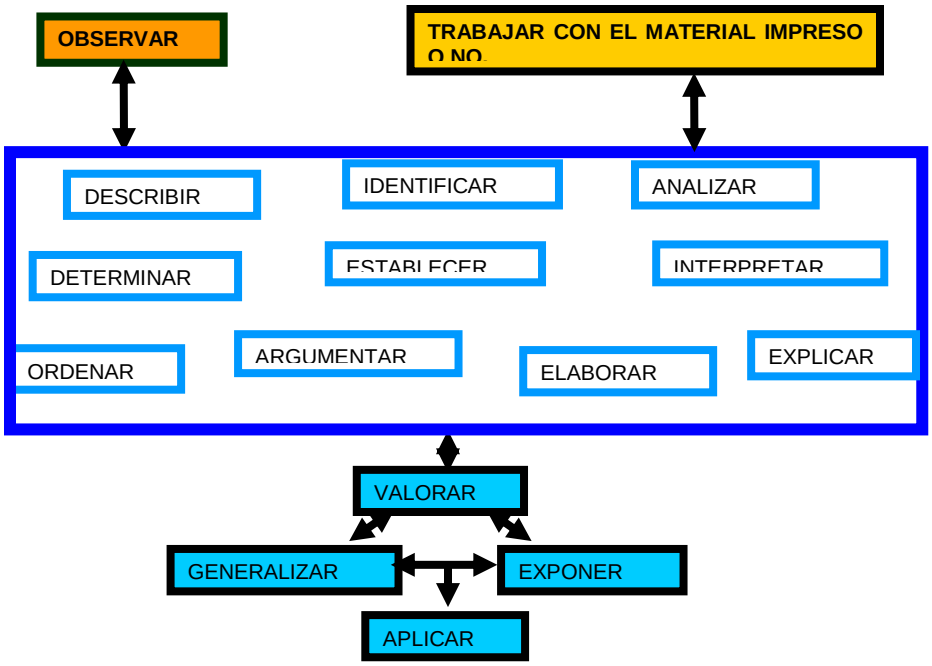
Debatir los resultados.



Variante 2

- Detectar problemas existentes en los centros.
- Plantear el problema en la conferencia y conocer la teoría que lo sustenta.
- Profundizar en la teoría consultando materiales científicos.
- Elaborar y Aplicar instrumentos para conocer situación real del problema.
- Debatir los resultados.
- Plantear la solución del problema en la escuela.





En un primer nivel aparecen 2 habilidades consideradas por la autora como básicas y generales que funge como invariantes de este sistema, se ponen de manifiesto desde el inicio y en todo momento del proceso de obtención de conocimientos y están presentes de una u otra manera en las demás habilidades propuestas.

TRABAJAR CON EL MATERIAL IMPRESO O NO: Habilidad que posibilita adentrarse en los fundamentos teóricos y/o en la manifestación temporal y espacial del fenómeno objeto de estudio. Se trabaja con la bibliografía más actualizada, así como con otros materiales impresos (tesis de graduados, artículos, otros documentos), visuales o audio visuales (láminas, diapositivas, fotografías, videos, etc.)

Para ello el estudiante debe fundamentalmente:

Seleccionar los documentos a consultar.

Analizar detalladamente el documento.

Extraer los elementos fundamentales, así como los datos necesarios.

Hacer valoraciones del documento.

OBSERVAR: Habilidad que posibilita la contemplación viva del objeto, fenómeno o proceso objeto de estudio partiendo de la propia realidad objetiva o de su representación.

(Constantemente el estudiante observa la ejecución de un movimiento técnico, el desarrollo de un partido, la preparación física de un deportista, el desarrollo de los ejercicios en las clases de Educación Física, etc.)

Para ello el estudiante debe fundamentalmente:

Determinar el objeto de observación.

Determinar los objetivos de la observación.

Registrar con precisión los datos.

Fijar los rasgos y características del objeto observado.

Realizar análisis y valoración de lo observado.

En un segundo nivel aparecen un conjunto de habilidades que van adentrándose en las propiedades, características, principios, etc, del objeto, fenómeno o proceso objeto de estudio para llegar a su esencia. Estas se van manifestando en diferentes momentos y durante todo el transcurso del proceso de obtención del conocimiento.

DESCRIBIR: Delinear, perfilar el fenómeno objeto de estudio dando una idea general del mismo. Abordar los aspectos externos del fenómeno objeto de estudio.

Determinar el objeto, fenómeno o proceso a estudiar.

Observar las situaciones que se presenten.

Destacar los datos y resultados obtenidos.

Detallar el camino recorrido para llegar a la obtención del conocimiento.

Presentar los resultados obtenidos.

I D E N T I F I C A R: Reconocer, examinar atentamente. Acción de distinguir un objeto de otro.

Reconocer el objeto de estudio.

Establecer relación de este con lo abordado en la bibliografía consultada, destacando las citas esenciales.

Analizar datos, definiciones, características del objeto.

Distinguir los aspectos importantes y secundarios.

Explicar los resultados obtenidos.

A N A L I Z A R: Estudiar o examinar algo considerando sus partes por separado, estudio detallado, minucioso del fenómeno objeto de estudio.

Observar lo reflejado en un medio de enseñanza. (videos de un partido, la ejecución de un movimiento, el desarrollo de los elementos técnicos

de una ejecución, entre otras) destacando lo fundamental.

Precisar los datos obtenidos.

Interpretar la teoría estudiada por la bibliografía estableciendo los aspectos esenciales.

Describir los resultados obtenidos.

D E T E R M I N A R: Discernir, señalar, fijar los términos de una cosa. Revelar los nexos de un objeto o fenómeno.

Precisar las características del objeto o fenómeno objeto de estudio.

Descubrir lo fundamental y estable del todo.

Identificar el aspecto concreto del objeto proceso, fenómeno, dónde más se incidirá.

Revelar la meta o propósito que se que se desea alcanzar.

Analizar lo que debe ser transformado.

Establecer posibles soluciones para las causas que originan las dificultades.

ESTABLECER: Instalar, enunciar, sentar en un lugar algo para que permanezca y realice su función en él.

Determinar acciones concretas para darle solución a los problemas planteados.

Enunciar tareas teórico prácticas a desarrollar según el objetivo propuesto

y/o el problema a solucionar.

Elaborar convenios de trabajo por etapas para la ejecución del trabajo independiente y de los trabajos extraclases.

I N T E R P R E T A R: Concebir, ordenar, expresar de un modo personal la realidad, declarar el sentido de algo correcta o incorrectamente.

Analizar orientaciones metodológicas y didáctico pedagógicas, los programas de Educación Física y Deportes establecidos. Citas de autores.

Establecer lo fundamental de la teoría estudiada.

Ordenar los datos

ORDENAR: Adecuar, numerar, arreglar, organizar, según criterios lógicos o cronológicos.

Identificar el objeto de estudio.

Organizar la información o datos recogidos a través de los materiales consultados y/o los instrumentos aplicados.

Numerar la bibliografía consultada.

Organizar la presentación de los resultados obtenidos.

A R G U M E N T A R: Impugnar o presentar razones en contra de una idea o un hecho. Razonar, objetar, proponer, fundamentar por otras fuentes, seleccionar reglas lógicas.

Interpretar el por qué de los problemas existentes.

Fundamentar los resultados obtenidos con puntos de vistas y opiniones propias.

Corroborar lo propio con otras fuentes.

Presentar las conclusiones a las que se llega.

E X P L I C A R: Exponer algo para hacerlo más comprensible, justificar, esclarecer, declarar. Dar a conocer lo que se sabe, siente y piensa.

Establecer los fundamentos teórico-prácticos que sustentan el objeto estudiado.

Argumentar el trabajo realizado.

Exponer las conclusiones a las que se arriba.

ELABORAR: Idear algo complejo, hacer, producir, realizar, transformar.

Establecer los criterios, ideas y puntos de vista personales.

Conformar conclusiones sobre lo realizado.

Confeccionar informes parciales, ponencias del trabajo realizado para presentarlas en diferentes actividades docentes.

En un tercer nivel aparecen interrelacionadas 4 habilidades que cierran este proceso, las mismas se encaminan a reflejar la esencia del trabajo realizado, transmitir los resultados y establecer transferencias ante nuevas situaciones parecidas a la estudiada.

V A L O R A R: Reconocer el alcance o significación de algo, emplear la crítica. Confrontar el objeto de estudio con cierto punto de vista. Elaborar juicios significativos. Evaluar.

Observar la realidad objetiva que se estudia.

Precisar los criterios de valoración.

Confrontar las teorías existentes.

Comparar los resultados obtenidos con los criterios establecidos.

Elaborar juicios del objeto estudiado.

Arribar a conclusiones como resultado de los análisis y datos obtenidos.

EXPONER: Presentar, poner de manifiesto, declarar, explicar, expresar ideas y conclusiones.

Presentar el contenido generando la tipificación de problemas con claridad y precisión.

Expresar sus puntos de vistas y de la teoría estudiada.

Mostrar los resultados obtenidos.

Emitir las conclusiones finales del trabajo.

G E N E R A L I Z A R: Difundir, divulgar, hacer público y común algo. Ampliar, expandir, propagar nexos y relaciones entre los objetos y fenómenos.

Divulgar los resultados obtenidos después de aplicados diferentes técnicas o métodos, etc.

Presentar los informes de los trabajos realizados.

A P L I C A R: Hacer uso de algo, referir un principio general a uno particular. Adaptar, emplear una cosa para obtener un fin.

Realizar diagnóstico para estudiar el problema.

Emplear los métodos y técnicas en la recogida de información.

Ejecutar algún tipo de procesamiento estadístico a los datos recogidos.

Presentar los resultados obtenidos.

Elaborar conclusiones.

La preparación científica investigativa que deben poseer los estudiantes de la Carrera de Cultura Física desde 1er año y que aparece recogida en el Plan de Estudio, exige la determinación y puesta en práctica de habilidades investigativas propedéuticas que desde la propia clase se desarrollen.

Estas habilidades parten desde la observación del objeto de estudio en la realidad objetiva o su tratamiento en las teorías existentes donde el estudiante debe aplicar un conjunto de habilidades que lo adentren en el objeto que estudia (contenido), culminando con la presentación oral por parte del mismo de todos los resultados científicos obtenidos.

Las habilidades planteadas le exigen al proceso de enseñanza aprendizaje un perfeccionamiento y redimensionamiento en el tratamiento de los componentes didácticos y organizacionales.

Las habilidades investigativas propedéuticas propuestas se presentan aisladamente para su estudio estructural, pero funcional y operativamente ellas se dan en un híbrido, por ello hay elementos que se reiteran en varias de ellas y que le dan mayor riqueza al sistema en su conjunto

Para adentrarse en un proceso investigativo el estudiante necesita dominar estas habilidades, ya que desde que inicia el mismo va aplicando indistintamente las acciones que caracterizan a cada una de ellas, si trabaja con la bibliografía debe analizar, determinar, interpretar, argumentar, explicar, valorar, entre otros aspectos, esto indica la interrelación tan estrecha que existe en la concepción y puesta en práctica de las mismas.

CONCLUSIONES

La propuesta de acciones presentada permite concretar diferentes vías de interacción e interrelación de los componentes organizacionales y didácticos desde el propio PDE, lo que implica el perfeccionamiento de la clase de lo que es a lo que debe ser o de lo que debe ser a lo que es.

El sistema de acciones propuesto permite:

- Reestructuración lógica de la asignatura.
- Adecuado tratamiento de los componentes didácticos y organizacionales.
- Integración docencia investigación.

Bibliografía:

-Academia de Ciencias de Cuba y Academia de Ciencias de la URSS (1981) La Dialéctica y los métodos científicos generales de investigación. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

-Best, John W. (1974.). Cómo investigar en educación. 3a. ed. Madrid, Ediciones Morata,

-Betti, Mauro. (1987) Cómo impedir el desarrollo de la Educación Física como ciencia o cinesiología de la Educación Física. *Revista Brasileña de Ciencia del Deporte* 82 : 55, enero.
-Bunge, Mario (1972) La Investigación Científica: Su estrategia y su filosofía. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
-De la Cruz Capote Berta, "Tratamiento metodológico de las habilidades para los trabajos de laboratorio de Botánica en el quinto grado", Tesis de candidato a Doctor en Ciencias Pedagógicas, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona", Ciudad de La Habana, 1985.
-Fariñas León, Gloria. Una estrategia para el futuro: el proceso orientado a la formación de habilidades. Revista Cubana de Educación Superior. 8 (3), 1988.
- González Terry, Cecilia. (2002). Las Habilidades Pedagógicas _Profesionales delprofesor de Educación Física ante los retos de la contemporaneidad. Informde defensa del Módulo Educación Física Contemporánea. (Maestría Didácticade la Educación Física Contemporánea) Versión J. La Habana, ISCF.235
-Lanuez Bayolo, Miguel "Tratamiento metodológico a la formación de habilidades profesionales en la enseñanza de la Topografía". Tesis de Doctorado. 1988
-Lanuez Bayolo, Miguel y Vicenta Pérez, Habilidades para el trabajo investigativo: Experiencias en el Instituto Pedagógico Latinoamericano Y Caribeño (IPLAC). Curso de postgrado desarrollado en el evento Pedagogía 2005, La Habana, Cuba, 2005
-Ortega Gómez.(1989) La Educación Física y su dimensión científica. *Apunts: Educación Física y Deportes.* (Barcelona) 10: 26, junio- septiembre
-Ruiz Aguilera, Ariel. (s.f.) Metodología de la Investigación Educativica.a. (s.l.)
-Tabares Arévalo R.M. (2005) Un modelo teórico metodológico para el desarrollo de las habilidades investigativas propedéuticas en los estudiantíses de la carrera de cultura física. Tesis Doctoral ICCP.
- Zatsiorski, V.M. (1989) Metrología deportiva. Moscú, Editorial Planeta

¿ES EL DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN GENERAL DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE UNA ENTIDAD DE RÁPIDO APRENDIZAJE?

Autores:

Lic. Ricardo Celestrin Victori.

MsC. Ana Miosotis Otaño Dieppa

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

País: Cuba

Resumen:

La implementación del Aprendizaje Organizacional y el Aprendizaje Rápido son necesidades impostergables de las organizaciones educacionales para encarar los riesgos que la situación actual requiere, el primer paso para su realización es el conocer el estado de la organización. El objetivo del trabajo es “determinar el estado del aprendizaje rápido en Departamento de Formación General de al Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD)“.

Palabras claves: Aprendizaje Rápido y Aprendizaje Organizacional.

Summary:

Implementation of Organizational Learning and Learning are Fast urgent need of educational organizations to address the risks that the current situation requires, the first step towards its realization is to know the status of the organization. The aim of this work is "to determine the status of fast learning General Education Department at International School of Physical Education and Sport (EIEFD)."

Keywords: Rapid Learning and Organizational Learning.

Introducción:

Cuando miramos hacia el futuro, vemos con incertidumbre lo que será el mundo de nuestros hijos, de nuestros nietos y de los hijos de nuestros nietos. Pero al menos de algo podernos estar seguros: si queremos que la Tierra pueda satisfacer las necesidades de los seres humanos que la habitan, entonces la sociedad humana deberá transformarse. Así, el mundo del mañana deberá ser fundamentalmente diferente que conocernos hoy, en el crepúsculo del siglo XX y del milenio. Debemos, por consiguiente, trabajar para construir un «futuro viable». Mayor (1998).

Este es el mundo de la Globalización Neoliberal y mal llamada “Sociedad del Conocimiento”, donde junto a una globalización de la información y divulgación de los

conocimientos viene aparejada una globalización de la desigualdad, de la incomprensión y de la iniquidad, en el cual aquellos que tienen en sus manos los medios se arrogan el derecho a dictar pautas económicas, políticas, ideológicas y culturales desde su concepción neoliberal, como si esta no fuera la responsable de poner al Globo al borde de la destrucción y el caos.

Múltiples amenazas emergen de esta situación: el auge de la miseria, la exclusión, la contaminación, el racismo y la violencia entre otros males, la caída del Campo Socialista, la ofensiva Globalizadora Neoliberal, el retroceso de las izquierdas y, paradójicamente, el renacer de las mismas, la crisis Económica Mundial, las pandemias que ponen al ser humano de convertirse en “una especie en extinción” como ya advirtiera Fidel Castro.

Este contexto internacional exige de las organizaciones respuestas ágiles y flexibles ante los cambios bruscos de las demandas de los clientes. Para lograr esto deben convertirse en organizaciones de rápido aprendizaje, orientadas a la potenciación del capital humano, el cual es el único capaz de aportar un alto valor agregado a la organización.

De este reto no escapan las organizaciones educacionales, como la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, son ellas las llamadas a formar un ser humano integral, capaz de aprender a aprender, de afrontar los cambios científicos, tecnológicos, sociales y culturales, políticos e ideológicos, entre otros, que ocurren en la Humanidad o sea capaz de crear el “futuro viable” de que hablara Federico Mayor.

Los autores de estas líneas consideran que el primer paso, para lograr este fin, es determinar, ¿en qué estado se encuentra el Aprendizaje Rápido en los mismos?

Por lo que el presente trabajo, producto de una investigación realizada por los autores, tiene como objetivo: Determinar el estado del aprendizaje rápido en Departamento de Formación General de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD.

Desarrollo:

Como primer punto del presente artículo se impone la interrogante, ¿qué es una organización aprendizaje rápido?, ¿por qué es necesaria su implementación en las actuales circunstancias?

Para Galarza López (2009)… "El aprendizaje es una condición para el cambio sostenido del conocimiento de un individuo u una organización (cambios en la forma de pensar y de cómo hacer las cosas). El resultado es un nuevo conocimiento o un conocimiento mejorado, o sea el conocimiento es el resultado del aprendizaje por feedback, por evaluación de errores del pasado o respuestas aportadas a acciones e iniciativas de la organización.

El aprendizaje es el principal conductor de otras capacidades organizacionales que

condicionan el éxito en un entorno cambiante".

Es decir, en la actualidad las organizaciones educacionales deben responder a las demandas crecientes y cambiantes de los clientes con flexibilidad y rapidez aprendiendo de sus errores y aciertos y sobre todo desarrollando su capital humano que se donde se encuentra la reserva fundamental de riqueza de una organización educacional o no.

En otras palabras como plantea Galarza López citando a Lester Thurrow (1990)…

> "La sobrevivencia de las organizaciones dependerá de la competitividad que desarrollen para garantizar su persistencia en el tiempo".

Pero para que una organización pueda implementar el aprendizaje organizacional se necesita según la ya citada autora, Capacidad de Aprendizaje o "sea el potencial dinámico de creación, asimilación, difusión y utilización del conocimiento por medio de numerosos flujos de conocimiento que hacen posible la formación y evolución de los stocks de conocimiento que capacitan a las organizaciones y a sus integrantes (individuos y grupos) para actuar intencionalmente en sus entornos cambiantes"

Se impone la interrogante, ¿qué es una organización de Aprendizaje Rápido?

Citando a Bolívar (2007)… Una organización aprende cuando, por haber optimizado el potencial formativo de los procesos que tienen lugar en su seno, adquiere una función cualificadora para los que trabajan en ella, al tiempo que está atenta para responder a las demandas y cambios externos. En este sentido, institucionaliza la mejora (aprendizaje organizativo) como un proceso permanente, creciendo como organización. Como expone Nancy Dixon (1994), las organizaciones que aprenden "*hacen un uso intencional de los procesos de aprendizaje a nivel individual, grupal y del sistema para transformar la organización en modos que satisfacen progresivamente a todos los concernidos"*.

En ella se subrayan cuatro aspectos centrales: el carácter intencional (y no sólo natural), cómo debe suceder a todos los niveles organizativos, la autotransformación de la organización y su incidencia en todos los implicados (implicados internos y externos).

En otras palabras es aquella que pose una cultura, estrategia y estructura de Aprendizaje Organizacional que se manifiestan en una planificación, ejecución y evaluación organizadas e instrumentadas de forma conciente y premeditada.

Pasemos, como segundo, punto a caracterizar la organización objeto de este estudio:

El Departamento de Formación General es uno de los departamentos docentes que conforman la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte y uno de los dos que imparten formación básica a los estudiantes del centro, tiene en plantilla real de 23 profesores y 3 técnicos docentes.

De sus profesores 12 poseen la categoría de Master y 15 ostentan la categoría docente

de asistentes.

Para evaluar el nivel del Aprendizaje Rápido en el caso de este departamento, se utilizo una encuesta generada por el Grupo de Aprendizaje Organizacional del Centro de Estudios Pedagógicos de la Enseñanza Superior (CEPES) perteneciente a la Universidad de la Habana pero fue transformada por el equipo de investigación (anexo 1).Se logro encuestar a 13 profesores y 1 auxiliar docente para un 60, 87% de la plantilla, los resultados fueron los siguientes:

Pregunta 1: Evalúa su situación estratégica sistemáticamente y de forma realista.

De los 14 encuestados 6 votaron por 3 para el 42,86%, 3 por el 1 para 21,43%, 2 por el 2 para el 14, 29%, 2 por el 4 para 14, 29% y 1 por el 5 para el 7,14%.

Se puede observar que la frecuencia de las respuestas se mueve entre 3 y1 y la media es 3. Por tanto se escogió el 3 como respuesta.

Pregunta 2: Tiene una visión clara y motivadora de sí misma como una entidad de rápido aprendizaje.

Los resultados fueron los siguientes: 8 encuestados votaron por 3 para 57,14% y 1, 2 y 4 consideraron el 2 para un 14,29% respectivamente. Aquí la tendencia de frecuencia así como la media y la moda es de 3.

Pregunta 3: Responde en forma rápida y efectiva a las condiciones competitivas (internas y externas).

Respondieron: 10 que votaron por 3 para el 71,43%, 2 por 2 para un 14,29% y 1 por 1 y 4 respectivamente el 7,14% en cada uno.

Por tanto la frecuencia, la media y la moda se mueven en 3.

Pregunta 4: Convierte rápidamente la información en conocimiento.

Votaron 6 por el 4 para 42,86%, 6 por el 3 para 42,86% y 1 por el 1 y 2 para el 7,14% respectivamente.

La media es de 3 y la frecuencia oscila entre 3 y 4.Se considera que la respuesta sea 4.

Pregunta 5: Dispone de tecnología actualizada.

En esta pregunta 6 votaron por el 4 para el 42,86%, por el 3 para el 28,57%, 3 por el 2 para el 21,74% y1 por el 1 para el 7,14%.

La media y la frecuencia dan 4.

Pregunta 6: Reduce continuamente el tiempo cíclico de los procesos que realiza.

El resultado es el que sigue: 5 votaron por 3 para el 35, 71%, 4 por el 1 para el 28,57%, 3 por 2 para el 21,43% y 1 por 4 y 5 para el 7,14% respectivamente.

La frecuencia y la moda se mueven en 3. El resultado es 3.

Pregunta 7: Es más innovadora que otras entidades que le generan competencia en

su campo.

Los resultados son: 6 votaron por 3 para el para el 42,86%, 3 por 1 para el 21,43%, 2 votaron por 4 y 2 respectivamente para un 21,43% y 1 por 5 para el 7,14%. La frecuencia y la moda se mueven en 3.

Pregunta 8: Maneja el cambio como algo natural.

En la misma los resultados son: 5 votaron por 4 para el 35, 71%, 5 por 3 para el 35, 71%, 3 por 1 para el 21,43% y 1 por 2 para el 7,14%.

La frecuencia oscila entre 3 y 4. La media es 4. Se considera la respuesta 4.

Pregunta 9: Mejora continuamente los indicadores de eficiencia y eficacia de sus resultados.

En esta pregunta se da una situación interesante: 5 encuestados votaron por 1 para el 35, 71%, 4 por 3 para el 28,57%, 1 por 2 y 1 por 1 para el 7,14%.

La media da un resultado de 3 y la moda de 1, la frecuencia oscila entre 3 y 4. Se toma el 3 como respuesta.

Pregunta 10: Prioriza el trabajo en equipo como estrategia de potenciación del liderazgo colectivo.

Los resultados son los que siguen: 8 encuestados votaron por 3 para el 57,14%, 3 por 1 para el 21,43% y 1 voto por 2,4 y 5 respectivamente para un 7,14% en cada caso. Tanto la frecuencia como la media y al moda señalan al 3 como respuesta.

Pregunta 11: Garantiza el nivel óptimo de preparación y actualización del Capital Humano.

El resultado es: 5 encuestados votaron por 4 para el 35, 71%, 4 por 3 para el 28,57%, 4 por 2 para el 28,57% y 1 por1 para 7,14%. La media y la frecuencia oscilan en 4. El resultado es 4.

De lo anterior se desprende el siguiente resultado:

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	**Suma**
Evaluación	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	37

Los 37 puntos de la suma de los promedios arrojan que, el departamento de Formación General de la EIEFD, es una entidad que puede ser considerada como de rápido aprendizaje.

Pero a criterio de los autores esta apreciación no es del todo justa, para fundamentar este criterio, que contradice el resultado, se realiza el siguiente análisis:

Si se retoma los conceptos expuestos por Bolívar y Dixon y se le suma el estudio de los documentos normativos y la experiencia del autor principal como cuadro arroja que: en el

Departamento de Formación General no existe este proceso intencional, como no existe en la EIEFD.

Para clarificar lo antes expuesto se reanaliza cada una de las preguntas.

En el caso de al pregunta 1, los autores de este trabajo pueden certificar que la forma de evaluación existente se caracteriza por ser sumativa y formal; y no esta en función de una autoevaluación prospectiva y flexible que caracteriza a este tipo de organización.

En el caso de las preguntas 2 y 3 muchos las evalúan con 3 porque no tienen una idea clara de que se les pregunta desde la óptica del aprendizaje organizacional ya que no existe una cultura del mismo. Es decir, ¿cómo tener una visión del departamento como una entidad de rápido aprendizaje?, sino se tiene idea de como es una organización de este tipo.

En cuanto a las otras preguntas el análisis sigue el mismo sesgo, en la 4 si se convierte rápidamente la información en conocimiento, pero individual, que se socializa en Forum, eventos y otros, pero es mucho más difícil generalizar su utilización.

La pregunta 5, creó confusión ya que identifican tecnología con la existentencia de computadoras e Internet (técnica) y no con los sistemas.

En cuanto a la pregunta 6, la reducción tiempo en el ciclo de los procesos no es algo que se discuta en el departamento.

En la 7, no se puede ser más innovador y más competitivo que otras entidades similares en Cuba y en el extranjero, si esta actividad no lleva una búsqueda institucional y conciente de lo que están haciendo estas entidades, a lo cual se une la necesidad real de competir.

Los autores consideran, pregunta 8, que los profesores que componen el departamento si tienen la capacidad para manejar el cambio como algo natural aunque la estructura vigente no lo permita.

En la pregunta 9, la mejora de los indicadores de eficiencia y eficacia se mejoran pero no desde la óptica del aprendizaje organizacional.

Para la pregunta 10, se podría comentar que existe el trabajo de equipo, pero no en equipo y que el liderazgo colectivo es algo por alcanzar. En realidad predomina el trabajo individual y el estilo de dirección autoritario.

Para finalizar, pregunta 11, en la preparación y actualización del capital humano si existe una verdadera preocupación y ocupación institucional pero contra esto atenta la alta movilidad del mismo ya que al no existir liderazgo colectivo no se promueve la pertenencia.

En resumen desde este análisis el Departamento de Formación General se puede

catalogar como de terreno virgen, aunque en este caso si posee una cultura organizacional tradicional, por lo que es necesario un proceso de desaprender y de motivar hacia la nueva cultura.

Tanto el Departamento como su centro, la EIEFD, no sienten la necesidad del cambio hacia el aprendizaje organizacional porque su actual cultura y estructura tradicional no ha entrado en crisis.

Para solucionar esta problemática se propone implementar una estrategia que promueva la cultura del aprendizaje organizacional como centro de la gestión universitaria, ya que lo que no se conoce no genera necesidades.

Conclusiones:

- En el presente trabajo se ha constatado que el Departamento de Formación General de la EIEFD es una entidad virgen con potenciales para implementar en ella el Aprendizaje Organizacional.
- En dicha entidad se encuentra arraigada la gestión tradicional tanto en forma de estructura como de cultura, que facilita la superación individual continua pero dificulta el aprendizaje organizacional.
- Además que su fortaleza radica en su Capital Humano así como en la preparación continua del mismo, pero que este esta en peligro por la continua fuga del mismo hacia otras entidades, por falta de un arraigado sentido de pertenencia.
- Se propone implementar una estrategia que permita promover la importancia y necesidad del Aprendizaje Organizacional o sea la Cultura del Aprendizaje Organizacional.

Literatura citada:

- Agudo García, Carmen. 2002. De centros de enseñanza a comunidades de aprendizaje. En: bibliografía del postgrado de Aprendizaje Organizacional. Formato digital.
- Bolívar, Antonio. 2007. Los centros educativos como organizaciones que aprenden: una mirada crítica. http://contexto-educativo.com.ar/2001/4/nota-04.htm.1/4/2007. En: bibliografía del postgrado de Aprendizaje Organizacional. Formato digital.
- Mayor, Federico. 1998. Prefacio del Director General de la UNESCO. En: Morín, Edgar.1998.Los siete saberes necesarios para la educación del Futuro. Librería El Correo de la UNESCO, SA. México.
- Villar Angulo, Luis Miquel.2004. Conversión de las Organizaciones Educativas en Organizaciones que aprenden. Universidad de Sevilla. En: bibliografía del postgrado de Aprendizaje Organizacional. Formato digital.

- Galarza López; Judith. 2009. Postgrado de Aprendizaje Organizacional. Formato digital

Anexo 1

Departamento de Formación General

Encuesta a docentes y trabajadores.

Introducción:

Apreciado(a) compañero(a): La presente encuesta, forma parte de los trabajos del grupo de dirección del departamento, su objetivo es investigar sobre su visión acerca del aprendizaje organizacional.

Le solicitamos que colabore con el grupo contestando cada una de las preguntas. La información obtenida será usada con fines científicos.

Le pedimos que lea atentamente y reflexione antes de contestar cada pregunta.

Muchas Gracias

Instrucciones: Evalúe si su departamento puede ser considerado como una entidad de rápido aprendizaje. Para ello deberá calificar cada uno de los ítems que se presenta empleando una escala del 1 al 5

(1 = Muy Baja, 2 = Baja, 3 = Medio, 4 alta, 5 = Superior).

1. Evalúa su situación estratégica sistemáticamente y de forma realista.____
2. Tiene una visión clara y motivadora de sí misma como una entidad de rápido
3. aprendizaje.____
4. Responde en forma rápida y efectiva a las condiciones competitivas (internas y externas)._____
5. Convierte rápidamente la información en conocimiento.____
6. Dispone de tecnología actualizada.____
7. Reduce continuamente el tiempo cíclico de los procesos que realiza.___
8. Es más innovadora que otras entidades que le generan competencia en su campo.___
9. Maneja el cambio como algo natural.____
10. Mejora continuamente los indicadores de eficiencia y eficacia de sus resultados.____
11. Prioriza el trabajo en equipo como estrategia de potenciación del liderazgo colectivo.__
12. Garantiza el nivel óptimo de preparación y actualización del Capital

Humano._____

Escala de Interpretación:

De 0 – 25: Deben comenzar de inmediato en función de convertirse en una entidad de rápido aprendizaje.

De 35 – 45: Ya han empezado y van por buen camino. Trabajen en la consolidación de las acciones que caracterizan a las entidades de rápido aprendizaje.

De 45 – 55: Su entidad puede ser considerada como de rápido aprendizaje. Sigan afinando y perfeccionando.

De los autores:

*Lic. Ricardo Celestrin Victori. Licenciado en Educación en Historia y Ciencias Sociales. Profesor Asistente de Panorama Histórica de la Educación Física y el Deporte , Filosofía y Dirección de las Organizaciones Deportivas. Jefe de Departamento de Formación General de la EIEFD. Email: ricardocv@eiefd.co.cu

**MsC Ana Miosotis Otaño Dieppa. Master en Ciencias de la Educación, Licenciada en Educación. Profesora Instructora de Sociología y Fundamentos Filosóficos del Departamento de Formación General de la EIEFD: Email:anaod@eiefd.co.cu

ESTRATEGIA CURRICULAR DE FORMACIÓN PEDAGÓGICA del LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.

Autores: -MSc. Nadieska Hechavarría López

Correo electrónico: nhechavarrial@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Santiago de Cuba.

País: Cuba

- **DrC.** Michel Oroceno Aragón

Categoría Docente: Titular

Categoría Científica: Doctor en Ciencias Pedagógicas

Correo electrónico: morocenoa@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Santiago de Cuba.

País: Cuba

RESUMEN

El presente trabajo se incluye en la temática Formación y superación del profesional de la Educación Física y el Deporte. El mismo fue motivado por las insuficiencias detectadas en el desempeño pedagógico de los egresados de la Licenciatura en Cultura Física de Santiago de Cuba, por lo que la intención es incorporar al diseño curricular del Plan de Estudios de la carrera una estrategia curricular de formación pedagógica que le posibilite al egresado poder cumplir con su modo de actuación eminentemente pedagógico, para lo cual se persigue como objetivo de la investigación contribuir al logro de la formación pedagógica inicial de este profesional atendiendo a las exigencias planteadas a su labor pedagógica en las cuatro esferas de actuación sobre la base de la implementación de acciones desde el contenido de las diferentes disciplinas y asignaturas del currículo, se aportan además recomendaciones importantes para dirigir la formación pedagógica inicial desde el trabajo metodológico y el diseño curricular.

SUMMARY

The present job includes in the subject matter Formation and overcoming of the professional of Physical Education and the Sports itself. The same it was motivated

by the insufficiencies detected in the pedagogic performance of the graduates of the Bachelor's Degree At The University in Physical Culture of Santiago de Cuba, so that the intention is incorporating a curricular strategy of teacher training that he makes possible to the graduate could have fulfilled his eminently pedagogic mode of behavior, for which to the curricular design of the Curriculum of the race contributing to the achievement of the initial teacher training of this professional attending to the requirements put forward to its pedagogic work in the four spheres of behavior on basis of the implementation of stocks from the contents persecutes itself like objective of investigation of the different disciplines and curricular subjects of study, metodological and the curricular design contribute besides important recommendations to direct the initial teacher training from the job themselves.

Introducción:

La carrera de Cultura Física y Deportes es la responsable de preparar a sus egresados integralmente en función de un desarrollo exitoso según la esfera de actuación en que se desempeñe, ya sea Educación Física, Deportes, Recreación o Cultura Física Terapéutica. Este desarrollo debe estar en correspondencia con el modo de actuación pedagógico de este profesional y se pone en práctica a través de habilidades profesionales que dan respuesta al “saber”, “saber hacer” y “saber ser” acorde a las exigencias sociales.

En consecuencia, la práctica profesional de muchos egresados manifiesta que no logran identificarse del todo como educadores y se desempeñan con un alto nivel de empirismo, al no mostrar en ocasiones habilidades ni capacidades pedagógicas que le permitan conducirse competentemente en todos sus contextos de actuación, presentan dificultades para resolver problemas de su accionar cotidiano, escasos recursos de comunicación y en algunos casos evidencian que los valores que presentan son insuficientes para la labor que desarrollan en la sociedad.

Lo anterior permite aseverar que la mayoría de las insuficiencias en el desempeño de los estudiantes son de índole pedagógicas. En consecuencia muchos han sido los esfuerzos por perfeccionar el proceso formativo de este profesional pero no así

hacia el aspecto pedagógico, teniendo en cuenta sobre todo las particularidades para cada esfera de actuación en que se desempeña, razón que justifica de cierta manera la persistencia de insuficiencias en el desempeño profesional.

Por consiguiente al indagar en la concepción del Plan de estudios para la Licenciatura en Cultura Física el modelo del profesional reconoce el modo de actuación de este profesional como eminentemente pedagógico, no obstante se resaltan en este plan estrategias curriculares cuyos contenidos se orientan hacia el Idioma, la Computación, Formación Científica, Formación Económica, Formación Jurídica, Formación Deportiva y no así de formación pedagógica, lo cual es contradictorio.

De la misma forma la manera en que está concebido el trabajo metodológico se ha podido comprobar que la formación pedagógica no constituye el centro ni las prioridades del mismo por lo que este proceso requiere de una reinterpretación desde lo curricular y lo metodológico en el pregrado, de manera que la motivación fundamental es proponer una estrategia curricular de formación pedagógica para el Licenciado en Cultura Física.

De este modo queda evidenciada la necesidad de incorporar al currículo de la carrera una estrategia curricular de formación pedagógica que posibilite lograr un profesional acorde a las demandas actuales de la sociedad.

No son pocos los autores que describen en las esencias de sus estrategias etapas y estilos de diferentes maneras según sus orientaciones teóricas; tales como: Ned Goce y José L. Rodríguez, (1994); Sierra E. Ortiz M. Mariño, (1995); A. Angier, (1995); los cuales definieron la estrategia como:

- “Procedimientos que organizan secuencialmente la acción y el orden para conseguir las metas previas”.
- “Procedimientos dirigidos, planificados e intencionalmente creados antes, durante o después del desarrollo de una etapa”.
- “Dirección pedagógica que provoca la transformación real del objeto al estado deseado”.

Desde estas visiones en importante precisar que el término estrategia surge del griego **“strategeia”** que significa arte o ciencia de ser general, y que en sus inicios

se presentaba en el argot militar como un patrón de acciones para responder al enemigo.

El término ha evolucionado mucho, actualmente se utiliza en el campo educacional y pedagógico, siendo definido por la pedagoga A. Caridad como: "Proceso de dirección educacional integrado por un conjunto de actividades y acciones y acciones, planificadas y ejecutadas por la escuela para perfeccionar la personalidad de los alumnos, de acuerdo con el trabajo concreto previamente determinado (…)" [Agüero, 1999, 84].

Definición que se ha tenido en cuenta para dar una mirada analítica y reflexiva al aplicar el término al currículo en el proceso de la formación inicial del profesional de la Cultura Física, que es ante todo un educador en cualquiera de sus esferas de actuación, ya sea Deporte, Recreación Física, Educación Física o Cultura Física Terapéutica.

De ahí que se defina la **Estrategia Curricular** como un documento de trabajo educacional, que contiene un conjunto de acciones estratégicas para el logro de los objetivos del currículo, que desde la planificación, organización, ejecución y el control efectivo del proceso pedagógico, contribuya a la formación profesional pedagógica de los estudiantes en la carrera.

En la concepción de dicha estrategia vale considerar dos cuestiones esenciales:

- La presente estrategia no parte de cero, por lo que resulta válido tener conocimiento de algunas de las limitaciones del desempeño de los estudiantes como resultado del diagnóstico realizado que justifican la necesidad de la misma.
- No existen recetas acabadas para concluir o redimensionar una estrategia de formación pedagógica en la formación inicial, solo el resultado indicará la variabilidad de las alternativas en las decisiones tomadas o la posibilidad de introducir cambios necesarios.

Sin dudas una de las vías para atender la formación pedagógica inicial lo constituye la implementación de las estrategias curriculares en las universidades que tienen corte pedagógico.

Lineamientos teóricos para el tratamiento de la formación pedagógica inicial del Licenciado en Cultura Física.

CONCEPTOS BÁSICOS:

Formación pedagógica: Tiene como centro a la Pedagogía, por lo que constituye el proceso de formación del docente que lo prepara para desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje y que le permite cumplir con su encargo social, o sea lograr la educación de la personalidad con un carácter integral.

Formación pedagógica inicial del Licenciado en Cultura Física: Es el proceso de formación integral por el que transcurre el estudiante durante el pregrado que lo prepara para la dirección de los procesos pedagógicos de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y la Cultura Física Terapéutica con predominio de una preparación didáctica y motriz en cada modo de actuación, con habilidades y conocimientos investigativos, científicos, deportivos, recreativos, profilácticos y cualidades de la personalidad que permitan perfilar su desempeño profesional y educar la personalidad de sus alumnos con alta motivación hacia la actividad y compromiso con su encargo social. La autora.

Premisas para el tratamiento de la formación pedagógica inicial del Licenciado en Cultura Física.

La implementación de la Estrategia debe contemplar una serie de **exigencias,** entre ellas:

- El diagnóstico para el desempeño profesional pedagógico de los estudiantes en su práctica laboral investigativa.
- Comprensión, por parte de los profesores y de la dirección educacional de la necesidad de incorporar una estrategia curricular de formación pedagógica al proceso de formación inicial.
- Preparación de los profesores para enfrentar de forma consciente y motivada la incorporación de una estrategia de formación pedagógica al

proceso de formación inicial desde el sistema de trabajo metodológico, en cada nivel.

- La vinculación de la unidad entre lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador. La unidad dialéctica de estas categorías las hace inseparables, la educación en el proceso de enseñanza aprendizaje se alcanza mediante la instrucción y conduce al desarrollo.
- La relación dialéctica entre actividad y comunicación. El establecimiento de vínculos entre los componentes personales del proceso de enseñanza aprendizaje (el docentes y los estudiantes), posibilita que la actividad, en este caso los problemas del desempeño pedagógico en la práctica laboral, propicien la comunicación y contribuya a la formación pedagógica de los estudiantes.
- La preparación de los estudiantes en los contenidos para alcanzar el componente actitudinal de los mismos. El componente axiológico se erige a partir de conocimientos, habilidades y procedimientos. El conocer está asociado a la actitud que se asume hacia lo que se conoce. El proceso de enseñanza aprendizaje es el espacio ideal para contribuir a la formación de convicciones, actitudes y valores.

Recomendaciones para la puesta en práctica de la estrategia de formación pedagógica desde el trabajo metodológico:

- Dirigir el trabajo metodológico considerando a la formación pedagógica de los estudiantes como el centro de esa actividad.
- Proyectar desde el nivel de facultad un sistema integrado de trabajo metodológico con este objetivo.
- Propiciar el espacio al trabajo interdisciplinar sistemático con este fin.
- Potenciar el papel de las disciplinas del ejercicio de la profesión como centro de la formación pedagógica, resaltando el papel de la disciplina psicopedagogía como base para ese trabajo.

- Perfeccionar la contribución de los ejercicios evaluativos más importantes de la carrera a la formación pedagógica como resultado del trabajo metodológico en la disciplina, pero con un carácter interdisciplinar.

- Brindar orientaciones para la elaboración de los planes de trabajo metodológico en asignaturas y disciplinas donde se potencie la formación pedagógica de los estudiantes.

- Diseñar las orientaciones metodológicas para el desarrollo de la formación pedagógica en la PLI como resultado de un trabajo interdisciplinar en el marco de cada disciplina del ejercicio de la profesión en que se desarrolle la misma.

- Integrar la PLI al trabajo metodológico de las diferentes disciplinas del ejercicio de la profesión.

Recomendaciones desde el diseño curricular

- Potenciar en el diseño curricular la relación entre lo general del entrenamiento y lo particular de cada deporte, así como el vínculo de la enseñanza con el ejercicio práctico de la profesión, sobre todo para dar respuesta a la creciente diversidad de este proceso.

- Proponer la incorporación en el currículum de una estrategia curricular relacionada con la formación pedagógica y didáctica del profesional.

- Diseñar desde las disciplinas, se puede contribuir a la formación pedagógica de los estudiantes orientaciones generales que sirvan de guía para explicar cómo:

Objetivo General de la Estrategia Curricular de Formación Pedagógica Inicial del Licenciado en Cultura Física.

Contribuir al logro de la formación pedagógica inicial del Licenciado en Cultura Física sobre la base de la implementación de acciones desde el contenido de las diferentes disciplinas y asignaturas del currículo.

Objetivos específicos de la Estrategia Curricular de Formación Pedagógica Inicial del Licenciado en Cultura Física.

1. Contribuir al logro de la formación pedagógica desde el proceso de formación inicial de los profesionales de la Licenciatura en Cultura Física.
2. Lograr que los estudiantes se identifiquen ante todo como educadores.
3. Educar a los profesionales en formación, en el análisis, valoración y actitudes a asumir ante problemáticas de su accionar cotidiano.
4. Contribuir al desempeño pedagógico atendiendo los diferentes niveles del trabajo metodológico de manera coherente, sistemática e integrada.
5. Desarrollar habilidades y capacidades pedagógicas y motrices que garanticen una respuesta positiva en el desempeño pedagógico de los estudiantes.
6. Evaluar el desempeño pedagógico de los estudiantes en dependencia del año que estén cursando.

Ejemplo de algunas acciones que contribuyen a la formación pedagógica inicial desde diferentes disciplinas:

Disciplina Idiomas:

Puede hacer énfasis en lo relacionado a la comunicación pedagógica en su lengua materna, herramientas fundamentales para llevar a cabo la dirección de los diferentes procesos de la cultura física por parte de los estudiantes. Por tanto, es necesario proyectar la sistematización del contenido con trabajos independientes que promuevan el accionar del estudiante en función de la proyección adecuada en materia de comunicación frente a determinado grupo de alumnos. Debe potenciarse el desarrollo de su capacidad para adecuar su discurso a los diferentes grupos poblacionales con los que se puede trabajar en el ámbito de la cultura física. Es muy diferente el mensaje que se transmite a estudiantes de primaria, secundaria o preuniversitario. De la misma forma la dirección de clases de entrenamiento deportivo, cultura física terapéutica, actividades de recreación, clases en círculos de abuelos, requieren determinadas particularidades en el proceso comunicativo para lograr los objetivos previstos.

También se puede profundizar en las habilidades de los estudiantes para la redacción de textos relacionados con la actividad pedagógica en la cultura física. Lo mismo puede ser para el desarrollo de la actividad científica, o profesional. En este sentido es muy necesario que los estudiantes desarrollen la capacidad de argumentación y puedan expresarla en la escritura.

Desde las asignaturas de idioma inglés: se hace necesario preparar al estudiante para que consulte la literatura especializada relacionada con la actividad pedagógica en su campo profesional.

En el caso de la disciplina Marxismo Leninismo, por ejemplo:

Desde la asignatura Economía Política se puede orientar al estudiante para que sea capaz de sostener debates e intercambios con los alumnos de su práctica laboral investigativa para que contribuyan a su formación patriótica, haciendo uso de sus conocimientos socioeconómicos para explicarles lo que cuesta su formación deportiva, pedagógica, recreativa.

Desde la asignatura Teoría Sociopolítica que el estudiante sea capaz de analizar con sus grupos de alumnos en los diferentes procesos de la Cultura Física cuestiones relacionadas con el desarrollo de la actividad física en el sistema socialista cubano. Cuestiones relacionadas con el profesionalismo y sus consecuencias, el robo de atletas, entrenadores, las principales carencias en el área de la recreación, las limitaciones en la Educación Física.

Desde la asignatura Historia de Cuba han existido revolucionarios que al mismo tiempo han sido pedagogos, por lo que se puede implementar acciones comprometidas con el proceso revolucionario, que es lo que se quiere con el profesional que estamos formando. Contribuir a formar egresados en las diferentes esferas de actuación como el profesor puede defender y fomentar la identidad nacional en las nuevas generaciones de practicantes de la Cultura Física.

Desde la asignatura PSCT que el estudiante sea capaz de detectar y analizar problemas sociales relacionados con la actividad pedagógica en la Cultura Física y contribuir a su solución haciendo uso de los conocimientos de este tema.

Desde la disciplina PPD debe preparar al estudiante para orientar a los practicantes de la Cultura Física en caso de desastres o agresión militar durante el desempeño de su actividad pedagógica.

Desde la asignatura Historia de la Cultura Física en Cuba. Se puede potenciar el conocimiento de la Historia de la Cultura Física en Cuba y el mundo como parte de la formación de una cultura pedagógica integral. Se pude estimular al conocimiento e investigación de la historia local del movimiento deportivo en la región, provincia, municipio, comunidad.

Desde la disciplina Ciencias Biológicas se debe analizar como el profesor a partir del conocimiento que tiene desde el punto de vista fisiológico y bioquímico puede darle solución a diversas situaciones que se presentan en la práctica, donde se desempeña.

Desde la disciplina Psicopedagogía se debe adecuar el accionar pedagógico de los estudiantes a la solución de problemas profesionales de las diferentes esferas de actuación.

Posibles impactos

-Lograr desde el nivel de facultad un sistema integrado de trabajo metodológico considerando a la formación pedagógica de los estudiantes como el centro de esa actividad.

-Ponderar el espacio al trabajo interdisciplinar sistemático con este fin.

-Reconocer el papel de las disciplinas del ejercicio de la profesión como centro de la formación pedagógica, resaltando el papel de la disciplina psicopedagogía como base para ese trabajo.

-Mejorar la contribución de los ejercicios evaluativos más importantes de la carrera a la formación pedagógica.

-Lograr que el estudiante se identifique ante todo como un educador. Con capacidades que le garanticen cumplir con su encargo social.

Conclusiones

-Las insuficiencias en el desempeño pedagógico de los estudiantes demuestran la necesidad de implementar en el Plan Estudios de la carrera una estrategia curricular de formación pedagógica que permita la dirección de este proceso desde el diseño curricular y el trabajo metodológico, resaltando elementos como la interdisciplinariedad que atraviesa la práctica escolar. Esta necesidad viene urgida por el desarrollo de una sociedad plural que se inserta en un mundo globalizado donde se encuentran en peligro los valores que fortalecen la formación pedagógica.

-La formación pedagógica inicial de los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física debe estar vertebrada por el cometido de educar un mejor ser humano con competencias que le permitan desempeñarse en sus cuatro contextos de actuación acorde a nuestra realidad social, dado que vivimos en un mundo en crisis valorativa.

Bibliografía

1. COLECTIVO DE AUTORES. Estrategias curriculares en la UCP Félix Varela. Material docente. 2010.
2. FERRER VICENTE, M. y otros: Proyecto Educativo Institucional UCP Frank País García. Santiago de Cuba. 2010.
3. HORRUTINIER SILVA, P. La universidad cubana: modelo de formación. Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior. Ciudad de La Habana. 2009.
4. ISCF. Plan de Estudios “A” para Licenciatura en Cultura Física. La Habana, 1977
5. _____Plan de Estudios “B” para Licenciatura en Cultura Física. La Habana, 1985
6. _____Plan de estudios “C” para Licenciatura en Cultura Física. La Habana, 1991
7. _____ Plan de estudios “C” Perfeccionado para Licenciatura en Cultura Física, 2000
8. _____Plan de estudios “D” para Licenciatura en Cultura Física, 2007.
9. _____Plan de estudios “D” para Licenciatura en Cultura Física, 2008.

ESTRATÉGIA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL EN IDIOMA INGLÉS

AUTORES: MSc. Liliana Margarita Martínez Hernández (lilianam@fcf.vega.inf.cu)
FCf “Nancy Uranga Romagoza”
Graduada de Licenciatura en Ruso. Especialidad Traducción e Interpretación (UH, 1986) y Licenciatura en Educación. Especialidad Lengua Inglesa (UCP Pinar del Río, 1994)
Profesora asistente con 20 años de experiencia
Máster en Educación, (UCP Pinar del Río, 2012)
MSc. Abilio de Jesús Barreto García
MSc. Raidelyn Hernández Pórraspita

RESUMEN

Con el objetivo de mejorar la habilidad de expresión oral en idioma inglés de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física de la Facultad “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río se elaboró una estrategia didáctica. Los autores toman como fundamento teórico la concepción **Didáctica desarrolladora para la enseñanza de lenguas extranjeras** elaborada por el Dr.C. Pulido Díaz. Se utilizó un sistema de métodos investigativos de nivel teórico, empírico y estadístico que permitieron constatar la situación problemática existente, cuantificar los resultados obtenidos a partir de los instrumentos aplicados para confirmar la situación real del objeto, y valorar teóricamente la efectividad de la propuesta teniendo en cuenta los criterios de los especialistas en el tema investigado. La estrategia que se ofrece permite perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la habilidad de expresión oral, situando al estudiante como protagonista de su propio aprendizaje, siguiendo para su dirección orientaciones que responden a las necesidades que demanda el profesional de la cultura física y el deporte.

ABSTRACT

With the objective to improve the English oral skill of Physical Culture career students' of "Nancy Uranga Romagoza" Faculty in Pinar del Rio a didactic strategy was elaborated. The authors take the Developing didactic conception for the foreign languages teaching elaborated by the Dr.C. Pulido Díaz, like theoretical foundation. A system of investigative methods from theoretical, empiric and statistical level was used that allowed to verify the existent problematic situation, to quantify the obtained results using instruments which confirmed the object's real situation , and permitted theoretically value the effectiveness of the proposal taking into consideration the approaches of the specialists in the investigated topic. The strategy allows perfecting the teaching-learning process of the oral expression skill, locating the student like the main character of its own learning, following orientations that respond to the necessities that are demanded from the physical culture and the sport professional.

Introducción

Para el egresado de la cultura física y el deporte poder comunicarse en inglés tiene una particular relevancia debido a sus potencialidades para hacer uso de él tanto en Cuba, como en el extranjero, es sabido que Cuba mantiene convenios de colaboración en el ámbito deportivo con varios países. Profesionales de otros países también asisten con regularidad a eventos internacionales donde se aborda el quehacer de la cultura física en la mayor de las antillas y en el mundo. Sin embargo, al concluir su formación básica en idioma inglés, los estudiantes de la FCF de Pinar del Río no muestran una eficiente competencia comunicativa en dicho idioma, particularmente en la habilidad de expresión oral.

Con el propósito de recoger información sobre el estado real de la problemática existente en relación con el desarrollo de la expresión oral en idioma inglés se realizó un estudio exploratorio inicial en el curso escolar 2010 - 2011 a partir de la aplicación de diferentes métodos investigativos, el que reveló la existencia de insuficiencias en la competencia comunicativa de los estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física, específicamente en la expresión oral. Entre ellas se mostró: pobre uso de las funciones comunicativas, no

correspondencia en la relación forma- función-significado, insuficiente uso de las estructuras gramaticales, limitado uso del vocabulario, insuficiente uso de la terminología especializada, inadecuada pronunciación de sonidos y falta de coherencia entre las ideas de los mensajes.

Como las posibles causas que incidían de manera negativa en el desarrollo de la habilidad de expresión oral de los estudiantes se determinó el Insuficiente tiempo planificado en el currículo para la enseñanza del idioma extranjero, sólo dos semestres, el proceso de enseñanza - aprendizaje del idioma inglés en la FCF de Pinar del Río se basa en un programa elaborado a partir de la serie *At your Pace,* libro I, el cual fue diseñado para la enseñanza de carácter general, y no abarca las esferas de actuación del futuro egresado de las FCF. Por otra parte, la mencionada serie fue concebida para desarrollar la preparación de los estudiantes sobre la base de la tecnología, para lo cual no están creadas las condiciones.

El libro de texto de la serie *At your Pace* cuenta con textos para el desarrollo de las diferentes habilidades lingüísticas, pero las actividades dedicadas al desarrollo de la habilidad de expresión oral apenas responden a las necesidades concretas de este grupo de estudiantes. Otra de las posibles causas lo constituye la inexistencia de orientaciones metodológicas específicas acerca de los procedimientos a realizar por los profesores para cada una de las tareas en las fases de orientación, ejecución y control. Aunque en el programa se dan orientaciones generales para cada tema.

Atendiendo a la intención pedagógica de la autora por lograr la excelencia del proceso educativo, se decide incidir en la causa que se relaciona con la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje y se asume el objetivo de elaborar una estrategia didáctica que contribuya al desarrollo de la habilidad de expresión oral en idioma Inglés en los estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física de la Facultad “Nancy Uranga Romagoza”, defendiendo la idea de que una estrategia didáctica con un carácter desarrollador, que enfatice y explicite las etapas de presentación, práctica y producción de la habilidad de expresión oral en idioma Inglés, debe contribuir a un desarrollo más efectivo de esta habilidad en los mencionados estudiantes.

Desarrollo

Para fundamentar la idea a defender se cumplieron tareas científicas relacionadas en primer lugar, con la determinación de los referentes teóricos que sustentan el desarrollo de la habilidad de expresión oral apelando a autores nacionales y extranjeros estudiosos del tema como Seaton y Brown :2011, Nunan:1991 y Pulido:2005. Se asume la definición que ofrece Pulido, D. de que la habilidad de expresión oral es una de las cuatro habilidades lingüísticas en la que el individuo elabora y transmite mensajes orales, por medio de un código lingüístico y extraverbal.

A continuación se realiza la tarea científica relacionada con el diagnóstico del estado que presentaba el proceso de enseñanza-aprendizaje de la habilidad de expresión oral en los estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física de la facultad “Nancy Uranga Romagoza”, a partir del cual se establecieron las insuficiencias existentes en el desarrollo de la mencionada habilidad. Como tercera tarea se elaboró la estrategia didáctica, la que fue sometida a la valoración teórica de especialistas como última tarea científica.

Para la elaboración de la estrategia se interpretó la definición que de estratégia didáctica ofrecen De Armas, y otros, (2004:69), para los cuales una estrategia didáctica es un sistema de acciones instructivas y educativas a corto, mediano y largo plazo, que permite la transformación del proceso de enseñanza-aprendizaje y conduce al tránsito continuo hacia niveles superiores de desarrollo, con la finalidad de formar una personalidad integral y autodeterminada, capaz de transformarse y de transformar su realidad en un contexto histórico concreto.

A partir de la definición anterior, la autora de la presente investigación asume la estrategia didáctica como un sistema de acciones didácticas con carácter desarrollador para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje de la habilidad de expresión oral del idioma inglés, en los estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física, con el objetivo de contribuir a la formación de un profesional competente en función de las necesidades de la sociedad actual.

La estrategia didáctica que se propone se estructuró siguiendo los criterios de los mencionados autores (ob. cit.), cuyas etapas son:

I. Introducción-fundamentación.

II. Diagnóstico.

III. Objetivo general.

IV. Planeación estratégica.

V. Instrumentación.

VI. Evaluación.

En la etapa Introducción-fundamentación se hace una caracterización de la concepción desarrolladora para la enseñanza de lenguas extranjeras, la que constituye la plataforma teórica de la estrategia que se propone. Se especifica qué aspectos de las ciencias de la educación se toman como bases para la estrategia. Además, se ofrecen principios didácticos que sirven como ideas esenciales y generalizadoras, los que permiten la sistematización de las concepciones teóricas asumidas en la elaboración de la estrategia y su materialización para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la habilidad de expresión oral en inglés, en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física. Ellos son el resultado de una sistematización de principios aportados por otros autores como Acosta, R. 2005; Acosta R. y Alfonso J. 2007- 2009; Mijares Luis. 2008 y Trujillo, O. 2011. Esta primera etapa cuenta también con exigencias metodológicas particulares de la enseñanza de lenguas extranjeras.

La etapa Diagnóstico permitió conocer las regularidades del desarrollo de la habilidad de expresión oral de los estudiantes, así como de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de la mencionada habilidad, lo que permitió trazar nuevas acciones con el objetivo de dar solución a las insuficiencias existentes. En la siguiente etapa se plantea el objetivo general de la estrategia didáctica, que consiste en perfeccionar el proceso de enseñanza- aprendizaje de la habilidad de expresión oral del idioma inglés, en los estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física de Pinar del Río, que contribuya a la formación integral del egresado que exige la sociedad contemporánea.

En la cuarta etapa, Planeación estratégica, se definen metas a corto, mediano y largo plazos, que permiten la transformación de los modos de actuación del profesor de inglés para dirigir un proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador

de la habilidad de expresión oral en los estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física. Además, contiene la planeación por etapas de las acciones que corresponden a esas metas.

Acciones a corto plazo			
ACCIONES	RESPONSABLE	PARTICIPANTES	FECHA
1-Diagnóstico de las fortalezas y debilidades de los estudiantes para el desarrollo de la habilidad de expresión oral.	Profesor	Profesor y estudiantes.	Septiembre 2012
2- Desarrollo de sesiones de capacitación para dar a conocer la concepción teórica de la estrategia didáctica que se propone.	Investigadora	Profesores del la disciplina Idiomas.	Octubre 2012
3- Taller sobre la temática didáctica desarrolladora para orientar sobre el proceder metodológico a seguir.	Profesora principal.	Profesores de la disciplina Idiomas.	Octubre 2012
4- Selección y estudio de la bibliografía actualizada sobre didáctica desarrolladora para la enseñanza de lenguas que sirva de sustento para la preparación del docente.	Profesora principal.	Profesores de la disciplina Idiomas.	Octubre 2012
5- Elaboración de un sistema de clases a partir de las concepciones	Investigadora.	Profesores de la disciplina Idiomas.	Noviembre 2012

teóricas, que fundamentan la estrategia didáctica, para lo cual tendrá en cuenta: • los principios metodológicos, • los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje, • las tareas docentes dirigidas hacia el contexto de la cultura física y el deporte la metodología para trabajar la habilidad de expresión oral.			
6- Intercambio con los profesores de inglés para dar a conocer los fundamentos didácticos que rigen el nuevo sistema de clases para la unidad I y conocer sus criterios como especialistas.	Investigadora	Investigadora y profesores de inglés.	Noviembre 2012
7- Análisis del desempeño del profesor en la dirección del aprendizaje desarrollador a partir de visitas a clases para valorar los logros y deficiencias en el desarrollo de la habilidad	Investigadora	Investigadora y jefe de disciplina inglés.	Diciembre 2012

de expresión oral.			
Acciones a mediano plazo			
8- Realización de visitas de ayuda metodológica a los profesores con el objetivo de potenciar sus conocimientos sobre la didáctica desarrolladora a seguir en la estrategia que se propone.	Investigadora	Investigadora y profesores.	Diciembre 2012
9- Evaluación del proceder didáctico del profesor sobre la base de los resultados que obtienen los estudiantes en el desarrollo de la habilidad de expresión oral.	Investigadora y jefe de disciplina de idiomas y profesor principal de inglés I.	Investigadora, profesores y jefe de disciplina de idiomas y profesor principal de inglés I.	Enero 2013
Acciones a largo plazo			
10- Poner en práctica la estrategia didáctica para desarrollar la habilidad de expresión oral en idioma inglés.	Investigadora, jefe de disciplina idiomas y profesores de inglés I.	Investigadora, jefe de disciplina idiomas y profesores de inglés I.	Septiembre 2013

La próxima etapa es la Instrumentación, la que aborda cómo llevar a la práctica pedagógica los preceptos que sustentan la concepción de enseñanza-aprendizaje de la habilidad de expresión oral, para lo cual se ofrece un grupo de recomendaciones didácticas, que parten de los fundamentos teóricos. Las recomendaciones están relacionadas con la determinación de los objetivos y contenidos, el diseño de las tareas comunicativas y la metodología a utilizar. Se

ofrece además una ejemplificación de un sistema de tareas teniendo en cuenta las etapas de presentación, práctica y producción de la expresión oral.

La sexta y última etapa es la de Evaluación. Se propuso realizar evaluaciones sistemáticas, parciales y finales a los estudiantes, así como observaciones a clases para constatar, tanto el desempeño del profesor, como del estudiante y así comprobar la efectividad o no de la estrategia didáctica. No se considera que la estrategia propuesta es un producto acabado, por el contrario, ella está abierta a ser enriquecida en la medida que esta se pone en práctica.

Para dar respuesta a la cuarta tarea científica la estrategia didáctica se valoró de forma teórica por especialistas en el tema de los cuatro centros de nivel superior de la provincia Pinar del Río, quienes expresaron la eficacia de ella en cuanto a su concepción teórica, aplicabilidad práctica, nivel de orientación, nivel de asequibilidad, así como las etapas y procedimientos. Los especialistas consideraron que la estrategia es novedosa a partir de todos los fundamentos teóricos que ofrece para el desarrollo de la habilidad de expresión oral en idioma inglés, sobre todo para el contexto de la cultura física y el deporte.

Conclusiones

Se puede concluir que la estrategia didáctica es un sistema de acciones didácticas con carácter desarrollador, estrechamente relacionadas, para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje de la habilidad de expresión oral en idioma inglés en los estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física, estructurada a partir de los componentes básicos: la introducción, el diagnóstico, el planteamiento del objetivo general, la planeación estratégica, la instrumentación y la evaluación de su efectividad**,** que tienen como fundamentación de base las ciencias de la educación.

Bibliografía

- Acosta, R. (2009). La Investigación en Educación:Teoría y práctica. En formato digital.

- Byrne, D. (1989). Teaching Oral English. Guantánamo. Edición Revolucionaria.
- Castellanos, D. y Otros. (2001). Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador. La Habana: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona".
- De Armas, N. y otros. (2004). Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Villa Clara. Universidad Pedagógica “Félix Varela”. Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas
- Figueredo, M., et. tal. At Your Pace, I (2005). Editorial Félix Varela. La Habana.
- Hymes, D. (1972). On Communicative Competence: Directors in Sociolingüistics.
- Martínez, L. (2012). Estrategia didáctica para el desarrollo de la habilidad de expresión oral en idioma inglés en los estudiantes de la carrera Licenciatura en CulturaFfísica. Tesis en opción al grado de Máster. UCO “Rafael María de Mendive”. Pinar del Río.
- Pulido, D. (2008). Didáctica Desarrolladora de Lenguas Extranjeras.
- Nunan, D. (1991). Language Teaching Methodology. Prentice Hall International. English Language Teaching.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA FORMACIÓN CONTINUA DE HABILIDADES EN LAS TIC DE LOS PROFESORES DE LA UCCFD "MANUEL FAJARDO" RESULTADOS EN EL DEPARTAMENTO MÉTODOS DE ANÁLISIS.

Autora: MSc. Zayda Rita Pérez Zubillaga

Resumen.

Los profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, deben prepararse para el salto cualitativo que demanda la Nueva universidad cubana en la formación de profesionales, poseyendo un dominio de la tecnología capaz de implementarla en el proceso de enseñanza aprendizaje. Con vistas a ello se ha implementado una estrategia para la formación de habilidades en las TIC, comenzando su aplicación por el departamento Métodos de Análisis, decisión fundamentada en la responsabilidad que sus profesores tienen en la superación del claustro en la temática. El objetivo del trabajo es: Valorar los resultados de la implementación de la estrategia metodológica para la formación en las TIC de los profesores en el departamento Métodos de Análisis. Se desarrollaron acciones que integraron los cursos de superación y el trabajo metodológico así como la formación de comunidades virtuales a través de los foros de discusión desarrollados en los cursos. Se realizó un preexperimento aplicando un conjunto de instrumentos, entre ellos, el cuestionario de autoevaluación de las habilidades en las TIC, aplicado antes de comenzar a aplicar las acciones y al finalizar un ciclo de actividades metodológicas. Se evidenciaron resultados significativamente superiores, poniéndose de manifiesto el desarrollo alcanzado en las habilidades en las TIC, lo que reviste una gran importancia para el avance de las TIC en la universidad.

Introducción:

La universidad ha sido durante siglos la institución que ha atesorado todo el conocimiento de la sociedad. El desarrollo científico posibilitaba que una persona, egresada de estos altos centros de estudio, pudiera ejercer como profesional por el resto de su vida. La situación actual en consonancia con el desarrollo de la ciencia y la tecnología imponen otra realidad. (Horruitiner Silva, 2005)

En los tiempos actuales, la educación superior enfrenta nuevos retos. En la Conferencia Mundial sobre Educación Superior, celebrada en París en 1998, se plasma en su informe final, la importancia de formar profesionales con un alto

nivel científico, comprometidos con la sostenibilidad del planeta y preparados para aprender a lo largo de la vida. (UNESCO, 1998b)

Otra de las ideas esenciales es la formación del personal docente y la utilización de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC). (UNESCO, 2007)

Las instituciones superiores están llamadas a evidenciar su responsabilidad social: la formación integral de los egresados, mediante procesos de evaluación y acreditación.

La universidad cubana ha asumido el reto que las condiciones actuales imponen con la creación de un modelo nuevo, cuya idea rectora es la universalización de la Educación Superior, con lo cual se contribuye a la formación de una cultura general integral de la población y a un incremento sostenido de equidad y justicia social en nuestra sociedad" (MES, 2005)

Por supuesto que esa universidad nueva requiere de un docente preparado para enfrentar con una óptica diferente el paradigma de la Nueva Universidad Cubana. No obstante los esfuerzos realizados en la implementación del nuevo paradigma, aún subsisten limitaciones, entre las que se encuentran los procesos de formación desde una concepción más centrada en la enseñanza que en el aprendizaje, educación a distancia sin adecuados niveles de aseguramiento bibliográfico y apoyo pedagógico, baja eficiencia y retención, Los estudios de posgrado están centrados en la actividad del profesor frente al alumno, con poco uso de la educación a distancia y las TIC (MES, 2005):

Para producir cambios en el proceso de enseñanza aprendizaje, con de las TIC es necesario contar con un profesorado preparado para aplicarlas correctamente, de modo que potencia un proceso centrado en el aprendizaje más que en la enseñanza, en el alumno más que en el profesor.

Es por ello que debe darse especial atención a la formación continua de habilidades en las TIC del docente universitario.

Sin embargo, una parte importante de ese profesor universitario, no dispuso de las TIC en su formación, a diferencia de los estudiantes, existiendo una contradicción entre la preparación del docente para asumir las TIC dentro del PEA y el estudiante, en ocasiones, con más habilidades. ,

Por ello, en el marco de la investigación, se le dio solución al problema científico: ¿Cómo contribuir a la formación continua en TIC de los profesores de la UCCFD "Manuel Fajardo" en correspondencia con las exigencias que demanda la universidad cubana?

Se trazó como objetivo general, valorar los resultados de la implementación de la estrategia metodológica para la formación en las TIC de los profesores en el departamento Métodos de Análisis.

Desarrollo

Antes de adentrarse en los resultados, es importante definir algunos conceptos fundamentales, asumidos en el proceso de investigación, entre ellos se encuentra el concepto de las TIC.

"Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, han sido conceptualizadas como la integración y convergencia de la computación, microelectrónica, las telecomunicaciones y la técnica para el procesamiento de datos, sus principales componentes son: el factor humano, los contenidos de la información, el equipamiento, la infraestructura material, el software y los mecanismos de intercambio electrónico de información, los elementos de política y regulaciones y los recursos financieros" (MINREX, 2009).

Otra definición importante asumida en la investigación es el de formación continua, entendida esta como "*aquella formación que recibe una persona después de haber finalizado su formación inicial en una profesión, con el fin de ampliar o perfeccionar sus competencias profesionales" (Aguiar Santiago, 2010)*

En cuanto al concepto de estrategia, a partir del análisis bibliográfico (N. de Armas Ramírez, y colaboradores., 2004, Morejón Quintana, 2002, Gutiérrez Morales, 1999): 43)), la autora lo define como, "Sistema de acciones integradas, que orientan la formación de habilidades en TIC de los profesores universitarios, en consonancia con la transformación del estado real al estado deseado: el docente comprometido en su praxis con las TIC"

El modelo de habilidades en las TIC

Para que el docente haga un uso racional y adecuado de las TIC en su práctica profesional, lo que incluye, utilizarlas adecuadamente en el proceso docente educativo, debe partir de un dominio de habilidades básicas, que incluye las operaciones básicas con un sistema operativo y la apropiación de la filosofía de trabajo de la computadora. Solo después estará en condiciones de manejar información, lo cual incluye la búsqueda, procesamiento y análisis y su capacidad para transformar esa información en saberes, habilidades y actitudes, que la conviertan en conocimientos transformadores de su praxis y la de sus estudiantes a través de los procesos de comunicación.

Después de una revisión bibliográfica (Bottaro, 2005; Chile, 2008; Henríquez Ritchie, 2009; Marquès Graell, 2000; Pere Marquès Graells, 2008; Moreno

Pascual, 2003; Waheed Khan, 2008) y del carácter sistémico de la información y la comunicación, se determinaron seis grupos de habilidades con 3 niveles de profundidad:

Grupo		Grupo	
I	Manejo de la PC y su filosofía de trabajo	IV	Presentación de la información
II	Búsqueda de la información	V	Diseminación y comunicación de la información a través de las redes.
III	Procesamiento y análisis	VI	Utilización de las TIC en la docencia

Los niveles de profundidad considerados, fueron:

El **primer nivel** concebido es **"Familiarizado con las TIC"**, un profesor en este nivel, es capaz de utilizar las TIC limitadamente y para sí, pero no de integrarlas al proceso de enseñanza aprendizaje.

El **segundo nivel** se denominó **"Usuario de las TIC"**. Este profesor ha vencido el nivel básico e integra las TIC en el proceso de enseñanza aprendizaje aunque de un modo limitado.

El **tercer nivel** se le ha denominado **"Comprometido en su praxis con las TIC"** porque las ha incorporado en todas las funciones que tiene como docente: el trabajo docente educativo, metodológico e investigativo.

El modelo fue validado por el criterio de expertos, mediante la técnica Delphi, obteniéndose un nivel de concordancia de 0,663.

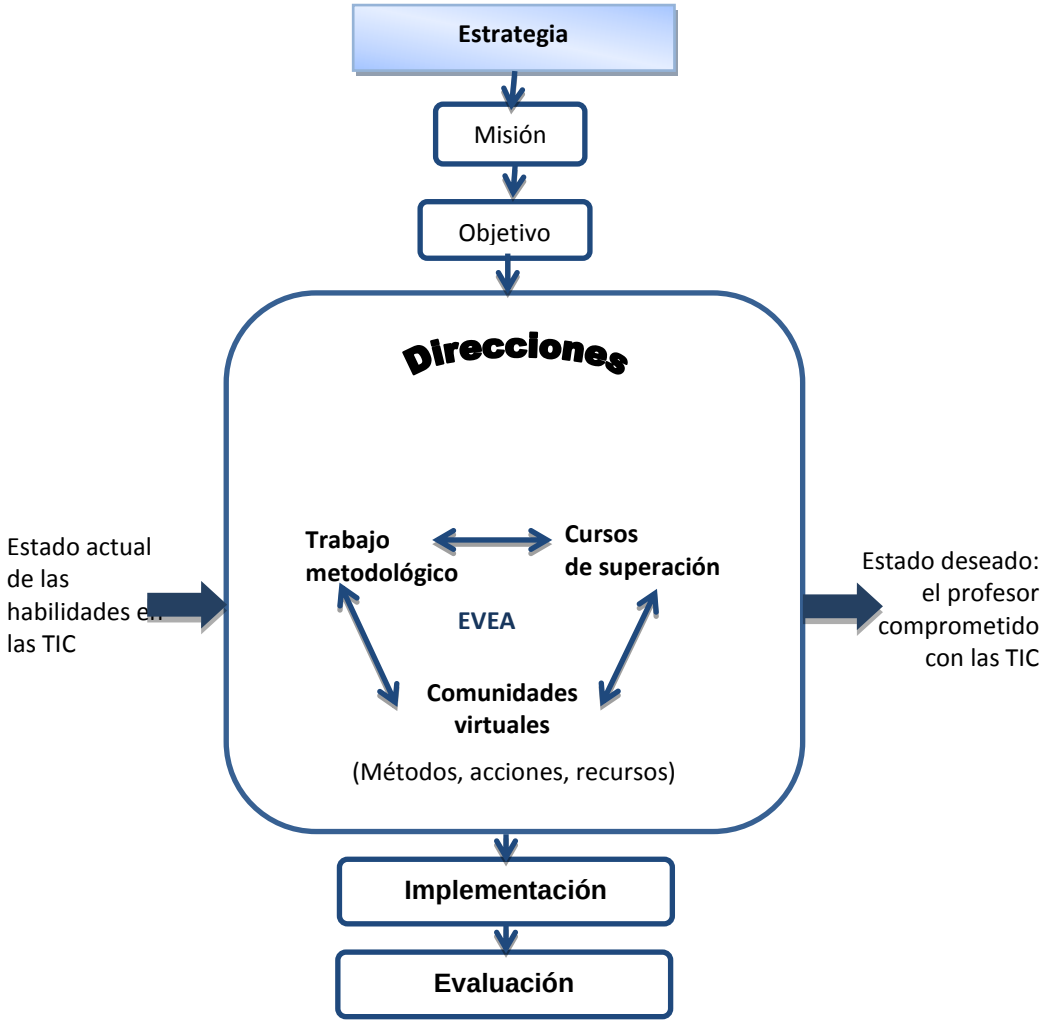
En la segunda ronda, se apreció una mejor concordancia como se muestra en la tabla.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Muy adecuado	92,3	100,0	92,3	100,0	92,3	92,3	100,0
Bastante adecuado	7,7	0,0	7,7	0,0	7,7	7,7	0,0

Una vez que se definió el modelo de habilidades en las TIC para los profesores de la UCCFD "Manuel Fajardo" y se constató, mediante el diagnóstico, la distancia existente entre el estado real y el estado deseado, con sus

implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje (PEA), se diseñó una estrategia metodológica para desarrollar las habilidades en las TIC y, de este modo, atemperar con las exigencias que plantea la Educación Superior Cubana.

A continuación se muestra el esquema que representa la estructura de la estrategia metodológica.



Direcciones de la estrategia

La estrategia metodológica se apoya en 3 direcciones: el trabajo metodológico orientado hacia las TIC, la superación a través de cursos que respondan a problemas de la práctica soportados sobre los entornos virtuales de aprendizaje y la formación de comunidades virtuales en torno las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte o en temas específicos de las TIC.

La estrategia tiene como objetivo desarrollar habilidades en las TIC de los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” atendiendo al diagnóstico de

necesidades de aprendizaje en correspondencia con el profesor que requiere la Nueva Universidad Cubana.

Para la evaluación parcial de la estrategia se llevó acabo un pre experimento en el departamento Métodos de Análisis. A través de las acciones implementadas con la participación de los profesores del departamento, se constató la efectividad de la estrategia.

Breve caracterización del departamento.

En el departamento solo hay una disciplina formada por cuatro asignaturas: Matemática Básica, Computación, Análisis de Datos y Metodología de la Investigación. Los docentes del departamento, por responder a las asignaturas computación y análisis de datos, son los responsables de la formación en las TIC que se imparte al claustro de la universidad. Los perfiles profesionales de los docentes del departamento son variados y su formación profesional no responde, en su mayoría, a ciencias afines a las TIC. De ahí la importancia que se le concede a su formación continua, por la responsabilidad que tienen como multiplicadores de experiencias en el resto del claustro docente.

Se tomó una muestra intencional, teniendo en cuenta, los profesores que hubieran realizado el CAH_TIC[1] en el primer momento, hubieran participado en las actividades metodológicas relacionadas con las TIC, previstas en el período que duró la investigación (2009-2013) y hubieran vencido el curso de MOODLE para profesores o el curso de las TIC en el diplomado “Fundamentos de la Nueva Universidad Cubana”. En total, 12 profesores cumplieron con los requerimientos.

Se registraron los resultados de esos 12 profesores en el cuestionario de autoevaluación aplicado en el momento en que se realizó el diagnóstico inicial a los profesores de la Universidad.

Actividades realizadas en el Departamento Métodos de Análisis.

Con este fin se impartieron en los cursos 2009-2010, 2011-2012 y 2012-2013 actividades metodológicas relacionadas con:

1. La Educación a Distancia en los Centros de Educación Superior

[1] CAH_TIC: Cuestionario de autoevaluación de habilidades en las TIC

2. El uso de las plataformas educativas en la educación superior
3. La plataforma educativa MOODLE
4. Los gestores de bases de datos bibliográficos

Ciclo de actividades metodológicas realizadas en el departamento Métodos de Análisis

El tema de la reunión metodológica fue: El diseño de cursos presenciales con el apoyo de entornos virtuales de Enseñanza-aprendizaje. (EVEA) cuyo objetivo es identificar los elementos fundamentales a tener en cuenta para la utilización de los EVEA en la modalidad presencial, de modo que se promueva un aprendizaje significativo y desarrollador, utilizando las herramientas disponibles en la plataforma educativa MOODLE.

El tema de la clase metodológica fue el diseño de la asignatura Matemática Básica en la plataforma educativa MOODLE, cuyo objetivo es fundamentar el diseño de la asignatura Matemática Básica en el entorno virtual de enseñanza aprendizaje (EVEA) MOODLE, de modo que sirva como modelo para las demás asignaturas de la disciplina.

Y finalmente el taller metodológico tuvo por tema las asignaturas de la disciplina Investigación y Métodos de Análisis con el apoyo de los EVEA. El objetivose centró en el Intercambio de experiencias sobre el diseño de las asignaturas de la disciplina con el apoyo de los EVEA.

Estas primeras actividades tuvieron un carácter informativo, de familiarización con las TIC.

Se impartió el curso de MOODLE para profesores y el curso de las TIC en el diplomado Fundamentos de la Nueva Universidad Cubana.

Valoración de los resultados de la aplicación de la estrategia.

Se aplicaron diferentes instrumentos para evaluar las acciones realizadas:

- Cuestionario para valorar aspectos relacionados con el curso de MOODLE.
- Cuestionario de autoevaluación al inicio de la investigación y al final de aplicadas las acciones de la estrategia.
- Encuesta para comprobar la satisfacción de las actividades metodológicas.

Evaluación del sistema de actividades metodológicas

La valoración, mediante el criterio de usuarios, se fundamentó en tres indicadores: aplicabilidad en el proceso de enseñanza aprendizaje, calidad de la actividad y relación con el curso de MOODLE.

Los resultados que arrojó la aplicación de la encuesta fueron los siguientes:

En cuanto a la conferencia metodológica, el 81,8% de los profesores consideraron que tenía aplicabilidad en el PEA, que la calidad de la actividad fue muy adecuada al igual que la relación que guardó con el curso de MOODLE, mientras que el 18,2% las calificaron de bastante adecuada, en cuanto al vínculo con el curso de MODLE, 9,1% la consideran bastante adecuado y otro tanto adecuada.

La clase metodológica fue considerada por el 81,2% de los profesores como muy adecuada su aplicabilidad, calidad y la relación con el curso de MOODLE, mientras que el 18,2% consideraron los tres aspectos bastante adecuados.

El taller fue valorado del mismo modo en cuanto a su aplicabilidad y calidad, no así la relación con el curso de MODLE, donde el 72,7% consideran muy adecuado mientras que el 27,3% lo evalúan de bastante adecuado.

En términos generales, el 81,2% de los profesores consideraron de muy adecuada la relación entre el curso y el ciclo de actividades metodológicas mientras que el 18,2% restante la percibieron como bastante adecuada.

Resultados comparativos obtenidos por los profesores del departamento Métodos de Análisis en el CAH_TIC antes y después de aplicada las acciones derivadas de la estrategia metodológica.

Se hizo un análisis de los resultados obtenidos por los profesores en los dos momentos en que se aplicó el CAH_TIC, al inicio de la investigación, conjuntamente con los profesores de la universidad y en diciembre de 2012, momento en que había culminado el ciclo de actividades metodológicas y cursos que tributaban a los grupos de habilidades tres, cinco y seis. El análisis se realizó, por grupos de habilidades y finalmente en conjunto, corroborando, la efectividad de la estrategia.

Con relación al Grupo I: Manejo de la PC y su filosofía de trabajo, no se encontraron diferencias significativas en los niveles familiarizado y comprometido, resultando débil significativa (p=0,066) para el nivel usuario. Ello se atribuye a que los profesores ya habían logrado un nivel de habilidades alto. No obstante se observan resultados superiores en los tres niveles.

Con relación al Grupo II: Búsqueda de la información, se observan diferencias significativas en los tres niveles: (p=0,016, p=0,008 y p=0,005 respectivamente). Ello se atribuye a las actividades metodológicas realizadas en el departamento para el empleo de los gestores de base de datos bibliográficos.

Grupo III: Procesamiento y análisis de la información. No se observan diferencias significativas en el nivel de familiarización, ya que los profesores tenían un nivel aceptable antes de comenzar la estrategia. Sin embargo, los otros dos niveles de profundidad, usuario y comprometido, se observan diferencias significativas (p=0,003). Estos resultados reflejan el accionar de la estrategia, en relación a este grupo de habilidades que el diagnóstico identificó como un área problemática en el departamento.

El grupo IV: Presentación de la información, fue uno de los más favorecidos con la estrategia ya que se alcanzaron diferencias significativas o muy significativas en los 3 niveles de profundidad (p= 0,012; p=0,005 y p=0,008 respectivamente). Ello se atribuye a la importancia que se le otorga a la calidad de los materiales en la implementación de las asignaturas en los EVEA, encontrándose los profesores en la necesidad buscar las vías pera su perfeccionamiento.

El grupo de habilidades V, diseminación y comunicación de la información a través de las redes, presentaba al inicio de la estrategia niveles bastante bajos como puede apreciarse en el gráfico. Los dos niveles de profundidad superiores, no habían sido vencidos por el colectivo, basta observar que los valores promedio del CAH_TIC se encontraban por debajo de 0,7 (0,68 y 0,63 respectivamente). Sin embargo, después de aplicar la estrategia, se pudo constatar diferencias muy significativas en los tres niveles (p= 0,007 en el nivel familiarizado y p=0,003 en los restantes). Este es otro de los resultados que están en correspondencia con las acciones llevadas a cabo en el marco de la

estrategia, ya que se desarrollaron diversas actividades de comunicación virtual, formándose comunidades virtuales alrededor de las TIC mediante los foros de discusión en el marco de los cursos de superación y en torno a las asignaturas que fueron montadas en la plataforma MOODLE.

Las habilidades correspondientes al grupo VI: Utilización de las TIC en la docencia, aunque por encima de 0,7 en los dos primeros niveles de profundidad, no así en el nivel comprometido, que como promedio solo alcanzó el valor de 0,57, alcanzó valores superiores, significativos para el nivel familiarizado y muy significativos para los otros dos. (p= 0,038, p=0.03 y 0,002 respectivamente).

Realizando un análisis del CAH_TIC en general, se observan diferencias significativas en los 3 niveles, la prueba de Wilcoxon corrobora estos resultados (p=0,002). Ello confirma que la estrategia ha dado los resultados esperados.

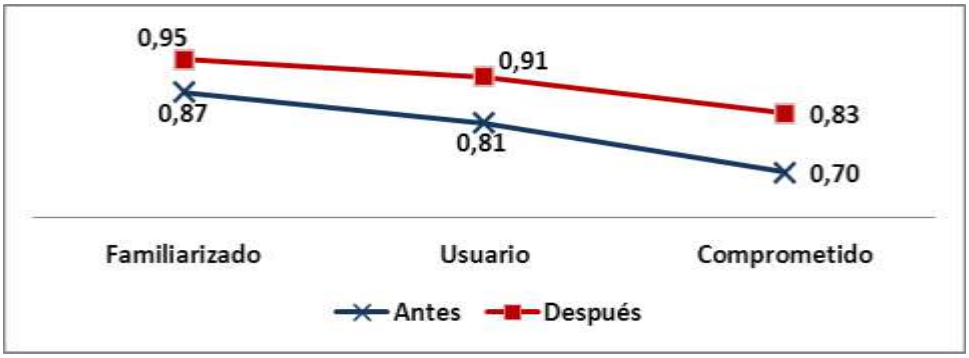


Gráfico 1, Resultados generales Dpto. de Métodos de Análisis antes y después de aplicada la estrategia

Conclusiones:

- Los profesores mejoraron significativamente los resultados alcanzados en el cuestionario de autoevaluación de las habilidades en las TIC con la implementación de las acciones combinadas; actividades metodológicas-curso-comunidades virtuales.
- Los resultados más significativos alcanzados en el Departamento Métodos de Análisis, es la implementación de las cuatro asignaturas de la disciplina en la plataforma MOODLE, unido a la experiencia práctica que resulta de haber impartido las asignaturas Computación y Análisis

de Datos en la modalidad presencial con el apoyo de la plataforma virtual durante el curso escolar 2012-2013.

- Se han diseñado nuevos cursos sobre las TIC, teniendo en cuenta problemas identificados en las diferentes áreas de la universidad, formando parte del trabajo científico metodológico.
- La constatación parcial de la estrategia metodológica en el departamento Métodos de Análisis, clave en la formación continua en las TIC de los profesores de la universidad, prueba su efectividad a través de los resultados alcanzados, cuantitativos y cualitativamente superiores.
- Además posibilita identificar las dificultades que aún persisten con vista a orientar el trabajo metodológico y la ruta crítica de los profesores, en función de alcanzar niveles superiores, dada la responsabilidad que ellos tienen como trasmisores de conocimientos en la formación continua en las TIC del claustro de la universidad.

Bibliografía:

1. Aguiar Santiago, X. (2010). Modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la universidad de ciencias de la cultura física y el deporte “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara. Unpublished Tesis doctoral, UNIVERSIDAD CENTRAL “MARTA ABREU” DE LAS VILLAS, Villa Clara.
2. Bottaro, J. (2005). Manual de Competencias Básicas en Informática. Programa de Certificación de Competencias Laborales (Primera Edición, Buenos Aires, , ed.). Buenos Aires, Argentina.
3. Chile. (2008). Estándares tic para la formación inicial docente. Una propuesta en el contexto chileno. Ministerio de Educación., 180 Pág.
4. de Armas Ramírez, N., y colaboradores. (2004). Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas. Universidad.
5. Gutiérrez Morales, E. (1999). ESTRATEGIA PARA LA DIRECCIÓN DE UNA ORGANIZACIÓN UNIVERSITARIA DE NUEVO TIPO EN LA RED DE UNIVERSIDADES CUBANAS. UNIVERSIDAD DE ORIENTE, Sancti Spíritu, .
6. Henríquez Ritchie, P., Organista Sandoval, J. (2009). DEFINICIÓN Y ESTIMACIÓN DE TIPOS Y NIVELES DE USO TECNOLÓGICO: UNA APROXIMACIÓN A PARTIR DE ESTUDIANTES DE RECIÉN INGRESO A LA UNIVERSIDAD. EDUTEC Consultado, 30, disponible en http://edutec.rediris.es/revelec2/revelec30/

7. Horruitiner Silva, P. (2005). LA UNIVERSIDAD CUBANA: el modelo de formación. La Habana, Cuba: en CD del Diplomado "Fundamentos de la Nueva Universidad Cubana".
8. Marquès Graell, P. (2000). LOS DOCENTES: FUNCIONES, ROLES, COMPETENCIAS NECESARIAS, FORMACIÓN. Consultado el 9 de Enero de 2010, 2010, disponible en http://www.pangea.org/peremarques/docentes.htm
9. Marquès Graells, P. (2008). LOS DOCENTES: FUNCIONES, ROLES, COMPETENCIAS NECESARIAS, FORMACIÓN. Consultado el 1 de diciembre de 2009, disponible en http://www.pangea.org/peremarques/docentes.htm
10. MES. (2005). LA NUEVA UNIVERSIDAD CUBANA. CURSO DE VICERRECTORES. Consultado en CD del diplomado Fundamentos de la Nueva Universidad Cubana.
11. Morejón Quintana, R. I. (2002). Estrategia metodológica, centrada en el método de Resolución de Problemas, como alternativa didáctica para la Formación de Valores de los estudiantes en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la Disciplina Química General en el Instituto Superior Pedagógico de Pinar del Río., Universidad de La Habana, Cuba.
12. Moreno Pascual, A. (2003). El profesorado de E.F. y las competencias básicas en TIC. Consultado el 27 de marzo de 2007, disponible en www.tdx.cesca.es/TESIS_URV/SUBMITTED/TDX-0306107-174509/ANEXOS.pdf
13. UNESCO. (1998). La educación superior en el siglo XXI Visión y acción. Conferencia presentada en at the Conferencia Mundial sobre la Educación Superior.
14. UNESCO. (2007). Normas UNESCO sobre Competencias en TIC para Docentes. Consultado el 11 de Febrero de 2009, disponible en http://www.oei.es/tic/normas-tic-directrices-aplicacion.pdf
15. Waheed Khan, A. (2008). Estándares en TICs para docentes. [Electronic Version]. OIE. Consultado el 11 de febrero de 2009, disponible en http://www.eduteka.org/EstandaresDocentesUnesco.php

ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE SUPERACIÓN POR COMPETENCIAS PROFESIONALES PARA LOS PROFESORES-ENTRENADORES DE VOLEIBOL EN LA UNIVERSIDAD.

Autores: MSc. Reynier Olivera Matos. reynierolivera84@inder.cu
MSc. Wenceslao Cabrales Aguilar
MSc. Yaima Castillo Pumaroll
Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Granma. Cuba

RESUMEN

La presente investigación se plantea como objetivo diseñar una estrategia metodológica que contribuya a la superación por competencias profesionales del entrenador de Voleibol de la Universidad, para enfrentar, en las condiciones de la Universidad actual, el entrenamiento de alta competencia.

Para la materialización de la investigación se toma una muestra de 10 profesionales que poseen varios años de experiencias de trabajo en la rama del deporte. Además se incluyen el vicedecano de superación de la Facultad de Cultura Física y un metodólogo de la Dirección Provincial del INDER que atienden la docencia.

Los métodos utilizados del nivel teórico fueron el histórico - lógico, análisis – síntesis, inducción – deducción y el sistémico - estructural – funcional. Así mismo fueron empleados, del nivel empírico, los métodos observación, el criterio de expertos y el pre-experimento, entre las técnicas se encuentran el análisis de documentos, la encuesta y la entrevista. Los métodos estadísticos utilizados para el procesamiento de la información obtenida fueron la tabla de distribución de frecuencias y estadística inferencial con la aplicación de la dócima McNemar**.**

A partir de la aplicación de estos métodos se obtiene el diagnóstico del estado actual de la superación profesional de estos entrenadores de Voleibol, que permite elaborar la estrategia metodológica para la superación por competencias profesionales. Durante 16 meses se aplicó la estrategia donde se emplearon diversas acciones de superación. Estas acciones están lógicamente estructuradas dando respuesta a las necesidades individuales y profesionales de los entrenadores de Voleibol de las Universidades.

Job Title: Strategy for overcoming methodological skills for teachers, coaches volleyball in college.

ABSTRACT

This research objective is to design a strategy that will contribute to the improvement of professional skills Volleyball Coach of the University, to deal in the current university conditions, highly competitive training.

For the realization of the research a sample of 10 professionals who have several years of experience working in the field of sport. Also included overcoming the Dean of the Faculty of Physical Culture and methodologist INDER Provence attending teaching.

The methods used were the theoretical level historical - logical analysis - synthesis, induction - deduction and systemic - structural - functional. Likewise were employed, the empirical level, observation methods, expert judgment and pre-experiment, between techniques are document analysis, survey and interview. The statistical methods used for information processing were obtained frequency distribution table and inferential statistics with the application of the McNemar Docimo.

From the application of these methods achieve the current state diagnostic professional overcoming these Volleyball coaches, which allows developing a strategy for overcoming methodological skills. During 16 months strategy was applied which involved various improvement actions. These actions are logically structured in response to individual needs and professional volleyball coaches universities.

INTRODUCCIÓN

La superación posgraduada de la Cultura Física y el Deporte en Cuba está estructurada hacia la permanente búsqueda, adquisición, ampliación y perfeccionamiento de los conocimientos, habilidades básicas y especializadas requeridas por los egresados de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte para un mejor desempeño de sus responsabilidades y funciones laborales.

En correspondencia con este propósito, en las indicaciones del Presidente del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, para el curso escolar 2009-2010, se establece entre las prioridades del organismo “consolidar el sistema de formación y superación de los recursos humanos para el movimiento deportivo”. *Indicaciones del Presidente del INDER (curso 2009-2010).*

A pesar de los innegables adelantos en la ciencia, los cambios experimentados en el ámbito educacional y los empeños del MES para lograr una mayor calidad en el desempeño profesional de los egresados universitarios, no se satisfacen las exigencias que la situación actual le plantea a la labor del entrenador de Voleibol de la Universidad. Esto se ha demostrado durante un estudio bibliográfico realizado que permitió comprobar la existencia de concepciones teóricas vinculadas al objeto de la presente investigación, considerando la existencia de manifestaciones internas dentro de las cuales pueden mencionar:

- Los modelos de superación existentes poseen una relación jerárquica y autoritaria con pobres aportes a las necesidades de cambio que exige el desempeño profesional. Programas de superación con didácticas lineales y tradicionales, sin implicación de las necesidades del entrenador y de su desempeño profesional. No emergen suficientes referencias sobre estrategias para la superación de los entrenadores de Voleibol de la Universidad teniendo en cuenta las exigencias planteadas por la actividad profesional. Insuficiencias teóricas en la elaboración de diseños específicos de superación con un enfoque sistémico que faciliten el perfeccionamiento de las competencias profesionales en los entrenadores. Imprecisiones en la determinación y/o actualización deI perfil de competencias de los entrenadores de Voleibol de la Universidad.

Los resultados de un estudio fáctico realizado permiten relacionar una serie de insuficiencias externas encontradas en el proceso de superación de estos entrenadores, tales como:

- No se tienen en cuenta las características de la superación postgraduada en respuesta a las necesidades del entrenador y a las exigencias de la actividad profesional. Carencia en la formación especializada para desempeñarse como entrenadores de Voleibol en la Universidad. Insuficiente entrelazamiento entre las actividades de postgrado y las necesidades de superación por competencias profesionales de los entrenadores universitarios de Voleibol. Se carece de programas o estrategias para la superación postgraduada de los entrenadores de Voleibol de la Universidad a través de las competencias profesionales.

Lo antes expuesto permite señalar la contradicción existente entre la inadecuada organización, desarrollo y dirección de la superación profesional para el entrenamiento deportivo en las Universidades de Granma y la necesidad de contribuir a la superación por competencias profesionales del entrenador

universitario de Voleibol para el entrenamiento de alta competencia. Partiendo de esta se asume como objeto de estudio el proceso de superación profesional del entrenador universitario de Voleibol y se propone como **objetivo de la investigación:** aplicar una estrategia metodológica que contribuya a la superación por competencias profesionales del profesor-entrenador de Voleibol de la Universidad, para enfrentar, en las condiciones de la Universidad actual, el entrenamiento deportivo.

La significación práctica radica en el diseño de una estrategia metodológica con vista a la superación por competencias profesionales de los entrenadores de Voleibol de la Universidad para el entrenamiento de alta competencia y de esta forma contribuir a su formación continua en correspondencia con las exigencias del deporte actual.

DESARROLLO

Metodología

Para la realización de la investigación se trabajó con la población de profesores-entrenadores de Voleibol de las Universidades de la provincia de Granma, de ellos se seleccionó de forma intencionada una muestra de 10 profesionales que representan el 83% de la población objeto de estudio. Pertenecen al sexo femenino 2 y 8 al sexo masculino. Poseen un promedio de 10 años de experiencia en su labor como licenciados en cultura física y una media de 5 años en su desempeño como entrenadores de Voleibol de las Universidades. La investigación es considerada un pre-experimento con control mínimo, con la realización de un pre-test en el mes de Diciembre de 2009 y un post-test en el mes de Marzo de 2011

Los métodos utilizados del nivel teórico son el histórico – lógico: para efectuar el análisis histórico de la evolución que en el transcurso del tiempo tiene el proceso de superación profesional en la cultura física y el deporte determinándose la periodización sobre la base de la diferentes etapas por las cuales ha transitado este proceso. El análisis - síntesis: en el procesamiento teórico de la información correspondiente al proceso de superación profesional de los entrenadores universitarios de Voleibol, así como para la realización de deducciones sobre los datos brindados por los métodos empíricos. Inducción - deducción: es utilizado en el establecimiento de generalizaciones teóricas acerca del proceso de superación profesional de los entrenadores de Voleibol de las Universidades, a partir del estudio específico que aportan los elementos que fueron objetos de consulta en la literatura científica y el sistémico - estructural - funcional: en el diseño de la estrategia de

superación para los entrenadores universitarios de Voleibol de la provincia Granma, manifestándose en la estructura y las relaciones que se dan en dicha estrategia.

Los métodos empíricos fueron el Pre-experimento: se utilizó para la valoración de la efectividad de la estrategia de superación por competencia profesionales para los entrenadores universitarios de Voleibol mediante la comparación de los resultados entre el pre-test y post-test. Observación: para la evaluación del desarrollo de la preparación metodológica de los entrenadores universitarios de Voleibol así como el tributo de esta preparación a las necesidades profesionales e individuales. Criterio de expertos: fue empleado para la valoración teórica de los aspectos esenciales del perfil de competencias del entrenador universitario de Voleibol y de esta forma realizar la reconceptualización de este perfil.

Las técnicas empleadas fueron: Análisis de documentos en la revisión de documentos normativos, programas y orientaciones preliminares establecidas por el organismo INDER. Encuesta: se realizó a los entrenadores universitarios de Voleibol. Entrevista: se realizó al vicedecano de superación en la Facultad de Cultura Física y metodólogos de las distintas instancias del INDER.

Los métodos estadísticos empleados fueron: tabla de distribución de frecuencias: mediante la misma se realiza la organización de los datos cuantitativos en cantidades y porcientos, para el análisis descriptivo. Estadística Inferencial**:** para extraer las inferencias correspondientes a las variables codificadas a través de la aplicación de la dócima McNemar en la comparación de los dos momentos del estudio horizontal.

RRESULTADOS

El perfil de competencias del entrenador universitario de Voleibol.

Para la elaboración y/o actualización del perfil de competencias del entrenador universitario de Voleibol, se desarrollaron las acciones contenidas en las tres fases asumidas por el autor de la investigación y planteadas por *Castillejo Olán, R. (2004),* que comprende la determinación de las principales exigencias a la actividad profesional del entrenador universitario de Voleibol, la identificación y/o actualización de las competencias y las cualidades que revelan su nivel de desarrollo y su valoración teórica a través del criterio de expertos.

Principales exigencias de la actividad profesional del profesor-entrenador universitario de Voleibol.

En el proceso de determinación de las principales exigencias que la actividad profesional le plantea al entrenador universitario de Voleibol, fueron empleados métodos y técnicas de carácter empírico que permitieron arribar a la síntesis que se muestra a continuación.

Los documentos que fueron objeto de análisis son los siguientes:

Las indicaciones del Consejo Nacional del Deporte Universitario (2008, 2009 y 2010). Modelo del profesional del plan de Estudio "C", "C perfeccionado" y "D". Indicaciones del Presidente del INDER en el curso 2009 – 2010. Literatura científica actualizada, en diferentes tipos de soporte, sobre el entrenamiento deportivo:

Después del análisis de la información obtenida mediante los métodos anteriormente explicados y tomando en cuenta los requerimientos del desempeño profesional, se considera que las principales exigencias de la actividad profesional del entrenador universitario de Voleibol están referidas a:

1). La participación en el proceso de formación integral – pedagógica.

2). Las relaciones entrenador – atleta y atleta – atleta.

3). La dirección del proceso de enseñanza aprendizaje del Voleibol en la Universidad.

4). La participación en actividades de desarrollo profesional.

5). La investigación como proceso determinante en el desarrollo científico del deporte.

Identificación de las competencias profesionales de los profesores-entrenadores universitarios de Voleibol.

El perfil de competencias del profesor-entrenador universitario de Voleibol está conformado por un total de cinco competencias de naturaleza compleja. Estas fueron sometidas al criterio de experto para su análisis. Resultando:

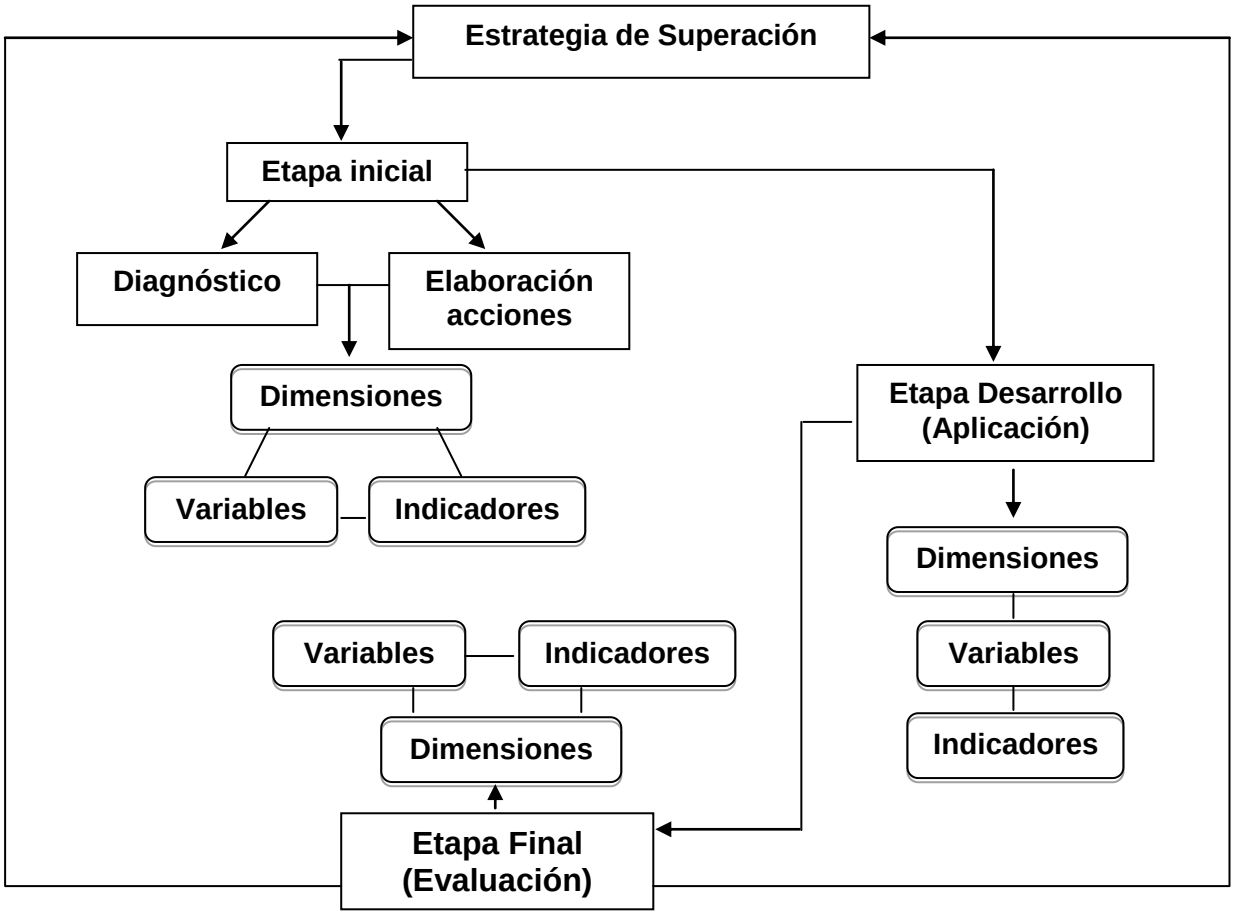
- Competencia Pedagógica.
- Competencia Psicológica.
- Competencia Directiva – Técnico – Deportiva.
- Competencia Política – Social.
- Competencia Investigativa – Tecnológica.

Estrategia Metodológica para la superación por Competencias Profesionales de los Profesores-Entrenadores Universitarios de Voleibol.

La estrategia que se propone presenta las características siguientes: flexibilidad, participativa, estructura organizacional y liderazgo coordinado y comprometido.

Objetivo General de la estrategia: Perfeccionar el desempeño profesional de los profesores-entrenadores del deporte de Voleibol de las Universidades en la provincia Granma mediante la superación por competencias profesionales.

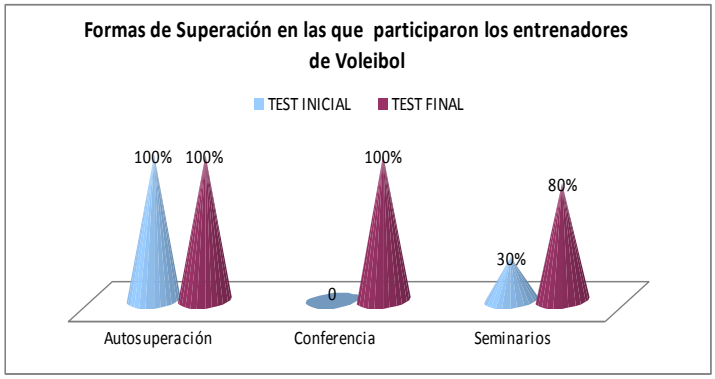
La estrategia está compuesta por tres etapas fundamentales: Etapa Inicial, Etapa de Desarrollo y Etapa Final, las cuales están integradas por áreas de desarrollo clave y estas por dimensiones, variables e indicadores que posibilitan si implementación.

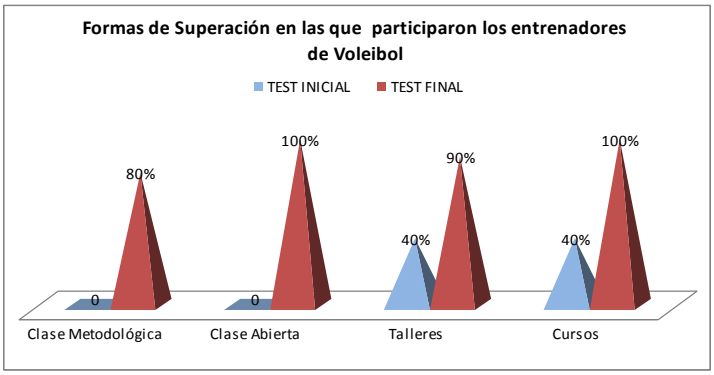


Acciones de superación que están contempladas en la estrategia metodológica.

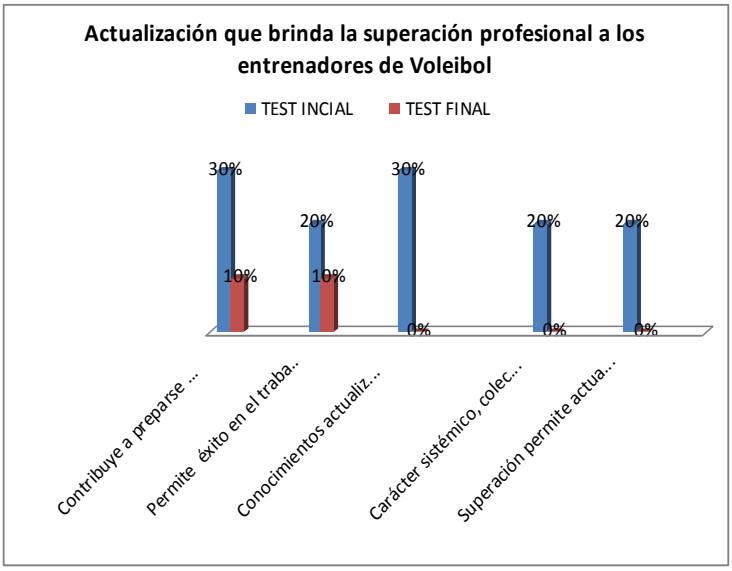
- Conferencia
- Seminarios
- Clase Metodológica
- Clase Abierta
- Talleres
- Cursos

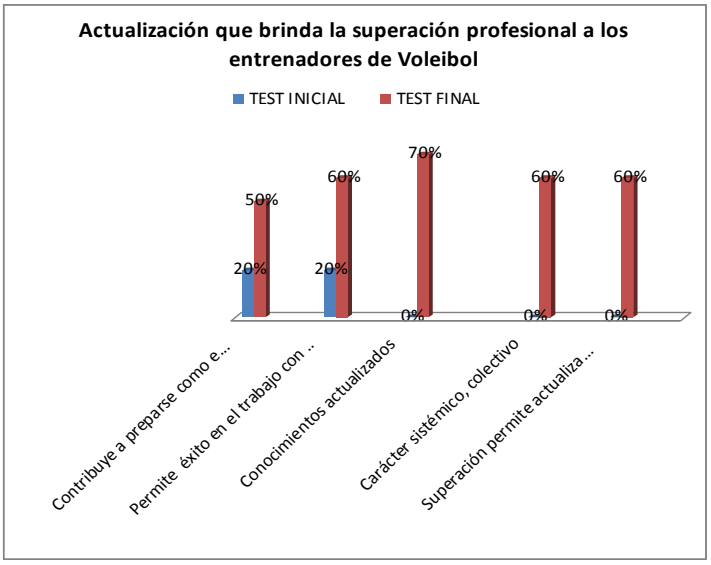
Comparación entre los resultados del test inicial y test final



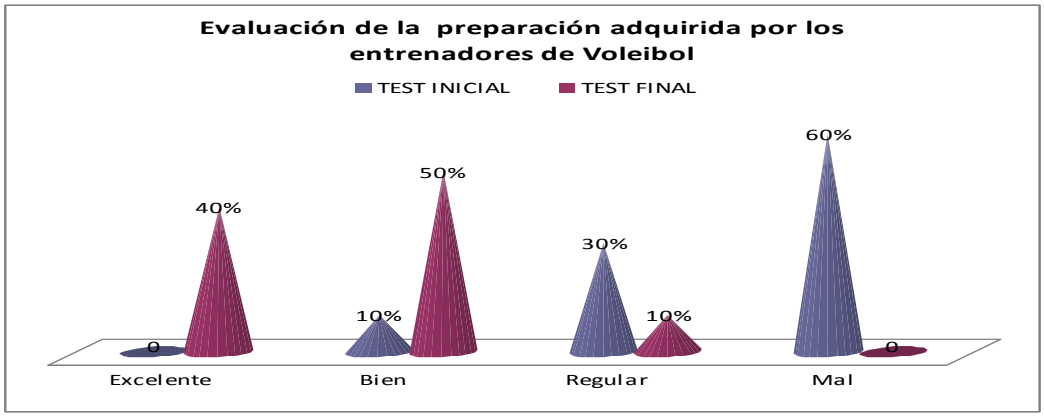


En los gráficos anteriores se aprecian los efectos producidos por la aplicación de la estrategia existiendo diferencia significativa entre ambos momentos de medición, alcanzado una diferencia de un 100% en la participación de los profesores-entrenadores en las conferencias y las clases abiertas y de un 80% en las clases metodológicas, comportándose el resto de las formas de superación entre el 50% y 60%.





Por otra parte, en lo referente a la actualización que la superación profesional les brindó a los profesores-entrenadores se hace necesario destacar las diferencias más significativas en la categoría de mal al no ser seleccionada en ninguna manifestación durante el Post-Test.



En cuanto a la preparación que adquirieron estos profesores-entrenadores durante la aplicación de la estrategia de superación cabe destacar que el 60% evalúo de mal este aspecto en el diagnóstico inicial y en el test final no acumuló respuestas significando el cambio ocurrido en este aspecto.

CONCLUSIONES

1. El análisis de la evolución histórica del proceso de superación profesional en la cultura física y el deporte, posibilitó realizar una periodización a partir de la cual se sistematiza su comportamiento evidenciándose múltiples avances, a pesar de constituir un proceso en desarrollo.
2. El análisis de los referentes teóricos y del comportamiento en la práctica de la superación profesional, permitió la elaboración de la Estrategia Metodológica de Superación por Competencias Profesionales de los entrenadores universitarios de Voleibol.
3. Se comprobó que la estrategia aplicada incide significativamente en el desarrollo de la superación por Competencias Profesionales de los entrenadores de Voleibol de la Universidades de la Provincia de Granma en correspondencia con el perfil de competencia identificado.

RECOMENDACIONES

1. Continuar profundizando en la sistematización teórica de los indicadores que permitan la superación por competencias profesionales con un enfoque sistémico dirigida hacía otras áreas de la formación permanente.
2. Sustentar sobre la base de la profundización teórica y su aplicación práctica los indicadores para la preparación del profesor en el entrenamiento deportivo de alta competencia.

3. Realizar otras investigaciones vinculadas al carácter didáctico del proceso de superación por competencias profesionales en los entrenadores deportivos universitarios del territorio.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Addine F. (2003). El sujeto en la educación postgraduada. Una propuesta didáctica. Trabajo presentado para el ejercicio de "Problemas Sociales de las Ciencias" en opción a la Categoría Principal de Profesor Titular. [Material digitalizado]. La Habana.
2. Alonso Echevarría, C. (2004). Propuesta de acciones para la superación de los profesores en ejercicios de la Educación Técnica Profesional desde el puesto de trabajo. Tesis presentada en opción del título académico de Máster en Pedagogía Profesional. La Habana. Instituto Superior Pedagógico para la Educación Técnica y Profesional.
3. Añorga Morales, J. (1989). El perfeccionamiento del sistema de superación de los profesores universitarios. Tesis en opción al grado científico de Doctora en Ciencias Pedagógicas. La Habana. Cuba.
4. Castillejo Olán, R. (2004). La dirección de la Superación del profesor de Educación Física Escolar, durante el adiestramiento Laboral. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Holguín. Instituto Superior de Cultura Física.
5. CENCSUT. (2006). Modelo del perfil por competencia laboral. Centro Nacional de capacitación y superación del MICONS. Cuba
6. Cuba. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. (1998). Sistema de ciencia e innovación tecnológica. Ciudad de La Habana. INDER
7. Cuba. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. (2009). Indicaciones del presidente del INDER para el curso 2009 – 2010. Editorial Deportes. La Habana.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA SUPERACIÓN DE MAESTROS PRIMARIOS EN LA ASIGNATURA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, EN EL MUNICIPIO DE XAI-XAI, MOZAMBIQUE.

Autores: Lic. Clemente Afonso Matsinhe, Dra.C: Ana María Morales Ferrer, DrC. Omar Paulas González, Ivete Suzana Mathe Mondlane.
d-clementem@uccfd.cu, clematsi@yahoo.com, albasinef@eiefd.co.cu.

Resumem.

El presente trabajo aporta una estrategia metodológica para la superación de los maestros primarios en la asignatura de Educación Física en el municipio de Xai-Xai, Mozambique. Para alcanzar este resultado se utilizó el método general dialéctico–materialista, a partir del cual, se sustentó la utilización de los métodos de investigación teóricos, empíricos y estadísticos-matemáticos. Se realizó un diagnóstico que develó un conjunto de insuficiencias en el proceso de superación de los maestros primarios en la asignatura de Educación Física en el municipio de Xai-Xai, Mozambique. El examen de la literatura desde la perspectiva del Enfoque Histórico- Cultural, en particular desde la teoría de la Educación Avanzada, permitió elaborar una postura conceptual y operacional acorde con los preceptos de la didáctica desarrolladora que funcionó como propiedades y exigencias rectoras para el diseño de la estrategia metodológica propuesta que, como resultado científico, cumplió a su vez con los requisitos actuales que la metodología de la investigación educativa exige. En este sentido, la estrategia metodológica ofrece una respuesta teórico-práctica a este reto de la educación primaria em Mozambique. La estrategia metodológica, aporta un conjunto de ideas rectoras que orientan a los maestros, como procederá el proceso de su implementación y les ofrece una organización por fases sobre la base de los requerimientos de una enseñanza desarrolladora y contemplando la diversidad de contextos o ambientes de superación.

Introducción

En los umbrales del siglo XXI con el desarrollo de la ciencia y la tecnología la educación constituye la fuente generadora del desarrollo, es por ello, que la preocupación el interés por elevar la calidad de los sistemas educativos plantea la urgencia de superar a los maestros y profesionales de este sector. Esta necesidad no pasa inadvertida para los gobiernos y ministerios que elaboran sus estrategias para el desarrollo educativo, a pesar de todo esto, factores como la falta de voluntad y la aplicación de políticas neoliberales impiden el desarrollo de las mismas.

Ante esta connotación, ocupan un importante lugar las ciencias de la educación y en este contexto la formación inicial y permanente del personal docente, es necesario por su compleja misión de potenciar en el mundo la intervención de un hombre creador, transformador, capaz de resolver problemas, un individuo que acepte los retos de la sociedad moderna y, que a su vez, el desarrollo. Asumir esta realidad presupone reconocer que, una de las vías eficaces para alcanzar niveles superiores de profesionalidad en los maestros, es precisamente la superación continua y permanente de quienes dirigen el proceso de enseñanza - aprendizaje.

En Mozambique investigadores como, Ussene (2009), Donaciano (2009), consideran la superación de los maestros en ejercicio como un proceso con deficiencias y carencias en lo que respecta a la formación continua, pues quienes se encargan de formar a estos maestros, no son los encargados de continuar con el proceso de superación dejando encargada a las Zonas de Influencia Pedagógica (ZIP), las que no poseen acciones planificadas para dar solución a esta problemática, en ello intervienen una serie de factores, siendo que en muchas ocasiones no se disponen de tiempo y recursos a pesar de estar bien diagnosticado el problema, no se disponen de metodologías afines al problema planteado, esta situación es harto conocida por los funcionario del Ministerio de Educación (MINED) en Mozambique, quienes tampoco ofrecen soluciones para elevar la calidad de este proceso, sus acciones quedan en el plano de las recomendaciones a las ZIP.

Esta situación se complejiza si se toma en consideración otras cuestiones como es el nivel cultural con el que llegan los futuros maestros al proceso formativo (10mo grado) y al poco tiempo que se dedica para la misma (un año) de ahí que el programa se identifique como décimo grado de formación básica más un año de formación psicopedagógica (10^{mo} grado + 1 año), lo que provoca que la preparación metodológica que recibe es insuficiente y muy ambiciosa (se forman en 15 asignaturas y la Educación Física no es de las más favorecidas, ni actualizadas), a todo ello hay que agregar la falta de políticas de superación a la que se hacía referencia anteriormente.

El análisis de la situación problemática planteada y de la contradicción que le dió origen, señaló una dirección a esta investigación que se definió por medio del siguiente **problema científico:**

¿Cómo organizar el proceso de superación de los maestros primarios en la asignatura de Educación Física en el municipio de Xai-Xai, Mozambique?

Al situar la investigación dentro de este campo y delimitar su alcance, el autor se propuso dar solución al problema científico planteado por medio del siguiente **Objetivo general:**

Diseñar una estrategia metodológica de superación para los maestros primarios en la asignatura de Educación Física en el municipio de Xai-Xai, Mozambique.

Desarrollo

Esta investigación que asume los referentes teóricos de la educación de avanzada considera que la interdisciplinariedad en este modelo constituye el soporte básico de la didáctica de su didáctica, como consecuencia de establecer la cooperación entre los procesos: didácticos, docentes e investigativos para el tratamiento y solución de un problema científico - profesional: la enseñanza integrada de las ciencias, lo cual significa la articulación e integración de conocimientos, asumir nuevos puntos de vista, métodos, habilidades, valores, etc.

Rincón (1996) considera los principios de Educación de Avanzada como “Modelos de Formación Profesional”, teniendo en cuenta esta formación como la Superación

permanente y continua a que deben tener acceso todos los profesionales una vez egresados; principio inherente a la estrategia que proponemos.

1. **Estructura general de la estrategia metodológica**

La concreción de las propiedades y los principios rectores antes expresados, se recogen en el diseño de la estrategia, en lo particular en los ejes conceptuales y operacionales.

El eje conceptual posibilitó tomar un concepto general para establecer conceptos básicos que se desarrollan desde el marco teórico de la investigación. Se convierte en eje, justamente porque toda la construcción del conocimiento empírico y teórico que permitió elaborar la estrategia giró alrededor de estos presupuestos.

En este caso, se declaró el enfoque dialectico materialista como enfoque general de la ciencia por la posibilidad que brinda al estudiar los fenómenos desde sus orígenes y en su desarrollo, así como los vínculos con otros procesos de la realidad, al operar como método tanto de nivel teórico como empírico y el Enfoque de Educación Avanzada como posición general que permitió realizar una interpretación de un fenómeno tan complejo como lo es la superación profesional lo cual tiene una indudable influencia en la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje. La teoría de este enfoque que se toma como referencia se concreta en el marco teórico de esta tesis.

La concepción de la estrategia metodológica propuesta reconoce además, como parte de su estructuración, un eje operacional a partir del cual se expresa el eje conceptual. Este eje lo constituye el proceso de la superación metodológica de maestros primarios en la asignatura de Educación Física. Es proceso porque contiene todos los elementos estructurales que están determinados por un punto de partida que son las necesidades y contradicciones que se produce en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física, también se desarrolla sobre la base de los objetivos y finalidades así como de las condiciones y de los recursos de los que se disponen para ponerla en práctica, en este proceso también actúan como ejes operacionales las acciones y operaciones que constituyen sus componentes prácticos

Los componentes señalados anteriormente tienen un contenido específico que los diferencian de otro tipo de proceso, en la estrategia metodológica que se

propone ese proceso se desarrolla a través de diferentes acciones que se supeditan a objetivos específicos que están en dependencia de contexto o lugar donde se desarrolla y del momento de la estrategia por lo que está dividida en cuatro etapas o fases que indican los diferentes momentos en los que tendrán lugar las acciones y operaciones: diagnóstico, planificación y ejecución por etapas. El control y la evaluación actuarán transversalmente en las restantes fases.

Sobre estas bases, se mencionan algunas de las características de cada una de las fases que son necesarias atender por el docente:

1.1 Diagnóstico: En esta fase del diagnóstico el interesado debe como condición indispensable realizar un diagnóstico para saber cuál es el nivel de partida que tiene los maestros de enseñanza primaria en la dirección de la Educación Física. Este diagnóstico debe estar acompañado también de una indagación de los recursos de que dispone así como del escenario donde se desarrollará el proceso de superación, el apoyo de las diferentes instituciones con las que podrá contar para desarrollar la estrategia, todo ello garantizará una mayor objetividad en la propuesta y el éxito de la misma, pues a pesar de que la formación continua del profesional no es un proceso acabado pues se renueva constantemente a partir de los avances de la ciencia y la tecnología es loable alcanzar una correcta comprensión del mismo a fin de explotar las oportunidades y ventajas que ofrece.

1.2 Planificación: a partir de los resultados de diagnóstico y de las evidencias que arroje el estado de necesidad de la propuesta que se realiza, saber cómo y cuándo serán utilizadas e implementadas las distintas acciones y operaciones que han sido concebidas, atendiendo a las relaciones que presupone el enfoque sistémico en la superación profesional. Sobre esta base se planifican las acciones atendiendo a las relaciones de subordinación y coordinación que debe existir entre cada una de ellas.

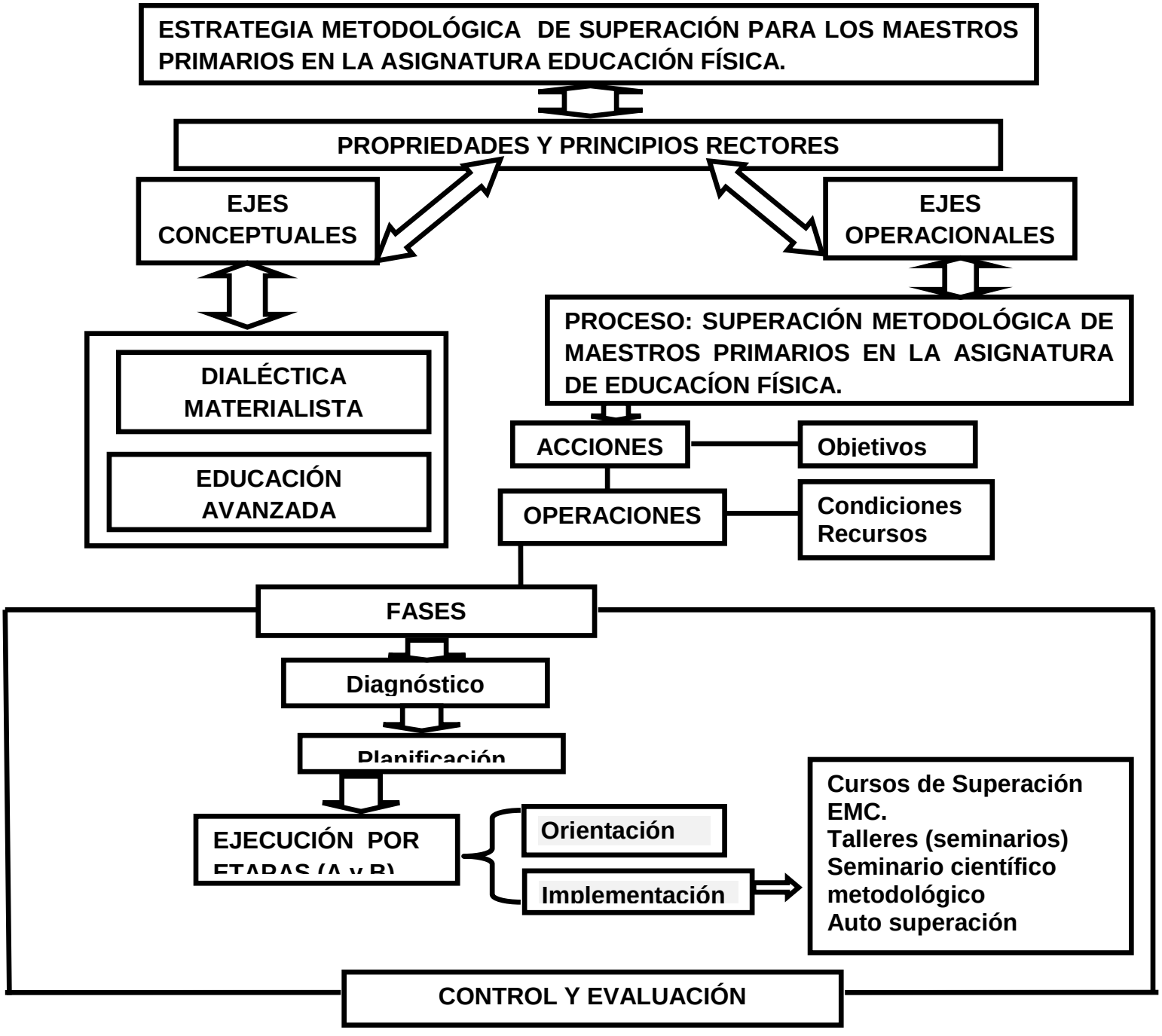
1.3 Implementación o ejecución: Las acciones y operaciones planificadas serán posteriormente implementadas, sobre la base de aquellas que, utilizando como fundamento teórico, la educación de avanzada puedan explicar acciones o actividades a desarrollar en los diferentes momentos del proceso, cómo estimular la participación de los maestros y funcionarios a partir de facilitarles las herramientas teórico metodológicas que le permitan desarrollar el proceso con mayor calidad y cientificidad.

1.4 Control y evaluación: Si bien el control de la implementación de la estrategia metodológica es esencial para ir redirigiendo las acciones e ir avanzado hacia resultados cualitativamente superiores, en este caso es igualmente importante el control que el docente pueda ejercer de su actividad, lo cual implica que en la medida que avanza hacia una nueva fase de la estrategia debe ir midiendo los resultados alcanzados, comprobándolos con normas o estándares establecidos, analizar las desviaciones y desarrollar la acción correctiva, en función de establecer un mecanismo de retroalimentación permanente.

En correspondencia con lo anterior, se despliega, en el esquema que se representa seguidamente, la estructura que conforma la estrategia metodológica, lo que permitirá una mejor comprensión de las relaciones que en ella se establecen.

Esquema de la estrategia metodológica propuesta para la superación de maestros de primarios en la asignatura de Educación Física.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE SUPERACIÓN PARA LOS MAESTROS PRIMARIOS EN LA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL MUNICIPIO DE XAI-XAI, MOZAMBIQUE



Conclusiones:

1. La estrategia metodológica para la superación de maestros primarios en la asignatura de Educación Física permite elevar la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física que desarrollan los maestros primarios en el municipio de XAI-XAI en Mozambique ya que indica cómo proceder para desarrollar el proceso a partir de las tendencias didácticas contemporáneas y las especificidades de esta disciplina pedagógica.
2. La pertinencia de la estrategia metodológica radica precisamente en la concepción teórica que la sustenta y en la necesidad de contribuir, a solucionar con calidad y aceptación las dificultades y las insatisfacciones que se manifiestan en la impartición de la Educación Física en la enseñanza primaria y por otra parte contribuye a potenciar la calidad de la práctica pedagógica del maestro primario.
3. La estrategia metodológica elaborada se sustenta en dos ejes conceptuales la dialéctica materialista y la educación de avanzada expresadas en las acciones y operaciones declaradas en cada una de las fases propuestas, sobre la base de los principios rectores que constituyen requerimientos para su aplicación.

Bibliografia:

1. Imbernón, F. (1994) La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Hacia una nueva cultura profesional. p.11.
2. Añorga, J. (1999). Educación de avanzada: paradigma educativo alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. p.106.
3. Añorga, Julia, y otros. (1995). Glosario de términos de educación avanzada. Material impreso editado por el Centro de Educación Avanzada. Ciudad de La Habana, 1995. p. 29.
4. Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 17.
5. Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 17.

6. Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 47.
7. Estrategia para formación de profesores, 2004 – 2015, propuesta de políticas pág.- 17.
8. Pila Teleña, Augusto: Educación físico deportiva. Enseñanza aprendizaje. Didáctica. Tercera edición. Madrid, 1988, Pág31.
9. Rivero Fuxá, Arnaldo: Las competencias en la formación de profesional de alto nivel en la educación física, deporte y la recreación. Conferencia magistral ofrecida en AFIDE 2011.
10. Ruiz Ariel y López Alejandro (1986) teoría y metodología de la educación física. Tomo I La Habana. Editorial Pueblo y Educación Pág. 9

ESTUDIO DEL CLIMA DOCENTE EN ESTUDIANTES DE LA "MISIÓN SUCRE" DE LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR, VENEZUELA
2012

AUTOR: Dr. C. Profesor Titular. Miguel Román Vázquez Martí. Cuba
UCCFD "Manuel Fajardo" e mail: mvazquez@inder.cu

RESUMEN

La investigación sigue un enfoque interpretativo dirigido a comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia y la percepción de la realidad de quién actúa. Imbernón (2002) y se utilizó como instrumento La Encuesta aplicando la Escala de Clima Docente Educativo. Esta se aplicó a 266 estudiantes universitarios de la Universidad Deportiva del Sur, en San Carlos, Estado de Cojedes, República Bolivariana de Venezuela, de una matrícula de 929 que cursaban el 8vo. Semestre la carrera de Actividad Física y Salud en 8 estados de los 10 que el período académico 2011-2 contaban con este semestre, lo que representa el 80% de los estados con ese semestre y el 29% de la muestra deseada con un 1% de muerte estadística.

Los resultados de la investigación, evidencian una alta satisfacción y motivación de los estudiantes por el proceso docente que tiene lugar en los territorios donde se encuentra abierto el programa de Actividad Física y Salud aunque también se identifican insatisfacciones que tienen que ver con la falta de garantía aún del mercado laboral, el no reconocimiento de la prioridad de la carrera y la falta de información oportuna hacia los estudiantes por las coordinaciones de las aldeas universitarias.

Palabras claves: Clima docente, motivación, formación profesional, investigación educativa.

SUMMARY

The investigation follows an interpretive focus directed to understand the human behavior from the own reference mark and the perception of the reality of who it acts. Imbernón (2002) and it was used like instrument The Survey applying the Scale of Educational Climate. This it was applied 266 university students of the Sport University of the South, in San Carlos, State of Cojedes, Republic Bolivariana of Venezuela, of a registration of 929 that you/they studied the 8vo. Semester the career of Physical Activity and Health in 8 states of the 10 that the academic period 2011-2 had this semester, what represents 80% of the states with that semester and 29% of the sample wanted with 1% of statistical death.

The results of the investigation, evidence a high satisfaction and the students' motivation for the educational process that takes place in the territories where it is open the

program of Physical Activity and Health although dissatisfactions are also identified that have to still do with the guarantee lack of the labor market, the non recognition of the priority of the career and the lack of communication between the students and the university villages' coordinators.

Key words: Educational climate, motivation, professional formation, educational investigation.

INTRODUCCIÓN

"La Misión Sucre es un plan extraordinario, estratégico y coyuntural que implica una nueva forma de pensar la educación superior" y está definida entre otros enunciados por:

- La realización de la tarea de la revisión y cambio actual del modelo predominante de la educación superior, que posibilite una nueva forma de concebir, planificar y orientar la educación universitaria en Venezuela.

Como parte del proceso investigativo fueron objeto de estudio: el clima docente universitario, los niveles de satisfacción profesional de los estudiantes por la carrera que estudian, la incidencia del "marco de condiciones" (Zabalza, 2003) en la actuación profesional y la labor educativa y la calidad de la formación del Licenciado en Actividad Física y Salud a partir de la valoración de los propios discentes.

Se entiende por "clima docente educativo", el conjunto de elementos que condicionan el buen funcionamiento de la docencia en el aula.

Para López, A e Ilisástegui, M (2012). Resultan variados los estudios que se centran en las características de las instituciones educativas, a nivel de organización y de aula y su relación con los resultados de la institución, en términos de logros de aprendizaje, bienestar personal entre sus miembros, eficacia en la gestión, etc. *"De ahí que el estudio del clima escolar y de aula se esté convirtiendo en una de las áreas de investigación educativa de mayor relieve en el ámbito nacional e internacional".* Tejeda Navarrete (2009, p. 1)

En una institución educacional, existen múltiples protagonistas: profesores, estudiantes, trabajadores no docentes, coordinadores, directivos, etc. Esta variedad de sujetos involucrados en el quehacer educacional de una institución, hace que coexistan una gran variedad de opiniones y percepciones igualmente válidas, ya que las percepciones de los sujetos se construyen a partir de las vivencias y experiencias interpersonales que se hayan tenido en la institución o lugar de trabajo. Así por ejemplo, la percepción que tienen los estudiantes no será la misma que tengan los profesores, o los directivos o los egresados y sus empleadores de una misma institución educacional acerca de un aspecto determinado.

Dentro de las primeras investigaciones sobre el clima en educación, según Tejeda Navarrete (2009) se encuentra el enfoque de Anderson (1982) quien clasifica su investigación en cuatro grandes categorías: Ecología, Medio, Sistema Social y Variables culturales. Otro enfoque sobre el clima en educación lo hace H. J. Walberg quien sistematiza la información sobre los climas de aprendizajes en los siguientes temas: Clima de la clase, Clima escolar, Clima abierto, Clima docente y Clima de hogar.

El enfoque de clima docente educativo que se asume en esta investigación se concreta en las actitudes positivas que se establecen en las relaciones interpersonales en clase y un adecuado ambiente de estudio dirigidas a "aprender a aprender". También se entiende como las relaciones y normas de conducta entre alumnos y entre ellos y el docente y el sistema de actitudes y valores que conforman la cultura del aula así como, la disposición o la atmósfera creada por un profesor en su aula, la forma en que el profesor interactúa con los alumnos y el ambiente físico en que se desarrolla. Además se percibe como la actitud voluntaria de respetar las normas de convivencia social luego de comprender el valor de la dignidad humana y de los deberes y derechos que compete a cada uno.

Dentro de los estudios de clima se destaca una versión del WES (Work Environment Scale) cuyo autor es Moos (1974) que ha sido utilizada ampliamente en España bajo la denominación de EAE: Escala de Ambiente Escolar, adaptada por Sierra y Fernández Ballesteros (1982) e introducida en la investigación didáctica por Villar Angulo (1984). La EAE consta de 90 ítems y nueve subescalas: *Implicación, Afiliación, Apoyo del profesor, Orientación de la tarea, Competitividad, Orden y organización, Claridad en las normas, Control del profesor e Innovación*. Zabalza (2003, p.123).

Conocidos estos presupuestos básicos, se define el siguiente **objetivo de trabajo:**

- Determinar el grado de satisfacción experimentado por los estudiantes del programa municipalizado de Licenciatura en Actividad Física y Salud de la Misión Sucre de la Universidad Deportiva del Sur, en el estado de Cojedes, República Bolivariana de Venezuela, aplicando la Escala de Clima Docente Educativo empleada por López, A (2008) modificada por Vázquez, M (2012)**.**

DESARROLLO

1. Metodología

1.1 La investigación sigue un enfoque interpretativo dirigido a comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia y la percepción de la realidad de quién actúa. Imbernón (2002). Citado por López, A e Ilizástigui, M (2012)

2. **Sobre la Población y Muestra:**

La encuesta se aplica a estudiantes universitarios que cursan 8vo semestre de la carrera.
La muestra abarca el 30% del total de matrícula del semestre, seleccionado de forma aleatoria. La elección por sección se fundamenta en que, al estudiar el clima docente universitario, el estudiante debe ubicarse en el contexto de su sección para responder las preguntas que se le formulan.

Datos Generales de la encuesta. Fuente: López. A. (2008)

Las encuestas aplicadas se organizan de la forma siguiente: Dentro de cada aldea.
En las preguntas 4 y 7 sobre clima docente, la base de datos se elaboró en Excel para procesarla posteriormente con SPSS, calculado la mediana, la moda y cuarteles. La pregunta 1, evalúa el grado de motivación profesional en distintas etapas de la vida de estudiante universitario. Las restantes preguntas 2,3,5,6 y 8 permiten evaluar los niveles de satisfacción profesional de los estudiantes, tanto individual como grupal y pertenecen a la Técnica de V. A. IADOV; se procesan de forma manual y siguiendo las normas establecidas por éste.

Procesamiento de cada pregunta.

Pregunta 4. ¿Cuál es tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones que se te presentan a continuación? Marca con una cruz (X) la respuesta correspondiente.

Leyenda:

Totalmente en desacuerdo. (TD)	1
Discrepar; en desacuerdo (DD)	2
Tan de acuerdo como en desacuerdo (TAD)	3
Estar de acuerdo (EA)	4
Totalmente de acuerdo. (TA)	5

La pregunta 4 abarca 9 indicadores para evaluar el clima docente universitario y un total de 36 ítems asociados. Dichos indicadores son:

ITEMS ASOCIADOS A LOS INDICADORES.

ITEMS.	**INDICADORES**
(Ítems 1,10,19,28)	**Implicación:** recoge el grado de interés y participación de los alumnos en las actividades de clase.
(Ítems 2,11,20,29)	**Afiliación:** recoge el nivel de sintonía, afecto y cohesión grupal existente en el grupo así como, la satisfacción por pertenecer al grupo y la disponibilidad a cooperar con los

	compañeros.
(Ítems 3, 12, 21, 30)	**Apoyo de los profesores:** recoge el grado de atención que el profesor presta a los alumnos, así como si demuestra interés y confianza.
(Ítems 4, 13, 22, 31)	**Orientación a la tarea:** si se le presta mucha atención a las tareas y a su correcto desarrollo y conclusión; si hay un fuerte nivel de presión con vistas al logro de los objetivos.
(Ítems 5, 14, 23, 32)	**Competitividad:** refleja el nivel de competitividad existente en la clase y también el nivel de dificultad que los alumnos les atribuyen.
(Ítems 6, 15, 24, 33)	**Orden y organización:** recoge el nivel de organización de las actividades desarrolladas en clase, así como si se producen en un ambiente de silencio y orden.
(Ítems 7, 16, 25, 34)	**Claridad de las normas**: recoge el nivel de publicidad de las normas (si todo el mundo las conoce) así como, si se conocen las consecuencias que se derivarán caso de no cumplirse adecuadamente.
(Ítems 8, 17, 26, 35)	**Control de los profesores:** recoge la forma en que el profesor reacciona ante las conductas de los estudiantes (sobre todo en casos de incumplimientos de las mismas) Severidad – Permisividad de las reacciones.
(Ítems 9, 18, 27, 36)	**Innovación:** variedad y riqueza de las actividades desarrolladas en clases. También el nivel de participación que se permite a los alumnos en su selección y planificación.

Las preguntas se agrupan por indicador. Cada indicador se evalúa a partir del resultado obtenido en los 4 ítems con las que cada indicador está asociado.

Pregunta 7. A continuación te presentamos un grupo de afirmaciones sobre la evaluación docente con el propósito de que nos des tu valoración al respecto. Marca con una cruz (X) la respuesta correspondiente.

Leyenda:

1	Totalmente en desacuerdo. (TD)
2	Discrepar; en desacuerdo (DD)
3	Tan de acuerdo como en desacuerdo (TAD)
4	Estar de acuerdo (EA)
5	Totalmente de acuerdo. (TA)

ITEMS.	INDICADORES
(Ítems 3, 5)	**Evaluación como proceso:** evidencia como la evaluación está más centrada en el aprendizaje.
(Ítems 4, 7, 8)	**Evaluación como producto**: recoge criterios de la evaluación centrado en el resultado de tipo memorístico; lo importante es aprobar, más que consolidar conocimientos y habilidades.
(Ítems 9,10)	**Honestidad:** recoge la existencia de fraudes en la evaluación.
(Ítems 1, 6)	**Exigencia:** registra en qué medida los estudiantes se ven compulsados a estudiar para obtener buenas calificaciones y es uniforme el nivel de exigencia de los docentes al evaluar.
(Ítems 2)	**Justeza:** recoge el grado de satisfacción de los estudiantes en cuanto a la justeza con que son evaluados por sus profesores.

PREGUNTAS DEL IADOV.

El IADOV abarca 3 preguntas cerradas (2,3 y 8) y 2 preguntas abiertas (6y7). Las 3 preguntas cerradas se procesan a través del Cuadro Lógico de IADOV y las 2 abiertas, de forma cualitativa, mediante análisis de contenido.

La técnica de IADOV, constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas, las cuales se intercalan dentro de un cuestionario y cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina **"Cuadro Lógico de IADOV"**. Además dicha técnica incluye dos preguntas abiertas que indagan sobre lo que más les gusta o disgusta de la actividad objeto de estudio.

El número resultante de la interrelación de las tres preguntas cerradas a través del **"Cuadro Lógico de IADOV"** nos indica la posición de cada sujeto en la escala de satisfacción.

ESCALA DE SATISFACCIÓN:

1- Clara satisfacción.
2- Más satisfecho que insatisfecho.
3- No definida.
4- Más insatisfecho que satisfecho.
5- Clara insatisfacción.
6- Contradictorio.

Nota: Los números 8, 3 y 2 que aparecen en el Cuadro Lógico de Iadov, con que se identifican las 3 preguntas, se corresponden con el número que ocupan éstas dentro de la encuesta. Los números que aparecen dentro del cuadro del 1 al 6, se corresponden con la escala de satisfacción individual, explicada más arriba. El punto (números del 1 al 6) en que se entrecruzan las respuestas a las tres preguntas, determina el índice de satisfacción individual de cada sujeto.

- INSATISFACCION: ENTRE: -1 y -0,5.
- CONTRADICCION: ENTRE: - 0. 49 y 0.49
- SATISFACCION: ENTRE: 0,5 y 1

3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De todos los estadígrafos utilizados solo presentamos los que se refieren al ISG Índice de Satisfacción Grupal.

ANEXO 1: Aragua

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,96 indicando que el nivel del grupo es muy satisfactorio.

ANEXO 2: Cojedes

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,74 indicando que el nivel del grupo es satisfactorio.

ANEXO 3: Distrito Capital

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,9 indicando que el nivel del grupo es muy satisfactorio.

ANEXO 4: Falcón

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,65 indicando que el nivel del grupo es satisfactorio.

ANEXO 5: Mérida

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,42 indicando que el nivel del grupo es contradictorio.

ANEXO 6. Vargas

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,51 indicando que el nivel del grupo es satisfactorio.

ANEXO 7. Zulia

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,83 indicando que el nivel del grupo es satisfactorio.

ANEXO 8. LARA

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,78 indicando que el nivel del grupo es satisfactorio.

CONCLUSIONES

Los resultados de la investigación, evidencian una alta satisfacción y motivación de los estudiantes por el proceso docente que tiene lugar en los territorios donde se encuentra abierto el programa de Actividad Física y Salud, fundamentalmente en relación a su función social y profesional en las comunidades aunque también se identifican insatisfacciones que tienen que ver con la falta de garantía aún del mercado laboral, el no reconocimiento de la prioridad de la carrera y la falta de información oportuna hacia los estudiantes por las coordinaciones de las aldeas universitarias.

RECOMENDACIONES

Que este tipo de investigación se engarce con una investigación a más largo plazo a manera de investigación transversal con otras cohortes de estudiantes en los mismos estados y que se valore la posibilidad entonces de emprender un estudio de tipo cuasi-experimental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Campistrous, L. y C. Rizo (2006). Indicadores e investigación educativa. En: Metodología de la investigación educacional. Desafíos y polémicas actuales. Colectivo de autores (eds.), Ciudad de La Habana, Editorial Ciencias Médicas.

Folgueira, R. S. y M. Mesa (2006) Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. La Habana: Deportes.

Imbernón, F y otros (2002). La investigación educativa como herramienta de formación del profesorado. GRAÓ, Barcelona.

López, A. y González Maura V, (2001) Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 32 - Marzo de 2001 *ISCF "Manuel Fajardo" **CEPES. Universidad de la Habana.

López, A y González Maura, V. (2002) La técnica de Iadov. Una aplicación para el estudio de la satisfacción de los alumnos por las clases de educación física. Revista Digital Lecturas Nº 47. www.efdeportes.com

López Rodríguez, A. (2010)¿Qué entender por Ciencias de la Cultura Física y el Deporte? En: *Revista Digital Lecturas*, Buenos Aires, Año 15, No. 149, Octubre.

López, A. e Ilisástigui, M (2012) Estudio del clima docente educativo. Un aspecto clave en la mejora de la calidad dela formación profesional. Revista Iberoamericana de Educación. ISSN: 1861-5653. No. 58/4-15/04/12

Mesa, M. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana.

Tejeda Navarrete, J. (2009) Clima de aula: enfoque y concepción. Revista Digital Conexión Educativa, Julio, Perú.

Vázquez, M. (2012). Estudio del clima docente universitario en estudiantes de 8vo. semestre del programa municipalizado de actividad física y salud de la Universidad Deportiva del Sur de la Misión Sucre en ocho estados de la República Bolivariana de Venezuela. Revista Dimensión Deportiva. No.9. Venezuela.

Zabalza, M. A. (2003). Competencias docentes del profesorado universitario. Calidad y desarrollo profesional. NARCEA, España.

ANEXOS

No. 1. Aragua

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	**Cantidad**	**Valor**	**Total**
1	11	1	11
2	1	0,5	0,5
TOTAL	**12**	**---**	**11,5**

$ISG = \frac{11,5}{12} \Rightarrow 0,96$ **Satisfactorio**

No. 2. Cojedes

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	**Cantidad**	**Valor**	**Total**
1	14	1	14
2	6	0,5	3
6	3	0	0
TOTAL	**23**	**---**	**17**

$ISG = \frac{17}{23} \Rightarrow 0,74$ **Satisfactorio**

No. 3. Distrito Capital

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	**Cantidad**	**Valor**	**Total**
1	9	1	9
6	1	0	0
TOTAL	**10**	**---**	**9**

$ISG = \frac{9}{10} \Rightarrow 0,9$ **Satisfactorio**

No. 4. Falcón

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	34	1	34
2	4	0,5	2
3	3	0	0
6	14	0	0
TOTAL	**55**	**---**	**36**

$ISG = \frac{36}{55} \Rightarrow 0,65$ **Satisfactorio**

No. 5. Mérida

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	13	1	13
2	2	0,5	1
3	2	0	0
4	1	-0,5	-0,5
5	1	-1	-1
6	11	0	0
TOTAL	**30**	**---**	**12,5**

$ISG = \frac{12,5}{30} \Rightarrow 0,42$ **Contradictorio**

No. 6. Vargas

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	17	1	17
2	3	0,5	1,5
3	1	0	0
4	1	-0,5	-0,5
6	13	0	0
TOTAL	**35**	**---**	**18**

$ISG = \frac{18}{35} \Rightarrow 0,51$ **Satisfactorio**

No. 7. Zulia

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	23	1	23
2	2	0,5	1
3	1	0	0
6	3	0	0
TOTAL	**29**	**---**	**24**

$ISG = \frac{24}{29} \Rightarrow 0,83$ **Satisfactorio**

No. 8. Lara

INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	21	1	21
2	3	0,5	1,5
3	1	0	0
6	4	0	0
TOTAL	**29**	**---**	**22,5**

$ISG = \frac{22,5}{29} \Rightarrow 0,78$ **Satisfactorio**

ESTUDIOS COMPARATIVOS DE LOS SISTEMAS EDUCATIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN KENYA Y COMORES TENIENDO EN CUENTA EL CONTENIDO EN EL NIVEL PRIMARIA.

Autores: Ammre Abdallah Comores
Abigael Kipsoi Kenya
Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

RESUMEN

La disciplina de Educación Comparada es considerada por varios estudiosos de dicha área de conocimiento como una ciencia de la educación. Autores como García, 1991, Velloso y Pedro,1991, Altbach y Kelly, 1981 Sadler, 1964, Debesse y Mialaret, 1974, Rosselló, han defendido la autonomía epistemológica de dicha ciencia, su espacio en el entramado de los estudios y saberes pedagógicos y su contribución a la comprensión de las principales tendencias de la educación mundial. El término Educación Física Comparada es relativamente joven, aunque existen referencias de incluir la Educación Física en los estudios comparados desde la época de los llamados viajeros. En el año 1975 se oficializó su empleo con la fundación, en Israel, de la Asociación Internacional de Educación Física y Deporte Comparado; lejos aún, en aquel entonces, de poseer un cuerpo teórico que le permitiera operar como una disciplina independiente. En este sentido los avances y pretensiones de quienes hoy apoyan y promueven la Educación Física Comparada continúa siendo, entre otras, lograr que ella se constituya en un área más de intercambio y de relaciones entre los pueblos, cuestión que requiere la determinación de fundamentos teóricos y metodológicos que hagan posible la coherencia en las investigaciones e intercambios que sobre estas cuestiones se realicen. En este trabajo se exponen de manera resumida una comparación sobre el componente del proceso de enseñanza aprendizaje “contenido” en las escuelas primarias de las Islas Comores y de kenya, los autores ofrecen el comportamiento de aquel componente en los dos países, los rasgos que similares y lo que lo diferencian a pesar de que los dos países son clasificados países de tercer-mundo y pertenecen al continente de África.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños adolescentes y jóvenes mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas y coadyuvar de esta manera a la introducción y la educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad.

La práctica de la comparación en la historia de la Educación Física como fenómeno social ha sido sistemática, aunque se considera joven el término Educación Física comparado, se aprecia un avance recomendable desde el año 1975 cuando se oficializo su empleo con la fundación, en Israel, de la Asociación Internacional de Educación Física y Deporte Comparado. Los avances y pretensiones de quienes hoy apoyan y promueven la Educación Física Comparada continúa siendo, entre otras, lograr que ella se constituya en un área más de intercambio y de relaciones entre los pueblos, cuestión que requiere la determinación de fundamentos teóricos y metodológicos que hagan posible la coherencia en las investigaciones e intercambios que sobre estas cuestiones se realicen.

Muchos países y sobre todo aquellos considerados de tercer mundo están por establecer sistemas de educación física y deporte coherentes y correspondientes con las características poblacionales del país. Lo que se ve en muchos países es la adopción de los sistemas ajenos sin considerar que cada pueblo representa distintas características, recursos humanos y materiales, la voluntad política entre otros factores.

De allí, los autores de este trabajo se plantean como **objetivo**: comparar el contenido como componente del Proceso docente educativo en la enseñanza de la educación física en el nivel primaria de Kenya y Comores.

DESARROLLO

Conceptualización de los términos:

Educación comparada: es la ciencia de la educación que se ocupa del estudio de los sistemas educativos para determinar sus regularidades y predecir su desarrollo.

Educación física: Proceso pedagógico encaminado al desarrollo físico del individuo a través del mejoramiento funcional del organismo, de sus habilidades motrices, desarrollo de convicciones que le permitan cumplir las tareas que la sociedad le señale en lo social, militar y laboral. Manifiesto Mundial de Educación Física FIEP (2000)

Proceso docente educativo: es el componente del proceso formativo que se ocupa de la enseñanza aprendizaje escolar actividad docente que se realiza en la escuela, dirigido por el docente y que su contenido se reglamenta en documentos oficiales que tiene la función de educar, instruir y desarrollar.

Contenido: "Volumen de conocimientos provenientes de las distintas ciencias, de la técnica, el componente ideológico, político, cultural, las habilidades, los hábitos y métodos de trabajo que posibilitan la formación multilateral de la personalidad de los alumnos". (G. Labarrere, 1985)

Didáctica: es la ciencia pedagógica que estudia el proceso docente educativo, que transcurre en la escuela, dirigido a resolver la problemática que se le plantea a la escuela: preparar al hombre para la vida, de modo sistémico y eficiente. (Álvarez de Zayas, C. M. 1999).

Proceso de enseñanza-aprendizaje: Es un sistema de comunicación intencional que se produce en una institución escolar, en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje. (Contreras, D. 1997)

Marco teórico:

La Educación Física contemporánea debe ser analizada teniendo en cuenta el entramado de vínculos que se establecen entre ella cuando es vista como parte de la vida de las sociedades modernas y la concepción reducida a los currículos escolares.

La Educación Física es un importante elemento para la formación multilateral y armónica del niño. Su adecuada ejecución es fundamental para el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico del individuo, el mantenimiento de la salud y para la formación de valores morales y sociales

En la primaria, la educación física tiene un rol preponderante ya que en esta etapa, el niño hace sus primeros pasos hacia el largo proceso de la educación, por ende las clases de educación física deben de tener una correspondencia a cada edad y con cada ciclo en que transcurre el niño.

Dada la importancia de dicha rama, debemos buscar cómo llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje de forma tal que no estemos perjudicando el desarrollo biosicosociologico del niño, pero de lo contrario, favorecerlo.

Apoyándonos en la definición de Carlos Álvarez de Zayas sobre la didáctica, que la define como la ciencia pedagógica que estudia el proceso docente educativo, que transcurre en la escuela, dirigido a resolver la problemática que se le plantea a la

escuela: preparar al hombre para la vida, de modo sistémico y eficiente. Podemos recalcar que la esencia del proceso de enseñanza está compuesta por los rasgos del proceso docente educativo, tanto internos, dentro de los cuales encontramos los caracteres y unidades del mismo, los rasgos característicos y por último los rasgos externos, formados por los componentes del proceso docente educativo, que son: el objetivo, el contenido, los métodos, los medios, las formas organizativas y la evaluación. Estos componentes forman un sistema que interactúan a partir de los que participan, el profesor y los estudiantes, ellos son los que determinan el éxito o los fracasos del PDE.

Ya que siguiente trabajo se basa en un estudio comparado del componente contenido entre Kenia y Comores, en la primaria, buscamos a entender primero que es el contenido como componente del PDE según algunos autores:

“Son elementos fundamentales del currículo, los cuales se constituyen a través de experiencias que conducen a la adquisición de estructuras superiores para el desarrollo de capacidades expresadas en competencias y organizadas en los componentes”. Luis Lino, A (Perú)

El concepto más abarcador, según criterio de los autores es el de Labarrere, G. en 1985

“Volumen de conocimientos provenientes de las distintas ciencias, de la técnica, el componente ideológico, político, cultural, las habilidades, los hábitos y métodos de trabajo que posibilitan la formación multilateral de la personalidad de los alumnos”.

Clasificación de los contenidos:

- Conceptuales: Comprende y ordena el mundo de las ideas en categorías y relaciones. Construcción sistematizada de la información.
- Procedimentales: Es el saber hacer, poseer, formas de actuar, usar y aplicar.
- Actitudinales: Son tendencias que nos llevan a actuar de acuerdo a las valoraciones personales como consecuencia del ambiente sociocultural.
- Sistema de conocimientos *(leyes, conceptos, reglas, principios).*
- Sistema de capacidades, hábitos y habilidades.
- Sistema de valores.
- Actividad creadora.

Datos Generales de Comores.

Ubicado en el canal de Mozambique entre Sudáfrica y Madagascar, el país tiene como idiomas oficiales el francés y el árabe además de un dialecto común en las 3 islas que conforman el estado comorense. Comores es un país del tercer mundo que ha logrado, hace unas décadas atrás, una serena estabilidad política; esto ha traído a una reestructuración de varios sectores dentro del país como el sector educacional.

La educación física en el sistema Educativo de Comores.

La educación física primaria en Comores consta de 6 años, del 1ro a 6to grado, dividiéndose en Curso Preparatorio I y II (CP I y CP II), Curso Elementaría I y II (CE I y CE II) y Curso Medio I y II (CM I y CM II). Grados, que corresponden a la estructura del Currículo Nacional Base del Nivel Primario propuesto por el Ministerio de Educación. Grados, que corresponden a la estructura del Currículo Nacional Base del Nivel Primario propuesto por el Ministerio de Educación, además se imparte en 2 turnos semanales cada uno.

El decreto 12-97 de la Ley de Educación Nacional en sus artículos 58, 59 y 60, considera a la educación física como una parte fundamental del ser humano que tiende a formarlo integralmente en mente, cuerpo y espíritu. Al igual en el decreto 70-90 de la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y Deporte, en sus artículos 24, 25 y 32; delega directamente sobre la Dirección General de Educación Física la responsabilidad de aprobar, dirigir, ejecutar y evaluar los procesos de educación física en su ámbito curricular y extracurricular en todos los niveles del sistema educativo nacional.

Datos Generales de Kenya

Kenya es una república democrática de la parte Este del continente Africano miembro de la comunidad Británica de Naciones (Commonwealth) compuesto por más de 42 grupos étneos dividido en ocho regiones denominados provincias que correspondan al poder central. Es un país de tercer-mundo en la etapa de revolución económica y lucha contra la pobreza, infraestructura, la salud, la educación, conflictos étnicos, corrupción, analfabetizacion y sistematización de los modelos formativos de sus ciudadanos.

La Educación Física en el Sistema Educativo de Kenya.

La educación física primaria en Kenya consta de 8 años, dividido en dos ciclos de enseñanza (1^{ro}-3^{ro} grado= preescolar y de 4^{to}-8^{vo} grado= escolar). Según el currículo, los alumnos deben recibir diversos contenidos para el desarrollo de las

habilidades motrices básicas y capacidades físicas adecuadas cada uno al grado que cursa, con el fin de un desarrollo sistemático e integral de la personalidad.

El proceso de enseñanza está estructurado en 2 turnos semanales de 35 minutos cada uno en todos los grados.

Comparación de la educación física a nivel primario en los dos países.

Semejanzas	**Diferencias**
• El número de profesionales calificados para la educación física no corresponde con las necidades de los países • En ambos países existe poca correspondencia entre los objetivos y contenidos que se expresan en el currículo oficial con las orientaciones que se ofrecen. • Necesidad social de las prácticas físico-deportivo. • La educación física tiene una relevante participación en ambos países convirtiéndola en parte esencial del sistema educativo. • No se incluyen las universidades y la tercera edad en el programa de educación física. • En el plan de los contenidos, hay puntos semejantes como el desarrollo motriz, el de las capacidades físicas y habilidades deportivas entre otros.	• La enseñanza primaria en Kenia consta de 8 años dividida en 2 ciclos (preescolar y escolar) donde los contenidos están sistematizados como lo indica el currículo escolar mientras que de Comores consta 6 años. • En Kenya con la carencia del programa oficial que dirige el proceso, se sustituye la enseñanza con los juegos deportivos siempre durante los turnos de Educación Física mientras en Comores, no. • En Comores, hay puntos elementales en los contenidos que en Kenya no se evidencian como la Formación Integral o la condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas. • Aunque en algunos casos se dan los mismos puntos en el contenido, el objetivo de estos puntos difieren. • Hay diferencia en el tiempo de duración de las clases de educación física a pesar de que se imparten en 2 frecuencias semanales .

Conclusiones

- La Educación Física Comparada puede ser de gran aporte si los estudios comparados se realizan sobre bases firmes. En primer lugar y más importante ellos permiten conocer mejor el sistema propio, pueden servir de acicate de orientación a las políticas educativas, orientan el perfeccionamiento y permiten comprender mejor lo concerniente a la dinámica del fenómeno analizado.
- Se ha constatado que en ambos países se viola los principios de operacionalidad del contenido como componente del PDE.

Bibliografía

- Folleto de Pedagogía. (2001).
- Ministerio de Educación. Currículo Nacional de Educación-Kenia (2002).
- Secretaria de Educación, 2003, Currículo Nacional Básico, Moroni, Comores.

EXIGENCIAS PARA LA REAFIRMACIÓN PROFESIONAL EN LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA" UNA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA

Autores:

Dr.C. Osmery Prado Sosa.

Dr .C. Magda Mesa Anocetos.

MS.c Yuniesky Cantero Castillo

Institución: UCCFD- Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

Teléfono: 205212

E-mail: osmalv@inder.cu

RESUMEN.

Las insuficiencias de reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara motivan esta investigación. Se constata insatisfactoria calidad del proceso de orientación profesional que antecede el ingreso a la carrera, insuficiente preparación de profesores sobre el tema. Las estadísticas arrojan considerable porcentaje de estudiantes que ingresan por las facilidades de reoferta. Éxodo, deserción escolar, bajos rendimientos académicos. No se dispone de vías que permitan dirigir y organizar de forma consciente e intencionada la reafirmación profesional en la carrera. En la búsqueda de solución a la problemática planteada se diseña una estrategia pedagógica que, de acuerdo con su finalidad, puede operar a nivel institucional, a nivel de año, grupo e individual, utilizando para ello acciones concebidas como alternativas pedagógicas que satisfacen determinadas exigencias de la reafirmación profesional en esta carrera. El modelo de diseño de la estrategia permite al docente guiarse para producir, innovar, construir la estrategia que considere desde el conocimiento que tiene de los estudiantes, el año, el grupo y el contexto en el que se desenvuelve la institución como un todo o aplicar las ya existentes a nuevas situaciones, según convenga. Se obtiene la valoración positiva del resultado científico desde diferentes aristas.

SUMMARY.

The inadequacies of professional reaffirmation in the Degree in Physical Culture in the Ability of Villa Clara motivate this investigation. Unsatisfactory quality of the process of professional orientation is verified that precedes the entrance to the career, insufficient preparation of professors on the topic. The statistics throw

considerable percentage of students that you/they enter for the facilities. Exodus, desertion school, low academic yields. He/she doesn't have roads that allow to direct and to organize in a conscious and deliberate way the professional reaffirmation in the career. In the solution search to the outlined problem a pedagogic strategy is designed that, in accordance with its purpose, it can operate at institutional level, to year level, group and singular, using for you work it conceived as alternative pedagogic that satisfy certain demands of the professional reaffirmation in this career. The pattern of design of the strategy allows to the educational one to be guided to take place, to innovate, to build the strategy that considers from the knowledge that has of the students, the year, the group and the context in which is unwrapped the institution like an everything or to already apply those existent to new situations, as it suits. The positive valuation of the scientific result is obtained from different edges.

Palabras claves: Orientación, reafirmación, profesión.

INTRODUCCIÓN

La responsabilidad ciudadana y el compromiso social como valores asociados al desempeño profesional y por tanto, vinculados a la competencia del profesional, constituyen el centro de atención en el proceso de formación que tiene lugar en las universidades en la actualidad, que se expresa en la necesidad de transitar de una formación tecnocrática a una formación humanista. (1)(10)(11)(12)(2)(5)(6)(7).

En Cuba, los procesos de perfeccionamiento curricular, inspirados en el principio de la necesaria unidad de la teoría y la práctica en la formación del profesional, han dado pasos de avance en la determinación de los componentes académico, investigativo y laboral y su necesaria integración en los planes de estudio en las universidades, lo que ha permitido el tránsito de una formación profesional academicista a una formación profesional centrada en las necesidades de la práctica profesional.

Es por ello que la Orientación Profesional como proceso complejo y continuo que se desarrolla desde edades tempranas, debe garantizar el desarrollo de motivos profesionales en el individuo creando las condiciones para favorecer el tránsito de una formación academicista a una formación centrada en las necesidades de la

práctica profesional en la que los niveles de implicación afectiva con la profesión seleccionada facilite el desarrollo del proceso docente.

En investigaciones realizadas por Hedesa (9) en torno a la temática se demuestra que el trabajo de Orientación Profesional en Cuba enfrenta una serie de problemas generados fundamentalmente por la poca sistematización del proceso como eje transversal a diferentes niveles, así como la falta de preparación del personal docente para esta actividad; la no integralidad de elementos para la Orientación Profesional; la falta de interés y amor por la profesión, resquebrajamiento de valores y la falta de intereses, aspiraciones e inclinaciones.

Investigaciones desarrolladas en Cuba en relación con la calidad de la motivación profesional, (3)(4)(5)(8) demuestran que la educación profesional de la personalidad es un proceso complejo y continuo que comienza a desarrollarse desde las edades tempranas, transcurriendo bajo la acción de múltiples determinantes y también demuestran la necesidad de desarrollar una motivación profesional sustentada en intereses profesionales en la Educación Superior como requisito indispensable para la formación de profesionales competentes , pues durante muchos años la educación profesional de la personalidad se limitaba solo a la etapa de la selección profesional.

Las investigaciones anteriormente referidas constatan que la formación y desarrollo de intereses profesionales en el centro universitario es posible si se logra un trabajo de Orientación Profesional centrado en el estudiante como sujeto de su formación profesional dirigido a lograr una actuación profesional responsable. Ello implica, por tanto, concebir la Orientación Profesional como un proceso de educación de la personalidad para la actuación profesional, proceso que se inicia mucho antes de que el estudiante ingresa a la universidad

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) mediante la Resolución Nro. 25/2000 que regula el trabajo de Formación Vocacional y Orientación Profesional para el ingreso a la Licenciatura en Cultura Física responde a la prioridad que el Sistema Nacional de Educación Cubano otorga a la educación en este sentido.

En la referida Resolución vigente hasta la fecha, se plantean entre otros aspectos, los siguientes**:**

- El ingreso a la carrera de Cultura Física y Deportes con la calidad y la cantidad requerida es la principal tarea que deben enfrentar los profesionales del sector

logrando el **desarrollo de motivos e intereses** en los atletas, como formadores de las nuevas generaciones.

- Existe una limitada cantera de optantes **motivados por la profesión** debido al insuficiente trabajo de orientación vocacional y profesional realizado desde edades tempranas.
- La labor de Orientación Profesional y las influencias pedagógicas que ejercen los profesores de Educación Física para que los estudiantes se motiven por la carrera de Cultura Física carece de una estrategia programática y de acciones. .

Se debe destacar que en este documento se declara entre unas de las premisas fundamentales para el desarrollo del trabajo de formación vocacional y Orientación Profesional la siguiente: ¨*Jerarquizar el trabajo de investigación pedagógica del Instituto Superior de Cultura Física y sus redes de facultades provinciales, en la Formación Vocacional y la* Orientación Profesional *y aplicar de forma sistemática e inmediata los resultados obtenidos* ¨.Lo anterior avala la necesidad de investigar en torno a la reafirmación profesional de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, tiene pertinencia dada su importancia, su valor social y la necesidad a la que da respuesta.

Lo expresado hasta ahora, y teniendo en cuenta la insatisfactoria calidad constatada en el proceso de Orientación Profesional que antecede el ingreso a la Educación Superior, en particular, a la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara, la insuficiente preparación teórica y metodológica de los profesores sobre la orientación profesional, las estadísticas que arrojan considerable porcentaje de estudiantes que ingresan a la carrera por las facilidades de una tercera reoferta en el proceso de ingreso, las cifras de éxodo, deserción escolar, bajos rendimientos académicos, el no disponer de vías que permitan dirigir y organizar de forma consciente e intencionada la reafirmación profesional en la carrera, son hechos, acontecimientos o sucesos que determinan una situación problémica dada por *insuficiencias en el proceso de reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara*. De ahí que en esta investigación se busque solución al siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir a la reafirmación profesional de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"?

El curso de la investigación se orienta mediante las interrogantes científicas siguientes:

1. *¿Qué marco teórico referencial sustenta la investigación en torno a la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física?*
2. *¿Cuál es el estado real que presenta la reafirmación profesional de la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"?*
3. *¿Cómo resolver la contradicción que existe entre el estado deseado y el estado real que se precisa con el diagnóstico de la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en Villa Clara?*

La respuesta a las anteriores interrogantes científicas permiten dar cumplimiento a los objetivos siguientes:

Objetivo General

Diseñar una estrategia pedagógica para la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en Villa Clara.

Objetivos Específicos

1. *Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la reafirmación profesional en el proceso de Orientación Profesional a la carrera de Licenciatura en Cultura Física.*
2. *Diagnosticar el estado real de la reafirmación profesional en la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo".*
3. *Determinar la estructura y contenido que asume la estrategia pedagógica para la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en Villa Clara.*
4. *Evaluar la estrategia pedagógica diseñada.*

Para dar respuesta a las interrogantes científicas y dar cumplimiento a los objetivos, se parte de los resultados de la revisión documental para después desarrollar dos fases de investigación interrelacionadas.

La primera fase está destinada al diagnóstico del estado real de la reafirmación profesional en la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" con el empleo de diferentes métodos y técnicas como análisis documental, observación científica, encuesta, técnica de los diez deseos, de completamiento de frases, composición y la triangulación. Los datos provienen de documentos oficiales, de una muestra representativa de estudiantes

por tipos de curso y años, de una muestra de actividades docentes y actividades extensionistas.

En la segunda fase se diseña la estrategia pedagógica donde intervienen con relieve métodos del nivel teórico. Se utilizan técnicas participativas para generar sus acciones. Por la manera en que se diseña la estrategia, su evaluación preliminar se inserta en una de las etapas de su diseño.

Intervienen un grupo de profesores y estudiantes en esta fase que construyen y/o seleccionan, planifican y ejecutan las acciones que posibilitan, en principio, el cumplimiento del fin de la estrategia. Directivos y funcionarios de las direcciones estratégicas de trabajo de la institución avalan los resultados preliminares de la estrategia pedagógica para la reafirmación profesional.

En el proceso investigativo participa el Grupo de Orientación Profesional hacia la Cultura Física (GOPACF) de la Facultad.

DESARROLLO

Las principales insuficiencias se aprecian en torno al trabajo de los profesores, mientras que las principales limitaciones y aperturas se constatan en las expresiones y aprehensiones realizadas por los estudiantes acerca del proceso de reafirmación profesional. Se destacan insuficiencias en cuanto a:

- Los estudiantes que ingresan a la carrera Licenciatura en Cultura Física, en primera opción, no poseen un nivel adecuado de intereses hacia la profesión seleccionada, a partir de que los mismos no han tenido como antecedente un proceso de formación vocacional hacia la profesión.
- Ha existido una tendencia a ingresar una mayor cantidad de estudiantes en primera opción a la carrera, sin embargo al analizar su relación con su situación académica, se percibe que cada vez entran con un índice académico más bajo.
- Hay abandono de la carrera en primero y segundo año donde la causa fundamental es la inasistencia y desinterés por la carrera y se produce fundamentalmente en los estudiantes que optaron por ella en primera opción.
- La práctica laboral investigativa no es la actividad que más interesa a los estudiantes, particularmente la práctica de Educación Física en el primer ciclo..
- La práctica laboral investigativa no desempeña el papel fundamental en el proceso de reafirmación profesional, la misma se desarrolla sin la calidad esperada, según el criterio de los estudiantes. Ellos consideran que la causa es

que los docentes no poseen el nivel de preparación necesario para desarrollar esta actividad, los tutores en muchos casos son profesores emergentes.

En resumen, de los resultados del diagnóstico se determinan necesidades y potencialidades que limitan o favorecen el desarrollo del proceso de reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física en Villa Clara. El compromiso de satisfacer la superación de los docentes para enfrentar el proceso de reafirmación profesional, perfeccionar la práctica laboral investigativa, garantizar la orientación profesional durante el desarrollo de la carrera logrando la motivación de los estudiantes por las diferentes esferas de actuación del licenciado en Cultura Física como principales necesidades, y aprovechando la presencia de motivaciones hacia la actividad deportiva, la recreación y la cultura física terapéutica, la buena preparación integral de los profesores, la impartición de buenas clases, el egreso de la Facultad de reconocidos profesionales, la realización de la práctica laboral investigativa y la exigencia por parte de los profesores como principales potencialidades de la Institución para desarrollar el proceso de reafirmación profesional, hace pertinente el diseño de una estrategia pedagógica con tales propósitos.

El autor declara que se ha asumido la definición de estrategia pedagógica dada por Sierra: La concepción teórico práctica de la dirección del proceso pedagógico durante la transformación del estado real al estado deseado, en la formación y desarrollo de la personalidad, de los sujetos de la educación, que condiciona el sistema de acciones para alcanzar los objetivos, tanto en lo personal, lo grupal como en la institución escolar. Saucedo Sierra.

En esta fase de la investigación se diseña la estrategia pedagógica para contribuir a la reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara y las alternativas pedagógicas como acciones de esa estrategia. Se determinan los métodos, técnicas e instrumentos a aplicar para posteriormente presentar la propuesta que contribuye a la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara.

Sobre los *fundamentos que sustentan el modelo de diseño de una estrategia pedagógica* asumido se declaran: cambio educativo como transformación gradual e intencional, proceso pedagógico como sistema, carácter personológico de la dirección del proceso pedagógico, carácter pronóstico, preventivo y proactivo de la

dirección del proceso pedagógico, papel activo y transformador del educando, profesor como agente de cambio y estratega principal.

Se considera además que constituye fundamento de esta estrategia las exigencias determinadas para la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física expuestas en el capítulo 1. Otro fundamento es la consideración de alternativas pedagógicas como acciones que posibilitan cumplir con el fin de la estrategia pedagógica de reafirmación profesional cuya concepción así lo determinan.

Se asumen las alternativas como una opción pedagógica sustentada en el profesor como facilitador con una visión psico-pedagógica, que buscan la transformación de la realidad desde posiciones interactivas y revelan las identidades de los entornos y sujetos con un fin determinado.

Sobre el diseño de la estrategia pedagógica de reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física.

Primera etapa del diseño: Se determina el fin (objetivo general) a alcanzar por el conjunto de actividades como resultado de la derivación gradual que se hace del año, destacando la manera en que provocará un mejoramiento en los estudiantes (tanto individual como grupal) a partir de los resultados del diagnóstico y la autoevaluación del proceso desarrollado anteriormente.

Se toma en consideración que declarar la finalidad, significa la guía de la estrategia, su razón de ser, la manera de calificar las intenciones antes de decidir la estrategia, lo cual permite que posteriormente se vayan concretando los objetivos parciales y específicos.

En esta primera etapa en el diseño de la estrategia, se determina:

- Lo que realmente es importante, su significación social y pedagógica;
- Con qué recursos, medios, materiales, tecnología y potencial humano se cuenta para el trabajo (a partir de lo que se ha hecho, se hace y se puede hacer).
- Las metas con toda claridad para intercambiar con los sujetos que intervienen, los objetivos que se aspiran a llegar con la participación de todos.
- Qué es lo nuevo y qué van a aportar los sujetos que intervienen.
- Una premisa básica para lograr claridad de lo que se debe hacer a nivel de estudiantes, grupo y año es la existencia en la Institución del diagnóstico de la Facultad, la comunidad, la familia, los estudiantes, así como del

proceso de aprendizaje.

El cumplimiento de acciones con tales propósitos en la estrategia educativa de la carrera puede posibilitar el cumplimiento de esa premisa básica.

Por eso, este paso tiene que estar estrechamente relacionado con el siguiente: el diagnóstico. Sólo conociendo los fines se puede plantear en qué condiciones se encuentran para alcanzarlos y aprovechar las múltiples potencialidades a favor de las transformaciones.

Finalidad de la estrategia pedagógica para contribuir a la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara.

A nivel de institución: Desarrollar un proceso de reafirmación profesional dinámico, sistémico y contextualizado de manera que se logre egresar un profesional competente, con altos niveles de autoafirmación por la profesión.

A nivel de año: Desarrollar los intereses y motivos profesionales existentes ponderando como vía para ello la práctica laboral investigativa correspondientes a cada año:

A nivel de grupo: Consolidar y socializar los intereses y motivos profesionales existentes detectados en el diagnóstico, que determinan las características específicas de la brigada que la diferencian del resto en cuanto a sus intereses y motivaciones profesionales, sobre los cuales se rediseña la estrategia pedagógica para la reafirmación profesional a seguir por el profesor guía.

A nivel de estudiante: Desarrollar intereses y motivos profesionales hacia la Cultura Física considerando los resultados del diagnóstico individual en correspondencia con los objetivos del año, el grupo y la institución.

Segunda etapa del diseño: Con el objetivo determinado para transformar a los estudiantes, grupo y año se organiza el proceso de diagnóstico buscando verificar en qué condiciones se encuentran para poder alcanzar las metas previstas.

Es indispensable para diseñar la estrategia pedagógica, *construir, y aplicar los instrumentos creados o los ya existentes que permitan conocer qué condiciones existen realmente.*

Diagnóstico en torno a la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara.

Del diagnóstico realizado como tarea de esta investigación, en torno a la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara, cuyos resultados fueron expuestos en el capítulo anterior se parte.

Tercera etapa del diseño: El diseño de una estrategia tiene que ver con **producir**, **innovar, construir** la estrategia desde el conocimiento que se tiene de los estudiantes, el año, el grupo y el contexto en el que se desenvuelve la institución como un todo, o aplicar las ya existentes a nuevas situaciones, según convenga.

Las líneas de acción e influencia pedagógica resultantes del proceso de diagnóstico ayudan a definir conceptualmente la guía para las acciones que se desarrollarán. Estas acciones se conciben en la estrategia de reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física como **"alternativas pedagógicas".**

Cuarta etapa del diseño: En este momento el profesor debe contar con un conjunto de acciones a través de las cuales considera que lo determinado (fin) y definido (concepción) puede ser viable en la práctica. Esas acciones son las alternativas.

En esto radica la dialéctica de lo general y lo particular en la estrategia o en otras palabras, *el condicionamiento y contraposición de lo estratégico y lo alternativo*. Lo primero es el sentido de la visión del profesor sobre el grupo y sobre cada estudiante; lo segundo es el movimiento.

Elegir la variante que más posibilidades tenga de éxito (alternativa) es uno de los aspectos más importantes de este paso, en él se concreta todo el trabajo de los pasos anteriores para determinadas condiciones dadas.

Selección y planificación de las alternativas pedagógicas en la estrategia pedagógica de reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara

Ya se saben las prioridades que deben ser el centro de atención de todos los sujetos de la educación. Una de esas prioridades es la superación de los docentes para enfrentar el proceso de reafirmación profesional. La superación es condición para que operare el cambio.

Por tanto, el GOPACF concibe alternativas pedagógicas formadas por técnicas participativas y talleres con esos propósitos. Estas técnicas y talleres se proyectan como un recurso pedagógico que facilita al profesor universitario enfrentar el proceso de reafirmación profesional desde una práctica interactiva que posibilite la socialización de experiencias, la conciliación de intereses y motivos profesionales en un ambiente democrático.

Estos talleres fueron identificados como alternativas. Alternativas como proceso de superación de los profesores y a su vez espacios de creación de otras alternativas para la reafirmación.

El autor seleccionó en principio, siete talleres de los diseñados por GOPACF, dirigidos a profesores asesores de la práctica laboral investigativa. Se seleccionaron 10 participantes bajo el criterio que tuvieran más de dos años de experiencia en la labor de asesores y representaran los distintos tipos de práctica que comprende el currículo de la carrera.

Taller 1: La reafirmación profesional. Reflexiones teóricas

Taller 2: La reafirmación profesional y la Licenciatura en Cultura Física

Taller 3: Profesionalidad histórica: pasado, presente y futuro.

Taller 4. Modelos y formas de intervención .Vías para lograr la reafirmación.

Taller 5 ¿Cómo sentirnos mejores profesionales?

Taller 6. Técnicas participativas: intervención y diagnóstico

Taller 7. ¿Como alcanzar la reafirmación profesional?

Quinta etapa del diseño: Las primeras alternativas pedagógicas seleccionadas como acciones de la estrategia de reafirmación profesional son los siete talleres que responden a la línea de acción priorizada "la superación de los docentes para enfrentar el proceso de reafirmación profesional".

¿Cómo se ejecutan esos talleres? La dinámica fue la siguiente**:**

En el primer taller "La reafirmación profesional. Reflexiones teóricas" se partió del conocer qué concepción tenían los participantes sobre la Orientación Profesional.

La determinación de los fundamentos teóricos generales en torno a la reafirmación profesional en el taller anterior y la experiencia de la práctica pedagógica posibilitaron las proyecciones de los participantes en el segundo taller "La reafirmación profesional y la Licenciatura en Cultura Física".

El análisis deductivo condujo a determinar las características esenciales que posee el currículo de la Licenciatura en Cultura Física, que le facilita al profesor favorecer la reafirmación profesional desde lo curricular.

En el tercer taller "Profesionalidad histórica: pasado, presente y futuro", la reflexión se realizó desde una perspectiva histórico lógico, asociada a dos ideas fundamentales: el desarrollo social cubano y la nueva concepción de universalización de la Educación Superior.

El cuarto taller “Modelos y formas de intervención. Vías para lograr la reafirmación” partió, de la percepción general de los modelos como formas o vías para alcanzar los objetivos propuestos, idea que condicionó la tormenta de ideas en relación con los modelos de orientación profesional existentes y que los participantes dominaban desde sus referentes cognitivos y vivencias prácticas.

En el quinto taller “¿Cómo sentirnos mejores profesionales?” se promovió el debate entre profesores y estudiantes en relación con el quehacer del profesional de la Cultura Física y sus esferas de actuación, basada en experiencias vivenciales, llegando al consenso de que la implicación personal con la profesión y el sentido de pertenencia son elementos indispensables para sentir satisfacción profesional en el desempeño laboral. determinando los elementos que nos hacen sentir bien como profesionales de la Cultura Física, tomando al individuo como centro de atención a través de cinco expresiones que toman como punto de partida el título del taller: *Cómo sentirnos mejores profesionales con: mis estudiantes, mis pacientes, mis atletas, otros profesionales y conmigo mismo*.

El sexto taller “Las técnicas participativas: intervención y diagnóstico”, centró su atención en buscar la solución a la siguiente interrogante ¿Cómo lograr la motivación de los estudiantes por participar en los diferentes talleres de manera que los mismos cumplan el objetivo para los que se diseñan?

El séptimo taller “Cómo lograr la reafirmación profesional” centró su atención en las acciones a desarrollar para alcanzar la reafirmación profesional. Este taller se estructuró en tres sesiones de trabajo. La primera sesión destinada a que se plasmaran todas las acciones posibles que favorecieran el proceso en cuestión. La segunda a realizar una reducción de lista y la tercera agruparlas por dimensiones.

Sexta etapa del diseño: Tienen un gran peso, los procesos metacognitivos, en los cuales los sujetos de la educación tienen la posibilidad de corregir y regular su actuación. Durante cada uno de los momentos se verifica la correspondencia con los objetivos y con los resultados del paso anterior.. Constituye uno de los momentos en que se aprecia con más fuerza el papel activo de los sujetos de la educación. En esta etapa se evalúan aciertos y desaciertos en el proceso, y de los resultados que se obtengan se extraen los datos que permiten reiniciar el proceso donde se planifican nuevas acciones de mejoramiento.

CONCLUSIONES

El proceso de investigación desarrollado permitió arribar a las siguientes conclusiones:

1. Del análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la reafirmación en el proceso de orientación profesional se determinan los requerimientos para este proceso en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, lo que enriquece las vías para su estudio en este contexto específico.
2. Del diagnóstico del estado real de la reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara emanaron como necesidades: El compromiso de satisfacer la Superación de los docentes para enfrentar el proceso de reafirmación profesional, Perfeccionar la practica laboral investigativa, garantizar la orientación profesional durante el desarrollo de la carrera logrando la motivación de los estudiantes por las diferentes esferas de actuación del licenciado en Cultura Física y como potencialidades la presencia de motivaciones hacia la actividad deportiva, la recreación y la cultura física terapéutica, la buena preparación integral de los profesores, la impartición de buenas clases, el egreso de la Facultad de grandes profesionales, la realización de la práctica laboral investigativa y la exigencia por parte de los profesores
3. El diseño de la estrategia pedagógica transitó por etapas que posibilitaron la determinación del “fin” para el conjunto de actividades a desarrollar, y así contribuir a la reafirmación profesional en la licenciatura en Cultura Física, el diagnóstico de los estudiantes y de la realidad pedagógica en torno a la reafirmación profesional, la definición de la concepción teórica que condiciona el conjunto de acciones que hacen posible cumplir con el fin de la estrategia, la selección y planificación de las alternativas pedagógicas como acciones de la estrategia, la ejecución de esas alternativas pedagógicas y finalmente, la valoración y autovaloración del proceso y el resultado de la estrategia.
4. La concepción de las alternativas pedagógicas diseñadas y las alternativas en sí como acciones de la estrategia, permiten satisfacer necesidades de preparación y desarrollo personal de los docentes para enfrentar la labor de reafirmación profesional, por una parte, y por otra, brindan la posibilidad de ser utilizadas para el diagnóstico y la intervención ajustadas al fin que se persigue a nivel de institución, a nivel de año ,con énfasis en la utilización de la vía de la práctica laboral, a nivel de grupo y de estudiante, de ahí, sus posibilidades para enfrentar

el proceso de reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en la Facultad de Villa Clara.

5. La etapa de diseño relacionada con la valoración y autovaloración del proceso y el resultado de la estrategia pedagógica arroja resultados que permiten ofrecer como evaluación preliminar, tomando en consideración que la reafirmación profesional no ocurre de manera inmediata a la intervención pedagógica que la misma sí contribuye a la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara.

RECOMENDACIONES

- Continuar desarrollando acciones para el mejoramiento continuo del proceso de reafirmación profesional en la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".
- Evaluar el impacto social de la estrategia pedagógica de reafirmación profesional de la Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara.
- Valorar la transferibilidad de la estrategia pedagógica para la reafirmación profesional en las Facultades de Cultura Física del país que así lo requieran en aras de contribuir a la educación profesional de la personalidad del estudiante de la Cultura Física en formación.

Bibliografía

1. CARVAJAL PADRO, DIANELKIS.(2001) Proyecto alternativo para la formación vocacional y la orientación profesional pedagógica en los estudiantes del IPVCP "Cándido González" (trabajo extracurricular) Ciego de Ávila.
2. *GONZALES GONZALES, K. (2005) Estrategia de capacitación de los directores de educación en el Municipio Venezuela para la dirección de la Orientación profesional pedagógica (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias Pedagógicas) Villa Clara*
3. *GONZÁLES REY, F. (1983) Motivación profesional en adolescentes y jóvenes, Editorial de ciencias sociales, Pág.13-20.*
4. *_____, (1989) La personalidad, su educación y desarrollo, Editorial pueblo y educación ,Pág. 191* .
5. GONZÁLEZ, V. (1989) Niveles de integración de la motivación profesional. Tesis presentada para la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias Psicológicas. La Habana.

6. _____. (1999) "*La Orientación Profesional en la Educación Superior: Una alternativa teórico-metodológica para la formación de profesionales competentes".* Monografía. CEPES. Universidad de la Habana.
7. _____. (1998a): *"*El interés profesional como formación motivacional de la personalidad*".* Ciudad de La Habana**:** Revista Cubana de Educación Superior No. 2.
8. _____ (1998b): *"*La Orientación Profesional en la Educación Superio*r".* Ciudad de La Habana; Revista Cubana de Educación Superior No. 3.
9. *HTTP://www.uv.es/soespe (2002) el reto de la formación profesional. Mesa redonda Orientación profesional. Geren Torres.*
10. _____. (2001) (3ªed.). "*El contrato moral del profesorado. Condiciones para una nueva escuela"*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
11. MES (2002) "*Programa Ramal de Investigaciones Pedagógicas de la Educación Superior en Cuba."* Editorial Félix Varela. Ciudad Habana.
12. NOTA DOS SANTOS, ALBERTO ANTONIO (2000) Estrategia metodológica para la motivación profesional pedagógica en estudiantes angólanos. ISP Enrique José Varona. La Habana.

GUÍA LÉXICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA COMUNICATIVA DE ESTUDIANTES QUE PRACTICAN JUDO EN LA UCCFD "MANUEL FAJARDO"

Autora: Lic. María Elena Frías Llanes

Coautoras: Lic. Vivian García CabreraLic. Janet Otero Brandes

Profesoras de la Cátedra de Idiomas UCCFD Cuba

Resumen

El trabajo recoge la experiencia de investigación sobre Competencia Comunicativa realizada en el departamento de Combate de la UCCFD "Manuel Fajardo" y específicamente en el deporte Judo. El objetivo es elaborar una guía léxica basada en las nociones de base del deporte Judo para el desarrollo de la competencia comunicativa en estudiantes de Cultura Física y Deportes. En el proceso de elaboración de la guía léxica se aplicaron diferentes métodos e instrumentos que facilitaron la realización del mapa conceptual de la asignatura que desde la comunicación pragmática desarrolla la habilidad para producir e interpretar intenciones en enunciados contextualizados.

Introducción

Desde las últimas décadas de siglo XX, con el desarrollo de la psicolingüística y la sociolingüística, el problema de la comunicación y su importancia en todos los ámbitos de la vida del hombre ha requerido el retorno hacia el estudio del papel social del lenguaje, con lo que se ha propiciado las investigaciones orientadas a su análisis en las condiciones concretas en que el hombre lo produce. Esto permite cuestionar la propia definición que sobre el lenguaje existía, un sistema de signos puros que ha aportado una nueva concepción que surge en las décadas de 1960 y 1970: la lingüística del texto, ciencia que parte de una comprensión más profunda del lenguaje y de su importancia en la vida del hombre, lo que lo define como medio de comunicación social y no sólo como sistema de signos. Mañalich Suárez, Rosario: Taller de la palabra. Ed. Pueblo y Educación, 1999. (1)

Si se compara esta definición con la que predominaba en la lingüística de la primera mitad del siglo XX, se nota que su participación en la comunicación social es el interés de algo que, hasta ese momento, había sido casi olvidado: que en el análisis de los hechos lingüísticos no puede perderse de vista que estos ocurren en situaciones en las que los hombres interactúan, para lo cual

deben escoger los medios lingüísticos y gramaticales más adecuados a su intención y finalidad. De ahí que la enseñanza de la lengua, para que sea efectiva, debe propiciar el análisis de tales hechos, su descripción en las situaciones en las que los hombres participan con diferentes propósitos y descubrir el valor y funcionalidad de los recursos expresivos empleados. Por ello el presente trabajo aborda el estudio del léxico del deporte judo como una necesidad de la interacción lingüística permanente y recíproca entre el maestro y el alumno, estrechamente ligado a la vida y a la acción social del hombre en la que la Universidad desarrolla una labor correctiva y enseña la normativa siempre teniendo en cuenta la pragmática.

Situación problémica:

Problema Científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la competencia comunicativa de los estudiantes a través del léxico especializado de judo?

Objetivo: Elaborar una guía léxica basada en las nociones de base del deporte Judo para el desarrollo de la competencia comunicativa en los estudiantes de Cultura Física y Deportes.

Preguntas Científicas:

1. ¿Qué presupuestos teóricos y metodológicos sustentan en la actualidad el desarrollo de la competencia comunicativa, con especial énfasis en el dominio del léxico categorial?

2. ¿Cuáles son las principales tendencias que como diagnóstico se identificaron en el empleo del léxico del deporte judo durante el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura?

3. ¿Cómo elaborar una guía léxica basada en las nociones de base del deporte judo para contribuir al desarrollo de la competencia comunicativa de los estudiantes desde el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura?

4. ¿Qué criterio de validación asumir en la propuesta de una guía léxica en el deporte judo?

Para resolver estas Interrogantes, se proponen las siguientes tareas:

1-Estudio y análisis de diversas fuentes de información que abordan el tema a investigar.

2-Diagnóstico de la situación problémica actual del desarrollo de los estudiantes para dominar el léxico categorial de judo.

3-Elaboración de una guía léxica basada en las nociones de base del deporte Judo para el desarrollo de la competencia comunicativa.

4. Validación de la guía léxica por criterio de especialistas.

Métodos de Investigación

Métodos teóricos:

Histórico – Lógico: permitió estudiar y reproducir en el plano teórico, la trayectoria del proceso de enseñanza y aprendizaje de la lengua desde sus orígenes hasta los enfoques más actuales:

Análisis Documental: consulta de los textos básicos y programas de esta especialidad.

Métodos empíricos

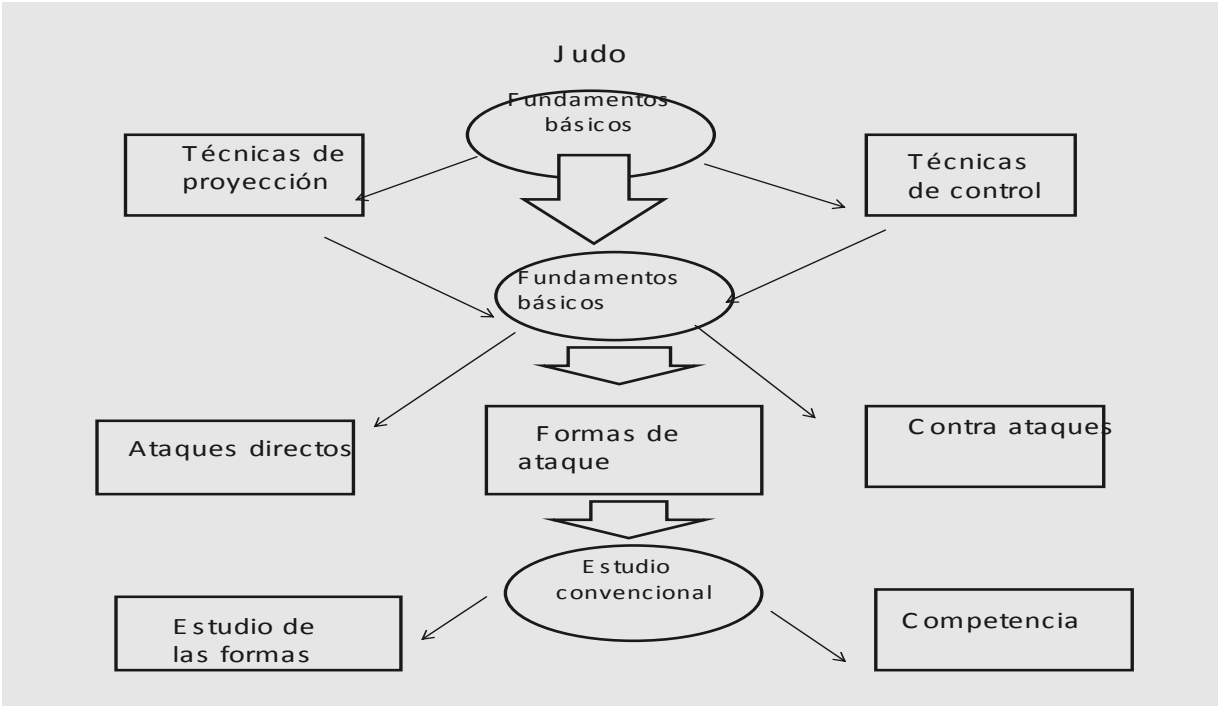
Observación directa para verificar cómo se manifiesta el conocimiento del léxico de judo empleado en la comunicación.

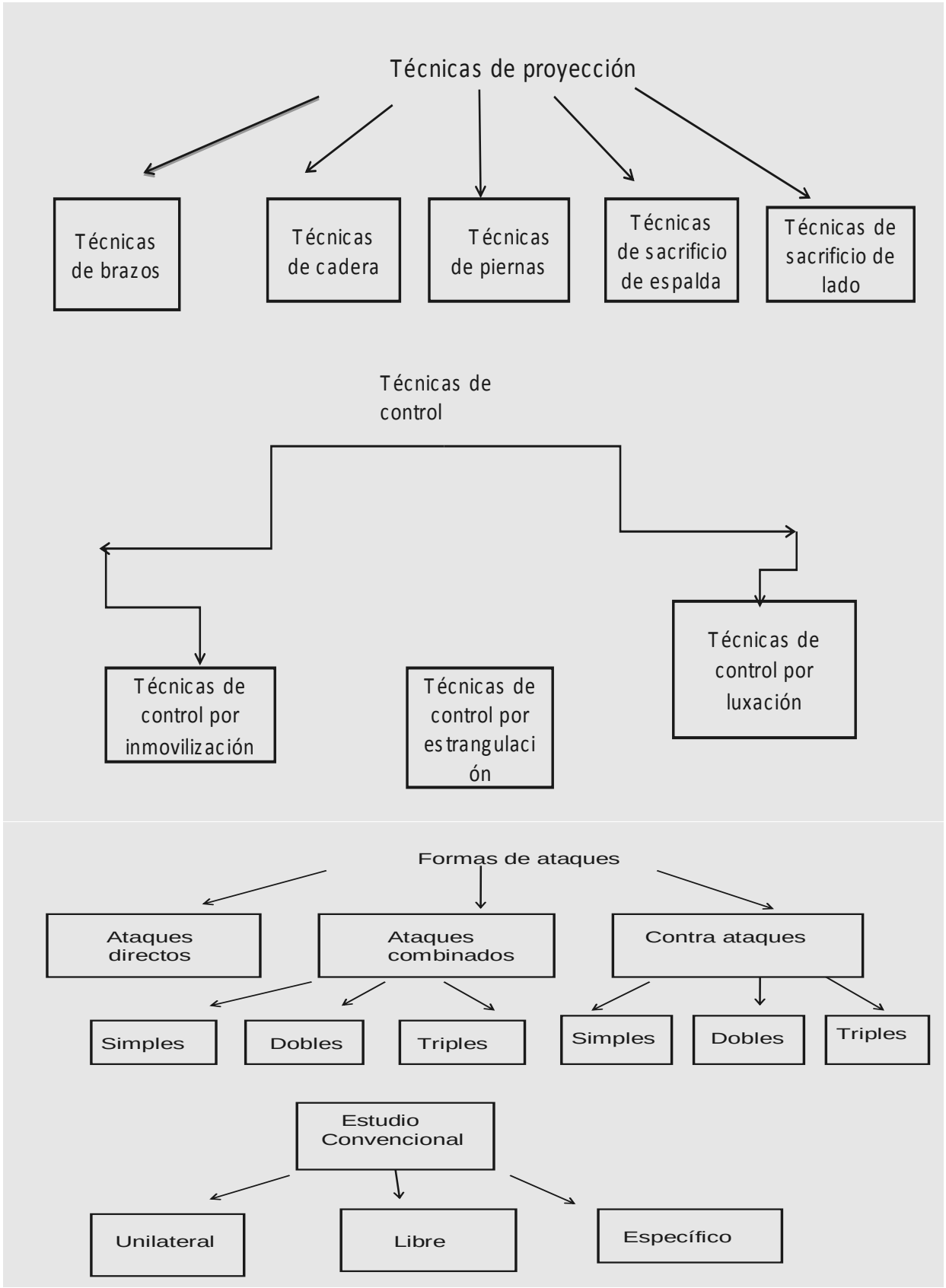
Entrevista a los profesores para conocer sus criterios acerca de las insuficiencias que presentan los estudiantes en el dominio del léxico categorial para su desempeño comunicativo.

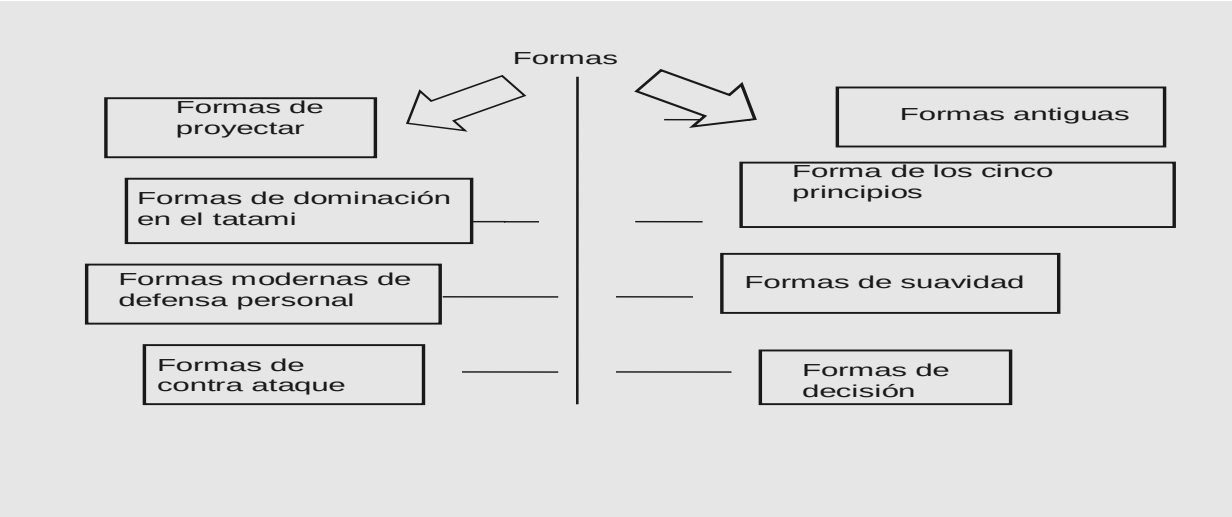
Encuesta a estudiantes

Resultados

De la revisión y análisis de los programas de estudio y en consulta con especialista se elaboró el mapa conceptual con las invariantes del conocimiento en el proceso enseñanza-aprendizaje en el deporte Judo.




Técnicas de proyección
Técnicas de brazos
Técnicas de cadera
Técnicas de piernas
Técnicas de sacrificio de espalda
Técnicas de sacrificio de lado
Técnicas de control
Técnicas de control por inmovilización
Técnicas de control por estrangulación
Técnicas de control por luxación
Formas de ataques
Ataques directos
Ataques combinados
Contra ataques
Simples
Dobles
Triples
Simples
Dobles
Triples
Estudio Convencional
Unilateral
Libre
Específico



Nociones y términos con mayor frecuencia de uso

Los métodos empleados en la investigación muestran que los términos con mayor frecuencia de uso en el deporte y que exigen del conocimiento del estudiante son:

rey-*saludos*	**hisey- *postura***	**kumikata- *agarre***
taisabaki -*desplazamiento con giros*		**kuszushi- *desequilibrio***
kaki-*ataque*	**nage- *proyección***	**ukemi- *caída***
waza-*técnica*	**ashi-*pierna***	**cosí- *cadera*** **te- *brazo***

A estos efectos se puede estructurar el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura hacia la búsqueda activa del conocimiento por el alumno y al desarrollo de las habilidades comunicativas: escuchar y hablar teniendo en cuenta la utilización del vocabulario técnico vinculado al lenguaje no verbal que lo mantenga en una posición activa desde la orientación, durante la ejecución y en el control de la actividad, bajo la dirección del docente.

Resultados de los métodos empleados

Se realizaron entrevistas a 3 profesores de la Universidad, para conocer sus criterios sobre el empleo del vocabulario técnico del deporte en el comportamiento comunicativo de los estudiantes. Se seleccionaron docentes de amplia experiencia en el magisterio.

Las entrevistas abordaron cuestiones relacionados con: dificultades y potencialidades de los estudiantes en el orden léxico; y acciones con vistas a mejorar su desempeño comunicativo.

Entrevista, criterios

Las dificultades más frecuentes en el orden comunicativo de los estudiantes de la Universidad son: la mala ortografía, el vocabulario limitado, poco dominio del vocabulario especializado.

Los profesores entrevistados opinan sobre los aspectos que constituyen potencialidades: los estudiantes están necesitados de comunicarse con el vocabulario técnico; cuando se sensibilizan con estos problemas, están abiertos al cambio; se expresan oralmente mejor de lo que escriben; la utilización de algunos recursos telemáticos como el Power Point facilita la calidad de las exposiciones orales.

Análisis de los resultados de la aplicación del cuestionario

Los estudiantes conocen el léxico categorial. Existe una identificación y una correspondencia entre léxico-significado del léxico y la ejecución práctica.

Teniendo en cuenta que el conocimiento de una palabra es una representación mental de gran complejidad, que integra diferente aspectos y componentes cognitivos, algunos más automáticos e inconscientes y otros más conscientes y reflexivos y que se pudo comprobar el dominio de las nociones de base por parte de los estudiantes, se efectuaron entrevistas a profundidad en la que participaron 7 estudiantes de la especialidad de Judo con el objetivo de ganar en criterios desde el punto de vista lingüístico sobre esta particularidad que se presenta como una regularidad en las asignaturas de Deporte I, II, III en la especialidad de Judo.

La tarea de investigación se vinculó al Fórum científico del departamento de Idiomas.

Análisis de los resultados de las entrevistas a estudiantes

1. Los estudiantes seleccionados practican Judo desde edades tempranas
2. En ellos predomina una motivación consciente por la práctica de este deporte.
3. En ellos opera una adquisición del léxico desde una didáctica basada en la imitación-repetición de las estructuras - nociones, unidades léxicas fundamentales.
4. La adquisición comienza con la identificación de la forma léxica en lo fónico.
5. Existen limitaciones de aplicación desde el punto de vista del significado, las cuales se observan en:

- Las destrezas cognitivas en contextos diferentes
- Organizan el mensaje, pero presentan dificultades para su interpretación
- Predomina la destreza auditiva para respuestas rápidas

6. Limitaciones en la relación concepto y referente, es decir, qué está incluido en el concepto, por qué puede variar…

7. Los estudiantes entrevistados cuentan con potencialidades para desarrollar el léxico categorial del judo para su competencia comunicativa.

8. Reconocen la importancia del tema como un contenido imprescindible en su formación.

9. La presencia de elementos motivacionales favorece el desarrollo de la competencia.

10. Se constataron ciertas modificaciones en el comportamiento y los puntos de vista de los sujetos investigados.

11. Esto confirma la posibilidad de lograr cambios mediante la implementación de la guía léxica con vistas a un desempeño eficiente en la esfera profesional.

Guía léxica. Selección (según mapa conceptual)

Fundamentos básicos

- Rei (*Saludo*): dos saludos diferentes, *saludo en pie :* tach-irei *saludo de* rodillas za-rei.
- Shishei (*Postura*): en el judo hay dos posiciones: posición natural Shizen-Tai y posición defensiva Jigo-Tai.
- Kumikata (*Agarres*): no hay un Kumikata (agarre) impuesto, pero si hay un kumikata fundamental que es el aconsejado para el progreso técnico. Este agarre, llamado agarre tradicional (de derecha), consiste en que Tori agarra con su mano izquierda la manga derecha del yudogui de Uke por la parte externa a la altura del codo y con la mano derecha, la solapa izquierda de Uke.
- Shintai y Tai-Sabaki (*Desplazamientos*): el Shintai consiste en el desplazamiento de los pies en todas las direcciones empleando las diferentes marchas (Ayumi-Ashi, Tsugi-Ashi). Las diferentes "marchas" deben efectuarse en Suri-Ahi (marcha deslizante). El Tai-Sabaki consiste en el movimiento giratorio del cuerpo.

Técnicas: proyección y control

- kake (*Proyección*): el kake es la continuación del tsukuri hasta concluir la técnica. En realidad el tsukuri y el kake forman una unidad.
- nage-waza *(técnicas de proyección):* son aquellas técnicas en las cuales se busca desplazar el centro de gravedad del oponente para que este pierda el equilibrio y se produzca el momento de vuelco.
- osae-komi-waza (*técnicas de inmovilización*): son aquellas técnicas orientadas a limitar los movimientos del oponente ejerciendo un control por encima y por los laterales. Algunas de estas son: kesa gatame(control en bandolera, triangular) y kami shiho gatame (control por cuatro puntos).
- shime-waza (*técnicas de estrangulación*): son aquellas técnicas que controlan al oponente estrangulando su cuello mediante las manos, piernas o solapas. Ellos pueden ser respiratorios y sanguíneos
- kansetsu-waza (*técnicas de luxación*): son aquellas técnicas que con ayuda y control de la/s mano/s, brazo/s, pierna/s, axila o abdomen, se efectúan en lo deportivo solo sobre la articulación del codo, exclusivamente mediante acciones de extenderlo, torcerlo o aplastarlo; para inmovilizar al oponente.

.

Validación de especialistas

La guía léxica elaborada y aplicada al proceso de enseñanza aprendizaje de un grupo de 12 estudiantes -**propicia** un sistema de conocimientos vinculados a la competencia comunicativa, -**facilita** expresarse con habilidades para su desempeño comunicativo, -**refiere** elementos teóricos que orientan al sujeto sobre el fenómeno comunicativo en las áreas sensibles a su formación,-se **trata** de conformar una imagen lo más nítida posible de su desempeño comunicativo y evaluarla, -de esta forma, se trabaja en función de necesidades específicas que genera el diagnóstico.

Conclusiones

La guía léxica facilita el enfoque comunicativo desde la comprensión lectora, la sintaxis y la grafía.

Desarrolla habilidades orientadas a la práctica oral y facilita la producción escrita.

Propicia que las adquisiciones léxicas, como parte de la enseñanza del Idioma, transiten por un proceso constructivo, gradual y progresivo, que supere la limitación inicial, objeto de la investigación, de adquisiciones léxicas solo para la ejecución de las técnicas del entrenamiento y la práctica deportiva, obviando su posible función como profesor de Educación Física.

Recomendaciones

1. Profundizar en el valor semántico (acepciones diversas, usos figurados) así como en la sintaxis del léxico fundamental, ya que pudiera contribuir al desarrollo de respuestas esperadas en contextos diferentes y desde el punto de vista de la pragmática a usarlas apropiadamente de acuerdo con diferentes propósitos.
2. Emplear el vocabulario técnico y el léxico general como fuentes de comunicación contextualizada.

Bibliografía

Fernández González AM : (2001): Sobre la noción de competencia comunicativa. Breve marco teórico. Centro de Estudios Educacionales. Universidad Pedagógica Enrique José Varona. La Habana

Roméu Angelina (2007) Teoría y práctica del análisis del discurso. Su aplicación en la práctica.

_____ (2007) El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural en la enseñanza de la lengua y la literatura-Compilación

[3] DÁVILA Sergio, MARTÍNEZ Guillermo, Curso Taller *"Mapas Conceptuales, en busca del aprendizaje significativo"*, URL: http://umarista.edu.mx/sanluis/lectumc.htm, Universidad Marista, 2000.

HERRAMIENTAS WEB COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR (PRESENCIAL/ A DISTANCIA)

Autora: Lcda. Esp. DALUI MONASTERIO
Correo electrónico: daluimp@gmail.com
Coautor: Prof. MSc. LUIS MIGUEL DÍAZ
Correo electrónico: luisdiazuid@yahoo.com.ve
Universidad Deportiva del Sur,Cojedes-Venezuela.

RESUMEN

La educación venezolana necesita de cambios en el paradigma del modelo del docente, asimismo necesita que éste tome un papel activo y protagónico en la educación que se imparte. El presente trabajo de investigación tiene como objetivo primordial demostrar el desarrollo que se ha venido experimentando en el aula virtual de la Universidad Deportiva del sur, como una alternativa de estudio para aquella población de estudiantes que por sus condiciones alineadas al deporte no pueden estudiar en de forma presencial, y como dentro de este espacio interactivo se genera inteligencia colectiva mediada por las tecnologías de la información y comunicación. Así como el uso adecuado de las herramientas web, que permitan la transmisión de conocimientos. La investigación es de tipo Descriptivo. La población objeto de estudio está conformada por 45 docentes que hacen vida dentro del aula virtual UDS. Este análisis permitió evidenciar como en estos espacios virtuales se genera inteligencia colectiva y social, a través de la construcción e hibridación de saberes a través del aprovechamiento de las herramientas web.

Palabras claves: Red social, docentes 2.0, web 2.0, conectivismo, aprendizaje colaborativo.

Abstract

Venezuelan education needs paradigm shift in the teaching model, it also needs to take an active and leading role in the education provided. The present investigation aims primarily to demonstrate the development that has been experiencing in the virtual classroom at the University Sports South, as an

alternative to study for that student population that by its terms can not be aligned to the sport of study in person, and as provided in this interactive is generated collective intelligence mediated by information technology and communication. Just as the proper use of web tools that enable the transmission of knowledge. The research is Descriptive type. The study population consists of 45 teachers that live virtual classroom UDS. This analysis allowed as evidence in these virtual spaces and social collective intelligence generated through the construction and hybridization of knowledge through the use of web tools.
Keywords: social network, teachers 2.0, web 2.0, connectivism, collaborative learning.

INTRODUCCION

En las últimas tres décadas la tecnología ha revolucionado el mundo entero, el comportamiento humano ha cambiado, lo que a cierto tiempo lo tradicional duro por años, hoy por hoy el cambio es mucho más rápido. En este nuevo milenio, ya nadie ha escapado del impacto de las discusiones tecnológicas y una palabra sobre todo "Internet". El uso de las comunicaciones celulares, digitales, los medios de comunicación y las convergencias, y todas las nuevas tecnologías están conmoviendo a nuestras comunidades a diario. Nuestro mundo está viviendo un avance tecnológico sin precedencia, lo que impacta sin duda alguna nuestras vidas y el desenvolvimiento cotidiano de que es lo que hacemos, como lo hacemos y cuando lo hacemos. Entre todo esto, los servicios del Internet han logrado quizá la revolución en la comunicación y la información en la política, cultura, educación y profesión.

De esta manera, la educación en todos los niveles ha tomado ya direcciones diferentes, ha evolucionado en varios aspectos. La tecnología ha entrado en los salones de clases como una adhesión y también como una parte principal de la enseñanza a todo nivel. Hoy en día existen instituciones virtuales que dan instrucción a diferentes niveles de educación, técnico, académico, primario y universitario. Es así, que las universidades virtuales son ahora ya una realidad en los países industrializados. En los países de Latinoamérica, es una preocupación: el rápido aceleramiento de universidades tradicionales ofreciendo cursos que han sido adaptados a la tecnología y aquellos que ofrecen la educación a distancia como una alternativa más de estudios. En el marco de

los principios y derechos consagrados en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, la democracia en la educación universitaria y el deporte son expresiones y condiciones primordiales del equilibrio social, los cuales se convierten en un asunto de interés del Estado Venezolano, en el cual se inscribe la creación de la Universidad Deportiva del Sur como proyecto educativo y social vinculado a las demandas del desarrollo sistemático de la Nación. El mencionado proyecto educativo, plantea entre sus condiciones fundamentales la elevación del nivel cultural y educativo del pueblo venezolano, la formación permanente de una cultura democrática y protagónica y la formación integral de profesionales con profundo sentido de país y al servicio de los intereses nacionales.

En este orden de idea es necesario puntualizar que la Educación a distancia es una manera de desarrollar el acto educativo mediante diferentes métodos, técnicas, estrategias y medios, en una situación en que estudiantes y docentes se encuentran separados físicamente.

PROBLEMA

En los últimos años, los avances en materia de comunicación han transformado a la sociedad del conocimiento, en donde este cúmulo de saberes que era exclusivo para algunos, ahora es la construcción de todo un colectivo capaz de desarrollar el conocimiento a través de las nuevas formas de interacción. Sobre el particular, La Web ha permitido a sus usuarios participar de este fenómeno que muchos coinciden en llamarlo “la revolución de las telecomunicaciones”, para otros, “la evolución de las redes sociales”, lo cierto es que avanza en un mundo globalizado y con la rapidez que fluye la información, todos estos cambios suceden en el entorno y forman parte de la vida cotidiana, es decir, en el trabajo, en las relaciones e incluso se han incorporado al sistema educativo por su gran versatilidad como medio de formación, promoción y difusión del conocimiento.

En el ámbito educativo, la creación de nuevos espacios de aprendizaje mediante las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), la conjugación de estrategias de enseñanza-aprendizaje, con las herramientas que han surgido a través de la llamada WEB 2.0, que según Cabo y Pardo (2007) “es una plataforma abierta, construida sobre una arquitectura basada en la participación de los usuarios”, han convertido la Educación

a Distancia (EaD) que anteriormente era concebida como clases no presenciales, en "espacios virtuales". Siguiendo este orden de ideas, actualmente la EaD, se apoya en la tecnología informática, utilizando diseños sencillos, agradables, constructivos y de fácil comprensión, de un área de estudio específica. Para este fin se han implementado diferentes recursos educativos, entre los cuales se pueden nombrar: Wikis, Blogs, Podcast, Aulas Virtuales, Videoconferencia, entre otros. Cada uno de ellos tiene una característica y el uso debe estar ajustado a normativas, conocimientos y experiencia de los usuarios. Dentro del sector educativo venezolano, se desarrollan políticas y estrategias donde se establecen perspectivas globales de transformación y se reconoce la importancia de las TIC, de ahí, que dichas políticas están enmarcadas dentro del Plan Sectorial de Educación Superior 2008 – 2013, el cual expresa, entre una de sus misiones, la importancia de "Garantizar la participación de la sociedad en la creación, transformación y socialización de conocimientos." (Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria MPPEU) 2008. En consecuencia, el programa antes mencionado, contempla el Programa Nacional de Formación de Docentes en Educación a Distancia, (enmarcado dentro del Sistema Nacional de Educación a Distancia), el cual es una estrategia académica que persigue orientar la formación del personal docente de las Instituciones de Educación Universitaria para contribuir al aseguramiento de la calidad de esta modalidad de estudios. En este orden de ideas, como parte del fortalecimiento universitario dentro de las regiones, fue creada La Universidad Deportiva del Sur (UDSur), con su sede en la ciudad de San Carlos, estado Cojedes, la cual está orientada hacia la formación de profesionales en las áreas deportivas y a los nuevos retos que tiene la estructura social y deportiva del país. La educación interactiva a distancia se adopta en la UDSur como una forma de gestión curricular que nos permite ampliar el radio de incorporación al sistema universitario a muchos ciudadanos y ciudadanas, por iniciativa del estado a través del Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria y el Ministerio de Poder Popular para el Deporte, con el fin de reducir el número de escolarizados e incrementar los profesionales en el país que demanda la sociedad actual.

La Coordinación de Estudios Interactivos a Distancia (CEIDIS), es la encargada de llevar a cabo el proceso de aprendizaje, gestionando el curriculum de la universidad de formar

semi-presencial a través de la plataforma Moodle. Esta innovadora herramienta nos permite gestionar de manera virtual los tres programas de Formación que se imparten en la Universidad de Deportiva del Sur, para formar los nuevos profesionales que se constituyan en auténticos ciudadanos, copartícipes en los procesos de construcción de la nueva sociedad que se está gestando y respondan a la demanda del imperativo constitucional de la CONSOLIDACIÓN DEL SISTEMA NACIONAL BOLIVARIANO DEL DEPORTE. Es importante señalar que esta modalidad de estudio contribuirá a la formación profesional que permitirán que la actividad física y el deporte y sus áreas afines sean un patrimonio de todas y todos los venezolanos, para abordar con prioridad la educación y la salud, como sectores claves para elevar la calidad de vida y, por ende, el desarrollo armónico de la nación, siendo éstos, precisamente, los sectores donde se han evidenciado las inequidades. Ante esta situación se crea la siguiente interrogante problematizadora:

¿Las herramientas web empleadas en el aula virtual de la UDSur promocionan la inteligencia colectiva entre los estudiantes y profesores?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

Objetivo General

Analizar las herramientas web para la promoción de la inteligencia colectiva en el aula virtual de la UDSur.

Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar la necesidad de conocimiento acerca del uso educativo de las herramientas web para la promoción de la inteligencia colectiva en el aula virtual de la UDSur.
2. Identificar las herramientas web para la promoción de la inteligencia colectiva para ser utilizadas en el aula virtual de la UDSur.
3. Caracterizar las herramientas web que se usaran para la promoción de la inteligencia colectiva en el aula virtual de la UDSur
4. Describir el uso educativo de las herramientas web que se usaran para la promoción de la inteligencia colectiva en el aula virtual de la UDSur

5. Elaborar lineamientos teórico-prácticos para la formación docente en el uso las herramientas web que se usaran para la promoción de la inteligencia colectiva en el aula virtual de la UDSur

BASES CONCEPTUALES O TEORICAS PRELIMINARES

Educación a Distancia: García (2004) sostuvo que la EaD es una modalidad educativa donde es concebida una educación permanente, abierta e individualizada. Permanente ya que la educación es un proceso continuo sin límites. Así mismo, es una educación abierta, es decir libre de imposiciones, sin limitaciones de espacio y tiempo. Además a ED se basa en una instrucción individualizada, donde se toman en cuenta las características individuales y el ritmo de aprendizaje de cada uno de los participantes en el proceso.

Recursos educativos abiertos: El término 'recursos educativos abiertos' se utilizó por primera vez en 2002 en una conferencia organizada por la UNESCO. Los participantes en aquel foro definieron los REA como: "la provisión abierta de recursos educativos, permitida por las tecnologías de información y comunicación, para su consulta, uso y adaptación por parte de una comunidad de usuarios con finalidades no comerciales" (Johnstone, 2005).

Aula virtual/ entorno virtual de aprendizaje: Un entorno de aprendizaje es un espacio o comunidad organizada con el propósito de aprender. Para que tenga lugar de aprendizaje. Han de estar presentes ciertos componentes que se definen desde una óptica interdisciplinar (Pulkinen et al., 1998): a) funciones pedagógicas (actividades de aprendizaje, situaciones de enseñanza, materiales de aprendizaje, apoyo y autorización, evaluación, entre otros), b) las tecnologías apropiadas (y como esa herramientas seleccionadas están conectadas con el modelo pedagógico) y c) la organización social de la educación (espacio, calendario y comunidad).

Herramientas web: Esto significa que el tiempo utilizado para realizar metodologías instruccionales en línea no tienen valor alguno (para la administración universitaria): Conferencias/reuniones web (Elluminate/WiZiQ) Podcasting, Videotutoriales, Pruebas en línea, Envío de tareas en línea, WebQuests (búsquedas web guiadas),Aprendizaje Basado en Problemas, Aprendizaje Basado en Proyectos, Foros de discusión virtuales, Diarios reflexivos, Wikis, Blog,v ideos entre otros.

Inteligencia Colectiva: Es una inteligencia repartida en todas partes, valorizada constantemente, coordinada en tiempo real, que conduce a una movilización efectiva de las competencias.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

tipo de investigación

El paradigma utilizado para la elaboración de la siguiente investigación es el paradigma Cuantitativo, bajo un tipo de investigación descriptiva porque contemplará el análisis de los elementos, procesos, fases, e interpretación de las herramientas web para la promoción de la Inteligencia Colectiva en el aula virtual de la Universidad Deportiva Del Sur.

Diseño de investigación

En lo que respecta al diseño de la investigación, el estudio se enmarcará bajo la modalidad de No Experimental, debido a la no manipulación de la variable Herramientas web, porque se realizará la observación del fenómeno tal y como se da en su contexto natural, es decir, el comportamiento natural de los sucesos sin la introducción de aspectos ajenos al proceso de las organizaciones educativas objeto de estudio, para luego analizar su actuación.

Por otra parte, la investigación se desarrollará en las propias instalaciones de la Universidad Deportiva del Sur, ubicada en el Estado Cojedes, a fin de recopilar la información directamente del personal docente, actores del proceso desde su contexto original para conocer más detalladamente el problema, por lo que representa un estudio de campo. Al respecto, Arias (2006) afirma que el estudio de campo consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable alguna.

Población y muestra

Según Balestrini (citado por Fernández y otros, 2006), se entiende por población un conjunto finito o infinito de persona, casos o elementos que presentan características comunes. En este mismo orden de ideas, para Chávez (2002), las poblaciones se clasifican en dos tipos; según el Número: finitas constituidas por aquellas que tienen menos de 100.000 unidades, e infinitas, que son aquellas que exceden la cantidad antes

referida. Asimismo, se clasifican según su función: Accesible, que es la porción a la cual se tiene acceso e inaccesible, es aquella donde el investigador no tiene la información suficiente de la población.

La población de esta investigación está compuesta por el personal docente de la modalidad a distancia que laboran en la universidad Deportiva del Sur. Las unidades de análisis objeto de observación están distribuidas como se muestra en el siguiente cuadro:

Cuadro N° 1. Distribución de la Población de Docentes UDS

Institución	Personal docente	Personal Docente
Universidad Deportiva del sur	docentes	45
	Total	**45 Sujetos**

Fuente: Monasterio (2012)

Para el desarrollo de esta investigación se tomará el total de la población en estudio, por constituir aspectos importantes para construir los lineamientos teóricos practico de un conjunto de herramientas web que promocionen la inteligencia colectiva en el aula virtual de la Universidad Deportiva Del Sur, se tomará en consideración los resultados arrojados por parte de los informantes clave en observación.

Bajo esta perspectiva, la investigación utilizará un censo poblacional porque se organizó la población según el nivel académico, cargos funcionales de los docentes UDS objeto de investigación. Sobre el asunto, Tamayo (1998) afirma que el censo poblacional se refiere a una cantidad específica de la población que conforma una unidad y su clasificación.

Reflexiones

La educación a distancia es una de las modalidades del sistema educativo que se caracteriza por la separación física entre profesores, profesoras y estudiantes y por un proceso de enseñanza y de aprendizaje mediado por el uso didáctico de diferentes recursos tecnológicos. Está sustentada en rigurosos procesos de planificación, diseño y entrega de la enseñanza, que favorecen la comunicación didáctica sincrónica y asincrónica entre los profesores, las profesoras, los estudiantes y las estudiantes. Este tipo de modalidad contribuye con la democratización de la educación, en respuesta a las necesidades de formación, capacitación y actualización vinculadas con las políticas educativas nacionales. Está dirigida a personas y grupos con diferentes características y

condiciones sociales, culturales e individuales" CAFDEmTICL, 2012.

Los beneficios de esta práctica en el aula son muchos, entre ellos podemos mencionar: Se evidencia y se promueve la inteligencia colectiva a través del trabajo colaborativo y participativo; Crea redes sociales dirigidas al conocimiento y promueve la investigación; Adecuación y adaptación a los diferentes ritmos de aprendizaje; Promueve la diversidad y el aprendizaje autónomo; Da apertura al cambio, a nuevos conocimientos; Promociona la cultura-informática. Entre algunas desventajas, podríamos citar que se pueden generar distracciones y puede ser causar incomodidad al profesor en su actividad docente. Para ello es necesario implementar algunos mecanismos de seguridad y bloquear en muchas oportunidades algunos sitios web donde sepamos se genere la distracción. En fin, la WEB 2.0 mas que debilidades a surgido para fortalecer la educación y cambiar el escenario educativo por uno mas participativo, colaborativo y cooperativo, haciendo posible una educación significativa y efectiva entre los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Arias, F. (2006). El proyecto de Investigación. Editorial Episteme. 5ta Edición. Caracas. Venezuela.
2. Balestrini, M. (2002). Cómo se elabora el Proyecto de Investigación. 6ta Edición. BL Consultores Asociados. Servicio Editorial. Caracas.
3. Bavaresco de Prieto, A. (1997). Las Técnicas de la Investigación. México. Editorial Humanística.
4. BELTRÁN LLERA, J. A. (1996): Procesos, estrategias y técnicas de
5. Blazquez, F.; Cabero, J. y Loscertales, E. (1994). Nuevas tecnologías de la Información y la Comunicación para la educación. Sevilla. España.
6. Chávez, N. (2002) Metodología para el desarrollo de la innovación tecnológica en empresas del sector alimentario. Trabajo de Grado (MSc. Gerencia de Proyectos Industriales. Maracaibo).
7. **Clark, I. (2007). ¿Sociedad del conocimiento?** ANC-UTPBA. Disponible en: http://www.parquechasweb.com.ar/parquechas/notas/Nota_soconocimiento270607.htm
8. Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999).

9. García, A. (1996). Las nuevas Tecnologías en la formación del profesorado. Ediciones Narcea S.A. España.
10. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. México. Editorial Mc Graw Hill.

IMPLEMENTACIÓN DE UN CURSO DE SUPERACIÓN TEÓRICO-METODOLÓGICO DIRIGIDO A METODÓLOGOS Y ASESORES MUNICIPALES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA PROVINCIA SANCTI SPÍRITUS.

Autores: Dra. C Asneydi Dayamí Madrigal Castro

MSc. Jenri Fuentes Rodríguez

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo implementar un Curso de Superación Teórico-Metodológico sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media, dirigido a Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus. Para ello fue seleccionada una muestra conformada por 8 metodólogos de Educación Física del INDER y 8 Asesores de Educación que laboran a tiempo completo en el programa de Educación Física y Deporte Para Todos, representando el 100 % de ellos, se utilizaron como métodos y técnicas de investigación, el análisis de documentos, la encuesta, la entrevista estandarizada, el cálculo porcentual y el experimento. Los cuales permitieron elaborar e implementar un curso de superación de 40 horas y un material bibliográfico para Metodólogos y Asesores de Educación Física. Se arribó a las siguientes conclusiones: Se comprobó que el nivel de preparación Teórico-metodológico de Metodólogos y Asesores de Educación Física es insuficiente, Se pudo determinar las necesidades educativas de Metodólogos y Asesores de Educación Física, además la implementación del curso de superación y el material bibliográfico trajo consigo una serie de beneficios que posibilitó mejorar la preparación Teórico-Metodológica de Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus por lo que la hipótesis es aceptada. Se recomienda dar continuidad al tema de investigación por su importancia en la preparación de Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus.

ABSTRACT

This research aims to implement a Training Course on Theoretical and Methodological projects taught in Sport for All in High School, led methodologists and Physical Education Advisors Sancti Spiritus province. This sample was selected consisting of eight PE methodologists and 8 INDER

Education Advisors who work full time in the program of Physical Education and Sport for All, representing 100% of them, were used as methods and techniques research, document analysis, survey, standardized interview, percentage calculation and experiment. Which helped to develop and implement a course of improvement of 40 hours and bibliographic material for methodologists and Physical Education Advisors. It reached the following conclusions: It was found that the level of preparedness Theoretical and methodological methodologists and Physical Education Advisors is insufficient, were able to determine the educational needs of methodologists and Physical Education Advisors, and ongoing implementation and improvement bibliographic material brought a number of benefits that enabled better preparation methodologists Theoretical and Methodological PE Advisors Sancti Spiritus province so the hypothesis is accepted. It is recommended to continue the research topic due to its importance in the preparation of methodologists and Physical Education Advisors Sancti Spiritus province.

KEY WORDS

Overcoming, Physical Education, Sport for All

Introducción

El análisis de la formación y perfeccionamiento de los principales factores del proceso educativo, los educadores, constituye uno de los puntos a abordar críticamente en la búsqueda de nuevos enfoques y transformaciones para elevar la calidad en la realidad educativa de cualquier país.

El educador debe potenciar el desarrollo de las habilidades generales, intelectuales, motrices y hábitos que faciliten la apropiación de conocimientos en etapas posteriores y paralelamente garantizar una educación de esa personalidad en formación, que lo prepare como un ciudadano honesto, capaz y responsable.

La superación constituye en la actualidad un gran reto, y demanda de un proceso continuo que conduzca a los recursos humanos hacia la obtención de la más alta competencia profesional, mediante formulas novedosas, las cueles garanticen mayor calidad en la solución a las necesidades de desarrollo.

Es necesaria la formación permanente del personal docente, que le permita lograr la dirección científica de un proceso educativo, que garantice en las

generaciones futuras no sólo los conocimientos sino también el desarrollo de los valores, sentimientos, emociones, actitudes y aptitudes.

De ahí que se haya dedicado tiempo y esfuerzo al estudio de la superación profesional de los Metodólogos y Asesores Municipales de Educación Física, la cual debe dar respuesta a las transformaciones que se requieren en el desarrollo de los conocimientos, habilidades y cualidades de las docentes para así lograr el máximo desarrollo integral posible para cada profesor de Educación Física, entendiendo este como un derecho que comprende la atención a la salud, la nutrición, el desarrollo intelectual, socio-afectivo, motriz y físico, todo lo cual crea condiciones favorables para el futuro de ellos.

Estudios realizados que preceden a esta investigación, así como las evaluaciones observacionales realizadas a las actividades del Deporte para Todos en los diferentes municipios de la provincia Santi Spíritus, ponen de manifiesto que existe disgregación y disfuncionalidad en el proceso de superación de los Metodólogos y Asesores Municipales de Educación Física de nuestra provincia, los que presenta poca preparación sobre los diferentes proyectos orientados para el presente curso escolar.

Estos antecedentes descritos, corroboran la necesidad de transformar la actual realidad de la práctica educativa de los Metodólogos y Asesores Municipales de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto se formula el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo contribuir a mejorar la preparación Teórico-Metodológico de Metodólogos y Asesores de Educación Física en la provincia Sancti Spíritus, referente a los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media?

Objetivo General:

Implementar un Curso de Superación Teórico-Metodológico sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media, dirigido a Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus.

Objetivos Específicos:

1. Determinar las necesidades Teórico-Metodológico que poseen los Metodólogos y Asesores de Educación Física en la provincia Sancti

Spíritus, referente a los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media.

2. Elaborar un Curso de Superación sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media, dirigido a Metodólogos y Asesores de Educación Física en la provincia Sancti Spíritus.
3. Elaborar un material bibliográfico de apoyo a la preparación Teórico-Metodológico de Metodólogos y Asesores de Educación Física en la provincia Sancti Spíritus.
4. Aplicar el Curso de Superación Teórico-Metodológico sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media, dirigido a Metodólogos y Asesores de Educación Física en la provincia Sancti Spíritus.
5. Analizar la influencia de la implementación del curso de superación y el material bibliográfico en la preparación Teórico-Metodológico sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media, dirigido a Metodólogos y Asesores de Educación Física en la provincia Sancti Spíritus.

Población y Muestra.

La muestra de la investigación la conforman 16 metodólogos y Asesores de Educación Física del INDER que laboran a tiempo completo en el programa de Educación Física y Deporte Para Todos, representando el 100 % de ellos coincidiendo con la población.Los 16 son Licenciados en Cultura Física y 4 son Máster con un promedio de 5 años de experiencias en el programa y 43 años de edad.

Métodos y Técnicas de investigación utilizados: Histórico-lógico, análisis y síntesis, inducción-deducción, el análisis de los documentos, la encuesta y el experimento.

Análisis de los resultados.

Al analizar la encuesta realizada a Metodólogos y Asesores de Educación Física encargados de impartir las preparaciones metodológicas de la Educación Física y el Deporte para Todos (ver anexo 1) se aprecia que el 100% de los encuestados son graduados del nivel superior y solo el 25 % son

Máster, al valorar la formación recibida resultó que el 100 % de Metodólogos y Asesores de Educación Física plantearon que la misma fue buena.

En cuanto a quién le confecciona o planifica la superación, el 100 % de ellos plantearon que es por parte de los metodólogos provinciales, lo cual demuestra que la superación no se realiza sobre la base de la determinación de necesidades reales de cada Metodólogos y Asesores de Educación Física.

Al analizar las formas en que se superan las Metodólogos y Asesores de Educación Física y las limitaciones a las que se enfrentan para poder superarse, resulta que el seminario, la autosuperación y las actividades metodológicas son las vías más utilizadas para la superación de las investigadas, lo que demuestra la no explotación de las formas principales, como diplomado y cursos lo cual impide una profundización en los contenidos para el desarrollo de conocimientos y habilidades necesarios para desempeñar con eficiencia su actividad, ya que las formas principales tienen un mayor número de horas y están diseñadas de forma tal que permita una continuidad de estudio.

Debe señalarse que casi la totalidad de las Metodólogos y Asesores de Educación Física se refieren que poseen limitaciones para poder superarse entre las principales dificultades están: que no se ofertan cursos, falta de motivación, los cursos son de poca aplicación, falta de bibliografía actualizada y tienen excesivo trabajo que les dificulta superarse.

Propuesta del curso de superación.

TITULO: Curso de Superación Teórico-Metodológico sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media, dirigido a Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus.

Tipo de curso: Complementación.

Duración: 40 Horas.

Fundamentación

Los retos actuales de la educación del país, exige cada vez más la superación constante de todo el personal docente, lo cual redundará indiscutiblemente en su profesionalidad para obtener resultados superiores en la calidad del proceso docente educativo. Tales razones justifican la necesidad de buscar vías para el

mejoramiento profesional continuo en Metodólogos y Asesores de Educación Física. El programa de superación profesional constituye una vía eficiente para alcanzar estos propósitos, ya que con su utilización no solo se adquieren y sistematizan los conocimientos sino que también contribuyen a la formación de algunas características profesionales, tales como la organización del trabajo, la constancia, la tenacidad y el interés por lograr los objetivos propuestos.

Siendo consecuente con las necesidades determinadas se puede entonces plantear que la falta de preparación arrojada por Metodólogos y Asesores de Educación Física, los limita para enfrentar el trabajo con la preparación de los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media en la dirección del proceso educativo. A través del curso de superación pretendemos solucionar dicha dificultad, en función precisamente de completar y actualizar el conocimiento referido a esta concepción del proceso educativo.

Esta propuesta determina los problemas y las necesidades sociales a partir de las necesidades educativas.

El nivel de actualización de la propuesta garantiza el principio del carácter científico del contenido, así como la posibilidad de que en este proceso haya independencia cognoscitiva, ya que las temáticas que aborda están relacionadas con las tendencias más actuales de la Educación Física y el Deporte para Todos.

Esta vía de superación propuesta, es el curso de superación el cual es una actividad pedagógica dirigida a la satisfacción de las necesidades de complementación, actualización y profundización de los conocimientos. Debe enfatizarse su uso en la difusión organizada de los resultados de la ciencia y la técnica ante las limitaciones de bibliografía novedosa y útil.

Indicaciones metodológicas generales.

El curso de superación puede ser impartido en período de 32 horas, compuesto por actividades teóricas y prácticas. Las primeras persiguen brindar conocimientos elementales sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media. Las actividades prácticas contemplarán la preparación de metodólogos y asesores en cuanto a la educación física.

Plan Temático.

Temas	Contenidos.	C	T	CP	Total
I	Características de los estudiantes de la enseñanza media.	2			2
II	Objetivos del Deporte para Todos de la Enseñanza Media y sus Proyectos	2			2
III	Baloncesto 5 Vs 5, Voleibol, Fútbol 7, Atletismo, Ajedrez.	8	2	2	12
IV	Festival de Composiciones Gimnásticas, Gimnasia Musical Aerobia. Festival de Sanabanda	6	2	4	12
V	Festival "A Jugar"	2	2	2	6
VI	Festival de Habilidades y Capacidades Talento del futuro.	2	2	2	6
	Total de Horas	**22 h**	**8h**	**10 h**	**40 h**

Material Bibliográfico.

El presente material elaborado especialmente para ti, Metodólogos o Asesores de Educación Física, aborda aspectos teóricos metodológicos de los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media que te servirán de material de consulta para elevar tu preparación al respecto y concretar las actividades diseñadas en la superación de los profesores de Educación Física.

Temas:

- Caracterización del estudiante de nivel medio básico
- Festival de habilidades y capacidades, talentos del futuro
- Gimnasia aerobia deportiva escolar.
- Proyecto de voleibol
- Actividades de la recreación para el deporte para todos

Resultados de la entrevista a los Metodólogos y Asesores de Educación Física.

Luego de aplicado el curso de superación y el material bibliográfico se realizó una entrevista a las investigadas para que emitieran su valoración al respecto.

Los Metodólogos y Asesores de Educación Física consideraron la aplicación del curso y el material bibliográfico como novedoso ya que como habían

planteado en el diagnóstico hasta el momento no se les había ofertado ningún curso de superación con estas características y además que el material bibliográfico fue elaborado de forma tal que agrupa una variada información relacionada con el tema.

En cuanto a si la aplicación del curso y el material bibliográfico contribuyó a solucionar las insuficiencias detectadas, la totalidad de las investigadas plantearon que si, pues precisamente el curso y el material se diseñaron en correspondencia con las necesidades cognoscitivas que poseían cada uno de ellos.

Los Metodólogos y Asesores de Educación Física le concedieron gran importancia a la aplicación del curso de superación y al material bibliográfico elaborado, pues les permitió acceder a información actualizada en correspondencia con las exigencias del Deporte para Todos y lograron implementar a través de las clases prácticas varios de los elementos indispensables.

Finalmente las investigadas plantearon una serie de beneficios derivados de la aplicación del curso y del material bibliográfico tales como:

- Obtuvieron información actualizada y de gran valor científico y práctico.
- Adquirieron las herramientas necesarias para desarrollar con más calidad las preparaciones metodológicas a los profesores de educación física.
- Poseen en sus manos un material bibliográfico que agrupa gran cantidad de información necesaria para el correcto desempeño del Deporte para Todos
- Aumentaron su preparación Teórico-Metodológico sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media.

CONCLUSIONES

1. Se pudo comprobar que el nivel de preparación Teórico-metodológico de los Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus sobre los proyectos que se imparten en el Deporte para Todos en la Enseñanza Media es insuficiente.

2. Se pudo determinar las necesidades educativas de los Metodólogos y Asesores de Educación Física.
3. Se elaboró un curso de superación para los Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus con un total de 40 horas distribuidas en seis temas.
4. Se elaboró un material bibliográfico que recoge diferentes temas actualizados que son de gran importancia para el correcto desempeño de los Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus.
5. La implementación del curso de superación y el material bibliográfico trajo consigo una serie de beneficios que posibilitó mejorar la preparación Teórico-Metodológica de los Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus.

Recomendaciones

Dar continuidad al tema de investigación por su importancia en la preparación de Metodólogos y Asesores de Educación Física de la provincia Sancti Spíritus

Bibliografía

- ✓ Aragón Núñez, E. (1994). Manual del promotor del programa de atención comunitaria. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- ✓ Bécquer Días, Gladis. Gimnasia para tu bebé. Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga, 1998.-- 64p.
- ✓ Bécquer Días, Gladis. Juegos de Movimientos. Catalina González Rodríguez, María L Pons. Ciudad Habana: Editorial José A Huelga. 1983--- 69p.
- ✓ Blázquez S, D, (1992). Evaluar la Educación Física. España.
- ✓ Blasco Sánchez, Baldomero, (1994). Técnicas, procedimientos y recursos para analizar necesidades de formación en docentes. España.
- ✓ Caveda, José Luis; Carmen Martín Moreno y Virginia Viciana Garófano. (2006). Las Canciones Motrices. Metodología para el Desarrollo de las Habilidades Motrices Educación Infantil y Primaria a través de la Música. Barcelona, Publicaciones INDE.
- ✓ Díaz, Mario de Miguel, (2000). Evaluación y desarrollo profesional. Oviedo, Pág.321.

- ✓ Gómez Gutiérrez, L. I. (2007). El Entrenamiento Metodológico Conjunto un método revolucionario de dirección científica. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- ✓ Gómez Luis, Ignacio, (1990). Conferencia en el evento educación para todos. La Habana, Pág. 20.
- ✓ Kaufman, R. (1980). Planificación de sistemas educativos. México.
- ✓ Kaufman, R. y Vergara, A. (1984). Determinación de necesidades de donde vienen los objetivos. Revista Tecnología Educativa. Buenos Aires.
- ✓ Lara, F. (1990). Metodología para la planificación de sistemas: un enfoque perspectivo. -Revista cubana de educación superior. Universidad Autóctona de México.
- ✓ Siverio Gómez, Ana Maria. (2006) En estudio de las particularidades del desarrollo del niño preescolar cubano. “Educa a tu Hijo”: Es un programa para la familia. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- ✓ Vázquez Ríos Belkis, Conde Otero Francisco,(1987). ¿Cómo llevar a la práctica la enseñanza problémica? Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- ✓ Venguer, L, (1988). El Hogar: Una escuela del pensamiento. Moscú.
- ✓ www.revistaiberoamericanadeeducacion.com: Biblioteca Virtual de la OEI: Tiana, A. y H. Santangelo (1994) Evaluación de la calidad de la educación. Madrid.

INFLUENCIA DEL EJERCICIO EN ADULTOS MAYORES PARA DISMINUIR LA HIPERCOLESTEROLEMIA COMO FACTOR DE RIESGO CORONARIO.

Autores

Dra. C. Sofía León Pérez

(Dra. en Ciencias Pedagógicas, Especialista en Biomedicina Deportiva, Investigadora Agregada, Prof. Auxiliar)

Dr. Víctor Hugo González Acevedo

(Médico, Especialista en Medicina del Deporte)

Centro de Medicina Deportiva de La Habana, Cuba (CEPROMEDE)

Resumen

La hipercolesterolemia representa un significativo factor de riesgo para la cardiopatía isquémica, actuando en la formación de las placas de ateroma en los vasos coronarios. Considerando esto así como el efecto del ejercicio físico para mantener y recuperar la salud, se realizó un estudio comparativo a una muestra de 60 personas hipercolesterolémicas, de ambos sexos, de 65 años y más. El objetivo fue determinar la influencia de la actividad física sistemática sobre los lípidos sanguíneos en adultos mayores, después de aplicar un programa regular de ejercicios. Se registraron esos valores hemáticos, los del Índice de Masa Corporal y el porcentaje de grasa corporal, antes y seis meses después de incorporarse a un programa de ejercicios físicos de predominio aeróbico. Los principales resultados reflejan que los valores séricos de triglicéridos y LDL-colesterol disminuyeron, elevándose el HDL- colesterol; también se modificó positivamente la composición corporal, indicadores de la reducción de esos factores de riesgo coronario, resultados que representan un aporte por efecto del ejercicio para mejorar la salud de la población anciana, que actualmente presenta índices de aumento en la pirámide demográfica, lo que requiere de planes para influir en la elevación de su calidad de vida.

(Temática: Cultura Física Terapéutica y Profiláctica)

(E-mail: sofialeon@infomed.sld.cu ; victor.acevedo@infomed.sld.cu)

Influence of exercise in older adults to decrease the hypercholesterolemia like coronary risk factor

Authors

Dra. C. Sofía León Pérez
(Phl. Dr. Investigator, Prof. Specialist in Biomedicine Sports)
Dr. Víctor H. González Acevedo
(Physician, Specialist in Medicine of Sports)
Center of Sports Medicine, Havana, Cuba (CEPROMEDE)

Abstract

The hypercholesterolemia represents a significant risk factor for cardiopathy isquemic, performing on in the formation of ateroma plates in coronary artery. Considering this as well as the effect of physical exercise to maintain and to recover the health, a comparative study sold off to 60 people's sign hipercolesterolemic, of both sexes, of 65 years and more. The objective was to determine the influence of physical systematic activity on sanguine lipids in elderly, after applying a regular program of exercises. Collect hematics data, the ones belonging to Body Mass Index and the percentage of body fat, elks and six months after sitting up to a program of physical exercise of aerobic predominance registered those cardinal values themselves. The principal results show than cardinal values the serics of triglycerides and LDL decreased cholesterol, rising the HDL cholesterol; Also the health of the ancient population, that at present shows indices of increase in the demographic pyramid, modified positively the body composition, indicators of the reduction of those coronary risk factors, results that represent a contribution for effect of exercise for the better itself that calls for plans to influence the elevation of his quality of life.

(Section: Therapeutic and Prophylactic Physical Culture)
(E-mail: sofialeon@infomed.sld.cu ; victor.acevedo@infomed.sld.cu)

Introducción

El sedentarismo o falta de actividad física habitual es un problema de salud pública mundial y actual; en Cuba, al igual que a nivel internacional, se reconoce como un factor independiente de riesgo de enfermedad coronaria junto a la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el tabaquismo, por lo que el sedentarismo se considera siempre al analizar un aumento de las enfermedades cardiovasculares o su prevención. Por su parte, la población geriátrica se encuentra en continuo crecimiento en países desarrollados y en vías de desarrollo y esto cobra una magnitud ascendente tal, que mundialmente el porcentaje de ancianos fluctúa entre el 13 y el 20 % de la población total; Cuba no es una excepción de este comportamiento demográfico, ya que exhibe cifras de alrededor del 18 % de personas que arriban y sobrepasan la llamada tercera edad.[1-2] Aunque en los individuos de edad avanzada es frecuente la presencia de enfermedades crónicas tales como la hipertensión arterial, la arteriosclerosis, la cardiopatía isquémica o las secuelas de accidentes vasculares encefálicos entre otras, su aparición no debe considerarse como sinónimo de envejecimiento, puesto que el desencadenamiento de éstas es el resultado del estilo de vida adoptado y no siempre consecuencia de la edad cronológica. Sin embargo, todos los cambios que ocurren durante el proceso de envejecimiento no solo son difíciles de deslindar de los cambios producidos por la aterosclerosis, sino que también se incrementan por esa causa cuando existe.[3] Las enfermedades crónicas no transmisibles alcanzan proporciones epidémicas y contribuyen sustancialmente a la mortalidad general, particularmente las enfermedades cardiovasculares; dentro de ellas la cardiopatía isquémica y las enfermedades cerebro vasculares son causas principales de morbilidad y mortalidad a escala mundial y en Cuba, afectando de manera creciente a la población en general y muy particularmente a personas de la tercera edad.[4] La cardiopatía isquémica o enfermedad coronaria se comporta como una de las principales causas de mortalidad en Cuba. Esta afección presenta una alta incidencia, así como un gran número de fallecimientos en todo el país, representando una de las primeras causas de defunción de los cubanos[5]. Dentro de las principales fuentes de aparición de este mal, se encuentra la aterosclerosis, para cuya manifestación se describe una serie de

factores de riesgo, que a su vez son reconocidos como los principales factores de riesgo coronarios; entre éstos se encuentra la hipercolesterolemia, que influye de manera directa en la formación y desarrollo de las placas de ateroma, ocasionando la disminución de la luz en los vasos sanguíneos coronarios, lo que conlleva a la cardiopatía isquémica.[6] Tanto la hipercolesterolemia como otros factores de riesgo coronarios, sobre todo los modificables -como la realización de ejercicios físicos frente al sedentarismo- son importantes para la prevención y rehabilitación de la enfermedad coronaria. En una revisión aparecen numerosos artículos relacionados con la importancia de la realización del ejercicio físico aeróbico o cardiovascular, así mencionado indistintamente en la bibliografía; entre otros, se plantea que el ejercicio físico dinámico y aeróbico promueve el consumo de ácidos grasos procedentes de la degradación de triglicéridos para la obtención de energía, regulando la disminución del colesterol total y LDL (lipoproteínas de baja densidad, por sus siglas en inglés), además aumenta el colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad, por sus siglas en inglés) [7]; igualmente se afirma que la práctica regular de la actividad física cumple un rol terapéutico específico ante enfermedades de tipo metabólicas[8]; mientras, se ha demostrado que una rutina de ejercicio aeróbicos, practicada durante cuatro semanas con frecuencia de tres veces, entre 30 y 45 minutos por sesión, con una intensidad capaz de mantener las pulsaciones entre el 60-85% de la frecuencia cardiaca máxima teórica, incrementa el nivel del colesterol HDL, produciendo todos los efectos benéficos de su aumento.[9,10] Boraita[11] presenta una extensa revisión de los efectos de la actividad física sobre distintos parámetros cardiovasculares y su relación con otros factores de riesgo, incluyendo el tabaquismo, y afirma que el ejercicio es la piedra angular de la prevención cardiovascular.

Problema general de la investigación

Al observar que son limitadas en Cuba las fuentes donde se aborde la relación entre dislipidemias y ejercicio, lo que coincide con otros autores del ámbito internacional[11], que plantean que apenas existen estudios que demuestren el comportamiento de los valores lipídicos durante un programa de entrenamiento, se realizó la presente investigación con el **objetivo general** de determinar la

influencia de la actividad física sistemática sobre los valores de lípidos sanguíneos en un grupo de adultos mayores con hipercolesterolemia diagnosticada.

Metodología

Para alcanzar los objetivos específicos postulados se realizó un estudio de diseño pre experimental, con pretest y post test, de carácter prospectivo y longitudinal de panel, con registro en dos momentos a una misma muestra (pretest: antes de comenzar a realizar ejercicios sistemáticos; post test: seis meses después de iniciado el programa). Se seleccionó un programa de actividad física de predominio aeróbico, acorde a las características del grupo y los fines de la investigación[12.] Se conformó intencionalmente una muestra de 60 personas, con 65 años o más: 43 mujeres y 17 hombres, distribuidos en 5 grupos de acuerdo a su edad, como se presenta a continuación:

Grupo/Edades	65-69 años		70-74 años		75-79 años		80-84 años		≥ 85 años		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Femenino	20	33.3	16	26.7	4	6.7	2	3.3	1	1.7	43	71.7
Masculino	8	13.3	7	11.7	1	1.7	1	1.7	-	-	17	28.3
Total	28	38.3	23	38.3	5	8.4	3	5	1	1.7	60	100

Estas personas fueron diagnosticadas como hipercolesterolémicas a través de sus médicos de la familia, después de haberles practicado dos mediciones de colesterol en sangre, siempre que presentaran valores por encima de los reconocidos como normales (240 mg/dl ó 6,20 mmol/l).[13] Se midieron y compararon los valores de colesterol en ambos sexos y su modificación por efecto del ejercicio. Se cuantificaron las cifras de triglicéridos y lipoproteínas en los dos momentos del estudio. Mediante el método antropométrico se pudo establecer el comportamiento del Índice de Masa Corporal [IMC = peso $_{(kg)}$ / talla $_{(m^2)}$] y el porcentaje de grasa corporal antes y después del programa de actividad física. Los participantes fueron informados del tipo de investigación que se realizaría y estando acuerdo en participar en ella, cada uno expresó su conformidad mediante

un documento de consentimiento informado, a partir de un diagnóstico previo de su aptitud para realizar actividad física. Fueron incluidos en dos grupos de Círculos de Abuelos con el objetivo de realizar ejercicios de predominio aeróbicos de manera sistemática, con una frecuencia de 3 días a la semana durante 30 minutos, por espacio de 6 meses, tiempo en que se desarrolló esta investigación. La intensidad moderada de las cargas físicas se estableció a partir de la frecuencia cardiaca máxima (FC máx.) individual[12], sobre la base del cálculo:
FC máx. = 220 – edad. Colaboraron en este trabajo dos Profesores de Cultura Física que se encargaron de dosificar e impartir las cargas físicas.

Resultados obtenidos

El entrenamiento físico general es el proceso que, practicado en forma regular y progresiva, busca alcanzar adaptaciones biológicas que permitan mejorar el desarrollo de las diferentes capacidades físicas a fin de lograr el máximo grado de rendimiento, conduciendo a la denominada "forma física", concepto que de alguna manera coincide con el de "*Physical Fitness"* que según Martin citado por León[14] es un estado de rendimiento psico-físico, más allá de la salud, que se alcanza conscientemente, mediante la actividad física sistemática, la alimentación selectiva y una actitud vital sana que influye en el estilo de vida. El plan de actividades físicas aplicado a la muestra estudiada en la presente investigación responde en general a las citadas metas, relacionadas con el logro de una adecuada forma física que contribuye, en este caso a mejorar la salud de los practicantes. Durante este estudio se encontraron, como principales resultados, los siguientes:

Análisis del colesterol total

Se observó una disminución del valor del colesterol total en el segundo momento, que se corresponde con la medición realizada a los 6 meses de iniciación del programa. Este comportamiento se manifestó de manera general en ambos sexos y en todos los grupos, como se muestra en las **Tablas 1 y 2**, donde a modo comparativo se advierte cómo evolucionan los valores promedio con tendencia a disminuir después de someterse al programa de ejercicios aeróbicos.

Tabla 1. Valores promedio de colesterol total (mg/dl) en ambos momentos, en los hombres

	Grupos/edades	65-69 años	70-74 años	75-79 años	80-84 años
Antes del ejercicio	**Media**	**192,6**	**198,7**	**188**	**183**
	DE	**59,05**	**56,50**	**-**	**-**
Después del ejercicio	**Media**	**180**	**188,6**	**170**	**180**
	DE	**25,27**	**60,86**	**-**	**-**

DE: Desviación estandar

Tabla 2. Valores promedio de colesterol total (mg/dl) en ambos momentos, en las mujeres

	Grupos/edades	65-69 años	70-74 años	75-79 años	80-84 años	≥ 85 años
Antes del ejercicio	**Media**	**226,7**	**217,8**	**207**	**218**	**189**
	DE	**44,32**	**45,99**	**19,99**	**38,09**	**-**
Después del ejercicio	**Media**	**201**	**192,9**	**193,5**	**208,5**	**176**
	DE	**21,30**	**46,15**	**43,50**	**47,78**	**-**

Aunque los valores de colesterol sérico promedio en las mujeres fueron los más altos, no llegaron a igualar o superar el valor de colesterol de riesgo.[13] En el estudio se registró un valor promedio del colesterol total mayor en las mujeres sobre los hombres, en cada uno de los grupos etarios estudiados, y esto concuerda con lo explicado por Delcan [7] al plantear que los niveles de colesterol total alcanzan un máximo a los 50 años en los hombres y a los 60 en las mujeres. A partir de la sexta década, los valores de colesterol total son más altos en las mujeres que en los hombres. También el colesterol total en el presente estudio, manifestó una tendencia al descenso según aumenta la edad coincidiendo con lo planteado por este autor. Estos resultados concuerdan así mismo, con lo observado por Rojas Pico[9] respecto a que en los pacientes que acogieron la práctica de ejercicios físicos aeróbicos, el valor total de colesterol registró un 8 % de disminución.

Análisis de los triglicéridos

En las **Tablas 3 y 4** se reflejan los datos promedio obtenidos del análisis de los triglicéridos en la muestra. En general los valores en los grupos femeninos son superiores a los masculinos, en todos los grupos y en ambos momentos del estudio. La mayoría de los grupos de edades, estuvieron muy por encima de los valores considerados como normales (mujeres: 140 mg/dl; hombres: 164 mg/dl).[13]

Tabla 3. Valores promedio de triglicéridos (mg/dl) en ambos momentos, en las mujeres

	Grupos/edades	65-69 años	70-74 años	75-79 años	80-84 años	≥ 85 años
Antes del ejercicio	Media	328,5	259,5	174	214	172
	DE	81,53	31,29	31,91	30,34	-
Después del ejercicio	Media	268,6	219,4	161,5	187	170
	DE	19,38	94,59	99,54	98,31	-

DE: desviación estándar

Tabla 4. Valores promedio de triglicéridos (mg/dl) en ambos momentos, en los hombres

	Grupos/edades	65-69 años	70-74 años	75-79 años	80-84 años
Antes del ejercicio	Media	175,6	218,6	172	163
	DE	53,04	45,26	-	-
Después del ejercicio	Media	161,2	183,6	148	153
	DE	22,68	49,48	-	-

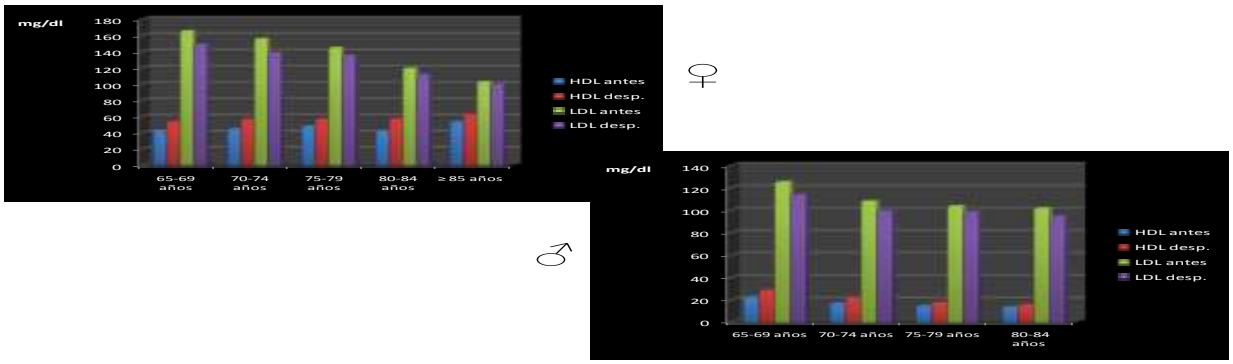
DE: desviación estándar

Despues de haberse sometido al programa de ejercicio durante 6 meses, se encontró una reducción de los valores de triglicéridos para todos los grupos de edades y ambos sexos, lo que coincide con la bibliografía, según Brunet-Guedj, Moyen y Genety[15] al someter a varones sedentarios a un ejercicio físico regular los triglicéridos muestran tendencia a disminuir, sobre todo en los que presentan hipertrigliceridemia; En el estudio de Rojas Pico [9] se evidencia una disminución marcada de los valores de triglicéridos en las personas que se sometieron al programa de ejercicios aeróbicos, igual a lo que se advierte en la presente investigación. No obstante, las cuantías medias de los triglicéridos en la mayor parte de los grupos aquí presentados, se mantienen por encima de los valores considerados normales, lo que apunta a la necesidad de continuar la práctica periódica de ejercicios y una dieta adecuada para obtener mejoras en la lipemia, ya que los ancianos requieren programas de ejercicio más prolongados que los de los jóvenes, para lograr las adaptaciones del metabolismo lipídico[11.]

Análisis de los valores del colesterol en el lipidograma

El comportamiento de las HDL comúnmente llamada “colesterol bueno”, en cada uno de los grupos etarios y en los dos sexos (**Gráfico 1**) mostró un aumento marcado después de realizar ejercicios por espacio de 6 meses, mientras que las LDL o “colesterol malo” mostraron una disminución promedio.

Gráfico 1. Valores promedio de HDL y LDL (mg/dl) en ambos momentos



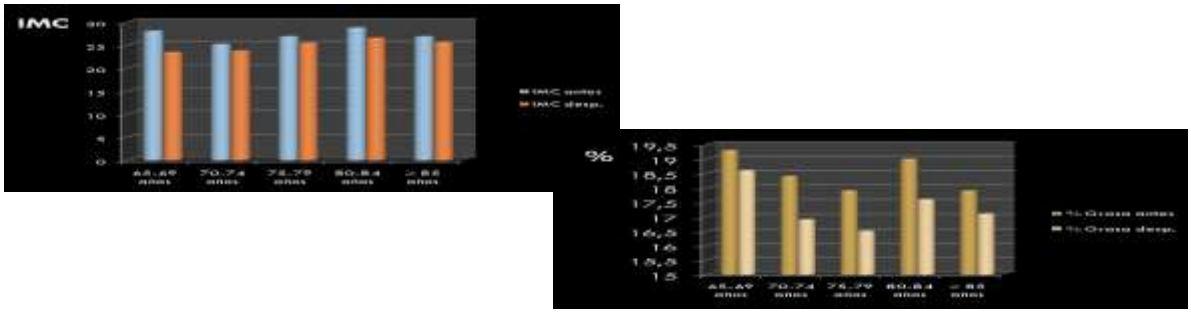
Las mujeres manifiestan mejor respuesta, ya que el aumento de los valores de la primera lipoproteína es mucho más evidente que en los hombres. También las LDL disminuyen más en el sexo femenino después de someterse a los 6 meses de ejercitación aeróbica. Esto se corresponde con los análisis de las fuentes bibliográficas[9,16,17] donde se plantea que la práctica de ejercicio físico es capaz de mejorar el perfil lipídico en su conjunto, aunque con un efecto preferente sobre el colesterol HDL y ratifica lo expuesto en párrafos anteriores.

Análisis de los informes antropométricos

En los **Gráficos 2 (♀) y 3 (♂)** puede observarse el comportamiento de los indicadores antropométricos registrados y sus modificaciones como respuesta al programa de actividad física sistemática. En cuanto a los valores del IMC, todos los grupos femeninos antes de la intervención, presentan valores entre 25 y 29, lo que indica sobrepeso, según las referencias, tanto en el país, como a nivel internacional incluyendo la OMS. [18-20] Después de aplicado el programa se observó que las mujeres integrantes de los colectivos entre 65 y 74 años de edad disminuyeron sus promedios en este índice, para quedar clasificadas como Normopeso (valores del IMC entre 18,5 y 24,9). El resto de los grupos femeninos, aún cuando permanecen dentro de la categoría de sobrepeso, presentan

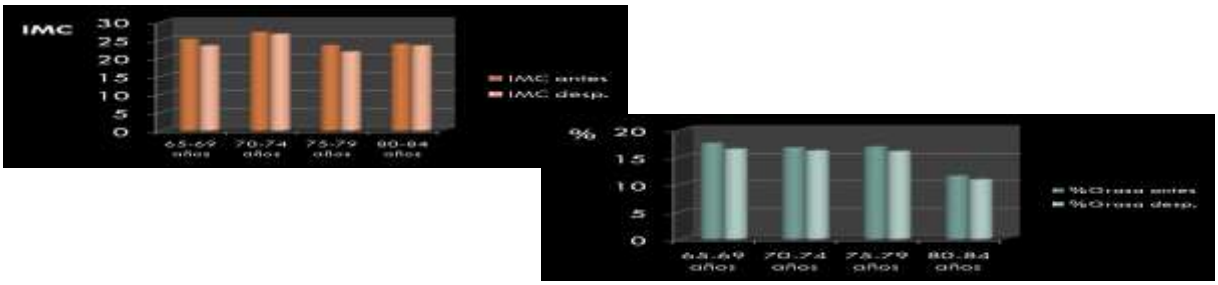
descenso de los valores promedio en comparación con la primera medición, lo que se considera un resultado positivo como efecto de la práctica física sistemática y coincide con un estudio en adultos mayores de ambos sexos, donde los valores de IMC presentaron una relación inversa con el nivel de actividad física.[19]

Gráfico 2. Valores promedio de Índice de Masa Corporal (IMC) y % de Grasa en ambos momentos, en las mujeres



En la muestra masculina, los valores del IMC son menores que los de las féminas, con excepción del grupo de 70 -74 años. Al concluir el estudio se comprobó, al igual que en las mujeres, que en todos los grupos disminuyó el valor medio de IMC, quedando tres grupos clasificados de peso normal y solo uno con sobrepeso, lo que se puede juzgar como efecto tangible de la actividad física programada y ratifica lo planteado por otros estudios. [19,20] La presente investigación incluyó los pliegues cutáneos para estimar el porcentaje de grasa corporal, cuyos valores promedio también se reflejan en los **Gráficos 2 y 3**. Todos los grupos en ambos sexos mostraron una disminución en los resultados del valor porcentual medio de la grasa subcutánea después de efectuar el ejercicio físico planificado durante 6 meses.

Gráfico 3. Valores promedio de Índice de Masa Corporal (IMC) y % de Grasa en ambos momentos, en los hombres



Ello corrobora los resultados obtenidos en el IMC y se muestra como un efecto saludable. También en el estudio realizado por Alemán Mateo y colaboradores, en una muestra mexicana de mayores[19] se comprobó la correlación negativa del porcentaje de grasa con el nivel de actividad física realizada. Los resultados alcanzados contribuyen a la elevación de la calidad de vida de los adultos mayores incluidos en la investigación, ya que se puede inferir que se produjeron cambios efectivos no solo en lo relativo al colesterol y la composición corporal sino también todas las otras modificaciones orgánicas señaladas por los diversos autores. Con todo ello se reconoce el impacto social del estudio realizado, confirmando a la actividad física entre los componentes de la promoción de salud en la población.

Conclusiones

La práctica sistemática de ejercicios aeróbicos produjo una disminución importante de los valores promedio de colesterol total, de triglicéridos y colesterol LDL, mientras que el colesterol HDL aumentó, en ambos sexos y todas las edades de la muestra estudiada.

Con la práctica sistemática de ejercicios durante seis meses, se evidenció una disminución del Índice de Masa Corporal y del porcentaje de grasa en los distintos grupos analizados.

Los resultados alcanzados contribuyen a reconocer la actividad física entre los componentes de la promoción de salud en la población,

Bibliografía

1. Fernández SAE, Arencibia PE, Rodríguez RL. Adulto mayor en Cuba: hechos y cifras de 2002 a 2007. Red cubana de geriatría y gerontología. Disponible en: http://www.sld.cu/sitios/gericuba/temas.php?idv=29616 Consultado, 28 -2-2012

2. Vega GE, Menéndez JJ, Prieto LO, González VE, Leyva SB, Lamar CM, et al. Atención al adulto mayor. En: Álvarez SR. Temas de MGI. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2001 p.166-94.
3. Rocabruno Mederos JC. Teorías del envejecimiento. Tratado de Gerontología y Geriatría Clínica. La Habana: Editorial Científico-Técnica 2007
4. Situación de salud en las Américas. Indicadores básicos (monografía 2009). http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=view&id=220&Itemid=317 Consultado 28 -2-2012
5. MINSAP. Prevención de factores de riesgo y control de enfermedades crónicas no transmisibles. Habana. 2010
6. Morera Y, González L, García M, Lozada L. Factores de riesgo ateroesclerótico y comunidad. *Revista Cubana de Medicina General Integral mar-abr. 2003*
7. Delcan JL. Cardiopatía isquémica. Madrid. Hospital General Universitario. 1999
8. González JA. http://www.saludactual.cl/colesterol/ejercicioycolesterol.php. Colesterol y ejercicio. Disponible en: (2000) Consultado 28 -2-2012
9. Rojas Pico CJ. Respuesta del colesterol HDL ante el ejercicio físico aeróbico y anaeróbico. Tesis de Especialidad en Medicina Interna. La Plata, Universidad Nacional de la Plata Facultad de Ciencias Médicas. 2010
10. Grundy SM, Cleeman JI, Mertz CN. Implications of recent clinical trials for the National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III.l American College of Cardiology Foundation. 2004
11. Boraita Pérez A. Ejercicio, piedra angular de la prevención cardiovascular. Rev Esp Cardiol. 2008; 61(5):514-28
12. INDER. Dirección Nacional de Educación Física y Promoción de Salud. Indicaciones Metodológicas. Curso 2011 – 2012. Programa Estratégico de Actividad Física Comunitaria. La Habana, 2011
13. Escobar Carmona E. Valores de referencia de Laboratorio Clínico mas empleados en Cuba. Año 2011. Gaceta Médica Espirituana. V.13 n.2 (Cuba) Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/gme/pub/sup.11.(1)_03/p3.html Consultado 13 -5- 2012.
14. León Pérez S. Temas de Morfología Funcional y Biomecánica. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana 2013
15. Brunet-Guedj E., Moyen B., Genety J. Manual de Medicina del Deporte. 3ra. ed. Madrid, Ediciones Masson. 1995
16. Sociedad Castellana de Cardiología. Hiperlipemia y riesgo cardiovascular. Madrid, Editorial Aula Medica Ediciones. Disponible en: http://www.castellanacardio.es 2004. Consultado 23 -2- 2012
17. Pérez Méndez O. Lipoproteínas de alta densidad .Un objetivo terapéutico en la aterosclerosis. Rev Archivos de Cardiología de México. V. 74, N. 1, 2004
18. Porrata C, Monterrey P, Castro D, Rodríguez L, Martín I, Díaz ME, et al. Guías Alimentarias para la Población Cubana. Inst. de Nutrición e Higiene de los Alimentos. MINSAP La Habana 2004
19. Alemán-Mateo H, Esparza-Romero J, Valencia ME. Antropometría y composición corporal en personas mayores de 60 años. Importancia de la actividad física. Rev. Salud Pública Mex. 1999;41:309-31
20. Hernández Fernández, M. Ganarle tiempo a la obesidad. Edit. Científico-Técnica. La Habana 2011

LA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DESDE EL ENFOQUE HISTÖRICO CULTURAL PARA LA ASIGNATURA ANÁLISIS DE DATOS EN LA UCCFD "Manuel Fajardo"

Autora: Ms.C Susana Minoú Blanco Malmierca
Cargo: Metodologa de la rectoría UCCFD "Manuel Fajardo"
Categoría Docente: Profesora Auxiliar
Grado Científico: Ms.C de la Educación Superior.
Correo Electrónico: susy@iscf.cu, jcamacho@inder.cu,rectorado@inder.cu.
Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte.
País: Cuba

Resumen

La elaboración de esta estrategia de evaluación se ha basado en los puntos de vista teóricos que se han asumido del enfoque histórico cultural teniendo en cuenta, además, el análisis histórico del desarrollo de la evaluación en la educación superior cubana y, en especial, las limitaciones que aún existen en la situación actual, que constituye una prioridad de la Educación Superior Cubana la elevación de la calidad de la formación del profesional y las transformaciones de la evaluación a partir del curso 2009 - 2010.

Como se sabe, esta concepción aborda un tema de gran significación para el proceso de enseñanza y aprendizaje en general, que es la evaluación, y de la manera que se planifique, realice y controle ese proceso de evaluación, dependerá en buena medida la elevación de la calidad de la formación de los alumnos, no solo en este nivel y en el ámbito de la matemática, sino en su futuro desempeño en la vida personal y profesional, es decir como seres humanos, con lo que se aspira a la elevación a niveles cualitativamente superiores de la formación del alumno en los aspectos intelectuales, afectivos y volitivos.

En este trabajo se concreta esa estrategia de evaluación que es el resultado fundamental de este trabajo y se precisan los elementos que la componen, a partir del conjunto de tareas evaluativas, que integran los contenidos, habilidades matemáticas y los valores que propician las exigencias de la formación matemática para el Licenciado en Cultura Física.

Palabras Claves:

Estrategia
Evaluación del aprendizaje
Sistema de tareas evaluativas
Trabajo de Curso
Saber, saber hacer, saber ser
Conocimientos, habilidades matemáticas y valores
Formación matemática para el profesional de la Cultura Física

Abstract:

The working of that strategy of value are based in two theoretical point of view and the same time to elevate the cultural and historical approach and historical analysis for development and value of task in the Cuban height education, also the quality rice in the professional formation and transformation of value in the academic course 2009 – 2010.
As we know these conceptions is about theme of big importance for the educational learning process in general, that is the value and the way for a control process in the formation of students, also how verify these process take in to account not only the lever of students formation and also mathematical contour in the qualitative future of students in the intellectual and affective aspect..
The present work is the fundamental result and strategy valuation. There are some elements of appraise task that integrate the contents of mathematic skill and value that conform, conciliate mathematic formation for physical culture graduated.

Word key:

- Strategy.
- Value of learning.
- System of value task
- Word of study course.
- To know, to be able to know, to be able to do.

Knowledge mathematic skills and value mathematics formation for the professional physical culture professional

Introducción

La educación superior en Cuba está en un proceso de cambios radicales y novedosos encaminados a **la elevación de la calidad del profesional,** lo que evidencia nuevos retos que es necesario asumir, tanto desde el punto de vista de su fundamentación teórica, como en relación con su aplicación práctica. Este proceso de **perfeccionamiento de los planes de estudio** *se concibe como un proceso continuo, como una labor ininterrumpida de la Educación Superior.*

En el diagnóstico realizado en el proyecto y proceso curricular y en particular, las identificadas en la evaluación del aprendizaje se evidencia que "la evaluación se considera un medio para aprender y no un fin en sí mismo" (González M (2002), por lo que se hace la reflexión siguiente: ¿podrían realizarse modificaciones desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje tomando como referente la evaluación? En relación con la anterior pregunta, nos lleva a reflexionar en qué medida la evaluación puede contribuir a las posiciones asumidas en el Modelo del Profesional del Plan D en la UCCFD "Manuel Fajardo", en cuanto a la dirección de un proceso de aprendizaje activo, significativo y desarrollador[1]. La reflexión anterior nos lleva a analizar, con un enfoque científico, el cómo lograr que la evaluación se integre de manera coherente a la propuesta de programa de la asignatura, Análisis de Datos y que favorezca el desarrollo de otros componentes del proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que se considera oportuno en este trabajo dar respuesta al siguiente **problema de investigación**:

¿Cómo perfeccionar la evaluación de modo que favorezca el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en la licenciatura en Cultura Física?

El objetivo de la misma es elaborar una estrategia para la evaluación del aprendizaje en la asignatura Análisis de Datos para la Licenciatura en Cultura Física, que propicie un aprendizaje activo, significativo y desarrollador.

Métodos Utilizados

Entre los métodos teóricos fueron utilizados:

- *Histórico-lógico:* Se utilizó para conocer las tendencias con respecto a la evaluación del aprendizaje y las características del proceso de enseñanza aprendizaje en la educación superior.
- *Análisis-síntesis:* Permitió la valoración crítica de los materiales docentes relacionados con la formación de los profesionales de la Cultura Física y de toda la literatura vinculada al objeto de investigación a fin de fundamentarlo teóricamente. Así mismo se utilizaron en todo el proceso empírico de la investigación, no sólo en la simple descripción de los hechos vinculados al objeto de investigación durante el proceso de realización de la fundamentación teórica, sino también en su análisis crítico, al explicarlos a partir de la lógica de su desarrollo.
- *Inducción y deducción:* Se utilizó en el proceso de experimentación realizado.
- *Generalización:* A partir de la información recopilada.

[1] Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" (2006). Plan de Estudio "D" LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA. CURRÍCULO BASE. Defendido en el MES. 28 de junio del 2008.

Para las **indagaciones empíricas** se utilizaron el análisis documental, la observación, la experimentación y la consulta a expertos.

- Método de análisis documental. Se utilizó para la obtención de información del nivel matemático de los alumnos y su procesamiento a partir de documentos obtenidos en el curso de la investigación.
- Observación: se utilizó para la recogida de información desde el proceso de enseñanza-aprendizaje para conocer las particularidades del comportamiento del desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, y en especial de la evaluación en las clases de matemática.
- La experimentación se hizo en el proceso de comprobación práctica y enriquecimiento de la propuesta, **en forma de preexperimento** y en términos de valorar su factibilidad.
- La entrevista abierta a docentes experimentados se utilizó en la validación de la factibilidad de la propuesta.

Entre las **Técnicas** se empleó el fichado bibliográfico y la crítica de las fuentes para poder hacer valoraciones.

La **significación teórica** de este trabajo radica en que el condicionar las componentes del proceso a partir de la evaluación, constituye un camino poco explorado y una novedad de carácter teórico – metodológico.

La **significación práctica** radica en que al ser el Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", el centro rector de la red de Cultura Física, con facultades, y **65** filiales Universitarias, a lo largo de todo el país, se puede valorar la propuesta, con fines de su adopción y generalización en la asignatura matemática. En este sentido se aporta una propuesta de tareas evaluativas novedosas que pueden ser utilizadas en dicha red de centros y en las facultades universitarias con las adaptaciones propias de su situación específica.

El proyecto de investigación se encuentra en fase de generalización en la UCCFD "Manuel Fajardo¨ y su red de centros, incluidas .

En este trabajo se asume, en principio, el concepto de estrategia planteado por el ISPJAE así como algunas de las características antes señaladas, pero se concreta al caso específico de la actividad de evaluación y al caracterizar dicho concepto se asumen los elementos del Proyecto Odiseo pues comprende elementos que pueden ser ajustados a las ideas de la estrategia que se propone.

Se llegó a la conclusión de que aún existen lo que ahora pudiéramos considerar **barreras** en la práctica evaluativa en nuestro país, muchas de ellas derivadas del conductismo como son:

- La evaluación se centra, en los productos de aprendizaje, y no en los procesos.
- Los instrumentos de evaluación se elaboran con base a los objetivos del programa y tomando en cuenta la conducta observable, con el fin de asegurar la objetividad de la evaluación (pruebas objetivas).
- Están constituidos por un conjunto de reactivos asociados que se considera que aportan la información suficiente para evaluar a los alumnos.

Lo antes planteado crea la necesidad de asumir potencialidades de evaluación en otros enfoques o paradigmas. En este sentido se considera **perspectiva histórica**

cultural, que en cierta medida ya asume lo antes planteado como potencialidades en otros paradigmas, la evaluación es:

- Dinámica y dirigida a los aprendizajes escolares
- Enfocada a determinar los niveles de desarrollo en proceso y contexto
- Se desarrolla en situaciones de apoyo interactivo y para dominios específicos o situaciones culturales determinadas
- Se evalúan los productos pero, especialmente los procesos en desarrollo;
- Se desarrolla a través de una situación interactiva entre el evaluador, el examinado y la tarea.

Una nueva situación es lo relativo a los tipos de tareas que se proponen a los alumnos en la evaluación, que ya se tocó algo anteriormente en cuanto al legado cognitivista, pero que hay potencialidades no consideradas hasta ahora **como el carácter significativo de la tarea** tanto desde el **punto de vista personal**, o sea que sea motivante, interesante para el alumno; desde el **punto de vista social** en el sentido de que tenga sentido práctico y real con relación al contexto o a la propia asignatura de que se trate y desde el **punto de vista cognitivo** de modo que responda a las exigencias intelectuales propias de un alumno de la edad de que se trate y que esté estructurada con un sentido de la lógica de la asignatura en cuestión.

Las **tareas** alrededor de las cuales se estructuran la propuesta de evaluación**,** en ese orden y propician las exigencias de la formación matemática del Licenciado en Cultura Física expresadas por lograr a través del currículo propuesto un profesional que:

- Cumpla con las exigencias profesionales al ser capaz de realizar el análisis cualitativo y/o cuantitativo de las mediciones, en cualquiera de las esferas de actuación.
- Cumpla con las exigencias de la época al ser capaz de autoprepararse, de aplicar las tecnologías de la información y poder intercambiar o comunicar su información con los otros utilizando para ellos los medios tecnológicos disponibles.
- Cumpla con las exigencias sociales en cuanto a ser crítico, reflexivo y comprometido a su proyecto social.

Para que se propicie las exigencias de la formación matemática en este perfil, se ha diseñado un conjunto de habilidades matemáticas y valores.

En relación con lo antes planteado, la **actividad** está dada en la manera en que se proponen las tareas, pues ello implica al alumno desde el principio en la búsqueda personal de una base de datos que cumpla con ciertas exigencias dadas, en la manera en que se discuten los resultados que se obtienen por vía personal o colectiva, entre otras actividades que él debe realizar en las que se implica personalmente. Esto a su vez tiene una gran **significación en el alumno** desde el punto de vista personal pues se evalúa (**y aprende en el propio proceso de su evaluación**) sobre la base de algo seleccionado por él mismo, y que a su vez está en plena correspondencia con su actividad profesional futura, lo que tiene también una gran **significación social**, que debe ser muy clara para él. Por otra parte según el enfoque histórico cultural **la tarea es una actividad** vista tanto en sus **componentes funcionales**: orientación, ejecución y control, se ajusta a la propuesta.

En relación con la **significatividad en el orden cognitivo** de un proceso evaluativo con estas características, hay que añadir que la selección de los contenidos a evaluar en las tareas y en el propio trabajo de curso, se hace sobre la base de que cada uno es condición previa para el que sigue, lo que garantiza que se creen las estructuras previas en el orden de los conocimientos y procedimientos necesarios para el nuevo aprendizaje y su correspondiente valoración, esto es muy importante para que el alumno **pueda percibir de forma clara, desde el punto vista lógico, la coherencia de lo que aprende y se le evalúa.**
Las tareas se van desarrollando a los largo de todo el curso de modo que la evaluación es continua y **abarca los distintos momentos del proceso del aprendizaje y culmina con un trabajo de curso que se orienta desde la primera** tarea y que es una integración de las tareas realizadas por los estudiantes en los temas de la asignatura.

Las tareas se encuentran recogidas en el ANEXO I

Análisis de los resultados de la validación de la factibilidad de la propuesta

Para el análisis de la posibilidad de la puesta en práctica de la propuesta, o de su de su factibilidad, y de algunos de los aspectos de su concepción, se realizaron dos acciones fundamentalmente:

- La recogida de criterios de profesores de la asignatura Análisis de Datos en la UCCFD y en su red de centros
- La realización de un preexperimento en un grupo en el ISCF Manuel Fajardo.

En este sentido se trata de un preexperimento según la clasificación de Campistrous, L (1996) [2]

Recogida de criterios de profesores de Análisis de Datos en La UCCFD y su red de centros

El primer momento se realizó la validación de la propuesta en Enero del 2008 en el Colectivo Nacional de Asignatura celebrado en Camaguey.

Se consultó a los expertos de la red de Cultura Física, considerando que estos son los profesores principales de la asignatura en cada facultad del país, que atesoran al menos 12 años de experiencia impartiendo la asignatura y de los 15 profesores, 7 son auxiliares y 8 asistentes.

Se obtuvo un consenso positivo de la propuesta, la cual fue defendida por la autora del trabajo y se acordó ponerla en práctica de forma experimental a partir del Curso Escolar 2008 – 2009. A partir del curso 2009 - 2010 esta implementada en la Red de Cultura Física del país y sus facultades en los municipios y centros de alto redimiento.

Preexperimento en la UCCFD "Manuel Fajardo" y sus resultados

En esta investigación el **diseño fue de un solo grupo al que se le aplicó el tratamiento experimental y se midió su efecto al inicio y al final.** La muestra

[2] Campistrous, L. (1996). Introducción al Diseño Experimental. Maestría en Investigación Educativa. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana, Cuba. Editado por el ICCP.

seleccionada fueron los estudiantes del CRD de 1er año de Ciudad de la Habana (322 estudiantes)
Se monitoreó, teniendo en cuenta las tareas propuestas, las habilidades matemáticas y los valores en cada una de las tareas propuestas en los tres temas, así como en el trabajo de curso.

A continuación se sintetizan las salidas obtenidas en test de Wilcoxon en el Anexo II .

Conclusiones Generales

1. La Propuesta de evaluación del aprendizaje que se propone para los profesionales de la Cultura Física, considera las posiciones teóricas referidas del enfoque histórico cultural, en especial el carácter transformador de la actividad de los alumnos en el proceso de evaluación, para lograr una mayor participación de los alumnos en la misma y con ello contribuir a la formación integral de su personalidad. Esta propuesta considera las potencialidades que tiene la evaluación para influir en las restantes categorías del proceso de enseñanza aprendizaje.
2. Las tareas evaluativas tienen carácter integrador, dinamismo, sistematicidad y sobre la base de evaluación externa, interna y autoevaluación lo que debe favorecer que ese proceso se realice con una mayor participación de los alumnos pues el alumno se siente parte de él, el aula se convierte en un taller de creación y posibilita que el docente reflexione sobre su trabajo en la dirección de ese proceso evaluativo.
3. La validación de la factibilidad de la propuesta permite, en primera instancia, afirmar que la propuesta ofrece pertinencia conceptual y fundamentación teórico metodológica, lo que posibilita con un cierto grado de confianza implementarla en la asignatura Análisis de Datos y su implementación en la práctica de manera preexperimental confirman la posibilidad de su implementación en la práctica.

Recomendaciones

1. Extender de modo experimental la propuesta en otras asignaturas del currículo.
2. Sociabilizar la propuesta a otras carreras, donde se imparte matemática

BIBLIOGRAFIA

1. .Campistrous, L. (1996). **Introducción al Diseño Experimental.** Maestría en Investigación Educativa. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana, Cuba. Editado por el ICCP
2. Castellanos, D. (2005). **¿Tareas docentes, o tareas de enseñanza y tareas de aprendizaje?** Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. Ciudad de la Habana. En soporte magnético.
3. CEPES (1995). **Los objetivos como proyecto a lograr en la educación. Grupo de Pedagogía y Psicología.** CEPES. Universidad de La Habana.
4. CEPES (1995). **El contenido no específico: la formación de habilidades generales para la actividad de estudio**. Grupo de Pedagogía y Psicología. CEPES. Universidad de La Habana.
5. CEPES (1995). **El contenido de la enseñanza.** Grupo de Pedagogía y Psicología. CEPES. Universidad de La Habana.
6. CEPES. (1995).Grupo de Pedagogía y Psicología. **Didáctica Universitaria**. Universidad de La Habana.
7. .González, Miriam (2002). **La evaluación del aprendizaje**. CEPES. Universidad de La Habana.
8. Hernández Fernández, Herminia (1989). **El perfeccionamiento de la enseñanza de la Matemática en la educación Superior Cubana.** Experiencia en el álgebra lineal. Tesis Doctoral
9. Hernández Fernández, Herminia (2005). - **La huella de la matemática en el pensamiento**
10. Hernández Fernández, Herminia (1995) **Nodos cognitivos, recurso eficiente para el pensamiento temático.**
11. - Hernández Fernández, Herminia (2002). **Cuestiones de la Didáctica de la Matemática** Editorial Homosapiens, Rosario, Argentina.
12. - Hernández Fernández, Herminia .(2004) **Nodos Cognitivos: Currículo y Evaluación**. Universidad de La Habana.
13. ISCF “Manuel Fajardo (2003).” **Plan de Estudio D. Licenciatura en Cultura Física Documento Base**
14. ISCF “Manuel Fajardo” (2006) **Programa de la Disciplina Investigación y Métodos de Análisis en la Cultura Física. Plan de Estudio D**
15. González, M. (2002). **La evaluación del aprendizaje**. CEPES. Universidad de la Habana. Impresión Ligera.
16. MES Dirección de formación de profesionales (2003**).Documento Base para la elaboración de los Planes de Estudio.**
17. **Plan de Estudio “C Perfeccionado para la Carrera Licenciatura en Cultura Física** (2001)
18. **Plan de Estudio “D. para la Carrera Licenciatura en Cultura Física. Defendido 28 de junio del 2008**
19. Rizo Cabrera, Celia y Luis Campistrous. (2003) **Algunos apuntes acerca del aprendizaje significativo y por descubrimiento**. Intercambio Académico con la Universidad Autónoma de Santo Domingo. Agosto-Octubre de 2003.

20. Rizo, C. y L. Campistrous (2006). **Algunas consideraciones acerca de la concepción de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje en el ISCF Manuel Fajardo.** Ciudad de la Habana. En soporte magnético.

ANEXOS

Anexo1

Las tareas evaluativos se encuentran diseñadas según los temas de la asignatura, como se indica a continuación:

Los conocimientos de cada tema, las habilidades matemáticas y los valores y formas de actuación concretas que se exigen en su desarrollo, a los efectos de esta propuesta, se resumen en la tabla siguiente:

Conocimientos	**Habilidades Matemáticas**	**Valores y formas de actuación concretas**
Tema I: Análisis Exploratorio		
Trabajar con una base de datos relacionada con su futura profesión	Seleccionar, organizar y recodificar	Responsabilidad
Aplicar los estadígrafos de tendencia central y de dispersión a la base de datos.	Identificar, seleccionar e interpretar.	Responsabilidad, estética
Organizar de la base de datos	Identificar, seleccionar, e interpretar.	Responsabilidad, estética
Realizar el análisis exploratorio aplicado a la base de datos diseñada.	Identificar, organizar, seleccionar, e interpretar.	Responsabilidad, estética
Tema II: Probabilidades		
Caracterizar un suceso aleatorio	Interpretar	Responsabilidad
Calcular probabilidades	Seleccionar, e interpretar	Responsabilidad
Utilizar las distribuciones teóricas	Seleccionar	Responsabilidad
Tema III: Docimasia de Hipótesis		
Estudio de las dócimas para muestras independientes	Seleccionar e interpretar	Responsabilidad, estética
Estudio de las dócimas para muestras dependientes		
Estudio de la dócima de correlación		
Estudio de la dócima de la bondad de ajuste		

La dinámica de trabajo con estas tareas es que cada grupo de ellas que están asociadas a un tema dado, motiva la necesidad de pasar al grupo del tema siguiente, y así sucesivamente hasta que las concluyen. Al concluir se crea la necesidad de aplicar

de manera integrada lo aprendido a lo largo de su realización y motiva la realización del trabajo de curso con el que finaliza el proceso de evaluación, haciendo más significativo dicho proceso.

ANEXO II

Aplicando el paquete estadístico SPSS y la dócima de Wilcoxo se constato a partir de los niveles de significación que existen diferencias muy significativas en el valor responsabilidad entre los temas 1 y 3, y ocurre lo mismo con el valor estética. , igualmente con las habilidades seleccionar y el valor responsabilidad

Los valores y habilidades que han sido objeto de evaluación en todo el período de trabajo y, por tanto, en las que puede haber efecto de los métodos utilizados.

A modo de conclusión de trabajo se concreta una estrategia conformada por un sistema de tareas evaluativas para la asignatura de Análisis de Datos en la UCCFD Manuel Fajardo, y que dejan un camino abierto para el rediseño curricular de la asignatura en cuestión y de manera perspectiva las posibilidades de instrumentar la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje con un enfoque diferente en el que se pone en primer plano algunas características muy importantes del aprendizaje en la actualidad, como son la actividad y el carácter significativo que debe tener el mismo, lo que eleva a un plano superior el desarrollo del alumno.

LA EXTENSIÓN UNIVERSITARIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

Autor: Ribouem A Beb Emmanuel.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Correo: ribouembe@eiefd.co.cu,

País: Camerún

Correo: Muñoz.oramislln@eiefd.co.cu

Resumen

La necesidad de contribuir a la formación integral de futuros profesionales de Educación Física y deporte, justifica la aplicación de un proyecto de extensión universitaria, a través del cual el estudiante tiene la oportunidad de poder compartir con las diferentes comunidades, los beneficios de la formación recibida. En el presente trabajo están refletadas las características como proceso y función del dicho proyecto, su labor en el contexto de la institución social: universidad, asi que sus particularidades en el proceso de formación del profesional de la Escuela internacional de Educación Física y Deporte.

Introducción.

Colocar a la cultura en el centro de la actividad universitaria constituye el primer gran desafío, que implica un cambio esencial y radical en la concepción de lo que debe ser la Universidad en el siglo XXI. Todas las actividades sustantivas que realiza la universidad (docencia, investigación y extensión) son parte de su encargo cultural. Es desde esta concepción que se asienta la más generalizada corriente de pensamiento en cuanto a la misión social de la universidad, la cual define que es esta institución la llamada a preservar, desarrollar y promover la cultura, como necesidad intrínseca de la sociedad.

Sin embargo, si bien alrededor de este particular se ha logrado consenso en la comunidad científica, la práctica universitaria no siempre ha permitido dejar claro el papel que le pertenece a cada una de las funciones en el cumplimiento de dicho encargo, considerándose por lo general que corresponde únicamente a la extensión universitaria articular el vínculo con la sociedad. Este aspecto queda resuelto en

nuestras investigaciones al señalar que el cumplimiento de este encargo social no corresponde a una función específica de la universidad, sino a la institución en su conjunto, ya que su satisfacción se concreta en la preservación, desarrollo y promoción de la cultura, que en su interrelación dialéctica son expresión de la integración docencia-investigación-extensión. No obstante, consideramos que la extensión universitaria puede ser la función rectora en el vínculo entre universidad y sociedad, precisamente por ser el elemento integrador y dinamizador que facilita el flujo cultural continuo, entre la universidad y la sociedad que las enriquece mutuamente.

Las conclusiones del I Congreso Nacional de Extensión y el II Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria, celebrado en la Universidad Nacional del Cuyo en Mendoza, Argentina (1997), recogen cinco modelos en los que plasmaron las diferentes posturas posibles de la concepción de extensión: elitista, democratizadora, economicista, comunicacional e integracionista. Desde nuestra perspectiva reconocemos el valor de estas propuestas que refuerzan la necesidad de consenso conceptual en el abordaje de esta problemática en las universidades, pero consideramos que son tres las concepciones que en mayor medida se manejan y aplican en las prácticas extensionistas: *Modelo tradicional de extensión*: La extensión desde una universidad iluminista, que es fuente de conocimiento y saberes, y desde este lugar se vincula con algunos sectores con un carácter más bien de dador a receptor y de manera especialmente unidireccional.

Relación del saber institucionalizado dirigiéndose a quien no lo posee.

Modelo economicista: La extensión desde una universidad que interactúa en el mercado como una empresa más en su entorno. La universidad adquiere el rol de soporte científico y técnico del sector productivo y el saber se organiza en función de la rentabilidad económica y de la oferta direccionalizada de la universidad hacia el mercado, en la que esta se convierte en una estación de servicio. Se hace otro tipo de extensión que se orienta a la transferencia tecnológica y a la actualización y capacitación de los profesionales.

Modelo de desarrollo integral: La extensión desde una universidad abierta, crítica y creativa, que parte del concepto de la democratización del saber y asume la función social de contribuir a la mayor y mejor calidad de vida de la sociedad, desde un diálogo

interactivo y multidireccional con los diferentes actores involucrados en la relación. La extensión desde una universidad que no solamente aporta al crecimiento cultural, sino también a la transformación social y económica y a su propia transformación.

La Extensión Universitaria como función. Sus características

Todo lo anterior nos permite ratificar la importancia de determinar cinco características esenciales de la extensión como función universitaria y exponer sus cualidades externas, su percepción fenoménica:

1. La extensión universitaria se produce mediante la actividad y la comunicación,
2. La extensión universitaria se orienta a la comunidad universitaria y a la población en general,
3. La extensión universitaria puede realizarse dentro y fuera de la universidad,
4. La extensión universitaria es parte de las interacciones de la universidad y la sociedad,
5. La extensión universitaria tiene como propósito promover cultura.

La extensión como proceso de interacción humana redimensiona su consideración como resultado de la actividad y la comunicación. La extensión es actividad en tanto persigue como objetivo la transformación consciente del medio; quiere esto decir que no solo pretende la contribución a la transformación de los procesos en que interviene en la universidad, y de la universidad en sí misma, sino también contribuye a la transformación de la sociedad mediante su propia participación en el desarrollo cultural. Esto permite el intercambio de información que hace consciente el proceso, en este caso de extensión universitaria. Así, podemos afirmar que el desarrollo cultural es consecuencia de la comunicación educativa de la cultura preservada y desarrollada. Al asumir que se produce mediante la actividad y la comunicación se ratifica que la extensión universitaria, como proceso de interacción social, conlleva que ninguna de las partes supere a la otra y que ambas se enriquezcan y desarrollen.

En la proyección de la extensión hay que tener presente que no se trata sólo de desarrollar culturalmente a la comunidad extrauniversitaria, sino también a la comunidad intrauniversitaria, que tiene como tal sus propias necesidades. Cuando se habla de comunidad intrauniversitaria no se refiere únicamente a estudiantes y profesores, se trata de toda la población universitaria. Tanto la extensión intra como

extrauniversitaria deben desarrollarse a la vez, aunque la primera ha de consolidarse para potenciar el desarrollo pleno de la segunda.

La extensión universitaria es una manifestación de la relación dialéctica entre la Universidad y la Sociedad, se da en el vínculo, pero no en todo vínculo, sino en aquel cuyo fin es la promoción de la cultura; es decir, es aquel en que se establece la relación, entre la cultura y la elevación del nivel cultural de la sociedad en general a través de la función extensionista. Así, la promoción cultural en el ámbito universitario, en particular en la extensión, se asume como su metodología. La definición de la promoción como metodología de la extensión universitaria constituye un elemento esencial para garantizar que la función extensionista pueda cumplirse y contribuir al cumplimiento de la misión de la universidad en su conjunto; a partir del desarrollo de acciones que se dirigen a la creación de valores culturales, la conservación de los valores creados, la difusión y el disfrute.

Esta precisión permite resolver la consideración tan extendida de la difusión cultural como modalidad de la extensión, de manera que las acciones dirigidas a la difusión se consideren como parte de la metodología de la actividad extensionista en general y no como una modalidad en particular. Lo anterior no niega, si retomamos el carácter de metodología que asume la promoción para la extensión, que a partir del diagnóstico de la realidad intra o extrauniversitaria que se realice, se desarrollen proyectos dirigidos, específicamente, a la difusión cultural. Un paréntesis debe hacerse para destacar la particular importancia que debe atribuírsele en el ciclo reproductivo de la cultura, al disfrute que, traducido a la extensión, significa la solución del problema, la satisfacción de la necesidad. Del disfrute social que produzca la actividad extensionista depende, por una parte, la eficacia de la misma y, por otra, la continuidad del movimiento en espiral del desarrollo cultural.

La Extensión universitaria como proceso

Por su carácter social, la universidad no puede verse integrada solo desde una percepción fenoménica (funciones). Su análisis requiere un abordaje desde una relación más esencial, más de fondo, que son los procesos que en ella se desarrollan, o sea, la consecutividad de etapas en que se van cambiando en el tiempo las relaciones de la estructura del objeto con vistas a cumplir el objetivo, en especial en los

procesos formativos. Entonces, si el encargo social de la universidad, descrito antes, es preservar la cultura que la precedió, desarrollarla
y promoverla, este se estructura en un sistema de procesos que se reflejan fundamentalmente en las actividades docentes, investigativas y extensionistas.

En resumen, en su enfoque dialéctico y sistémico en la extensión se cumplen las leyes que rigen los procesos conscientes y están presentes los componentes que integran los mismos, lo que permite afirmar que se está en presencia de un proceso universitario formativo y así llegar a una concepción más esencial de extensión universitaria al definirla como: el proceso que tiene como objetivo promover la cultura en la comunidad intrauniversitaria y extrauniversitaria para contribuir a su desarrollo cultural.

Al considerar la extensión como proceso formativo es imprescindible en su etapa inicial identificar el problema, que radica en la necesidad de desarrollo cultural, a partir de caracterizar lo social, para prever cómo modificarlo en función del nivel cultural de la sociedad. Ello se propicia utilizando la cultura preservada y desarrollada en todas sus manifestaciones por la propia sociedad, mediante su metodología: la promoción cultural.

Si la efectividad de la metodología de la extensión es adecuada, el sujeto se apropia de parte de la cultura acumulada por la humanidad. Pero si además se logra que el sujeto participe y se comprometa a partir de condiciones cognitivo-afectivas que lo favorezcan, se propicia la elevación del desarrollo cultural, entonces el objetivo se cumple, se resuelve el problema. El logro de la motivación en el sujeto permitiría superar el objetivo, se llegaría a un estado de realización plena (disfrute) en la actividad extensionista en que está involucrado, en la solución social del problema y por consiguiente se logra pasar de la instrucción a la educación. Es decir, junto a la transformación social se forman valores en los sujetos participantes de la extensión universitaria.

En los paradigmas actuales de la universidad, la extensión debe considerarse como función totalizadora, por estar presente en cada uno de los eslabones estructurales de la universidad, por ser deber y derecho de toda la comunidad universitaria e implicar a la sociedad en su conjunto. En su ejecución la extensión se caracteriza esencialmente

por ser también una función integradora y dinamizadora, que expresa el vínculo social más amplio.

La extensión es proceso formativo en tanto responde al cumplimiento de las leyes de estas y muestra la interrelación de sus componentes, tiene sus propios objetivos, contenidos y métodos. Se da también inmersa en la docencia y la investigación, pero no se identifica con ellas, al tener personalidad propia como proceso y aportar un producto final.

La extensión como función y como proceso universitario, que promueve el desarrollo cultural, es esencialmente comunicación e implica la existencia de dos canales o instrumentos, uno para cada emisor-receptor (Universidad y Sociedad) recíprocamente relacionados. El resultado de esta comunicación educativa en doble sentido la podemos considerar en su conjunto como la relevancia, interpretada como el grado de importancia o significación que se alcanza como resultado de la relación de la necesidad social y el proceso extensionista. Se compone del impacto, cuando el objeto es la sociedad (cómo la universidad influye en el medio), y de la pertinencia, si el medio influye en la universidad (cómo está la refleja y está preparada para dar respuesta a las necesidades sociales).

La Extensión Universitaria en el proceso de formación del profesional de la EIEFD.

La Escuela Internacional se distingue del resto de las Universidades Cubanas en su carácter pluricultural al reunir a jóvenes de más de 80 pases del mundo que se forman como Licenciados en Educación Física y Deportes , el estudiante que en ella estudia proviene de os estratos sociales más desfavorecidos de los países del tercer mundo , desde el punto de vista cultural se distingue por las disímiles maneras de asumir la cultura , la identidad y el sentido de pertenencia a sus tradiciones , en el proceso de formación profesional se produce paralelamente procesos de transculturación e interculturación.

La dirección de extensión universitaria forma parte de la Vicerrectoria docente y junto a la dirección de Residencia Estudiantil y la dirección docente dirigen los procesos de formación del profesional

El propósito de extensión universitaria : Intervenir dentro de la comunidad estudiantil desde las diferentes esferas de actuación que forman parte de la dirección de extensión universitaria, comunicación social, cultura, recreación y deporte, con el fin de enriquecer el intercambio cultural recreativo y deportivo entre estudiantes, sumando a estas actividades la comunidad ¨Liberación¨ y localidades cercanos.

Objetivo general del proyecto:

Contribuir a la recreación sana y la masificación de la cultura en la comunidad universitaria incluyendo el desarrollo integral del estudiante.

Misión: Educar y promover una cultura de dialogo y solidaridad que eleve la calidad de vida material y espiritual de los estudiantes.

Unir y consolidar lazos de amistad, hermandad y paz.

Objetivos secundarios:

- Desarrollar sistemas de actividad que contribuyen a la recreación sana y masificación de la cultura y deporte en la comunidad universitaria incluyendo en la formación integral
- Superar los factores sociales de la comunidad.

Esperanzas del proyecto:

- Transmitir a la población vecina los conocimientos adquiridos en nuestra institución y las ricas tradiciones
- Interactuar con la comunidad a través de planes de la calle, galas culturales, talleres literarios, talleres de artes plásticas, exposiciones, conferencias, visitas en lugares de interés históricos recreativos, así como actividades deportivas y recreativas
- Lograr el protagonismo en las actividades que se programan bajo la guía de los colaboradores y estudiantes de esta institución, como acción transformadora que contribuye al mejoramiento de la conducta social de la población y la identificación de profesionales con altos sentimiento de humanismo y solidaridad.
- Elevar el nivel cultural de la población atendida, promocionando formas de vida más saludable a través de la vasta gama de actividades

- Elevar el nivel científico técnico de los estudiantes para que se convierten en profesionales integrales que contribuyan a transformación de la realidad social de sus países.

Esferas de actuaciones:

1- Deporte,

La esfera del deporte, promueve actividades deportivas recreativas a través de acciones que permitan en incremento de nivel de preparación de los estudiantes y contribuyan a su formación integral, a mejorar la salud de la población, la utilización del tiempo libre, la participación en competencias de diferentes niveles.

- Mundiales de futbol, baloncesto, voleibol, fútbol sala.
- Campeonatos de lucha, boxeo.
- Festivales recreativos.
- Festival de actos masivos.
- Participación en eventos deportivos como Marabana, 10 de Octubre, Carrera Terry Fost, Olimpiadas.

2- Cultura

La esfera cultura promueva nacional universal reafirmando valores éticos, estéticos, humanistas, e ambientales, que contribuyen a la formación de un profesional integral a través las siguientes secciones:

- Realización de actividades en el circulo infantil de Cuatro Camino
- Ejecución de galas con artistas aficionados
- Celebración del Día de Independencia de los países
- Creación del taller de títeres, creación del taller literario, creación de taller de artes plásticas, concursos de artes plásticas.
- Festival Rubén Bravo in memoriam.
- Galas culturales de los países
- Festival de juegos tradicionales

3- Recreación

En la esfera de recreación, tenemos excursiones, cine debate, actividades con payasos y juegos en círculos infantiles, participación de la comunidad tanto dentro como fuera

de la institución, en actividades conmemorativas, cine, galas culturales, concursos, dibujos, literatura, conferencias

4- Comunicación social

Actividades de comunicación social en la comunidad: encaje de exposiciones en la sala expositiva, mesas redondas sobre diferentes temas de actualidad de la célula internacional.

Como los efectos de la labor de Extensión Universitaria en los estudiantes de la EIEFD habrá que señalar la transmisión de conocimientos y elementos de la cultura de cada uno de los países así como la aprehensión de valores éticos y humanistas como es la solidaridad, la EIEFD contribuye a la formación integral de los estudiantes no solamente como profesionales de la Educación física y del deporte, sino también como ciudadanos capaces de influir de manera objetiva sobre la formación de una sociedad más tolerante y sociable.

Conclusiones

1. La dirección consciente, eficaz y eficiente de la extensión universitaria, solo es posible cuando se expresa esa relación función-proceso y, en tal sentido, se organiza su gestión. La extensión universitaria, como función, expresa las características externas, fenoménicas; como proceso, explica sus propiedades esenciales y determina su comportamiento.
2. La extensión universitaria en la EIEFD se proyecta como una dirección que procura extender a visión cultural y deportiva de los estudiantes que conforman esta institución pluricultural.

Recomendación: Que esta investigación sirva de fondo bibliográfico para estudiantes y profesores de la EIEFD, y aquellos que quisieran en un futuro extender su trabajo en este área.

Bibliografía:

1. Diccionario Enciclopédico Quillet. Pág. 306. Editorial Cumbre. Mexico.
2. González González; Gil Ramón (1996). Un modelo de extensión universitaria para la extensión universitaria. Su aplicación a la Cultura Física y el Deporte.

Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Pág. 67. La Habana, Cuba.

3. González González; Gil Ramón (1996). Un modelo de extensión universitaria para la extensión universitaria. Su aplicación a la Cultura Física y el Deporte. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Pág. 70. La Habana, Cuba.
4. González Gil Ramón, González Fernández-Larrea: Extensión Universitaria: una aproximación conceptual desde la perspectiva cubana. Revista Cubana de Educación Superior XXVI (2) 2006: 69-76
5. Santos Gutiérrez, Sinesio. (2001) La gestión de la extensión universitaria desde una perspectiva específica. Revista Cubana de Educación Superior. Vol. XXI. No. 3. CEPES. Universidad de La Habana. Pág. 43. La Habana. Cuba.

LA LECTURA INTERACTIVA Y LA BÚSQUEDA DEL CONOCIMIENTO EN LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA A PARTIR DEL USO DE LA TECNOLOGÍA INFORMÁTICA (TICs)

Autora: Dra. C. Alina Bestard Revilla. Profesora titular

Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el deporte de Santiago de Cuba

País: Cuba

Dirección electrónica: albestardr@iscf.ciges.inf.cu

Resumen

En el aprendizaje de un idioma intervienen múltiples factores que van desde lo humano y social hasta el empleo de la revolución tecnológica más moderna, pues la comunicación es un proceso de interacción social a través de símbolos y sistema de mensajes que se producen como parte de la actividad humana. En este proceso resulta inevitable el dominio de diversas habilidades: lingüísticas, sociales, pragmáticas, psicológicas e informáticas, como vías para estructurar con el lenguaje la comunicación interactiva. El aprendizaje de una lengua, ya sea como segunda lengua, o como idioma extranjero, es un acto de valor que confiere a los profesores el papel rector encaminado hacia la producción de mensajes. Los modelos ya establecidos se convierten en fuertes instrumentos teóricos y en la práctica pedagógica se ponen en marcha estrategias cada día más novedosas en virtud del logro de mejores resultados a favor de la competencia comunicativa. En tal sentido, el presente trabajo tiene el objetivo de modificar el modelo pedagógico de enseñanza del español en la carrera de Cultura Física de Santiago de Cuba a partir del uso de la tecnología informática al alcance profesores y estudiantes.

Introducción.

La revolución tecnológica que ha tenido lugar en los últimos tiempos del desarrollo humano, especialmente en el campo de la información y las comunicaciones, impone a las instituciones docentes, y a las Universidades, a un replanteamiento del proceso de educación. De hecho, la enseñanza de Idiomas,

tampoco escapa a este empuje arrollador impuesto por la sociedad del conocimiento, y demanda cada día mayores exigencias y soluciones por parte de los entes conductores de dicha praxis docente.

La aplicación de las TICs en el proceso de la enseñanza de idiomas aparece como una de las alternativas para dar solución a algunos problemas que enfrenta dicho proceso en el mundo contemporáneo, con nuevas posibilidades y ventajas ya conocidas, aunque también introduce algunos retos y desventajas que deben ser resueltos de manera inmediata por los docentes y estudiantes. De acuerdo con estos retos cabe preguntarse ¿es ventajoso el uso de la tecnología educativa en la enseñanza del Español en la Universidad del Deporte de Santiago de Cuba? ¿Se cuenta con los recursos y disposición para ello? ¿Cómo lograr formas de aprendizaje creativos, vivencias de trabajo colaborativas y grupales, enfoques dialógicos y aportadores de conocimiento, mediante el uso de las TICs?

La tecnología informática ha producido una profunda conmoción en el terreno de las Ciencias Pedagógicas y puede afirmarse que ha abierto una vía más para el desarrollo de las habilidades lingüísticas y muy particularmente en el caso de la competencia comunicativa a partir de una nueva forma de concebir la lectura. Coincidimos pues con Wagner en que el uso de esta tecnología "acompaña el nacimiento de un nuevo arte de leer no solamente textos" y que "un nuevo tipo de lector se desarrolla" (Maigien,1995) pero aún cuando la magnitud de alcance y utilidad estén por ver, lo cierto es que ha aparecido una nueva dimensión del acto de leer que implica la formación de una competencia comunicativa con el hipertexto; es decir, lo que se ha dado en llamar recientemente como la *literaria,* tanto en lengua materna (LM) como extranjera LE). La literacia entendida como el "ser capaz de seleccionar y utilizar la información necesaria transmitida por diferentes tipos de comunicación y dentro de diferentes situaciones de comunicación", como "los conocimientos y capacidades necesarias *para producir y comprender los diversos tipos de comunicación* (Musialek,1998) es decir la lecto-escritura. Al relacionar los "diversos tipos de comunicación" con la literacia se están considerando las habilidades para "leer la pantalla", y cuando decimos leer la pantalla evidentemente nos referimos al hipertexto, término enriquecido con

otros no menos usuales que se le emparentan como hipermedia o multimedia (Correoso, 2004). Esta definición la introdujo por primera vez T. Nelson para caracterizar la relación asociativa de elementos de información en el seno de sistemas documentales y que se compone ante todo de una base de datos, cuyas unidades de información son partes de textos y que a esa base de datos se asocia una red semántica, es decir un sistema de enlaces que interconectan las unidades textuales entre sí y dotado de una interfase que permite crear y modificar los datos, consultar redes ya existentes, mostrar en pantalla unidades textuales y navegar de una unidad a otra por intermedio de los enlaces (Rouet, 1998).

El hipertexto, es en otras palabras, un bloque de textos conectados entre sí por nexos que crean diferentes itinerarios de lectura para el usuario y exige por tanto, una lectura no secuencial, supone una mayor interactividad por parte del lector y el texto, además de permitir que el lector elija su propio trayecto de lectura, según sus necesidades cognoscitivas y la cultura individual que apoye a esta nueva búsqueda del conocimiento.

Los estudios sobre el empleo y alcance del hipertexto se desarrollan aún, y se trata de dar respuesta a las interrogantes sobre su potencial como herramienta pedagógica y lo que este aporta a la construcción de sólidas competencias de producción, comprensión y búsqueda documental y está claro según expresa (Melot,1995) que el desarrollo de estrategias de lectura no saldrá intacto de la práctica electrónica cuando se sabe que esta nueva tecnología permite trabajar el procesamiento textual de forma interactiva y diferida las estrategias de lectura con niveles de profundidad diferentes. Lo interesante de todo esto resulta cuando se lleva la lectura–comprensión a estos sistemas, lo cual exige que nuestro pensamiento actúe de forma no lineal, como ya se expresó con anterioridad, ya que los procesos psicológicos de comprensión reposan en principios que esta tecnología retoma: identificar información, activar conocimientos, seleccionar, jerarquizar, relacionar.

El papel que tiene el hipertexto y por extensión toda la tecnología informática basada en sus principios y estructura ha repercutido en las estrategias de desarrollo de una nueva habilidad para este tipo de lectura, Si la literacia significa

además habilidad para identificar esquemas textuales, recurrir a estrategias de resolución de problemas y transformar los conocimientos, interpretar y dar nuevos sentidos, es obvio que el desarrollo de estrategias relacionadas con esta tecnología esté presente hoy en día en la formación universitaria. Un egresado universitario sin esta competencia significa estar limitado para investigar como lo es carecer de habilidades para el uso de las TICs.

Para el desarrollo de la lectura interactiva que promueve el hipertexto, se plantean ya nuevas exigencias de índole metodológico, dentro de las cuales podemos señalar: tipos diferenciados de lectores, nuevas normas y convenciones de lectura, nuevos usos del libro, ya sea electrónico o en soporte papel, novedosos instrumentos y procedimientos de interpretación, necesidad de la formación de una estrategia lectora-investigativa que lleve implícito una cultura diferente a la existente en cuanto al texto impreso para poder explotar ”la profundidad virtual abierta por los lazos múltiples a los que están vinculadas las unidades, los contenidos y las estructuras de los documentos de este tipo. (Zysberg,1995)

La lectura del hipertexto viene a reforzar la idea de acercar la lectura cada vez más, a una estrategia que nos aventuramos en llamar funcional-comunicativa donde se trata de poner a los estudiantes en la situación comportamientos de *lector-futuro investigador*. (Correoso, 2001) Por otra parte el hipertexto introduce evidentemente habilidades que obligan a la integración e interacción de diferentes disciplinas como Redacción, Composición y Análisis de textos, Teoría de la Investigación, Computación, Lengua Extranjera por solo citar algunas que contribuyen a la formación de la literacia y junto con ella de las habilidades para investigar de ahí que las prácticas de lecturas se integren en una “simulación del proceso de investigación“ del cual no podemos estar alejados los profesores de idiomas y ello ayudaría a interpretar el verdadero papel que toca a nuestras asignaturas en este contexto.

La tecnología educativa y su papel en la enseñanza universitaria constituyen un tema con no pocos partidarios y detractores, motivadas por las dudas acerca de su efectividad. El objetivo del presente trabajo no pretende dilucidar tales cuestiones, sino que girará en torno a posturas tangibles para actualizar el

aprendizaje del Español Comunicativo en la Universidad del deporte de Santiago de Cuba en su vínculo con las TIC, partiendo de necesidades concretas que posee su estudiantado y lograr una proyección más acertada en la calidad del proceso de enseñanza.

Para nadie es un secreto que la labor del profesor de idiomas es, sin lugar a dudas, de suma importancia en tanto constituye el potenciador y conductor de la praxis educativa. Sin desdeñar los avances de la tecnología, conviene recordar que el primer hipertexto lo compone el profesor con su tiza ante la pizarra cuando trata de lograr una interacción eficaz con sus alumnos y consigue con la participación activa de ellos durante el transcurso de la clase la construcción de un nuevo conocimiento a partir de los hipervínculos que crea con conocimientos anteriores que sus estudiantes aportan. Sin embargo, resulta innegable también que las TICs abren posibilidades metodológicas y didácticas insospechadas, que posibilitan una apertura a nuevos conocimientos y destrezas por parte del profesor, quien debe ser capaz de utilizarlos y proporcionárselos a los estudiantes, como una herramienta al servicio de su propia autoformación en el aprendizaje de la lengua.

La enseñanza de español además de los medios tradicionales -video, libro de texto, actualmente sólo cuenta con el potencial humano para su desarrollo. Se adolece de la infraestructura tecnológica adecuada para desarrollar un tipo de aprendizaje que, necesariamente, requiere de nuevos escenarios educativos, donde el potencial técnico de avanzada tiene un rol importante. Sin embargo, constituye hoy una necesidad real la inserción de las TICs en la enseñanza del español porque desde nuestro punto de vista esta nueva forma de lectura interactiva con los textos científicos no solamente aporta nuevas informaciones científicas a la formación del estudiante con una mayor inmediatez, sino que activa de manera más estrecha los procesos intelectuales del pensamiento humano.

Lógicamente, el introducir esta tecnología en la enseñanza de Idiomas significa cuestionar las formas tradicionales de estructuración de la información y exige cambios en la metodología docente que hasta hoy hemos venido desplegando. Estos mecanismos brindan alternativas novedosas para lograr aprendizajes cada

vez más creativos y transformadores en los niveles universitarios de las facultades de la cultura física del país.

Veamos algunos de los beneficios que aportan las TICs a la enseñanza del idioma:

- Es una manera diferente de promover la comunicación que exige un mayor protagonismo al lector.
- Permiten al alumno un acceso más directo y versátil a la información y a los materiales didácticos.
- Fomenta el control individual del aprendizaje
- Libera al profesor de algunas de las tareas más repetitivas y tediosas dentro de la enseñanza.
- Permite al profesor la creación, de forma más fácil, de materiales y actividades atractivas, eficaces y adaptadas a sus necesidades y las de sus alumnos.
- Exige un cambio de actitud, y una transformación del papel del profesor, quien deberá estar preparado para ser el protagonista activo de ese cambio.
- Supone una mayor interactividad con el texto.
- Incrementa considerablemente la cultura del estudiante a través del vínculo interdisciplinar con otras áreas del conocimiento afines.

Esto nos demuestra que los nuevos entornos de enseñanza/aprendizaje exigen nuevos roles en profesores y estudiantes. La perspectiva tradicional en la enseñanza de idiomas, del profesor como única fuente de información y sabiduría y de los estudiantes como receptores pasivos, debe dar paso a papeles bastante diferentes. La misión del profesor es la de facilitador sobre fuentes apropiadas de información, la de creador de hábitos y destrezas en la búsqueda, selección y tratamiento de la información. Los estudiantes, por su parte, deben adoptar un papel mucho más importante en su formación, no sólo como meros receptores pasivos de lo generado por el profesor, sino como agentes activos en la búsqueda, selección, procesamiento y asimilación de la información.

Esta debe ser la posición que debe regir la actual enseñanza del español: en potenciar la docencia a partir de la creación de nuevos entornos educativos, en los cuales, sin desdeñar los recursos didácticos tradicionales, se tengan en cuenta aportes tecnológicos capaces de flexibilizar y actualizar dichos entornos. Es concebir la enseñanza como un **programa mixto** que devenga en nuevos roles de los entes integrantes del mismo; con profesores con mentalidades más abiertas y desprejuiciadas para los cambios, con una misión más lejana a la de la "sapiencia absoluta e irrebatible" y más cercana a la de facilitador de la información y asesor de una praxis mucho más enriquecida, en un proceso donde el estudiante actúe como **autorregulador** de su propio aprendizaje.

La Universidad del Deporte de Santiago de Cuba cuenta con pocos recursos, pero con muchas deseos de resolver los problemas que con relación al dominio de la lengua materna poseen sus estudiantes de primer año de la carrera, por ello el colectivo del departamento de Idiomas se dio a la tarea de motivar a sus estudiantes a desarrollar su competencia comunicativa a través de la comprensión del hipertexto en multimedias. No obstante las limitaciones tecnológicas –no contar con suficientes laboratorios, ni con un programa multimedia propio, especializado, los resultados fueron bastante alentadoras. La práctica se efectuó con un grupo de estudiantes (32), del primer año de la carrera, quienes, gracias al soporte técnico y el apoyo de los profesores de la asignatura de Computación, fueron capaces de interactuar de manera hábil y activa, asimilar los ejercicios y tareas preparados a tales efectos, de acuerdo con sus posibilidades como rectores de su propio aprendizaje. Esto posibilitó, además un trabajo de búsqueda y una correcta selección, por parte nuestra, de los contenidos y metodologías didácticas más idóneas para hacerlos más accesibles a los alumnos.

Se aprovecharon algunos softwares de Español Comunicativo, de Redacción y composición, Palabras homófonas, Ortografía y Estilo científico realizados por los colectivos de Español y Computación de la propia universidad que fueron elaborados sobre la base de nuestras realidades lingüísticas, socioculturales y educativas, y que resultaron útiles como soporte preliminar, pues brindaron

ejercicios interactivos, normas gramaticales y audiciones que posibilitaron la aplicación del recurso tecnológico, sobre la base del sistema de aprendizaje que exige el programa de Español Comunicativo y de Computación para este año de la carrera). Esto, por supuesto, combinado con el asesoramiento presencial del profesor, lo que devino en un híbrido bastante efectivo de encuentros en el aula y el laboratorio.

Dentro de las principales dificultades que se presentaron en los estudiantes pueden destacarse:

1. Dificultades en la decodificación del nivel semántico en el texto hasta el reconocimiento de las particularidades de la diversidad textual, o sea de los diferentes estilos funcionales.
2. En la mayoría de los casos no saben hacia donde orientar sus pasos, ¿qué vía seguir?, ¿qué acciones acometer?, ¿cómo enfrentar el hipertexto? ,¿qué debe priorizar?, ¿qué pasos dar?.
3. No hay conocimientos del qué y el cómo, no hay madurez metacognitiva.

Si la metacognición es el conocimiento y regulación de los procesos cognoscitivos por el propio sujeto, la madurez metacognitiva radica en saber qué se quiere alcanzar (objetivos) y saber cómo (utilización de la estrategia, autorregulación).

Para lograr un óptimo proceso de aprendizaje debe saberse qué deseamos conseguir y cómo se consigue.

Lo que supone que en la metacomprensión para que un estudiante se considere maduro debe saber qué es comprender, y cómo debe trabajar mentalmente para comprender. Por lo que la metacomprensión es el conocimiento de la propia comprensión y de los procesos mentales para conseguirlo. Este es uno de los aspectos más importantes del aprendizaje, ya que el alumno pasa de aprender a leer a leer para aprender.

La comprensión del hipertexto se manifiesta a través del desarrollo de habilidades y hábitos para cada tipo de texto, sobre la base de la cultura individual de cada sujeto y sus necesidades de aprendizaje.

La comprensión del hipertexto es una representación mental que hacemos de su significado general, es asimilar su contenido a nuestro esquema, a nuestras

propias necesidades cognoscitivas. El intercambio del lector con el hipertexto le permite la selección de su propio camino de lectura hacia la búsqueda del conocimiento, según sus necesidades cognoscitivas y el conocimiento previo que tenga sobre el tema en cuestión.

Según la Dra. Angelina Roméu, al interactuar con un texto, existe un primer nivel de comprensión denominado traducción o lectura inteligente donde se ha de interactuar con los significados adyacentes imbricándolos con la secuencia lineal primaria del sentido de lo leído. O sea, que en un primer nivel interesa no solo lo explícito, sino también lo implícito, el receptor centra su atención en lo que le resulte más importante y establece los hipervínculos con otros temas asociados al principal que enriquecerán los conocimientos adquiridos. Sólo después de interactuar con ellos serán capaces de llevar a su propio Código lo que ha leído. Realiza de esta forma la traducción o lectura inteligente.

Puede decirse que en el proceso de compresión del hipertexto se ha de traducir,(leer de forma inteligente) interpretar (leer de forma critica) y extrapolar (leer creadoramente). Por lo tanto para alcanzar la metacomprensión se ha de saber qué hacer y cómo hacerlo, ¿Qué fines persigue ¿ para ello, en primer lugar debe llevar el hipertexto a su propio código, es decir, a sus propias necesidades cognoscitivas. Ha de leer razonando y prediciendo, procesar la información adecuada con sus conocimientos. De esta forma la comprensión del hipertexto como proceso integrador tiene en cuenta: la supresión, proceso de decantación de lo esencial y lo superfluo, la generalización resume de forma abarcadora la idea general; la construcción, reconstruye la secuencia original en su propio código. O sea, va de la lectura a la construcción de un nuevo texto.

Como ha podido apreciarse el hipertexto implica un gran esfuerzo no sólo para los estudiantes, sino también para el profesor. Sortear las desventajas de la utilización de estos recursos tecnológicos (el hecho de que pueda provocar ansiedad, cansancio; potenciar estrategias de mínimo esfuerzo; uso descontextualizado, desfasado respecto a otras actividades; y poco efectivo en personas que no dominan el medio), resulta un reto; máxime cuando es la primera vez que se llevaba a cabo una experiencia como ésta en la enseñanza de español en este

centro. Sin embargo, salvo el hecho de la no disponibilidad de una infraestructura tecnológica como la que se necesita en estos casos; en sentido general, los resultados fueron bastante positivos. Las clases resultaron más amenas y motivantes para los estudiantes, según sus propias opiniones al respecto; y, a pesar de las limitaciones –cuestión ésta que no dejaron de referir-; reconocieron el esfuerzo y las ventajas que este tipo de aprendizaje le proporcionaron. Para ellos, y es una opinión que compartimos, la utilización de las TIC en las clases de español motivó:

- Un proceso mucho más estimulante, pues los soportes multimedias resultan atractivos y desarrollan la creatividad, lo cual evita el tedio y la monotonía de las clases.
- Posibilidades de autorregulación del aprendizaje, con posibles adecuaciones a diferentes ritmos de trabajo, a partir de la asimilación individual.
- Interactividad constante, que se vio reforzada con el componente comunicativo de las clases en el aula.

A lo anterior, hay que añadir las posibilidades que tienen los soportes mutimedias de ser fácilmente reproducidos y actualizados, al tiempo que devienen en un medio para desarrollar la competencia comunicativa, la comprensión más aguda y diversa de los textos presentados, lo cual deviene en una mejor calidad en el proceso docente.

El hipertexto debe entenderse, no como una manera de llenar un vacío en la práctica docente, sino que debe estar en función de profundizar y acelerar la competencia comunicativa de los estudiantes, a la vez que ser un excelente medio de incentivar el aprendizaje del idioma.

El profesor de idiomas debe acostumbrarse a seleccionar cuidadosamente los materiales de lectura y los contenidos que pondrá en conocimiento de sus estudiantes, así como en las metodologías didácticas más idóneas para hacer los primeros más accesibles a sus alumnos. Debe conocer los conceptos técnicos básicos y motivarse por reformular la estructuración de la información que aparece en los manuales convencionales a partir de los nuevos conceptos de comprensión del hipertexto.

Se impone la **necesidad de la especialización de una parte del claustro docente en la creación de documentos y soportes de carácter multimedia** que nutran las redes de información, actualicen nuestra didáctica y puedan resultar accesibles a los alumnos y otros colegas. Los nuevos canales abren una posibilidad de conocimientos y destrezas al profesor, quien debe ser capaz de utilizarlos, de forma efectiva y racional, como herramienta de trabajo al servicio de su propia autoformación y la del estudiante.

Las nuevas experiencias de la aplicación de las TIC en la enseñanza de idiomas, en el actual mundo contemporáneo, nos exigen repensar nuestras concepciones de educación, y buscar soluciones para enfrentar los problemas que demandan nuestros tiempos. La tecnología nos ofrece alternativas que no debemos dejar de desaprovechar. Sólo un adecuado enfoque del problema desde dos perspectivas: la tecnológica y la pedagógica, nos acercará a asumir estrategias que posibiliten dar soluciones para cumplir nuestros objetivos en la praxis docente.

La función del alumno debe ser centro y protagonista activo de su propio aprendizaje, y el docente solamente conduce, facilita su propia construcción del conocimiento; lo cual no desdeña –ni puede hacerlo- la interactividad, la verdadera participación, lo que implica acudir a la dimensión humana, subjetiva de los que intervienen en el proceso; a lo cual hay que añadirle la competencia del profesor en el establecimiento y consolidación de las relaciones humanas que este supone. Es necesario aprovechar el recurso tecnológico como alternativa integrada, bien pensada y dosificada de manera óptima para el logro de un objetivo específico: lograr la calidad en la enseñanza.

Conclusiones

La lectura de hipertexto debe ser una estrategia a incluir en la práctica de la enseñanza de idiomas no solo como una forma de cumplir con la aplicación de los planes de computación en nuestros centros universitarios sino como parte de una estrategia multidisciplinaria con el fin de garantizar el desarrollo de la lectura en textos de científicos y como parte de integración y aporte a las habilidades para investigar. Por las cualidades del hipertexto, de virtualizar los nexos existentes entre unidades semánticas y propiciar que el individuo jerarquice y organice su

interpretación de un documento, se convierte esta en una ayuda para el desarrollo de los procesos de cognición en la enseñanza universitaria cubana actual..

Bibliografía

Allal, L. Et Crahay, M.(1996-1999): Hypertexte et apprentissage (Consultado 23/5 /2000) URL :http://tecfa.unige.ch/~grob/trav2.htm#acquis

Arcas, Yajaira (2001): “El Curso de Idioma Español: un nuevo método para la enseñanza del español como lengua extranjera”, en Actas VII Simposio Internacional de Comunicación Social, Centro de Lingüística Aplicada, Santiago de Cuba, 22-26 de enero, p. 107-111.

Cantos, Pascual (1997): “Programación de ejercicios de soporte informático para el aula de ELE”, en Carabela; Nuevas tecnologías aplicadas a la enseñanza de ELE. Madrid, segunda etapa, septiembre.

Correoso Céspedes, J.A. (2001): Perfeccionamiento de las habilidades de lectura en los cursos de francés en la UO. Estrategia para el desarrollo de una habilidad generalizadora lectora-investigativa en LE, Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación, Cátedra Gran, UO

Gomis, Pedro (1997): “Algunas reflexiones sobre el empleo del laboratorio de idiomas en el proceso de enseñanza-aprendizaje”, en Carabela; Nuevas tecnologías aplicadas a la enseñanza de ELE. Madrid, segunda etapa, septiembre.

Maignien, M. (1995): ”*Lector ex machine*” en Le débat, sept-oct, nº86, Gallimard.

Melot, M . (1995): ”*Scripta Volant*” en Le debat sept-oct, nº86, Gallimard.

Musialek, D (1998): “*Literacias y prácticas lectoras”* en Lingüística y Literatura nº 33, enero-junio, Departamento de Lingüística y Literatura , Universidad de Antioquía- Medillín, Colombia.

Pérez Morales, Juana Idania et al (2001): “Las estrategias de aprendizaje en una lengua extranjera”,en Actas VII Simposio Internacional de Comunicación Social, Centro de Lingüística Aplicada, Santiago de Cuba, 22-26 de enero.

Picó, Eliseo(1997): “Usos de INTERNET en el aula de ELE”, en Carabela; Nuevas tecnologías aplicadas a la enseñanza de ELE. Madrid, segunda etapa, septiembre.

Richards Brooks; Matilde et al (2001): “Buena Motivación Mejor Comunicación”, en Actas VII Simposio Internacional de Comunicación Social, Centro de Lingüística Aplicada, Santiago de Cuba, 22-26 de enero.

Rouet, J-F (1998): “*Lecture compréhension et recherche d'informations dans les hypertextes*”.

Ruipérez, Germán (1997):”La enseñanza de lenguas asistida por ordenador”, en Carabela; Nuevas tecnologías aplicadas a la enseñanza de ELE. Madrid, segunda etapa, septiembre.

URL : http://www.crnp-poitiers.cndp.fr/manifestations/pnf/pnf1998/rouet.htm

Vanderdorpe, Ch: “*La lecture de l'énigme”.* (Consultado 14/4/2000)

URL: http://www.alsic.univ.f-comte.fr/Num2/vanden/defaut.htm

Zysberg, A. 1995:”*La lecture assistée par ordinateur, Deux ou trois choses que je sais d’elle*” en Le débat, sept-oct nº86, Gallimard.

LA PÁGINA WEB COMO FUENTE DE INFORMACIÓN PARA LA ASIGNATURA CONTROL FÍSICO Y FUNCIONAL.

Autores: Abigael Kipsoi

Ammre Abdallah

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

RESUMEN

La Cineantropometría contempla el estudio del cuerpo, en cuanto a tamaño, forma, proyecciones, composición, maduración y función grosera, con el objetivo de brindar información científica sobre el crecimiento y desarrollo, nutrición, ejercicio, deportes y performance.

Los estudios cineantropométrios de la forma corporal más recurrentes en la actualidad se sustentan en el cálculo y la interpretación del somatotipo –estimado por mediciones antropométricas- de Carter y Heath (1990). Estos autores -apoyándose en los principios teóricos del método de Sheldon - definen el somatotipo como: "la descripción numérica de la configuración morfológica de un individuo en el momento de ser estudiado". Estos resultados numéricos establecen un conjunto de categorías que valoran holísticamente la forma corporal de un sujeto -en relación o no con otros factores morfo-funcionales y socioculturales- con el fin de complementar la apreciación y observación cualitativa de la figura que realiza diariamente el entrenador.

Cuantificación de los tres componentes primarios (endomorfia, mesomorfia y ectomorfia) del cuerpo humano que configuran la morfología del individuo, expresado en tres cifras". Sheldon; 1954. El formato de somatotipo que se conoce más en la actualidad fue una modificación que Barbara Heath (1948-1953) hizo del método fotoscópico de Sheldon. En 1964, con J.E.L. Cárter, crea el método Heath-Carter (Cárter y Heath, 1990)) con esto propongamos el objetivo de este trabajo como; elaborar un sitio web como medio de enseñanza para la asignatura de control físico y funcional para facilitar el aprendizaje.

Introducción

La inserción de las nuevas tecnologías de la información, abre un nuevo capítulo dentro del marco de las tecnologías educativas. Saber incorporarla es un reto para todos los docentes.

La informática como una asignatura dentro del proceso de enseñanza de la educación en la escuela tiene sus fines tales como: herramienta de trabajo y medio de enseñanza que esto a las vez servir al estudiante asimilar conceptos y procedimientos informáticos fundamentales de los cuales ayuda a desarrollar habilidades que puede servirlo en los estudios, revisión y repasos de las clases impartidas.

Teniendo en cuenta que las unidades del currículo de la escuela internacional de educación física y deporte esta insertado disimiles asignaturas uno de ellas siendo el controlo físico y funcional lo cual tiene que ver con la antropometría y la somatoscopia en el ámbito deportivo.

La asignatura cuenta con métodos utilizados mayoritariamente en los países de tercer mundo o los países con pocos recursos económicos, esta página se trata de estos métodos y los otros métodos utilizados en los países desarrollados o del primer mundo teniendo en cuenta la comparación entre ellos y por ende las ventajas y desventajas de uno o el otro. Por lo que hace imprescindible que los estudiantes tengan conocimientos de estos métodos que son de un gran avance tecnológico y que puede ser útil en su vida como futuro profesional ya que estos métodos tienen un mínimo margen de error.

Por lo cual es de gran importancia que los estudiantes tengan conocimiento de los métodos, formulas y formas de evaluación dentro de la asignatura ya que es una de los temas necesarios. De lo anterior planteado tiene como objetivo elaborar una página web como medio de enseñanza-aprendizaje para la asignatura control físico y funcional.

DESARROLLO

Medio de enseñanza

“El sistema de componentes materiales que apoyan y elevan la calidad del proceso docente educativo”

Macromedia Dreamweaver 8

Es un editor HTML profesional para diseñar, codificar y desarrollar sitios, páginas y aplicaciones Web. Dreamweaver le proporciona útiles herramientas que mejorarán su experiencia de creación Web. La gran ventaja de este editor sobre otros es su gran

poder de ampliación y personalización del mismo, puesto que en este programa, sus rutinas (como la de insertar un hipervínculo, una imagen o añadir un comportamiento) están hechas en JavaScript-C, lo que le ofrece una gran flexibilidad en estas materias. Dreamweaver se puede personalizar totalmente. Puede crear sus propios objetos y comandos, modificar métodos abreviados de teclado e incluso escribir código JavaScript para ampliar las posibilidades que ofrece Dreamweaver con nuevos comportamientos, inspectores de propiedades e informes de sitios.

Diseño de página

Para crear un diseño de página se basa en tablas. Las tablas constituyen una herramienta muy eficaz para presentar datos de tabla y establecer el diseño de texto y gráficos en una página HTML. Puede utilizar las tablas para crear su propio diseño de un modo rápido y sencillo Un diseño de página determina cómo va a aparecer la página en el navegador, mostrando, por ejemplo, la situación de los menús, las imágenes, y el contenido de Macromedia Flash.

Paint

Es un programa que se utiliza para cubrir con un color la superficie de las cosas, dibujar o dejar una marca, en este caso se utilizó para los botones también en algunas imágenes.

Corel draw

Es una aplicación informática de manejo vectorial, poderosa e intuitiva y sencilla de usar que es la principal aplicación del paquete de aplicaciones CorelDRAW Graphics Suite ofrecida por la corporación Corel y que está diseñada para suplir de forma rápida y fácil múltiples necesidades, como el dibujo, la maquetación de páginas para impresión y/o la publicación web, todas incluidas en un mismo programa.CorelDRAW funciona para editar gráficos basados en vectores. Este tipo de gráficos se comportan como imágenes basadas en valores matemáticos para su geometría haciéndolas escalables, es decir, que a diferencia de los gráficos en forma de píxeles, utiliza líneas o curvas para plasmar las figuras gráficas que representan. De esta forma, por ejemplo, la figura de un cuadrado puede ser representada por cuatro líneas y no por una sucesión de píxeles en un arreglo de dimensión estática. Como ejemplo, pueden ser diseñados — utilizando herramientas vectoriales — logotipos, ilustraciones, folletos, calendarios,

tarjetas, afiches, volantes, letreros, etc. Y últimamente diseño de botones web (roolovers) y otros gráficos para aplicaciones de diseño web de otras marcas como los productos de Adobe Flash, Catalist, Dream Weaver, etc. permitiendo diseñar fácilmente botones, scrolls y otras cosas para los sitios web.

SWISH 4

Es un programa de computador que utiliza tecnología Adobe Flash para crear una presentación multiplataforma.

Adobe Fireworks

Es una aplicación basada en la forma de estudio de Adobe Flash pero con más parecido a un taller), destinado para el manejo híbrido de gráficos vectoriales con Gráficos en mapa de bits y que ofrece un ambiente eficiente tanto para la creación rápida de prototipos de sitios Web e interfaces de usuario, como para la creación y Optimización de Imágenes para web. La aplicación permite crear menús emergentes, rollover o imágenes de sustitución, un efecto muy conocido en donde una imagen existente en la página web es sustituida por otro cuando el puntero del ratón se posa sobre ella, restituyéndose cuando quitamos el puntero de ella.

Control físico y funcional muestra el estado físico y funcional de los atletas durante el proceso de entrenamiento y la práctica de actividades físicas que permite realizar los ajustes necesarios en la dosificación que para determinar eso se lleva a cabo diferentes técnicas y pruebas de terreno.

¿Qué es el control médico y qué nos ofrece, la evaluación de sus resultados?

Una herramienta fundamental de trabajo para los técnicos deportivos y una guía para los practicantes teniendo en cuenta los siguiente aspectos: Función Respiratoria, Función Cardiovascular, Grasa Corporal, Resistencia, Fuerza, Elasticidad y Rapidez que son atributos necesarios para realizar actividad física con bajo riesgo Enfermedades o Lesiones durante su práctica que es el Fin común determinar el estado funcional del individuo durante la actividad física.

¿Cómo funcionan los monitores de grasa y composición corporales?

La medicina deportiva es una de las ramas de las ciencias médicas que se ocupa de vigilar y fomentar la salud, así como el desarrollo físico de los individuos que practican cultura física y deportes. Es principalmente una ciencia de investigación sobre el

hombre sano, puesto en condiciones de variabilidad constante, requiriendo una observación especial y para esto se vale fundamentalmente del control médico.

Los estudios cineantropométrios de la forma corporal más recurrentes en la actualidad se sustentan en el cálculo y la interpretación del somatotipo –estimado por mediciones antropométricas- de Carter y Heath (1990). Estos autores -apoyándose en los principios teóricos del método de Sheldon - definen el somatotipo como: "la descripción numérica de la configuración morfológica de un individuo en el momento de ser estudiado". Estos resultados numéricos establecen un conjunto de categorías que valoran holísticamente la forma corporal de un sujeto -en relación o no con otros factores morfo-funcionales y socioculturales- con el fin de complementar la apreciación y observación cualitativa de la figura que realiza diariamente el entrenador. En el desempeño exitoso de las actividades técnicas especializadas (deporte y danza) se establece una estrecha relación entre la estructura física del sujeto y las exigencias biomecánicas de la especialidad. La alta correlación entre las características físicas y la actividad especializada define perfiles físicos específicos para cada una de ellas. En el deporte el somatotipo permite conocer el estado físico de un grupo de atletas.

Las diferencias entre las actividades que realizan las personas marcan en muchos casos más diferencia entre personas que la propia genética. El músculo humano tiene una capacidad de adaptación a sus requerimientos enorme. Pero de la misma manera que la musculatura de una persona que realiza ejercicios de musculación puede multiplicarse, las personas que no realizan ninguna actividad su musculatura termina atrofiándose. Todos los seres humanos somos diferentes, nuestra forma la imponen la genética, la actividad que realizamos, la alimentación y otros factores menos importantes. Pero desde siempre los científicos han querido clasificarnos, en este caso según nuestra forma. Para esto han tenido en cuenta tres puntos, la estructura ósea, la complexión muscular y la acumulación grasa. Sheldon en la década de los cuarenta, recopilando información desde la época de Hipócrates, clasifico la forma de los seres humanos según tres parámetros.

“Cuantificación de los tres componentes primarios (endomorfia, mesomorfia y ectomorfia) del cuerpo humano que configuran la morfología del individuo, expresado

en tres cifras". Sheldon; 1954. Sheldon desarrolló este método con una muestra de 4000 sujetos y definió el somatotipo, por primera vez, como una cuantificación de los tres componentes primarios del cuerpo humano expresada en tres cifras. Estos tres componentes primarios eran: grasa, músculo y linealidad. Para su clasificación, tomaba como referencia tres capas embrionarias de donde se derivan los tejidos.

El formato de somatotipo que se conoce más en la actualidad fue una modificación que Barbara Heath (1948-1953) hizo del método fotoscópico de Sheldon. En 1964, con J.E.L. Carter, crea el método Heath-Carter (Carter y Heath, 1990)). Este método es el más utilizado desde entonces, y podemos encontrar de manera muy sencilla datos de referencia en los distintos deportes en muchos libros y revistas. Como ejemplo están los numerosos estudios en distintos Juegos Olímpicos.

El somatotipo es, en realidad, una "descripción numérica de la configuración morfológica de un individuo en el momento de ser estudiado". Carter, de manera contraria a lo que Sheldon pensaba, sí entendía que la tipología del individuo podía estar influida por factores exógenos como la edad y el sexo, el crecimiento, la actividad física, la alimentación, factores ambientales, el medio socio-cultural (y la raza).

No obstante, el método de Carter y Heath (1990) no refleja una clasificación compartimentada de la forma muscular u ósea, ni establece un criterio unificado de ambos tipos de forma corporal. Igualmente, debe señalarse que el paradigma cineantropomètrico no cuenta con algún método que evalúe la forma ósea, siendo únicamente posible valorar asimetrías de los hemicuerpos a partir del análisis de similitud/diferencia de algunos tamaños absolutos. La forma muscular no se puede caracterizar por los resultados del método de Carter y Heath (1990), pues no refleja la forma de algún segmento en particular (apendicular o del torso) y/o el perfil muscular general de un sujeto. Por otra parte, un pronóstico de cantidad y/o porcentaje de masa muscular no implica una forma muscular segmental u holística, que es dependiente únicamente del tipo, volumen e intensidad de los ejercicios físicos que definen la técnica de la especialidad.

Conclusiones

1. El estudio realizado permitió develar las diferencias y las semejanzas de las técnicas, formulas y métodos para determinar el somatotipo y la antropometría en los atletas, lo que hace que la página sea de gran utilidad tanto para los profesores como los estudiantes.
2. El Macromedia Dreamweaver, paint, SWISH 4, CorelDraw y adobe Fireworks son unos de los programas que se puede utilizar para crear una página web.

Bibliografía

1. Macromedia Dreamweaver 8
2. Colectivo de autores. 2002. Folleto de la asignatura, pruebas funcionales Editorial EIEFD.
3. George J. Fisher Garth A. Vehrs Pat R. 1999, Test y Pruebas Físicas. Ed. Paidotribo.
4. Howley T. Edward. Franks B. Don. 1995, Manual del técnico en salud y fitness. Ed. Paidotribo.

LA CARICATURA COMO MEDIO DE ENSEÑANZA. UNA ALTERNATIVA QUE PROMUEVE EL APRENDIZAJE Y FORTALECE EL TRABAJO POLÍTICO IDEOLÓGICO.

Autora: MsC. Hildalina Pérez Álvarez. Profesora asistente.
Correo: hildi@fcf.vega.inf.cu
Teléfono de trabajo: 75 28 24 Ext. 106
Asociado al proyecto: La educación en valores morales y humanos a partir de la interdisciplinariedad, una necesidad en la formación del deportista pinareño.

RESUMEN:

En los Centros de Educación Superior se requiere hoy más que nunca de la posibilidad real de la potenciación de los procesos educativos, para estimular una posición reflexiva en los futuros profesionales. Las formas de enseñanza actuales deben dar la oportunidad de que el alumno sea dinámico, sujeto activo de su propio aprendizaje y contribuyan a la abolición de la enseñanza autoritaria, retrógrada en la cual el profesor es el principal protagonista del proceso y el alumno queda al margen de este. El presente trabajo se centra en el uso de la caricatura como medio de enseñanza para desarrollar la interpretación en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física y Deportes como una alternativa que contribuye a la solución de este problema y a fortalecer el trabajo político ideológico en la Institución. Encontrar las vías para la más alta motivación es esencial para lograr garantizar la calidad óptima del aprendizaje y una formación científica pertinente. Se plantea la alternativa del uso de la caricatura como medio de enseñanza partiendo de la metodología existente para ello y de las ventajas que ofrece su uso haciendo énfasis en el empleo de las de contenido político, como un valioso medio para la activación del conocimiento y el logro de la participación consciente de los educandos pues en la medida en que se habitúan a trabajar en la interpretación de la propaganda gráfica sentirán la necesidad de estar informados del acontecer nacional e internacional y los problemas más relevantes de la contemporaneidad. En este trabajo se ofrecen ejemplos de cómo lograr un uso efectivo de este medio de enseñanza.

Abstract

Caricature as a teaching aid. An alternative to encourage learning and moral values.

Nowadays the higher education centers require the strengthening of educative processes to stimulate a reflexive position in the future professionals. The teaching methods at present must provide the student the opportunity to be dynamic and active subject of his own learning contributing in this way to eliminate anti-democratic and backward teaching trends which pointed out the teacher as the paramount component, underestimating the students´ role.

Taking into consideration all this background the author of this work proposes caricature as a teaching aid to develop interpretation in students majoring at physical culture and sports. This alternative contributes to find a way out to this problem and to strengthen positive moral values. Caricature may be frequently found in newspapers and other media sources, easily available anywhere.

Finding ways to encourage motivation is essential to guarantee a high quality of learning and to assure a scientific formation.

This alternative is supported on a suitable methodology that involves students´ conscious participation favouring their skills and habits towards this activity.

This research also revealed the importance of graphic propaganda to activate reflexive thinking in students so as to get them updated about national and international events at present times. In this work you also see examples of this aid's implementation.

INTRODUCCIÓN

En estos tiempos de la información y el conocimiento, la educación se ratifica como uno de los recursos estratégicos vitales, para los procesos de desarrollo económico y social que tipifican el nuevo siglo porque, además de mantener su función tradicional de transmitir y adquirir viejos y nuevos conocimientos, constituye un pilar en la formación integral del ser humano, en el acercamiento a nuevos paradigmas, en la concientización y eliminación de las desigualdades sociales, así como en el fortalecimiento de los derechos a la participación, la

libertad y el acceso a la información y la cultura, en un equilibrio del hombre y la mujer con su entorno por un crecimiento socio-económico sostenible.

En ese contexto, se requiere más que nunca de la posibilidad real de la potenciación de los procesos educativos, para estimular una posición reflexiva y una toma de partido, que posibilite ante todo el rescate del humanismo como principio rector de la acción futura a escala planetaria.

La Educación Superior Cubana tiene el encargo de formar profesionales aptos para contribuir a la transformación de la sociedad lo cual exige en nuestras universidades la búsqueda de alternativas que contribuyan a perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje estimulando el pensamiento lógico de los estudiantes y permitan fomentar el fortalecimiento del trabajo ideopolítico de forma tal que se sientan comprometidos con el proyecto social en el que están inmersos. Es menester contribuir a una formación de alta calidad, sustentada en el compromiso y responsabilidad de los egresados para poner su formación al servicio del desarrollo social, propiciando la actualización y fortalecimiento constante de la ideología de la Revolución Cubana como arma indispensable para enfrentar los nuevos retos que impone la contemporaneidad.

En la disciplina de Marxismo Leninismo los contenidos deben impartirse de forma dialéctico –materialista, sistémica, integral y orgánica, con una rigurosa exposición de la teoría y su vínculo con la práctica social- histórica. Su enseñanza exige la más estrecha conexión de sus principios teóricos metodológicos con los complejos problemas del mundo contemporáneo y sus leyes (tendencias), la construcción del socialismo en nuestro país, el accionar histórico del pueblo y el desarrollo de la cultura física a partir de las concepciones pedagógicas y didácticas participativas.

Enrique José Varona, escribió “... lo que más ha esterilizado la educación es el método que pretende ahorrar trabajo al alumno, y da fórmulas en vez de despertar estímulos para llegar a ellas”. Del mismo modo se pronunciaron eminentes pedagogos cubanos de siglos anteriores y actuales.

En el proceso de enseñanza- aprendizaje de forma general en todos los niveles educacionales existen dificultades en el desarrollo de las habilidades del pensamiento lógico y particularmente en la habilidad de la interpretación, se aprecia un insuficiente aprovechamiento de espacios para desarrollar

operaciones del pensamiento lógico que permitan dirigir el desarrollo exitoso de las habilidades interpretativas en los alumnos.

La **novedad** científica del trabajo radica en la presentación de actividades dirigidas a desarrollar la habilidad de la interpretación a través de la utilización de la caricatura estando fundamentadas en un grupo de exigencias metodológicas para su cumplimiento, de manera que permita favorecer el proceso de desarrollo de la habilidad de interpretar, en el contexto de las actividades docentes en la educación superior.

La significación práctica de la investigación radica en las actividades que se elaboran, desde el nuevo modelo educativo del estudiante universitario y que puede servir de guía para los docentes que imparten las distintas asignaturas con énfasis en la disciplina de Marxismo Leninismo e Historia en función de elevar el nivel de desarrollo de la habilidad de interpretar en los educandos ofreciendo una vía de solución a un problema actual: el insuficiente desarrollo de la habilidad de interpretar en los diferentes niveles educacionales.

DESARROLLO

En el proceso de desarrollo de la habilidad de interpretar es preciso armonizar el lenguaje visual con el lenguaje oral, privilegiando el diálogo con los alumnos y estimulando sus apreciaciones y comentarios, la autora considera que la caricatura constituye un medio de enseñanza que puede desempeñar un papel importante en el logro del desarrollo de la habilidad de la interpretación porque como bien planteó Francisco Tonucci: “Las caricaturas son una fuente de reflexión para todos”.

Para propiciar la activación del aprendizaje a través del trabajo con los medios de enseñanza se requiere en primer lugar de una clara determinación y formulación de los objetivos así como de los conocimientos y habilidades que deberán desarrollar los alumnos. No obstante, la planificación consciente de cada actividad de los alumnos con los medios, es decir, de las relaciones de los aspectos internos de los métodos y medios puede contribuir al logro de este propósito.

El medio de enseñanza es el componente operacional del proceso docente-educativo que manifiesta el modo de expresarse el método a través de

distintos tipos de objetos materiales: la palabra de los sujetos que participan en el proceso, el pizarrón, el retroproyector, otros medios audiovisuales, el equipamiento de laboratorios, etcétera. (1) “La escuela en la vida” Álvarez de Zayas, Carlos.

La caricatura puede ser considerada como un medio de enseñanza que entra a formar parte de las imágenes sin sonido dentro de las cuales también encontramos películas silentes, fotos, diapositivas, pinturas e ilustraciones.

La caricatura se define como retrato u otra representación que exagera los rasgos físicos o faciales o bien el comportamiento, la vestimenta o modales característicos de un individuo, con el fin de producir un efecto grotesco. (2)

A la hora de trabajar en clases con una imagen se debe tener en cuenta que existe una metodología para ello Díaz Pendás, Horacio "Metodología de la enseñanza de la Historia"(3) y que la misma incluye los siguientes pasos:

- Descripción simple de lo que se observa.
- Análisis del contenido. (Tema de que se trata).
- Análisis del lenguaje visual.
- Relación de lo representado con su ámbito histórico. Importancia, significado.

El empleo de la caricatura ofrece ventajas que permiten despertar el interés por el contenido y estimula la búsqueda, todo depende de la forma en que el docente sepa motivar el interés por la asignatura y por el tema que está tratando a partir de la ilustración seleccionada.

El uso de la caricatura como medio de enseñanza tiene sus ventajas.

¿Qué ventajas ofrece la caricatura para desarrollar la habilidad de interpretar?

-Ofrece la posibilidad con el sello de la impronta del momento de reflejar los principales acontecimientos que suceden en el ámbito nacional e internacional de una manera amena, ocurrente y motivante.

-Una imagen que resulte atractiva para el estudiante tiende a fijar más en su memoria el tema tratado.

-Es un valioso medio para la activación del conocimiento y la participación consciente de los educandos en las clases y los seminarios.

-Desarrolla capacidades intelectuales así como habilidades manuales.

-Estimula las motivaciones hacia el contenido (tema que trata) y la forma como manifestación de las artes plásticas ya que los estudiantes pueden crearlas de forma independiente.

-Contribuye a elevar la cultura general integral de los estudiantes.

Cuando de caricatura se trata su presentación puede hacerse de varias formas, una de éstas es el empleo directo a partir de la propia fuente, lo cual tiene ventajas y desventajas, las ventajas radican en que los alumnos pueden apreciar mejor el colorido y la técnica de su autor, lo que tiene una influencia más directa y efectiva; además permite la optimización de tiempo y recursos.

El uso de la caricatura como medio de enseñanza a pesar de su efectividad también tiene sus desventajas, entre estas desventajas se encuentran, que no pocas veces una buena ilustración tiene el tamaño idóneo que posibilita su empleo en el aula, la práctica de esta labor ha demostrado que las dimensiones de la caricatura no son suficientemente amplias para permitir su visualización por todos los alumnos al unísono. Esta situación conlleva a la necesidad de crear caricaturas a partir de caricaturas patrones y reproducirlas en cartulina o en su defecto, llevarlas impresas lo que equivale a su digitalización, tarea que puede resultar engorrosa.

Por otra parte es preciso que el docente planifique su uso con la precisión requerida para evitar improvisaciones y otras fallas que puedan conducir al fracaso del objetivo propuesto.

El nivel de complejidad para su interpretación no siempre es el mismo, lo que demanda en oportunidades conocimientos previos, cultura e imaginación tornándose difícil desentrañar el mensaje que transmite.

El empleo de las caricaturas de contenido político, constituye un valioso medio para la activación del conocimiento y el logro de la participación consciente de los educandos en las clases y seminarios, constituyen un medio de enseñanza, que conscientemente concebido y rigurosamente empleado juega un importante papel en la elevación de la calidad de la enseñanza de las Ciencias Sociales pues en la medida en que los estudiantes se habitúan a trabajar en la interpretación de la propaganda gráfica sentirán la necesidad de estar informados del acontecer nacional e internacional y los problemas más relevantes de la contemporaneidad.

Algunos ejemplos que ilustran como emplear la caricatura como medio de enseñanza.

EJEMPLO # 1

Tema: Impacto de la Revolución científico técnica en las condiciones actuales.

Objetivos específicos:

- Argumentar el impacto de la Revolución científico técnica en las condiciones actuales.
  - Argumentar la agudización de los problemas sociales y en particular del hambre en los países del tercer mundo debido a los biocombustibles.
  - Interpretar caricaturas relacionadas con el tema.

Posibles preguntas:

¿Que se observa en este dibujo y qué tema sugiere?

¿Cuál es el mensaje que intenta transmitir el autor?

¿Qué consecuencias se derivan de esta situación?

Evaluación: Se realiza teniendo en cuenta la calidad de las respuestas.

EJEMPLO # 2

TEMA: AUGE DE LA IZQUIERDA EN AMÉRICA LATINA.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Argumentar el auge de la izquierda en América Latina en el enfrentamiento a las recetas neoliberales.
- Interpretar caricaturas relacionadas con el tema.

Posibles preguntas:

Describa brevemente lo que observa en esta caricatura.

-¿A qué tema se refiere el autor?

-Justifique con ejemplos concretos la expresión que aparece en este dibujo.

Evaluación: Se realiza teniendo en cuenta la calidad de las respuestas.

EJEMPLO # 3

TEMA: DERROTA DEL IMPERIO EN LA ONU.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Argumentar la importancia de la histórica derrota del imperialismo yanqui en la ONU.
- Interpretar caricaturas relacionadas con el tema.

Posibles preguntas:

- ¿Qué se observa en esta representación gráfica y qué tema sugiere?
- ¿Qué significado tiene esta expresión que aparece a la derecha del dibujo y con qué deporte está relacionada?
- Identifique al vencedor y al vencido en esta caricatura.
- ¿Cuál es el mensaje que intenta transmitir el autor con esta caricatura?
- ¿Qué importancia tiene la victoria del vencedor en esta batalla?

Evaluación: Se realiza teniendo en cuenta la calidad de las respuestas.

EJEMPLO # 4

TEMA: LA IDENTIDAD NACIONAL.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Argumentar la existencia de una identidad nacional en el deporte cubano expresada mediante la caricatura.
- Interpretar caricaturas relacionadas con el tema.

Posibles preguntas:

Describa brevemente lo que observa en esta caricatura.

-¿Qué figura relevante del deporte en Cuba aparece en esta caricatura?

-Valore a esta personalidad con al menos tres elementos.

-¿Qué significado tiene lo graficado por el autor en esta caricatura?

-Mencione otros ejemplos de deportistas cubanos y de nuestra provincia que sean abanderados de la identidad nacional y justifique su respuesta.

Evaluación: Se realiza teniendo en cuenta la calidad de las respuestas.

Para lograr los objetivos propuestos se organizan las actividades teniendo en cuenta que las habilidades se forman en estrecha relación con los conocimientos y tributan a ellos. En la práctica didáctica cubana se reconoce una indisoluble unidad entre la construcción de los diferentes tipos de conocimientos y las habilidades, especialmente los conocimientos procesales, los cuales contienen en sí los sistemas de acciones que conforman a las habilidades.

CONCLUSIONES:

La caricatura ofrece una importante opción como elemento potencializador del aprendizaje y contribuye a fortalecer el trabajo político ideológico por las ventajas que reporta su uso como medio de enseñanza.

El desarrollo del trabajo político ideológico es muy importante en los actuales momentos, por el reclamo urgente que tiene la sociedad cubana de continuar construyendo el socialismo con la participación de todos, por lo que se requiere anular mensajes fríos y desmotivados, y utilizar vías y métodos activos que propicien el debate y la reflexión a partir del humor gráfico.

El impacto que ha generado el trabajo con la caricatura como medio de enseñanza en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río ha propiciado elevar la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje en base a las exigencias de la Universidad Cubana Actual.

Referencias bibliográficas:

1. Álvarez de Zayas, C. La escuela en la vida. La Habana. S/e, s/a [material impreso]
2. Enciclopedia Encarta (2007).
3. Colectivo de autores, “Selección de lecturas para la enseñanza de la Historia” 1982 En: Rev. Varona, No.9, La Habana.

BIBLIOGRAFÍA:

- Álvarez de Zayas, C. La escuela en la vida. La Habana. S/e, s/a [material impreso]

  - "El sistema de habilidades profesionales en la Metodología de la enseñanza de la Historia". 1982 En: Rev. Varona, No.9, La Habana, pp.157- 169.

- Colectivo de autores, “Selección de lecturas para la enseñanza de la Historia” 1982 En: Rev. Varona, No.9, La Habana.
- Díaz Domínguez, Teresa. Temas sobre pedagogía y didáctica de la educación superior. CEDAI. Colombia, 1998.
- Enciclopedia Encarta (2007).
- Pérez Álvarez, Hildalina. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación. Un sistema de actividades para desarrollar la habilidad de la interpretación mediante la caricatura en la asignatura de Cultura Política…P. del Río, Cuba, 2009.
- UNESCO (1998). “Declaración Mundial sobre la Educación superior en el Siglo XXI: Visión y acción”. Conferencia Mundial sobre la educación superior. Pág. 12. Paris, Francia. ww.unesco.org/education/educprog/wche/presentation. hml

LA CONSTRUCCIÓN DE TEXTOS ARGUMENTATIVOS COMO VÍA PARA UNA FORMACIÓN INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE: UNA EXPERIENCIA DIDÁCTICA.

Title of the work: "The construction of argumentative texts as path for an integral formation in the students of the Physical Culture and the Sport: a didactics experience."

Autora: MSc. Dania Rosa León Meneses

Categoría Docente: Auxiliar

Categoría Científica: Máster en Ciencias de la Educación

Correo electrónico: danial@suss.co.cu

Institución: Facultad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Sancti Spíritus

País: Cuba

Autora: Dra. C. Yaritza Tardo Fernández

Categoría Docente: Titular

Categoría Científica: Doctora en Ciencias Pedagógicas

Correo electrónico: tardo@sch.uo.edu.cu

Institución: Universidad de Oriente

País: Cuba

Resumen

El trabajo que se presenta es resultado de una investigación doctoral sobre el desarrollo de estrategias argumentativas, que se realiza en la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus, a partir de las limitaciones que poseen los estudiantes en la comunicación oral y escrita al arribar a la educación superior, carencia que afecta su desempeño en los contextos socioculturales donde se desempeñan. Para erradicar estas deficiencias, la Disciplina Idiomas ha conformado un proyecto institucional dirigido a la búsqueda de nuevos aportes que respondan a estas necesidades. En este trabajo se expone un conjunto de actividades para trabajar la construcción textual argumentativa en los estudiantes, instrumento pedagógico que se ha elaborado desde la labor realizada con dicho proyecto, y muestra resultados parciales de la tesis doctoral que se ejecuta en la facultad, la cual aborda la temática de la dinámica intencional-estratégica de la construcción textual argumentativa. Las actividades se han implementado durante dos

años en la asignatura Español Comunicativo, mostrando resultados satisfactorios; es por ello, que en el actual curso escolar forman parte de la Estrategia Curricular de Lengua Materna, para que se empleen como eje transversal a lo largo del currículo de los estudiantes. Los resultados obtenidos con esta experiencia se muestran en el trabajo y en las conclusiones se revela la pertinencia de la misma, así como la satisfacción de los estudiantes con las actividades realizadas.
Palabras claves: construcción, texto argumentativo, formación integral, competencia argumentativa, didáctica.

Summary

The work that is presented is resulted of a doctoral investigation on the development of argumentative strategies, that is carried out in the faculty of Physics Culture of Sancti Spíritus, as of the limitations that possess the students in the oral communication and streaked to the reaches the higher education, lack that affectionate your acting in the cultures contexts in which play to him they. To eradicate these deficiencies, the Languages Discipline has shaped a directed institutional project to the search again contribute that answer these needs. In this work exposes a whole of activities to work the textual argumentative construction in the students, instrument pedagogic that has elaborated with this project, and show partial results of the doctoral thesis that it executes in the faculty, which approaches the themes of the intentional-strategic dynamics of the textual argumentative construction. The activities have during two years in the Spanish Communicative course, showing satisfactory results, it is for it that in the current course are part of the Curricular Strategy of Mother Tongue, in order that they gets a job as transversal axis along the curriculum of the students. The obtained result with this experience are shown in the work and in the conclusions reveals to him the pertinence of the same, as well as the satisfaction of the students with the activities carried out.
Key words: construction, argumentative text, integral formation, argumentative, didactic competence.

Introducción

En la actualidad, en la universidad cubana, se desarrolla un proyecto educativo dirigido a la formación de un hombre con una cultura general integral que le posibilite comprender el mundo y buscar alternativas de solución a los problemas que lo aquejan. En el desarrollo de esa cultura, la construcción de textos argumentativos constituye un elemento clave a tener en cuenta, pues a través de ella se logra la formación de la concepción científica del mundo, a partir de la comprensión de conceptos, ideologías y problemas presentes en situaciones concretas, así como la confrontación y deliberación que se realiza de estos saberes en el diálogo con el contexto sociocultural de su entorno o con otros contextos culturales más generales.

Al respecto, autores como Calsamiglia y Tusón (1999), Lomas y Osoro (1998), Serrano y Villalobos (2006), manifiestan la necesidad de dedicarle especial atención en el aula universitaria a la construcción de textos argumentativos, al constituir herramientas de trabajo imprescindibles en su formación académica.

Sin embargo, aún los estudiantes universitarios confrontan serios problemas en el uso efectivo de sus competencias argumentativas orales y escritas, y esto se corrobora particularmente en la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus, a partir de un diagnóstico realizado en el que se aprecian limitaciones en la manera de elaborar el texto a comunicar con una intencionalidad definida y en el dominio de los aspectos organizativos de la comunicación, lo que dificulta su comprensión textual; escasos niveles de profundización y coherencia de los juicios que se comunican sobre una determinada temática, insuficiencias en la fundamentación de sus valoraciones con claridad y precisión, así como para reconstruir la temática textual en un determinado contexto, con una intención determinada. Todo ello limita el intercambio dialógico de los egresados en su vida cotidiana, cultural, social y profesional, a la vez que afecta la comprensión y producción de textos adecuados a intenciones diferentes desde el punto de vista comunicativo, siendo estos elementos esenciales en su desempeño como futuros educadores y promotores de una cultura deportiva sana.

Teniendo presente lo anteriormente expuesto, se asume como problema general a tratar, las insuficiencias en el desarrollo lógico-formal de la comunicación, en relación

con la determinación y adecuación de la intencionalidad, lo que limita su comprensión socio-comunicativa textual.

Por consiguiente, resulta necesario profundizar en nuevas consideraciones teóricas y propuestas prácticas que revelen las particularidades didácticas que orientan la construcción argumentativa textual, para que el alumno pueda construir conocimientos, interpretar la realidad y actuar sobre la misma. Para conseguir esta meta es preciso incentivar el pensamiento crítico, incrementar la capacidad de análisis de los discursos y promover la autonomía intelectual.

En este sentido, en la asignatura Español Comunicativo de dicha carrera se ha realizado un análisis de su programa y sobre la base de las insuficiencias encontradas en el diagnóstico, se ha introducido un grupo de actividades como propuesta práctica con el fin de contribuir al desarrollo de la competencia argumentativa de los estudiantes de primer año, implementándose durante dos cursos escolares y se han obtenido resultados satisfactorios, por lo que en el actual curso se ha decidido incorporarlas a la Estrategia de Lengua Materna existente en la facultad para que se apliquen a lo largo del currículo de la carrera.

Por los resultados alcanzados y la aceptación que han tenido las actividades entre alumnos y profesores en la facultad espirituana es que se decide elaborar este trabajo, el que posee como objetivo general exponer el conjunto de actividades para la construcción del texto argumentativo y los resultados obtenidos en su implementación.

Para su elaboración se partió de un diagnóstico factoperceptual, donde se tomó como muestra al grupo de primer año del curso 2011-2012, aplicándose métodos teóricos como la observación, la entrevista, la prueba pedagógica, entre otros del nivel teórico, los que arrojaron las insuficiencias antes mencionadas.

Se pretende entonces, desde la propia didáctica de la lengua, ofrecer una alternativa para el trabajo educativo en cualquiera de las asignaturas que se imparten en la carrera, para que desde la interdisciplinariedad se contribuya a la formación de la competencia argumentativa de sus estudiantes, lo cual significa, contribuir al desarrollo del pensamiento crítico y la construcción de nuevos conocimientos.

Desarrollo

La Licenciatura en Cultura Física, como el resto de las carreras universitarias, tiene como propósito formar profesionales cada vez más cultos y preparados para enfrentar las complicadas circunstancias del desarrollo social y tecnológico que hoy vive la humanidad. El desarrollo de la competencia comunicativa y, en especial, de las habilidades para la construcción de textos argumentativos, forma parte esencial de dicho modelo de integralidad de la formación.

En la asignatura Español Comunicativo, que se imparte en el primer año de la carrera, se dedican 64 horas clases (Modalidad Presencial) o 32 horas (Modalidad Semipresencial) para formar a un profesional competente desde el punto de vista comunicativo, donde la argumentación aparece implícita en los contenidos y concepción de los programas, aun cuando no aparece declarada en cada uno de los temas; solo en el Tema 4, incluido dentro de un grupo de métodos de desarrollo de los párrafos.

Se decide entonces, reforzar el trabajo con este tipo de texto e implementar una propuesta para desarrollar en el alumnado de primer año de la carrera la capacidad de argumentar, a partir de problemas sociales vinculados con su contexto de actuación profesional.

Se considera que argumentar es una habilidad del pensamiento que trata de dar razones para probar o demostrar una proposición con la intención de convencer a alguien de aquello que se afirma o se niega. Implica, por lo tanto, someter el propio pensamiento al juicio y la crítica de los demás mediante el diálogo, la discusión o el debate. La argumentación tiene un componente lógico y un componente dialógico. El primero establece la validez de la argumentación desde la razón y el segundo, expresa la situación comunicativa que se produce en el discurso argumentativo.

En correspondencia con lo anterior se ha tenido en cuenta el esquema argumentativo de Toulmin (1997) como referente para este trabajo, pues dicho autor defiende la argumentación desde la formalidad y la lógica.

Desde la lógica sostiene que para desarrollar un pensamiento racional y razonable; este ha de estar justificado por las razones del conocimiento que resistan la duda y la crítica y por razones sostenidas por los valores éticos aceptados por la comunidad. También deja claro que el razonamiento se expone en una lógica que se evidencia desde los

datos hasta la conclusión, destacándose la relación entre las partes y el todo del texto argumentativo.

Por otra parte, esta experiencia didáctica tiene en cuenta la existencia de componentes lingüísticos, tales como *el dialógico*, donde el emisor trata de convencer o cambiar la manera de pensar del receptor, manifestándose el carácter dialógico de la argumentación, sobre todo en la contraargumentación, que consiste, por un lado, en la concesión o aceptación parcial de los argumentos contrarios para limitar su fuerza argumentativa.

La estructura textual y sus componentes, en él se ponen de manifiesto las competencias discursivas y su estructura, desde el punto de vista lingüístico, no se enseñan en las diferentes materias pero, en cambio, se pide al alumnado que las utilice. Si en la reconstrucción del conocimiento a través de los contenidos de las distintas áreas se trabajan conjuntamente las operaciones cognitivas y las habilidades lingüísticas, el alumnado mejorará sus aprendizajes (Jorba, Gómez y Prat, 2000). Por lo tanto, hace falta atender simultáneamente al contenido y a la forma del discurso.

Otros aspectos necesarios a tener en cuenta para que los alumnos aprendan a articular el discurso argumentativo son: *la estructura del texto*, que comprende una introducción, el núcleo de la argumentación y las conclusiones; l*os conectores y organizadores textuales*, que cumplen con la función *de* encadenar los argumentos y articular el discurso; y por último, *los tipos de argumento*, tales como de autoridad, de causa-consecuencia, del beneficio, del ejemplo y de la analogía... que, desde el punto de vista pedagógico de la argumentación, pretenden convencer desde la razón rechazando los falsos argumentos o falacias.

Se sostiene que el modo de actuación puede educarse, aprenderse y construirse desde el proceso de formación en el pregrado, siempre que este posea una organización y sistematicidad, dirigida hacia este fin y logre la interiorización y concientización de las necesidades reales en un contexto y momento determinado.

Sobre la base de los presupuestos teóricos anteriores y las insuficiencias que presentan los estudiantes que arriban al primer año de la carrera, se implementó un conjunto de actividades en el programa de Español Comunicativo, para desarrollar la competencia argumentativa en los alumnos.

Conjunto de actividades implementadas

Actividades previas de lectura y análisis textual argumentativo.

Actividad # 1.

- La actividad tiene dos momentos, uno reproductivo y otro productivo.
- En un primer momento se divide el grupo en equipos y se le entrega un comentario deportivo diferente a cada uno. Se les pide que lo lean con detenimiento e identifiquen:
- La tesis que aborda el autor, así como las razones y argumentos que sustentan la misma y además la conclusión a que arriba.
- Se les da un tiempo para el trabajo en equipo y para que expongan sus resultados. Aquí se propicia el análisis y el debate, el docente al finalizar esta tarea ampliará los conocimientos de los alumnos refiriéndose específicamente a la importancia de elaborar y sostener una tesis, aportando razones que evidencien su posición.
- En un segundo momento de la actividad, tenían que decir si estaban de acuerdo o no con la tesis que se debate en el texto y dar sus razones que fundamenten su criterio. De coincidir con la tesis del autor debían justificar con nuevos fundamentos. De esta forma los estudiantes se ven obligados a emitir criterios propios.
- En la revisión de esta tarea se hace hincapié en la presencia en el texto construido por los alumnos de sus componentes: una tesis, su posición ante el problema, sus razones, proposiciones y la conclusión, aunque no aparezcan en ese orden.
- El profesor concluye explicando la importancia de organizar lógicamente su argumentación, desde la introducción, el cuerpo del trabajo y la conclusión a que se arriba.

Actividad # 2.

- La actividad tiene dos momentos, uno reproductivo y otro productivo.
- Se le entregó nuevamente a los equipos el comentario deportivo con que trabajaron en la actividad anterior, en este caso para que identificaran en esta ocasión las estrategias argumentativas empleadas por el autor para convencer con más objetividad a su audiencia: la explicación, los argumentos de autoridad, la comparación, descripción, la analogía, recurrir a hechos haciendo uso de testimonios creíbles, datos estadísticos aportados en otros estudios o por organizaciones, entre otros.

- También tenían que analizar los recursos lingüísticos argumentativos usados para introducir los argumentos y establecer conexiones entre los distintos enunciados, como por ejemplo: de causa (porque, ya que…), consecuencia (por consiguiente, por eso, por tanto…), concesividad (aunque, a pesar de…), ejemplificación (por ejemplo, tal como…), explicación (es decir, o sea…), oposición (por el contrario, en cambio, no obstante…), entre otros.
- Se les pide que vuelvan a los comentarios elaborados por ellos en la actividad anterior y que determinen en ellos sus estrategias y sus conectores.
- Cada uno de los equipos explicará cuáles fueron las vías que escogieron para exponer sus argumentos y los conectores usados para relacionarlos.

Actividades para la construcción del texto

Actividad # 3.

- Se les orientó a los estudiantes que seleccionaran noticias relacionadas con un deporte de los que estudian en la carrera y que investigaran sobre el mismo para comentar los textos en la próxima clase.
- Durante el comentario de las noticias se prestó atención a diferentes aspectos formales y de contenido en el uso de la lengua oral: calidad y profundidad de las ideas; claridad, precisión y correcta estructuración gramatical de las oraciones y frases; propiedad con que son empleados los vocablos técnicos; uso correcto del tono de la voz; uso de estrategias para persuadir y convencer.
- Finalmente se realizaron las conclusiones metodológicas de la actividad, destacando las deficiencias superadas y las posibilidades de continuar avanzando en esta dirección.

Actividad # 4.

- Se les propone un problema de actualidad y se les pide organizarse en dos grupos para analizarlo y discutirlo.
- El grupo A, analiza el problema y propone por escrito argumentos a favor.
- El grupo B, propone argumentos en contra.
- Luego, se invita a los estudiantes de ambos grupos para que, en forma oral, procedan a discutir y a presentar sus argumentos y a defenderlos con solidez.

Actividad # 5.

- Se consensuó entre los alumnos la aplicación de la técnica Grupos de Verbalización (GV) y Grupos de Observación (GO), que guarda mucha relación con la actividad anterior.
- En líneas generales se procedía como sigue: se divide los estudiantes en dos grupos, uno para la verbalización de un tema / problema y otro de observación.
- En un primer momento, el GV, expone, discute el tema; mientras tanto, el GO observa, registra si han hecho un uso efectivo de la argumentación, conforme a la tarea que se le ha asignado.
- Cierre: el GO pasa a ofrecer su contribución, conforme a la tarea que tenía, quedando el GV en la escucha.
- El tiempo se divide conforme a la capacidad del tema de tener a los estudiantes movilizados.
- Se atienden los aspectos tanto del contenido como de la forma del texto argumentativo.
- En la conclusión de la actividad el docente tiene un papel fundamental, ya que debe evaluar el cumplimiento de los objetivos, abarcando los elementos del proceso y de los productos obtenidos.

Actividad # 6.

- Se les propuso a los alumnos una actividad similar a la anterior, pero en este caso se intercambian los roles, así los alumnos tienen la posibilidad, unos de presentar un tema y defenderlo y los demás, servir como observadores y hacer las críticas necesarias.
- Con esta actividad se colocan a todos los alumnos en igualdad de condiciones.
- La actividad se desarrolla con el mismo procedimiento metodológico que la anterior. Se deben buscar temas que se encuentren vinculados a las experiencias de los alumnos y a su contexto profesional.

Actividad # 7.

- Se les explicó a los alumnos que para redactar un texto argumentativo escrito tienen que transitar por diferentes subprocesos: planificación, producción del escrito, revisión y edición.

-En esta actividad sólo se les orienta el tema y que se respondan las siguientes preguntas:

¿Sobre qué voy a escribir?, ¿Qué sé sobre el tema?, ¿Para qué escribir?, ¿A quién le voy a escribir?

- Este ejercicio se orienta de estudio independiente para que el alumno tenga la oportunidad de reflexionar e investigar sobre el tema, para que en la próxima actividad puedan producir su texto.

Actividad # 8.

- Esta actividad en continuación de la anterior, como ya los alumnos están informados sobre el tema, se les orientó que planificaran sus ideas a través del siguiente procedimiento: a) Pensar sobre el tema que van a desarrollar e identificar problemas que podrían ser formulados como tesis del texto argumentativo; b) Identificar las ideas de apoyo e ideas en contra de la tesis formulada; y c) Elaborar esquemas con las ideas tentativas, tratando de formular la tesis a sostener, de exponer los argumentos con hechos sólidos para defender puntos de vista y arribar a conclusiones.
- Seguidamente realizan la producción escrita de su texto, donde expondrán de forma lógica sus ideas, sobre la base de las características del texto argumentativo.
- Se les recuerda a los alumnos que tienen que ser capaces de persuadir al interlocutor, de incidir en su opinión, de modo que todo el mensaje, sus opiniones e ideas, juicios y críticas se formulan con este propósito.
- Se les recomienda que tengan en cuenta la estructura argumentativa, así como las diferentes operaciones: explicar y justificar, que ha de realizar para argumentar, tales como aportar hechos y razones y justificarlos y otorgarles legitimidad y validez, de manera que logren influir en la opinión o conducta del destinatario.
- Como la construcción del texto lleva implícito la revisión y edición, se les orienta que realicen una exhaustiva revisión de lo escrito, teniendo en cuenta, las partes del texto argumentativo, su estructura, estrategias y recursos empleados. Seguidamente se procede a su rescritura.
- Se tuvieron en cuenta para su evaluación los siguientes indicadores: a) la originalidad, b) la secuencia lógica, c) la cohesión y la coherencia, d) calidad de los argumentos y proposiciones manejadas, e) estructuración adecuada de las partes el texto, f) uso correcto de estrategias y recursos discursivos.

Evaluación de las actividades implementadas

Después de aplicadas las actividades se pudo constatar un logro significativo en el establecimiento de la coherencia local, es decir, que se apreció dominio en cuanto a destrezas que permiten a los sujetos establecer diversas relaciones entre oraciones contiguas y que podría calificarse de aceptable. Se pudo apreciar un mejor manejo de recursos discursivos, aunque se debe continuar trabajando en la construcción de este tipo de textos. Se logró que los estudiantes manifestaran sus criterios personales adoptando diferentes posiciones y organizaran lógicamente sus argumentos, lográndose que fundamentaran sus tesis con al menos cinco argumentos convincentes. Todo esto es un gran paso de avance para alumnos que arriban a un nivel universitario con un desconocimiento, casi total, del proceso de construcción de textos argumentativos.

Se debe profundizar en el dominio de estrategias desde una lógica-intencional, pues esto constituye uno de los elementos del texto más difíciles para su aprendizaje y desarrollo.

Conclusiones

Finalizado el trabajo didáctico-investigativo se puede señalar que un número importante de estudiantes ha desarrollado habilidades para construir un texto argumentativo, al ser capaces de abordar un tema críticamente, plantear un problema, verter sus opiniones a favor en contra con argumentos que sustentan su tesis, logrando llegar a una conclusión. No obstante, se debe insistir en que sus argumentos sean más enriquecedores y que manejen diversas estrategias para convencer con una intencionalidad determinada.

La propuesta que se ha presentado como experiencia didáctica, implementada en la asignatura Español Comunicativo de la Licenciatura en Cultura Física, pretende ser una contribución a investigadores y educadores interesados en mejorar las actuales prácticas educativas en el ámbito de la construcción de textos argumentativos, ya sean orales o escritos. Se ofrece como una herramienta práctica para la formación de profesionales reflexivos, críticos y autónomos.

Referencias bibliográficas

- Toulmin, S. E. (1997). *Les usages de l'argumentation*, 47-49
- Jorba, J., Gómez, I. y Prat, A. (2000). *Hablar y escribir para aprender*, 25-26.

Bibliografía

_ Camp, A. (1995). Aprender a escribir textos argumentativos. *Comunicación, lenguaje y educación*, 26.

_ Calsamiglia, H., y Tusón, A. (1999). *Las cosas del decir*. Barcelona: Ariel.

_ Cisneros, G. S. (2008). Modelo de argumentación y procesos de investigación. *Monografías.com.* Obtenido el 12 de agosto de 2010, desde <http://www.monografias.com/trabajos68/modelos-argumentacion-proceso-investigacion/modelos-argumentacion-proceso-investigacion.shtml>

_ Fuentes, H. (1996). *Dinámica del proceso de la enseñanza – aprendizaje*. Centro de Estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran". Santiago de Cuba, Cuba.

_ Gorodokin, C. y Mercau, M. (2009). Nosotros argumentamos… ¿Y vos? Relato de una experiencia didáctica. *Revista Iberoamericana de educación principal OEI.* Obtenido el 15 de agosto de 2010, desde <http://www.rieoei.org/deloslectores/816Gorodokin.PDF>

_ Jorba, J., Gómez, I. y Prat, A. (2000). *Hablar y escribir para aprender.* Madrid, España: Síntesis.

_ Lomas, C. y Osoro, A. (1998). *El enfoque comunicativo de la enseñanza de la lengua*. Barcelona, España: Paidós.

_ Matos, H. E. (2008). *La complementariedad epistemológica – argumentativa contextualizada en la construcción del texto científico.* Centro de Estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran". Universidad de Oriente. Santiago de Cuba, Cuba.

_ Parodi, S. G. (2000). La evaluación de la producción de textos escritos argumentativos: una alternativa cognitivo/discursiva. *Revista Signos*, 33. Obtenido el 3 de agosto de 2010, desde <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-09342000000100012&lng=es&nrm=iso>

_ Perelman, F. (2001). *Textos argumentativos: su producción en el aula*. Madrid, España: Gredos.

_ Serrano, S. y Villalobos, J. (2006). *La argumentación discursiva escrita. Teoría y Práctica.* Universidad de los Andes. Mérida-Venezuela.

_ Toulmin, S. E. (1997). Les usages de l'argumentation. París: PUF.

LA EVALUACIÓN ARMÓNICA DEL ESTUDIANTE DE CULTURA FÍSICA

Autoras: Dra. C. Rebeca Robert Hechavarría. P. Titular

rroberth@iscf.ciges.inf.cu

MSc. Santa Mercedes Castillo Limonta .P. Auxiliar.

M.Sc Liuba González Martínez P. Asistente

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Santiago de Cuba.

País: Cuba

Resumen

El presente artículo es la continuación del escrito con el título "Reflexiones acerca de la evaluación integral de los futuros profesionales de la Cultura Física", cuya secuencia pretende la autora continuar para abordar algunos aspectos que se analizan teniendo como base el estudio del Plan de Estudio "D", con el objetivo de valorar algunas propuestas para perfeccionar este sistema que es tan importante para los agentes socializadores que intervienen en el Proceso Formativo del Profesional de Cultura Física. Se proponen indicadores a tener en cuenta para realizar una evaluación cada vez más integral de este futuro profesional, teniendo en cuenta para ellos la opinión de varios factores, todo lo cual hace este proceso más complejo, pero al mismo tiempo más objetivo, disminuyendo así en lo posible la subjetividad intrínseca en él. Se parte de una concepción integradora que abarca las diferentes formas de evaluación que permiten una relación intra e interdisciplinaria, pero sobre todo integral valorando no solo el aprendizaje y desarrollo de habilidades alcanzadas por los estudiantes, sino , además los aspectos formativos a desarrollar en los estudiantes a partir de las insuficiencias emergidas en el Proceso Formativo. Este tipo de evaluación que se potencie tiene como ventaja que en su aplicación se involucran a todos los participantes activos del proceso que emitirán juicios de valor de los estudiantes pero también de los docentes y otras personas que interactúan con ellos. Para identificar las manifestaciones del problema se aplican métodos tales como la

.

observación y la medición, así como técnicas de entrevista y la encuesta entre otros.

Introducción:

En el análisis crítico realizado al Plan de Estudio "D" se significan algunos aspectos relacionados con un importante componente didáctico: la evaluación. En el documento base, se plantean las ***principales transformaciones*** que en los nuevos planes se han de manifestar, en correspondencia con las particularidades de cada una de las carreras, y dentro de las normas que se precisan en dicho documento, en el mismo se plantea que "la *evaluación* final debe tener un *carácter más cualitativo e integrador*, logrando que no sea un elemento añadido, importado y se convierta en algo consustancial a la ejecución del proceso, centrada en el desempeño del estudiante durante el curso y donde las evaluaciones frecuentes y parciales desempeñen el rol principal. Unido a ello deben incrementarse los trabajos y proyectos de curso, que integren los contenidos de diferentes disciplinas siempre que sea posible, con la consiguiente reducción de los exámenes finales de las asignaturas (pocos en los primeros años y menos en los años superiores). La evaluación final de las asignaturas debe atender prioritariamente el desempeño mostrado por el estudiante y concluir con un examen final solo en los casos en que se considere indispensable.

Por otro lado se destaca entre **los logros** de este plan que lo hacen cualitativamente superior al anterior: el perfeccionamiento del sistema de evaluación de la carrera con una sensible disminución de los exámenes finales e incremento de la evaluación sistemática y trabajos de curso, así como la existencia de dos formas de culminación de estudios equivalentes: Trabajo de Diploma y Examen Estatal, lo que permite flexibilizar la forma única anterior, que era el Trabajo de Diploma, y así ajustarse más a la realidad de los estudiantes y de los contextos donde esta se desarrolla.

"La evaluación final debe tener un carácter más cualitativo e integrador,… centrada en el desempeño del estudiante durante el curso y donde las

.

evaluaciones frecuentes y parciales desempeñen el rol principal. Unido a ello deben incrementarse los trabajos y proyectos de curso,…, con la consiguiente reducción de los exámenes finales de las asignaturas …. La evaluación final de las asignaturas debe atender prioritariamente el desempeño mostrado por el estudiante y concluir con un examen final solo en los casos en que se considere indispensable".

Se retoma la idea de que aún cuando emerge como una necesidad de la carrera, la de hacer la evaluación más cualitativa, este es todavía un aspecto no logrado, pues se sigue enfatizando en evaluar los resultados obtenidos en el proceso de aprendizaje a través de exámenes donde no se hace alusión al desarrollo alcanzado en el fortalecimiento de los valores, en su actitud, ni en su crecimiento personal, de ahí que se puede asegurar que no está centrada en el desempeño del estudiante. En relación con lo expresado se analiza la forma en que se recomienda estructurara la clave de evaluación (ver esquema 1), la que desde esta consideración no da la posibilidad de hacer más integral estas evaluaciones finales.

Es por eso que realiza una investigación en la UCCFDSCU cuyo **objetivo** es valorar algunas propuestas para perfeccionar este sistema que es tan importante para los agentes socializadores que intervienen en el Proceso Formativo del Profesional de Cultura Física, para ello se aplicaron encuestas a docentes y estudiantes para conocer sus criterios sobre el sistema de evaluación actual y las posibilidades reales de cumplir con la aspiración que se expresa en el modelo del profesional de hacerla verdaderamente integral.

Desarrollo

Teniendo en cuenta los resultados del estudio realizado del Plan de estudio " D " y los criterios expuestos por profesores y directivos se decide comenzar en el estudio y propuesta de cómo realizar una evaluación que garantice valorar al estudiante de forma integral, para ello se reflexiona en la necesidad de crear espacios a los estudiantes para la autoevaluación permanente de su aprendizaje y del resto de los aspectos formativos de su personalidad teniendo en cuenta la

.

tendencia actual de la enseñanza permanente, pero se analiza que para que el estudiante se autoevalúe adecuadamente primero debe perfeccionarse el proceso de evaluación.

Se analiza el modelo de clave para las evaluaciones que aparece en elPlan de estudio “D”

Modalidad: Presencial/Semipresencial con tipo de curso

Asignatura:

Examen Ordinario/ Examen Extraordinario.

Nombre y Apellidos:

No de Lista.

Temario A/B

Se reflejará las preguntas claras y precisas que respondan a los objetivos del programa.

Clave de calificación

Preguntas	Posibles Respuestas	Claves de Calificación	Observación

Esquema 1: Modelo de clave , escogida textualmente del Plan de Estudio “ D “

Si se tiene en cuenta lo analizado hasta aquí se entiende que hay que proporcionarle a los docentes y estudiantes un instrumento que permita realizar una verdadera evaluación integral donde se califique además del nivel alcanzado en la adquisición de conocimientos (cuantitativo), debe brindar la posibilidad de valorar en lo cualitativo la integralidad del estudiante, teniendo en cuenta también el desarrollo de habilidades demostrado en la PLI.

.

En la nueva visión de evaluación integral de los futuros profesionales de Cultura Física es importante tener en cuenta también en este momento las estrategias curriculares, dado la función de estas en el Proceso Formativo del Profesional de la Cultura Física y tan importante como ello es el modo de actuación de los futuros profesionales que es eminentemente pedagógico.

Cualquier análisis resultaría sin sentido si no se tiene en cuenta el objetivo, de ahí que se retome el objetivo a lograr en los estudiantes una vez egresado de las aulas de la universidad:

"Poner en práctica, en el ejercicio de su profesión, habilidades pedagógicas, físicas, deportivas y recreativas, con dominio de la comunicación, la tecnología y la investigación, sobre bases científicas en correspondencia con los enfoques filosóficos, económicos, psicopedagógicos, biológicos, socioculturales, éticos, estéticos, de dirección y medio ambientales asociados a la Cultura Física, con un pensamiento reflexivo, transformador y de atención a la diversidad, al servicio permanente de la Revolución y de nuestra Sociedad y con un nivel de actuación ciudadana y profesional que evidencie su amor por la Patria y su disposición a defenderla, así como otros valores formados en correspondencia con el sistema de valores establecido en este modelo".[1]

Se significa que entiende la autora por ***evaluación armónica: es la valoración a profundidad del proceso en general y de sus protagonistas en particular, a través de la cual se emite un juicio sobre los procesos sustantivos en los cuales ha estado inmerso el estudiante durante la vida estudiantil transcurrida en el Proceso Formativo diseñado para este profesional, haciendo énfasis en los conocimientos, habilidades, capacidades adquiridas y valores fortalecidos, así como en las transformaciones ocurridas en su comportamiento, proyección futura y comunicación que se evidencia en el crecimiento personal de los sujetos implicados***.

[1] Pág.15 Plan de Estudio "D" Currículo Base.

.

A partir de esta definición se realizan una serie de preguntas, cuyas respuestas guiarán la propuesta que se expone a la consideración de los lectores.

1. ¿Qué **instrumentos** pueden aplicarse para evaluar varios los aspectos que desde esta visión definen la evaluación armónica de este estudiante?
2. ¿En qué **espacios** se realizará?
3. ¿Con qué **frecuencia** se hará?
4. ¿Qué **formas** serán las más factibles?
5. ¿Cuál es el **contenido**?
6. ¿Quiénes **intervienen**?

Por la complejidad de la tarea sólo aquí se expondrá de manera breve las principales ideas respecto a estas interrogantes las que serán desarrolladas en toda su extensión en posteriores artículos que estarán relacionados entre sí.

Se parte de la concepción de que la evaluación armónica al igual que otras debe ser analizada como proceso y como resultado, de ahí que interesa no sólo el producto que llega al 5. Año sino también que va pasando con el estudiante durante todo el Proceso Formativo del profesional de Cultura Física, aprovechando todas las potencialidades educativas que brinda este proceso.

Antes de dar las respuestas es oportuno exponer las **características** que distinguen la evaluación armónica de la tradicional.

1. Es sistémica, colaborativa, flexible, personalizada y contextualizada.
2. Aplicar un instrumento de evaluación a cada estudiante según sus necesidades, intereses y motivaciones.
3. Se evalúa en todos los momentos y espacios lo instructivo y lo educativo
4. Se le da el mismo peso en la evaluación a lo educativo y a lo instructivo pudiendo obtener calificaciones deficientes el estudiante tanto por uno como por otro concepto.
5. Se insiste en evaluar aprovechando las potencialidades que brinda el propio Proceso Formativo.
6. Se realiza la evaluación de manera formal e informal
7. Se realiza la evaluación intra y extramuro.

.

8. Las formas e instrumentos de evaluación son determinadas por los colectivos pedagógicos de las brigadas.

Instrumentos a aplicar:

- Pruebas pedagógicas (entre otras determinadas por la actividad docente que se evalúe.
- Guía de observaciones, es importante destacar que preferentemente la observación debe ser participante.
- Registros anecdotarios.
- Análisis de producción de los alumnos
- Intercambios orales con los alumnos
- Guía de eentrevista a estudiantes, a directivos de la FEU,UJC o administrativo, docentes, coordinadores de brigada.
- Entregas pedagógicas.
- Pruebas proyectivas
- Tests psicológicos
- Registros de asistencia y evaluación
- Otros más específicos, si fuese necesario como por ejemplo batería de instrumentos para el estudio de la autovaloración.

Espacios donde se puede realizar el proceso evaluativo:

- Aulas e instalaciones deportivas
- Residencia estudiantil
- Instalaciones intramuros (biblioteca, teatro, laboratorio de computación, comedor)
- Comunidad.

Frecuencia con que se aplica esta evaluación armónica

- Segunda y/o tercera semana del primer año (Diagnóstico Pedagógico Integral inicial). Seguimiento
- Sistemática

.

- Parcial
- Final
- Culminación de estudios.

Formas que adopta este tipo de evaluación.

- Orales
- Escritas
- Gráficas
- Teóricas
- Teóricas – prácticas
- Prácticas
- Excursiones
- Resúmenes
- Trabajos de curso
- Cuadernos de clase
- Resolución de ejercicios y problemas
- Pruebas motrices
- Pruebas plásticas, musicales o de cualquier otra manifestación artística.

Formas de realizar la evaluación:

- Autoevaluación
- Coevaluación
- Heteroevaluación.

Contenido a evaluar

- Conocimientos
- Habilidades
- Capacidades
- Valores
- Cualidades
- Comunicación dialógica

.

- Creatividad.
- Investigativo
- Pensamiento reflexivo
- Desarrollo sociocultural

Personas que intervienen en el proceso evaluativo.

- ✓ Colectivo pedagógico, en especial coordinadores de brigada y Tutores
- ✓ Estudiantes
- ✓ Organizaciones políticas y de masa de la UCCFDSCU
- ✓ Comunitarios
- ✓ Familia

Esta propuesta aún no concluye sólo estamos sentando las pautas, la proyección es presentar cómo desarrollar esta en esta universidad para ello en los próximos artículos abordaremos los siguientes aspectos a partir de lo previsto en el modelo del profesional definir por año y tipo de curso:

- Conocimientos a vencer el año.
- Habilidades a demostrar en el año académico
- Capacidades a lograra en el año académico
- Valores fortalecidos por año
- Cualidades pedagógicas que deben distinguirlo por año y carrera.

Teniendo esto en cuenta estos aspectos los colectivos docentes de grupo deben definir para así hacerlo constar en la entrega pedagógica las transformaciones ocurridas en los estudiantes por curso académico sin obviar el seguimiento al diagnóstico y al finalizar la carrera los aspectos que den cuenta del crecimiento personal o estancamiento del estudiante en relación con los resultados alcanzados en DPI inicial.

.

Conclusiones:

1. La evaluación se constituye en uno de los componentes más importantes del Proceso Formativo del Profesional de la Cultura Física, en el caso que se expone requiere para su planificación y aplicación de la negociación de todos los agentes implicados en este proceso.
2. Por su naturaleza no puede ser aplicada la evaluación armónica si no se entiende la necesidad de unir en un solo momento la valoración de aspectos personológicos, sociales, educativos e instructivos donde todos tengan el mismo nivel jerárquico.
3. La propuesta de evaluación armónica da respuesta a una necesidad que emerge desde el Plan de Estudio "D" donde se alude a una evaluación integral pero en la concepción de los programas de asignaturas y Disciplinas no permiten cumplir con este particular.

Recomendaciones:

1. Continuar con el estudio de este tipo de evaluación para su posterior aplicación.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Addine, F (2000) Diseño curricular C. Habana (Soporte magnético)
2. Artiles Olivera, Iliana **(**2007) La evaluación formativa, un indicador para elevar la efectividad del profesor tutor en el proceso de universalización de la educación superior º Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Ciencias de la Información y de la Educación. Centro de Estudios de Educación "Sede Universitaria Municipal de Santa Clara **. Revista Pedagogía Universitaria. Vol. XII No. 5 2007
3. Bonabilla, R, R (1988) Diseño curricular. Información para analizar y elaborar planes de estudio. Universidad autónoma de Guerrero. Artículo en soporte magnético.
4. Comisión Nacional de carrera. Curso 201-2011. Formas de evaluación por asignaturas.

.

5. González Halcones, Miguel Ángel (s/a) La evaluación del proceso de enseñanza -Aprendizaje. Fundamentos básicos. Dpto de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Área de Educación Física. UCLM.)
6. Instrucción no. 5/09. Indicaciones sobre la realización de evaluaciones parciales y finales en todas las asignaturas de las carreras que se estudian .27-06-09
7. Ortigoza G, C (2006) El currículo: diseño, desarrollo y evaluación en la Educación Superior.
8. López R, A y col (2007) Licenciatura en Cultura Física. Plan de Estudio "D" Currículo base
9. Robert H,R y col.(2011) "Reflexiones acerca de la evaluación integral de los futuros profesionales de la Cultura Física"
10. Sanz C. T (2004) Revista Pedagogía Universitaria Vol. 9 No. 2 2004 Capitulo 1 "El curriculum. Su conceptualización" Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior. Universidad de la Habana
11. ZABALZA, M,A. (2003) CURRICULUM UNIVERSITARIO INNOVADOR. ¿Nuevos Planes de estudio en moldes y costumbres viejas? Universidad de Santiago de Compostela (artículo en soporte magnético

.

LA EXPOSICIÓN, UNA ALTERNATIVA PARA SU IMPACTO COMUNICATIVO EN LA ACTIVIDAD CIENTÍFICA.

Autora: MSc. Berta Bosque Jiménez.

INTRODUCCIÓN

El siglo XXI estará matizado por los términos como aprendizaje organizacional, organizaciones virtuales, gestión de la innovación en la empresa del conocimiento y la formación de los profesionales de la nueva economía, para sustentar la industria moderna con los retos a que se enfrentan en este desarrollo global y vertiginoso.

La nueva economía basadas en el saber tiene cuatro grandes componentes: el primero, las tecnologías de la información, de la comunicación e INTERNET, el segundo, la propiedad intelectual, que no solo comprende las patentes y los derechos de autor, sino también los servicios financieros el asesoramiento a las empresas, el saber médico y la educación, el tercer componente son la bibliotecas y los bancos de datos electrónicos y el cuarto, la biotecnología y otros sectores emergentes.

En la Tesis sobre política científica aprobada en el sexto Congreso del Partido Comunista de Cuba, celebrado en el año de 2012 se establece que la política científica nacional fundamentada en los principios marxista-leninista, ha de estar constituida por las orientaciones generales que sirven de base para el desarrollo planificado y armónico, al ordenamiento y el perfeccionamiento de las estructuras organizativas y las funciones de la ciencia y de la técnica, así como para todas las medidas que aseguren la formación de los cuadros científicos y técnicos, la educación de las investigaciones al pronóstico del desarrollo y la aplicación de sus logros en la práctica socio educativa.

En Cuba es un hecho relevante los resultados alcanzados en esta esfera y se ha logrado potenciar desde las Universidades la preparación de estas fuerza científica, también se ha declarado la prioridad de perfeccionar los Programas de Estudio de la Educación Superior.

El perfeccionamiento de los Programas ha de estar dirigido a una sólida formación de profesionales competentes y competitivos y esto lleva implícito la concepción integral de entrelazamiento de lo académico con lo investigativo y

lo laboral, elemento que materializa la relación entre la ciencia y tecnología como expresión entre la teoría y la práctica.

Lo cierto es que en todo este progreso la comunicación de estos saberes ocupa un lugar priorizado y hoy constituye de manera oral o escrita su única forma de materializar resultados, entiéndase como una realidad objetiva y puramente social.

Esta comunicación se expresa en diferentes formas pero todas requieren de un proceso expositivo que para unos es utilizada como vía, método, procedimientos y técnicas para trasmitir el conocimiento gestionado e investigado y es utilizado en todos los niveles de enseñanza, siendo de mayor utilidad en la Educación Superior e incluida en todos sus procesos de docentes.

En la práctica educativa la exposición por su uso frecuente constituye un proceso a perfeccionar porque evidencia:

*** Falta de coordinación.**

*** Comunicación apresurada.**

*** Confusión en las definiciones.**

*** Conclusiones prematuras.**

Es por estas razones que constituye un problema científico:

¿Cómo perfeccionar la exposición como forma elocutiva en la actividad científica?

La exposición en los docentes es un proceso y requiere como tal una alternativa que proporcione seguridad, estilo y proyección de la gestión del conocimiento y la investigación científica, por tanto es en el Español comunicativo un estudio priorizado para perfeccionar la capacidad comunicativa y el estilo en el desempeño pedagógico.

DESARROLLO

En correspondencia con el nuevo modelo pedagógico que establece el perfeccionamiento de los planes y programas para la formación de los profesionales en las universidades, se ha planteado como una prioridad en la actual etapa del desarrollo educacional cubano el fortalecimiento de la Lengua Materna.

El presente trabajo tiene el propósito de exponer la visión en sus resultados de una alternativa metodológica para el uso de la exposición científica para su correcta aplicación por el Departamento de Idiomas en la UCCFD.

Se concibe el trabajo con el idioma una prioridad y como una de las aristas fundamentales de preparación del personal docente universitario que se materializa desde la autopreparación científico-técnica y pedagógica para una ejecución con calidad del proceso educativo.

Que es la comunicación:

- ✓ El proceso que tiene por finalidad la transmisión intencionada de un mensaje.
- ✓ La comunicación es una transferencia de Información, por medio de signos para satisfacer nuestras necesidades.
- ✓ Información muy abundante.

Según (Mg. Karim Obregón Nicolás, 2000). En su texto Comunicación como proceso eficaz.

Para hacer referencia a las diferencias del concepto de exposición con otros conceptos involucrados en el proceso de gestión e información del conocimiento se ha tomado el anteriormente expuesto:

- ✓ Investigación: es la captación de la información, en su sentido más amplio, incluyendo lo esencial, lo casual y lo causal, del fenómeno que se está estudiando, no puede haber un orden predeterminado, actúan los sentidos y el cerebro, conforme situaciones, que en muchos casos se presentan de manera espontánea, relacionadas directa o indirectamente, pero no ordenadamente, con el fenómeno que se está investigando.
- ✓ Exposición es ordenado, tiene que ser "cerrado", es decir, no se puede exponer de todo al mismo tiempo, no se debe pretender decir todo en un párrafo. Se deben cerrar y al mismo tiempo vincular, apartados, capítulos, párrafos y frases, para que queden lógicamente articulados y relacionados en la exposición parcial o total.
- ✓ Exponer es sinónimo de presentar, mostrar, manifestar, explicar una obra, un cuadro, pensamientos, sentimientos y opiniones.

- ✓ Es perseguir un objetivo esencial, donde se comprenda mejor o fácilmente su asunto.
- ✓ Es una forma elocutiva que se utiliza por ejemplo para presentar conocimientos, en discursos o comentarios.
- ✓ La exposición consiste en la presentación de un tema, lógicamente estructurado, en donde el recurso principal es el lenguaje oral, aunque también puede serlo un texto escrito. La exposición provee de estructura y organización a material desordenado pero también permite extraer los puntos importantes de una amplia gama de información.
- ✓ Se asocia directamente a una actividad realizada por el profesor; sin embargo, se debe tener en cuenta que también puede ser empleada por los alumnos.
- ✓ Cumple su función didáctica cuando es utilizada adecuadamente por algún otro sujeto del grupo o alguien externo al mismo.
- ✓ Delimitar el tema o la parte del mismo que será manejado mediante esta técnica.
- ✓ Preparar un bosquejo que contenga 3 o 4 ideas principales.
- ✓ Organizar las ideas principales de tal manera que reflejen una secuencia lógica. El “organizador previo” (Ausubel, 1976)
- ✓ Elaborar algunos cuestionamientos que permitan al profesor, clarificarse así mismo la naturaleza del tema.
- ✓ Identificar ejemplos que sirvan como apoyos verbales a la exposición.
- ✓ Determinar y preparar los apoyos visuales a utilizar, consideraciones en torno a la selección y manejo de apoyos visuales sobre su uso.

Algunos tipos de secuencia lógica:

- ✓ Causa - Efecto los eventos son citados y explicados.
- ✓ Problema-solución se problematiza una situación y enseguida se plantean soluciones alternativas.
- ✓ Proceso se explican las etapas del desarrollo de un proceso.
- ✓ La exposición, una alternativa para su impacto comunicativo en la actividad científica.

Alternativa para una exposición:

I. La introducción que debe solo ocupar el 10% de su tiempo y tener en cuenta los siguientes aspectos:
   - ✓ Captar la atención.
   - ✓ Despertar el interés.
   - ✓ Propiciar un ambiente adecuado.
   - ✓ Resaltar la importancia.

II. El desarrollo debe ocupar el mayor tiempo posible hasta unos 65% para lograr comunicar la esencia de su aporte.
   - ✓ Organizar las ideas a partir de una secuencia lógica.
   - ✓ Conectar las ideas entre si.
   - ✓ Verificar la comprensión.
   - ✓ Aprovechar los recursos de comunicación no verbal.
   - ✓ Utilizar apoyos visuales.

III. Conclusiones se resumen las ideas expuestas en solo 5% del tiempo que se dispone:
   - ✓ Consolidar la estructura conceptual
   - ✓ Conectar conocimientos adquiridos con conocimientos previos.

Exposición Científica:

Premisas para tener en cuenta se cumple con la metodología de la investigación que se ha realizado y debe tener conexión con el desarrollo del tema ejemplo cuando un objeto gira rápidamente y se introduce de lo general a lo particular.

1. Desarrollo del tema: el desarrollo del tema se refiere a la exposición gradual del contenido, lógicamente ordenado, como forma de lograr un aseguramiento de la continuidad. En una exposición oral se suele recurrir a elementos no verbales del lenguaje tales como el énfasis, la reiteración, la clasificación o el uso de material gráfico, con el fin realzar la estructura y organización interna de la exposición.
2. Destacar cuáles son las ideas principales, sino también para hacer explícita la forma en que se relacionan.

3. Permite la consolidación de la estructura conceptual, mediante la relación explícita entre las ideas previas.

CONCLUSIONES

El manejo de la exposición posibilita el desarrollo de:

- ✓ Perfeccionar la habilidad de comunicación oral, a partir de la forma en que se "modela" esta habilidad.
- ✓ Permite el desarrollo del pensamiento crítico en la medida en que el manejo que se realice de la presentación de un tema lo conduzca a enjuiciar y valorar la información que se le presenta.
- ✓ Aplicar un conjunto de procesos cognitivos superiores y complejos como analizar, sintetizar, evaluar, resolver problemas, tomar decisiones.
- ✓ Es posible cuando la exposición es complementada con el uso de otras técnicas o estrategias didácticas.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Ausubel, D. (1976). Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo. México, Trillas.
2. Barry, Christine A.: «Las habilidades de información en un mundo electrónico. La formación investigadora de los estudiantes de doctorado». Traducido por Piedad Fernández Toledo. Anales de documentación, n. º 2, 1999.
3. CEA (1996). Manual de micro enseñanza. Monterrey, ITESM.
4. Coll, C.;Pozo, J.; S., Bernabé; Valls, E. (1992). Los contenidos en la Reforma, enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes. Madrid, Santillana.
5. Collins, H. (1997). The spaced lecture (en línea). Disponible:
6. http://biblioteca.itesm.mx/ (Biblioteca digital del ITESM, base de datos Pro Quest) (10 de febrero de 1999).
7. Enrique Ureña, Camila: Invitación a la lectura. La Habana.
8. Millán, José Antonio: La lectura y la sociedad del conocimiento. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2001.
9. RUIZ, Elisa. “La esencia de la lectura no es obtener información, sino vivir una experiencia” en Rumbo Nuevo. (No. 12,879) (Mar. 3). Villahermosa, Tab.: Rumbo Nuevo, 2002. p. v.
10. Roméu Escobar, Angelina (1992). Aplicación del enfoque comunicativo: comprensión, análisis y construcción de textos. La Habana. IPLAC.
11. UNESCO. Informe sobre la educación en el mundo 2000. Madrid: UNESCO: Santillana, 2000. p. 183

Trabajo de Fórum de Ciencia y Técnica

Ficha técnica

Título: La exposición, una alternativa para su impacto comunicativo en la actividad científica.

Autora: MSc. Berta Bosque Jiménez.
Carne de Identidad: 61050310533.
Dirección particular: Calixto García #356 e/ Céspedes y Agramonte. Regla.
Ocupación: Metodologa de Superación.
Área: VRSP. Dirección de Superación.

LA FISIOLOGÍA EN LOS NOVEL.

Autores: Raúl Rivera Román

Marco Antonio Vázquez Naranjo

Resumen:

El trabajo persigue nutrir los conocimientos de los alumnos de nuestra universidad y para que realcen su cultura. En él se incluye la historia de los nobel desde su fundación, la manera en que son entregados, así como en cuantas partes se divide el premio para su entrega. Adentrándonos más en el tema que nos interesa, que es la fisiología, veremos donde se entregan, quien fue el primero en recibirlo, cuentas veces ha sido otorgado y porque, cuantas mujeres lo han ganado. Además se tiene en cuenta la cantidad que han sido entregados por países desde 1905 hasta la actualidad, y el país que más desarrollo posee en este campo en la actualidad.

Summary:

The work pursues to nurture the knowledge of the students of our university and so that they enhance its culture. In him the history of the Nobel is included from its foundation, the way in that you/they are given, as well as in how many you leave it divides the prize for its delivery. Going into more in the topic that interests us that is the physiology, will see where they surrender who was the first in receiving it, you count times it has been granted and because, how many women have won it. One also keeps in mind the quantity that you/they have been given by countries from 1905 until the present time, and the country that more development possesses at the present time in this field.

Introducción:

El **Premio Nobel** se otorga cada año a personas que hayan hecho investigaciones sobresalientes, inventado técnicas, equipamientos revolucionarios o hayan hecho contribuciones notables a la sociedad. Los premios se instituyeron como última voluntad de Alfred Nobel, inventor de la dinamita e industrial sueco. Nobel firmó su testamento en el Club Sueco-Noruego de París el 27 de noviembre de 1895. Se sentía culpable por su responsabilidad como empresario enriquecido a través de una industria productora de dinamita cuyo principal mercado era la minería, pero también la guerra. La primera ceremonia de entrega de los Premios Nobel en Literatura, Física, Química y Medicina se celebró en la Antigua Real Academia de Música de Estocolmo (Suecia) en 1901

Según se recoge en el testamento de Alfred Bernhard Nobel:

¨La totalidad de lo que queda de mi fortuna quedará dispuesta del modo siguiente: el capital, invertido en valores seguros por mis testamentarios, constituirá un fondo cuyos intereses serán distribuidos cada año en forma de premios entre aquéllos que durante el año precedente hayan realizado el mayor beneficio a la humanidad. Dichos intereses se dividirán en cinco partes iguales, que serán repartidas de la siguiente manera: una parte a la persona que haya hecho el descubrimiento o el invento más importante dentro del campo de la física; una parte a la persona que haya realizado el descubrimiento o mejora más importante dentro de la química; una parte a la persona que haya hecho el descubrimiento más importante dentro del campo de la fisiología y la medicina; una parte a la persona que haya producido la obra más sobresaliente de tendencia idealista dentro del campo de la literatura, y una parte a la persona que haya trabajado más o mejor en favor de la fraternidad entre las naciones, la abolición o reducción de los ejércitos existentes y la celebración y promoción de procesos de paz.¨

Objetivo:

Divulgar a los alumnos de la UCCFD ¨Manuel Fajardo¨ aspectos relacionados con los Premios Nobel de Fisiología y Medicina dentro del quehacer de la humanidad.

Desarrollo:

El premio fisiología y medicina es entregado anualmente por el Instituto Karolinska de Suecia a científicos y médicos que sobresalen por sus contribuciones en el campo de la Fisiología o Medicina. A pesar de ser conocido como Premio Nobel de Medicina ,Alfred Nobel especifico claramente que seria entregado por fisiología o medicina .El primer Nobel de fisiología fue entregado en 1901 a Emil Adolf von Behring , de Alemania por su trabajo en la terapia del serum, especialmente en su aplicación contra la difteria, mediante el cual ha abierto un nuevo camino en el dominio de la ciencia médica y así ha puesto en las manos del médico una victoriosa arma contra las enfermedades y muertes. Gerhard Domagk (1939), de nacionalidad Alemana, gano el nobel de fisiología por el descubrimiento de la sulfonamida prontosil, primera droga efectiva contra las infecciones bacterianas , pero no pudo recibir el premio debido a la prohibición del gobierno de la Alemania nazi. Hasta el momento, solamente 10 mujeres han ganado el premio en fisiología: Gerty Cori(1947) EE.UU, Rosalyn Yalow(1977) EE.UU, Barbara McClintock(1983) EE.UU, Rita Levi-Montalcini(1986) Ítalo- norteamericana, Gertrude B. Elion (1988) Reino Unido, Christiane Nüsslein-Volhard (1995) Alemania, Linda B. Buck (2004) EE.UU, Françoise Barré-Sinoussi(2008) Francia, Elizabeth H. Blackburn (2009) Australia-EE.UU y Carol W. Greider (2009) EE.UU. Por otra parte una sola organización vinculada con la medicina y la fisiología ha recibido el Nobel en 3 ocasiones, la Cruz Roja, en: 1917 y 1944 por su trabajo en las Guerras Mundiales, y en 1963 durante su año de centenario. El ultimo premio nobel de fisiología que se a otorgado fue en el 2011 a Bruce Beutler (EE.UU),Jules Hoffman (Luxemburgo),Ralph M. (Francia),Steinman (Canadá) por sus aportaciones en el ámbito de la inmunología y las vacunas. Tenemos que tener en cuenta el desarrollo alcanzado por Estados Unidos de América en el campo de la fisiología, ya que de 1905 a 1945, Reino Unido, Alemania y Francia iban a la cabeza de la obtención de estos premios, y en la actualidad EE.UU. lidera las investigaciones y la obtención de premios Nobel de este tipo ,por ejemplo ,hasta el año 2010 el premio nobel de fisiología había sido otorgado a 196 personas ,de ellas 91 son de EE.UU . Ningún cubano hasta el presente, ha tenido la suerte de lograr el nobel de fisiología, en la actualidad casi exclusivamente al alcance de investigadores de países de alto desarrollo científico, pero si hemos tenidos nominados al nobel a lo largo de la historia como lo fue el ilustre doctor Carlos.J.Finlay descubridor del agente trasmisor de la fiebre amarilla.

Al científico I. M. Sechenov (1929-1905) se le considera el padre de la fisiología rusa, el cual planteó su tesis por primera vez en 1863 y se llamó "Reflexes of the Brain", donde hizo un análisis de la conducta humana voluntaria bajo la categoría de reflejos, utilizando para esto la expresión **"reflejos psíquicos"**.

Sechenov se graduó en la Academia Militar de San Petersburgo en 1851 donde desarrolló sus principales investigaciones manteniéndose en contacto con el mundo científico de su tiempo, realizando visitas a los laboratorios más prestigiados de Europa.

Uno de los particulares puntos de interés de Sechenov fue el estudio de los reflejos espinales, los cuales se encuentran en función de la corteza cerebral, llegando adescubrir un centro inhibitorio de los reflejos en el cerebro al cual se le llamó "centro de Sechenov" (Boring, 1950). Puede reducirse su tesis en sus mismas palabras: "toda la actividad cerebral se reduce, en fin, a un solo fenómeno: el movimiento muscular" (Sechenov 1863)

Premios Nobel de fisiologia otorgados por países:

Nación:	**Número de Galardonados:**
Estados Unido	91
Reino Unido	28
Alemania	16
Francia	10
Suecia	8
Suiza	6,5
Australia	6
Dinamarca	5
Austria	5
Bélgica	4
Italia	2,5
Canadá	2
Países Bajos	2
Rusia	2
España	1,5

Argentina	1,5
Japón	1
Portugal	1
Sudáfrica	1
Hungría	1
N. Zelanda	0,5
Polonia	0,5
Venezuela	0,5

Conclusiones:

A modo de conclusión podemos decir que este trabajo servirá como dato curioso, y como método de estudio a cualquier estudiante que puede interesarle, para satisfacer su curiosidad acerca de las investigaciones científicas que ocurren en el mundo y en particular los importantísimos premios Nobel.

RECOMENDACIONES:

Continuar profundizando en la búsqueda y estudio de los Premios Nobel dentro del campo de la Fisiología y Medicina.

Bibliografía:

Wikipedia: La enciclopedia libre (Premios nobel de fisiología)

www.cubasi.cu Artículo: Los cubanos en los Nobel

LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR A LA LUZ DE LOS ESTUDIOS DE CIENCIA, TECNOLOGÍA Y SOCIEDAD EN VENEZUELA

Área temática: La formación y superación del profesional de la Educación Física y el deporte

Autora: MSc. María Ceyla Bastidas Ponce

Docente categoría Agregado a dedicación exclusiva

Institución y país de procedencia: Universidad Deportiva del Sur.

Venezuela

mbastidas@uideporte.edu.ve

RESUMEN

Actualmente, se habla de la sociedad del conocimiento en la que se requiere que los ciudadanos desarrollen la habilidad de poder procesar información, integrarla significativamente a la estructura previa de conocimiento a fin de generar nueva información y resolver problemas de diferente naturaleza. Por tal razón, el desarrollo logrado en la ciencia y la tecnología ha impacto de tal forma a la sociedad contemporánea que está transformando de manera acelerada la manera en que la gente trabaja, vive y se relacionan, lo que pone de manifiesto el papel protagónico que deben desempeñar las universidades en la formación del profesional que contribuya con el desarrollo de la nación en esta época de grandes transformaciones sociales. En tal sentido, se pretende con este trabajo dar a conocer la necesidad de incorporar los estudios sobre Ciencia, Tecnología y Sociedad en el proceso de formación de los profesionales de la Universidad Deportiva del Sur tomando en consideración el contexto, la sistematicidad y las directrices del gobierno actual como propuesta de enseñanza aprendizaje, lo cual permitirá al profesional del deporte, la actividad física adquirir conocimientos y potenciar su aplicación en la vida real o en problemas donde se requiera aplicar este conocimiento, asi como desarrollar algunas capacidades que le permitan vincular el impacto social de la ciencia y la tecnología en el contexto donde se desenvuelve.

Palabras clave: Ciencia, tecnología y Sociedad, formación profesional, deporte, actividad física.

Abstract

Nowadays, it is common to talk about knowledge society which requires citizen develop the ability to process information and to meaningfully integrate it into prior knowledge structure to create new information and solve different kind of problems. For this reason, the achieved development in science and technology has had such impact into the contemporary society that it is changing the way people work,

live and interact, which shows the main role universities play in professional training to contribute with the country development during this age of great social changes. Thus, the purpose of this study is to show the need to incorporate Science, Technology and Society studies to education process at the Universidad Deportivadel Sur taking into consideration the context, the frequency and the current government guidelines as a teaching proposal. It will help sport and physical activity professionals to acquire knowledge empowering their application in real life or when necessary as well as to develop some capabilities willing the professional to link social impact of science and technology in sport field.

Key words: Science, technology and Society, professional training, sport, physical activity.

INTRODUCCIÓN

La Formación Profesional requiere, cada vez más, de procesos educativos significativos orientados hacia una rápida adaptación a contextos profesionales diversos, lo que implica la necesidad de brindar opciones que den respuestas a necesidades, expectativas de desarrollo personal y social y ritmos de aprendizaje y actualización de conocimientos y competencias. (Instituto Nacional de Educación Tecnológica, 2001).

En este sentido, la importancia del proceso de formación profesional lleva implícito la ampliación de la formación básica y de fundamentos científicos, tecnológicos, sociales y humanísticos de las personas, a partir de la contextualización de los saberes en campos ocupacionales específicos.

Por ello, el mundo globalizado que actualmente vivimos requiere de los avances científicos y tecnológicos, ya que éstos se han constituido en elementos esenciales para el desarrollo de la sociedad.

Al respecto, Bagnara y Pacheco (2011) consideran que:

> El desarrollo científico y tecnológico es uno de los factores más influyentes sobre la sociedad contemporánea. No se podría hablar de globalización mundial, polarizadora de la riqueza y el poder, sin el avance de las fuerzas productivas que la ciencia y la tecnología han hecho posibles(…) Pero, el debate sobre la globalización tiene que pasar por dos esferas importantes: el aspecto científico y el aspecto social.

En elpresente trabajo se hace referencia a las políticas científicas de América Latina, haciendo énfasis en algunos aspectos relevantes de la ciencia y la tecnología; en lo que respecta a Venezuela, se destaca la necesidad de incorporar los estudios CTS como procesos necesarios para la formación del profesional de la Universidad Deportiva del Surcomo una herramienta necesaria para el perfil del profesional; para lo cual es necesaria una educación científico-tecnológica que según Bosque (2002) constituye la "adquisición de conocimientos teóricos, prácticos y formación de valores en relación con la práctica tecnocientífica, que propicie una actitud crítica de los aspectos contradictorios presentes en las relaciones entre la actividad científico-tecnológica y otras formas de actividad social".

Para ello, a criterio del mismo autor se considera importante abordar desde la perspectiva científica y tecnológica, elementos de formación continua fundamentales para la formación de profesionales del deporte de manera que logren una mejor apropiación de los conocimientos elaborados por una comunidad científica, a saber: formación en epistemología; conocimiento del estilo de pensamiento científico-tecnológico; finalidades de la enseñanza científico-tecnológica, entre otros.

En consecuencia, una sociedad que fundamente la enseñanza de la ciencia y la tecnología según el enfoque CTS, no sólo garantiza la alfabetización científica de sus ciudadanos para la toma de dediciones acertadas; sino que es capaz de resolver sus problemas básicos de desarrollo en un largo plazo.

Para llevar a cabo esta investigación, la autora se planteó los siguientes objetivos:

A continuación se plantean los objetivos que permitirán orientar el desarrollo del trabajo:

Objetivo General: Analizar la La Formación del Profesional de Entrenamiento deportivo de la Universidad Deportiva del Sur a la luz de los estudios de Ciencia, Tecnología y Sociedad en Venezuela.

Objetivos específicos:

Diagnosticar el estado de los estudios de ciencia y tecnología en Venezuela.

Determinar la necesidad de formación del profesional en entrenamiento deportivo a la luz de los estudios sobre ciencia y tecnología.

Establecer el aporte de los estudios de ciencia tecnología y sociedad en la formación del profesional en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Deportiva del Sur.

METODOLOGÍA:

La metodología aseguir para el desarrollo de la presente investigación es la siguiente:

Métodos teóricos:

El método histórico-lógico que se utilizó para precisar las concepciones y la aplicación de estrategias de los estudios en Ciencia Tecnología y Sociedad en los estudiantes de Entrenamiento Deportivo de la UDS.

El análisis-síntesis que permite descomponer el objeto de estudio y los presupuestos teóricos abordados.

El inductivo-deductivo, utilizado para realizar el procesamiento adecuado de datos.

Métodos empíricos*:* se utilizaron diferentes métodos, técnicas e instrumentos, tales como: la observación y las encuestasbajo la modalidad de cuestionarios.

Métodos estadísticos: se utilizó la estadística descriptiva q permitió realizar los cálculos de frecuencias asi como el análisis porcentual de los datos.

DESARROLLO

La ciencia y la tecnología han producido cambios importantes en la sociedad en las últimas décadas; tecnologías como la computación, el internet, lo medicamentos biotecnológicos modernos han transformado de manera radical la manera como vivimos.

Por esta razón, las actividades de investigación científica se consideran pilares fundamentales que sirve de fundamento al desarrollo integral de las sociedades. Según Requena, M. (2010) este paradigma liderado por las Naciones Unidas en la década de los 60 ha guiado las políticas públicas de planificación del desarrollo en los países de América Latina; lineamientos que ubican la ciencia y la tecnología como instrumentos de cambio social.

Por ello, para entender la ciencia es necesario hacer referencia a ciertas apreciaciones; al respecto, Nuñez,J.(1999) afirma que “la ciencia supone la

búsqueda de la verdad o al menos un esfuerzo a favor del rigor y la objetividad; la ciencia es, ante todo, producción, difusión y aplicación de conocimientos y ello la distingue, la califica, en el sistema de la actividad humana" .Visto de esta manera la ciencia forma parte de la conciencia social que, a su vez constituye un conjunto de conocimientos ordenados cuya veracidad se comprueba en el curso de la práctica social, además de ser concebida como una institución social que va más allá de lo individual.

Por su parte, Ginés (1992) considera que la ciencia "adquiere su verdadero sentido cuando se vincula (…) con la promoción del hombre, estableciendo que éste constituye el elemento principal y privilegiado de su obra; ésta ha de contemplar la liberación social que se sustente en el mejor aprovechamiento del entorno"

Ambas posturas dejan ver la ciencia como un proceso social que influye de manera notable en el principal benefactor del producto que de ella se deriva: el hombre.

La tecnología, por su parte, también debe ser vista como un proceso social, una práctica, que integra factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales; siempre influidos por valores e intereses(Nuñez,1999). De nuevo, vemos la estrecha vinculación de la tecnología con la sociedad ya que ella ejerce un impacto en el estilo de vida del ser humano. Es decir, que la tecnología tal como lo afirma Agazzi (1996) abarca el modo de vivir, de pensar, un conjunto de condiciones para los cuales el hombre es dominado ampliamente".

Al respecto, en la década de los sesenta se da inicio a lo que se conoce bajo el nombre de Estudios en Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS), lo cual pone de manifiesto el vínculo existente entre la sociedad y los fenómenos científicos y tecnológicos, de forma que se puedan analizar desde una perspectiva crítica los diferentes problemas para la humanidad que subyacen producto de esta relación.

Según Ginés (1992) América latina ha enfrentado problemas de índole económico, social y cultural por tener una dependencia alimentaria, por haber superpuesto un esquema de consumo irracional sin tomar en cuenta la realidad del subdesarrollo, por no producir bienes ni servicios para enfrentar los problemas

sociales como marginalidad, inseguridad, entre otros; por haber negado tradiciones y darle paso a nuevos patrones impuestos desde otras esferas. Sin embargo, ante este panorama es necesario que asumamos la necesidad de formación de profesionales que contribuyan a que la ciencia esté al servicio de la sociedad; asi como promover los estudios de la ciencia de manera que se aboquen a resolver los problemas que hoy día confrontamos. Por ello es necesario que las instituciones universitarias formen profesionales capaces de proseguir y sustentar la labor investigativa de manera que conciban este hecho como un factor indispensable para el desarrollo de los pueblos.

Aunado a lo anterior, la mayoría de los países latinoamericanos en los últimos veinte años, centraron sus esfuerzos en el desarrollo de instituciones y la creación de mecanismos financieros, principalmente subsidios, para estimular la actividad científica y para la formación de recursos humanos. Dichas acciones, que recibieron un gran impulso, fueron en muchos aspectos contradictorias, pero en otros mostraron una notable continuidad debido a que, en general, fueron diseñadas siguiendo las pautas organizativas y la concepción general que difundieron activamente la UNESCO y la OEA. Dagnino (2000).

Asimismo, hay quienes afirman que en América latina existe dificultad para lograr el desarrollo por no contar con un marco conceptual, principios y fundamentos, tal es el caso de Pirela, A. (1996) quien manifiesta la inadecuada concepción que se tienen sobre los cambios tecnológicos actuales en América Latina, el cual se caracteriza por la falta “del saber técnico” por parte de muchos empresarios y representantes del Estado, sobre el papel que juegan las variables tecnológicas y organizativas.

En el caso de Venezuela, Rincón y Romero (2006) sostienen que

> “Se cuenta actualmente con instrumentos y políticas de ciencia y tecnología que superan las planificaciones ilusorias de años pasados ahora comienza a entender la ciencia, la tecnología y la educación como un proceso social cuyas metas son más claras y mesurables, que en definitiva son la clave de la política concebida en los planes estratégicos de la nación.” (pag.3)

En tal sentido, es necesario asumir un cambio de paradigma que promueva una educación de calidad, basada en la comprensión de la ciencia y la tecnología

como procesos sociales, facilitando el desarrollo de proyectos institucionales y locales que coadyuven a la transformación de los entornos locales y eleven la formación y calidad de vida de los educandos.

Para ello se está en busca de la formación de un profesional integral que promueva cambios en su comunidad, su sociedad en general, en donde estimule la participación ciudadana en el marco de una cultura política y democrática y en el fortalecimiento del ejercicio de la ciudadanía y oriente sus conocimientos científicos hacia la formulación de proyectos de inversión social; para lo cual se requiere una educación que promueva y dignifique la ciencia, la tecnología y la innovación haciendo uso de los procesos científicos y tecnológicos para impulsar actividades que contribuyan con el crecimiento socio-económico y educativo de la nación.

En este orden de ideas, se han creado universidades con el propósito de brindar una educación con nuevas concepciones y estructuras que den respuestas a las demandas actuales de la sociedad. Es asi como se crea la Universidad Deportiva del Sur, institución que forma profesionales en las áreas de entrenamiento deportivo, Actividad Física y Salud y Gestión Tecnológica del Deporte con miras a consolidar un profesional con principios humanísticos, científicos y tecnológicos para contribuir con la educación integral y dar respuesta a las necesidades de la sociedad; sustentados en, entre otros principios,de integralidad del conocimiento y pertinencia, valiéndose de la vinculación de los saberes científicos – humanísticos, motorizados a través metodologías de aprendizaje por proyectos orientados a atender las demandas de la sociedad y asi contribuir con el desarrollo endógeno y sustentable del país.

Asimismo, el profesional del deporte y la cultura física requiere desarrollar la capacidad intelectual para realizar investigaciones y cooperar con la sociedad a través de programas de estudio y proyectos de investigación, desde la perspectiva de nuevos paradigmas universitarios inspirado en los principios pertinencia social, ética, comprensión humana, aprendizaje ciudadano, sustentabilidad ambiental y competitividad.

Al respecto Bosque (2002) sostiene que la actividad deportiva y la cultura física en general, presentan una naturaleza tecnocientífica y en consecuencia, la formación de profesionales en esta esfera debe seguir una educación científico-tecnológica que les permita a partir de sus conocimientos cierta independencia y autonomía para tomar decisiones, una cierta capacidad de comunicar, de decir y transferir tecnología.

En tal sentido, es deber de la universidad, consciente de la importancia de la ciencia y la tecnología para el desarrollo de las sociedades,elevar la preparación académica de los profesionales universitarios a objeto de viabilizar las políticas científicas, tecnológicas, sociales y culturales del país y asi generar innovaciones tecnológicas y producir nuevos conocimientos a fin de lograr que la producción científica y humanística se constituya en un aporte enriquecedor y sirva de insumo para la consolidación de la ciencia del deporte y la solución a problemas a través de los profesionales que la universidad está formando.

Sin embargo, Rodríguez (2004) afirma que:

> el desarrollo del enfoque CTS en el sistema educativo venezolano encuentra algunas dificultades como: la poca investigación básica y de estudios de casos propios del ámbito nacional que hagan posible una educación CTS+I con contenidos endógenos y contextualizados, la inadecuada formación de los docentes, para sensibilizar hacia este nuevo enfoque, que les capacite didácticamente con nuevos materiales curriculares para llevar a los salones los cambios en las estrategias de enseñanza y aprendizaje de los contenidos científicos y tecnológico.

Asimismo, Molina, E. (2007) afirma que en Venezuela no existen reportes concretos de la introducción formal del enfoque CTS en el sistema educativo; sin embargo, comienzan a surgir investigaciones relacionadas de manera directa o indirecta con los mismos, en general relacionadas con la problemática de la enseñanza de las ciencias.

Lo expuesto porRodríguez contradice lo afirmado por Gómez (2011) quien señala que la unificación de la política científico-tecnológica con la industrial plasmado en el Plan Nacional Simón Bolívar, ha permitido concebir un modelo integral de desarrollo endógeno tecnológico en el sistema educativo venezolano,

dónde la aplicabilidad de la ciencia se concrete en los proyectos de fortalecimiento del aparato productivo nacional.

Ciertamente en Venezuelase notan ciertas deficiencias en el sistema educativo venezolano, ya que en muchos casos se aplica una enseñanza descontextualizada de la realidad local y mundial, predomina la necesidad de formación y concienciación de los docentes sobre sus responsabilidades con la sociedad, además se evidencia una actitud de rechazo hacia el estudio de la ciencia lo que trae como consecuencia un bajo rendimiento académico en los estudiantes, una escasa formación de profesionales en el área, debilidades que impiden una formación en el área de la ciencia y tecnología y limitan el desarrollo científico y tecnológico en la nación.

En este sentido, podemos afirmar que este tipo de enseñanza podría afianzarse en los estudiantes del programa de formaciónEntrenamiento Deportivo a través de los ejes transversales que implican el desarrollo de contenidos actitudinales (cognitivos, afectivos) y axiológicos (valores y normas) sobre la ciencia, la tecnología, considerando las diversas implicaciones políticas, económicas, sociales y ético-morales de su desarrollo.

Según Nuñez (1999), es necesario comprender que las formas institucionales a través de las cuales se articula la investigación influyen en el conocimiento; es decir que en esencia, la formación técnico-científica del profesional universitario, la producción y validación del conocimiento y la relación dialógica y comunitaria de la universidad con su entorno, en las áreas temáticas de la actividad física, del deporte y recreación son los elementos que configuran la esencia de la formación del futuro profesional.

Para ello, la educación universitaria venezolana como ente rector se plantea como meta lograr que los estudiantes aporten soluciones novedosas y que con espíritu crítico y reflexivo, valoren su capacidad para resolver problemas manejando herramientas necesarias para asumir las realidades de este mundo, con todas las implicaciones presentes y futuras del desarrollo científico y tecnológico.

Considero que a través de la implementación del enfoque CTS podrán

lograrse a mediano y largo plazo algunos de los objetivos reflejados en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, la Ley Orgánica de Educación, la Ley de Universidades, así como en la Ley Orgánica de CienciaTecnología e Innovación,en virtud del papel determinante que desempeñan la ciencia y la tecnología en las sociedades modernas. Desde esta perspectiva, el gobierno venezolano mantiene como una de sus prioridades el mejoramiento del sistema educativo venezolano, debido a que el apoyo a la ciencia y tecnología constituye uno de los factores más determinantes para el desarrollo humano y económico de toda nación.

Asimismo, en la Conferencia Mundial sobre la Ciencia para el siglo XXI, auspiciada por la UNESCO y el Consejo Internacional para la Ciencia, se declaró:

> "Para que un país esté en condiciones de atender a las necesidades fundamentales de su población, la enseñanza de las ciencias y la tecnología es un imperativo estratégico. Como parte de esa educación científica y tecnológica, los estudiantes deberían aprender a resolver problemas concretos y a atender a las necesidades de la sociedad, utilizando sus competencias y conocimientos científicos y tecnológicos". Y se añade: (Declaración de Budapest, 1999)

Igualmente, Reid y Hodson (1993) proponen que una educación dirigida hacia una cultura científica básica debería contener conocimientos sobre la ciencia, aplicaciones del conocimiento científico, habilidades y tácticas de la ciencia, resolución de problemas, interacción con la tecnología, cuestiones socio-económicas, políticas y ético-morales de la ciencia, entre otras.

Bajo estos enfoques, se impone la necesidad de incorporar los estudios CTS para la formación del entrenador deportivo que egresa de la Universidad Deportiva del Surtomando en consideración el contexto, la sistematicidad y las directrices del gobierno actual planteadas con el propósito de fortalecer las instituciones de generación y transmisión de conocimientos y vincularlas eficazmente con la solución de problemas del desarrollo, asi como promocionar la innovación tecnológica de las empresas e instituciones educativas y deportivas que requieren de la capacitación de recursos humanos para la investigación, el apoyo a los centros de investigación y desarrollo y de servicios tecnológicos, el fomento a la innovación en los sectores productivos y la difusión y popularización de la ciencia

y la tecnología.

En tal sentido, es de vital significancia destacar que los programas educativos otorguen un papel importante a la ciencia y la tecnología como herramientas de desarrollo, de manera que podamos replantear el enfoque de los contenidos a través de estrategias CTS y podría convertirse en una herramienta valiosa para el proceso de formación del entrenador deportivo de la Universidad Deportiva del Sur.

CONCLUSIONES

Los profesionales son los mediadores entre el saber científico y tecnológico y la sociedad, y si en las últimas décadas se ha incrementado sustancialmente el número de instituciones de educación superior en nuestro país y por tanto de profesionales, podemos esperar que una formación profesional humanista ayude a mantener un equilibrio en esas relaciones. De hecho, al ser los profesionales los difusores de estos saberes en la sociedad, requieren de una adecuada formación humanista para poder hacer que cumplan adecuadamente su tarea.

En tal sentido, la ciencia y la Tecnología son en el mundo moderno el pilar fundamental del desarrollo, aspectos que debe considerar cualquier sistema educativo. Por lo tanto, La Universidad Deportiva del Sur como instituciones universitaria de vanguardia requiere basar la enseñanza de la ciencia y la tecnología en el enfoque CTS, lo cual garantiza la alfabetización científica esencial para la educación general de todos los ciudadanos y ciudadanas, la preparación inicial de los futuros científicosasi como la solución de los problemas básicos de desarrollo en un largo plazo.

Asimismo, con la incorporación de los estudios CTS en el proceso de formación del futuro profesional de la UDS se pretende promover en los estudiantes la capacidad para valorar la contribución de los avances científicos y tecnológicos a la satisfacción de necesidades humanas y a la solución de los problemas del mundo, para ello es menester plantear lacontribución de la ciencia al desarrollo general de la humanidad con un espíritu crítico.

La inclusión de los estudios CTS altrabajo de aulacontribuirá al cambio de actitud hacia las ciencias y su aprendizaje, así como al reconocimiento del importante papel que su enseñanza debe jugar en laformación de las personas para el manejo de los saberes científicos y tecnológicos necesarios para lacapacitación profesional, y para que las personas puedan participaractivamente en los asuntos sociales.

En virtud de que una de las metas de la educación universitaria consiste en formar los profesionistas necesarios para que la sociedad avance especialmente en el nivel de bienestar social, lo cual se logra mediante el acercamiento de la ciencia y la tecnología, considero que los estudios sociales de la ciencia y la tecnología deben ser enseñados con el mismo énfasis con que se aprenden y enseñan otros saberes y habilidades.Todo lo expuesto hasta aquí pone en evidencia la necesidad de tener en cuenta la introducción de los estudios CTS como elemento esencial de una adecuada formación de los ciudadanos y ciudadanas del siglo XXI.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agazzi, E. (1996). El bien, el mal y la ciencia, Editorial Tecnos, S.A., Madrid

Bagnara, I. y Pacheco I.El desarrollo tecnológico en las actividades físicas y el deporte. Disponible en http://www.efdeportes.com *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 159, Agosto de 2011.

Bosque, J. “La Educación científico-tecnológica en la formación profesional del licenciado en Cultura Física”. En http:// www.efdeportes.com/ Revista digital- Buenos Aires- Año 8- No 47- Abril de 2002.

Gómez, F. " La participación pública en el contexto de los proyectos tecnológicos. Disponible en: http://www.revistacts.net/index.

Instituto Nacional de Educación Tecnológica. (2001) Formación Profesional, Materiales de trabajo para la formulación de un Acuerdo Marco. Documento en línea disponible en http//www.oei.es/aduytrabajo. 2001.

Ley de Universidades (1970) Publicada en *Gaceta Oficial* nº 1429.

Ley Orgánica de Ciencia, Tecnología e Innovación. (2010). República Bolivariana de Venezuela, publicada en *Gaceta Oficial* nº 38.242.

Molina, E. (2007) “Enfoque Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS), una Oportunidad para la Enseñanza de las Ciencias en Venezuela”. Disponible en: http://ciencia,tecnologia.

Nuñez, J. (1999), La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Edit. "Felix Varela", La Habana

Reid, D. yHodson, D. (1993). Ciencia para todos en secundaria. Madrid: Narcea.

Requena, M. (2010) Medio siglo de ciencia y tecnología en Venezuela. Fondo editorial del Centro Internacional de Educación Superior FONCIED-PDVSA. Caracas.

LA FORMACIÓN POLÍTICA IDEOLÓGICA DEL DOCENTE UNIVERSITARIO REVOLUCIÓN EN REVOLUCIÓN: EFICIENCIA O NADA EN EL MARCO DEL PLAN DE LA PATRIA.

Autora: M.Sc. Dayse Machado Palacios. Venezuela

M.Sc. Jelen Mora. Venezuela

Temática: Formación en valores**.**

Institución: Universidad Deportiva del Sur.

RESUMEN

El siguiente trabajo, tiene como fin orientar el proceso formativo permanente del docente universitario que se incorpora al trabajo técnico-metodológico y pedagógico de la Universidad Deportiva del Sur, a objeto de crear espacios de reflexión político-ideológica que contribuya con el proceso de formación, concienciación, organización y articulación del movimiento popular revolucionario donde hagan vida, estudiantes y docentes mediante la comprensión consciente del papel histórico que el proceso revolucionario demanda a partir de una educación emancipadora y una pedagogía crítica. Por lo tanto dentro del proceso de transformación universitaria que adelanta el Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria se exige definir el papel de la Universidad en la Construcción del siglo XXI, ofrecer aportes que contribuyan a la formación de la conciencia Revolucionaria en el seno de los espacios universitarios en vinculación directa con el poder popular, consejos comunales, estudiantes organizados y comunas. A este planteamiento se suma que la Formación permanente, es un proceso integral y continuo que mediante políticas, planes, programas y proyectos actualiza el nivel de conocimientos y desempeño de las y los responsables y corresponsables en la formación de ciudadanas y ciudadanos; promover valores fundamentales consagrados en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, el Plan de la Patria, las líneas orientadoras Ministeriales, generando así el proceso de planificación de líneas de investigación científica para dar respuestas a los problemas de la comunidad universitaria, su entorno y porque no al país.

THE TEACHER TRAINING COLLEGE POLICY IDEOLOGICAL REVOLUTION REVOLUTION. EFFICIENCY OR ANYTHING UNDER THE PLAN OF THE NATION.

ABSTRACT

The following work aims to guide the ongoing learning process of university teachers who joins the technical-methodological and pedagogical South Sports University, in order to create opportunities for political and ideological reflection that contributes to the formation, awareness, organization and articulation of popular revolutionary movement which make life, students and teachers through conscious understanding of the historical role that the revolutionary process demand from an emancipatory education and critical pedagogy. Thus within the university transformation process that advances the Ministry of Popular Power for Higher Education is required to define the role of the University in the XXI century construction, provide inputs that contribute to the formation of revolutionary consciousness within university spaces in direct connection with the popular power, communal councils and communes organized students. In this approach is the fact that ongoing formation is a comprehensive and continuous process through policies, plans, programs and projects upgrade the level of knowledge and performance and accountable and responsible in the formation of citizens, promote fundamental values enshrined in the Constitution of the Bolivarian Republic of Venezuela, the Plan of the Fatherland, Ministerial guiding lines, thus the planning process lines of scientific research to provide answers to the problems of the university community, its environment and because the country.

INTRODUCCIÓN

A partir de 1998, con el inicio de la Revolución Bolivariana en Venezuela, se prioriza la necesidad de realizar transformaciones profundas en educación. Como consecuencia de disponer de un nuevo referente constitucional (1999) empieza todo un proceso de actualización legislativa y de procedimientos que permiten dar paso a esa nueva visión de país caracterizada, entre otros elementos, por la participación protagónica del pueblo, de manera que esas transformaciones den respuestas a los problemas identificados en la nación y sean construidas por sus propios ciudadanas y ciudadanos.

Los Ministerios con competencia el Ministerio del Poder Popular para la Educación y Educación Universitaria, reconocen que para impulsar los profundos cambios que se requieren a fin de alcanzar los grandes objetivos expresados en el Proyecto Nacional Simón Bolívar y el vigente Plan de la Patria, es de vital importancia atender la formación permanente y continua de la y el docente en ejercicio así como proyectar su desarrollo profesional dentro del Sistema Educativo que le permita hacer ejercicio de la participación protagónica actuando en consonancia con los fines de la educación propuestos para la Nueva República que está emergiendo.Refundarnos, como reza nuestra Carta Magna, es una necesidad que no admite demora alguna, ya que sin ese vital fundamento seperdería la ocasión de concluir la gesta histórica y popular que nos antecede y ante la cual somos éticamente responsables. (Plan Nacional de Formación docente MPPPE 2009)

La consolidación de la República Bolivariana y Socialista es la más bella y luminosa justificación de más de dos siglos de lucha y sacrificio, mirar todo el pasado, está vivo y nos enseña que hemos sido, y seguimos siendo, consecuencia de las adversidades; pero también nos señala que gracias a ellas hemos podido vislumbrar colectivamente lo que nos resulta impostergable, y que este Programa de Gobierno refleja cabalmente: tener patria definitivamente; ganar una Patria independiente y soberana

Tomando en consideración la responsabilidad que representa la Transformación Universitaria, busca desencadenar procesos de cambio, enriquecerlos y conducirlos hacia la responsabilidad que representa ser coparticipe del proceso transformador; de allí que las últimas vivencias venezolanas obliga a revisar, analizar, reestructurar y producir propuestas que den respuestas a lo planteado Constitucionalmente y al Plan de la Patria.

Estas transformaciones no solo deben copar los espacios metodológicos sino que también, se debe impulsar la producción del conocimiento teórico en el sustento de las nuevas realidades abordar, en la compresión y formulación de retos que permitan no solo la formación permanente y continua de la y el docente como también que lasInstituciones Universitarias y las comunidades formen parte de ese desarrollo profesional en la inclusión del debate del conocimiento;considerando procesos como la formación permanente, integral, continua, así como la sistematización de su práctica pedagógica que contribuya a involucrarse en la investigación desde la comprensión de la responsabilidad en la producción de saberes y cuyo ejercicio se asume como parte de su auto formación que a su vez debe impulsar la transformación de las y losprofesores, las Instituciones Universitarias, con la visión de una educación liberadora cuyo efecto se debe reflejar en una ciudadana y ciudadano crítica/o y creador/a que sean fortaleza para la construcción de la República Bolivariana de Venezuela.

En este contexto, la sociedad venezolana demanda una nueva concepción del proceso educativo, orientado por un modo de vida que centra su fuerza y su empuje hacia el desarrollo del equilibrio, la justicia y la inclusión social, a través de una nueva moral colectiva, la producción social, la equidad territorial, y la conformación de un mundo multipolar; para la reconstrucción de la sociedad sobre nuestras propias raíces libertarias, desde una concepción neo-humanística, ambientalista e integracionista, impregnada de una energía popular y espiritual.

En este proceso se considera de vital importancia en la formación de un nuevo y una nueva republicana capaz de vivir y convivir con una visión completa y compleja del mundo, logrando un desarrollo armónico del ser humano. Además, este proceso se fundamenta en una férrea identidad venezolana, una conciencia

ciudadana de soberanía, que reconoce sus derechos y responsabilidades, en el carácter participativo, protagónico y corresponsable que se expresa en el ámbito social, en la gestión pública y en el respeto y valoración a la diversidad étnica y cultural.

El pensamiento educativo de Bolívar está plasmado en sus históricas cartas, en sus discursos y demás documentos elaborados a lo largo de su vida. Está inspirado en la doctrina de Rousseau y las ideas de su maestro Simón Rodríguez. Para Bolívar la educación debía ser integral abarcar todas las etapas existenciales del hombre y todas las formas educativas.

Por su parte, Paulo Freire en su pedagogía del Oprimido aporta que en los procesos educativos “nadie educa a nadie, nadie se educa a sí mismo, los hombre se educan entre sí”. Es decir que la educación de los hombres es parte de un proceso de construcción colectiva en la que todos los actores y autores son parte importante de él. Para Luis Beltrán Prieto Figueroa fue la educación del hombre “Aquellos que no recuerdan su pasado están condenados a cometer los mismos errores”. Conocer las costumbres, creencias, documentos históricos, símbolos patrios y fechas relevantes es obligación de los venezolanos y venezolanas a fin de que exista identificación con sus raíces.

Así mismo, la Ley Orgánica de Educación (2009), enfatiza que la Educación Universitaria profundiza el proceso de formación integral y permanente de ciudadanos y ciudadanas críticos y críticas,reflexivos o reflexivas, sensibles y comprometidos o comprometidas, social y éticamente con el desarrollo el país iniciado en los niveles que le preceden. Tiene como función la creación, difusión, socialización, producción, apropiación y conservación del conocimiento en la sociedad, así como el estímulo de la creación intelectual y cultural en todas sus formas. Su finalidad es formar profesionales e investigadores o investigadoras de la más alta calidad y auspiciar su permanente actualización y mejoramiento con el propósito de establecer sólidos fundamentos que en lo humanístico, científico, político y tecnológico, sean soporte para el progreso autónomo, independiente y soberano del país en todas sus áreas.

Ahora bien, tomando en consideración, lo anteriormente planteado es importante y más aun absolutamente necesario sentar bases informativas y formativas que permitan formar profesionales universitarios con visión socialista y revolucionaria, centrando su accionar en la eficiencia y eficacia Nacional concretando el sueño de Bolívar y la continuidad de concretar patria del Comandante Eterno Hugo Rafael Chávez Frías; quien como hombre visionario creó la UDS, San Carlos Estado Cojedes.

Imposible seguir los hilos de la personalidad de Hugo Chávez, sin hacer la seguidilla a Venezuela, el mestizaje, la diversidad de influencias políticas, el peso de la historia en cada ángulo de las decisiones y un origen profundamente popular, hacen de Chávez una especie de compendio del Venezolano con un legado imposible de olvidar; por su carisma y hombre socialista quien entregó su vida a las políticas de atención a la clase mas excluida. El Comandante demostró a todos los revolucionarios del mundo, que es posible la construcción del socialismo para garantizarle los derechos humanos a todos los pobres del mundo. Comprobó que es posible la integración de nuestros pueblos del Sur, para enfrentar las políticas hegemónicas de los grandes círculos del poder imperial.(Rosa Miriam Elizalde, Luis Báez. Chávez Nuestro)

Las políticas implantadas en Venezuela son populares no “populistas”, no son beneficencia, ni calla bocas, ni buscan comprar votos. Es una acción tendiente a erradicar la miseria, devolver la dignidad a un pueblo y hacerlo partícipe de su destino. Los datos sobre desigualdad, pobreza y marginalidad social lo demuestran. Durante el periodo 1999-2010, la inversión social acumulada se sitúa en 330 mil millones de dólares (20% del PIB), mientras que, en la década de 1988-1998, sólo alcanzó el 8% del PIB. Según el Banco Mundial, la pobreza disminuyó del 70% en 1996 al 23,9 en 2009 y la pobreza extrema se redujo de un 40% a un 5,9%. El índice de Gini, para medir la desigualdad, se redujo en un punto, situándose en 0,4068, el más bajo de toda América Latina. La tasa de desempleo no supera el 6,2% y el salario mínimo pasó de 185 dólares en 1998 a 462 dólares en 2010. (Fuente Ministerio del Poder Popular para la Comunicación Minci 2009)

En 1998 los beneficiarios del sistema de pensiones eran 387.000 personas, hoy suman 1.916.618 personas, con una pensión homologada al salario mínimo, inexistente hasta la revolución. Igualmente el crédito a microempresarios y sectores populares ha tenido un gran impulso. En 2011, la banca pública aumentó en un 50% sus fondos de préstamos, pasando de 40.200 millones de bolívares a 60.346 millones. En salud, en 2011 se realizaron 113 obras de nueva construcción, cuatro hospitales, nueve maternidades y se incrementó en un 21,1% el número de camas. Por otro lado, la Misión Milagro, programa conjunto cubano-venezolano, cuyo lema “una visión solidaria del mundo”, desde 2004, opera a población de bajos recursos en patologías oculares de córnea, cataratas, glaucomas, oftalmología pediátrica y oncológica y ha devuelto la visión a un total acumulado de 1.413.708 personas de casi todos los países latinoamericanos.

En nueve años de gobierno se incrementó en un 193% el número de nuevos inscritos en educación superior, se aumentó en un 320% el total de la matrícula en educación Universitaria, se incrementó en un 143% el número de egresados anuales, el número de becas se aumentó en un 432% lo cual significó un incremento de un 578% en el número de estudiantes beneficiados por Fundayacucho, la inversión en educación Universitaria aumentó en un 32%, se detuvo el proceso de privatización de la educación Universitaria y, para el año 2007, 78 de cada 1000 venezolanos estaba inscrito en una institución de educación superior. Este último resultado es el más impactante. (Fuente Ministerio del Poder Popular para la Comunicación Minci 2009) Venezuela alcanzó una tasa bruta de matriculación en Educación Universitaria de 83%. Esta tasa la calcula la UNESCO tomando el número total de matriculados en educación superior, sin importar su edad, y se divide por el número de habitantes entre 18 y 22 años de e El Estado venezolano destina un 7% de su PIB a la educación, en 1998 apenas era del 3,9%. Sin incluir las misiones socialistas el incremento de matrícula en el 98 era de 6,2 millones, ahora tenemos 7,5 millones, incluyendo las instituciones públicas y las privadas.

Las misiones socialistas, creadas para atender a la población excluida del sistema formal educativo reflejan las siguientes estadísticas al cierre de 2008:

– Misión Robinson *II:* 437.171 compatriotas graduados, de ellos 81.000 indígenas

– Misión Ribas: 510.585 compatriotas graduados de bachilleres integrales.

– Misión Sucre: 571.917 venezolanos cursan estudios en 24 programas en 334 municipios del país. Se han graduado 30 mil triunfadores en 7 programas: educación, gestión ambiental, gestión social del desarrollo local, comunicación social, administración, informática, producción agroalimentaria. También se graduaron los primeros 15 mil 893 licenciados en Educación.Este indicador coloca a nuestro país en el segundo lugar entre los países de América Latina y en el séptimo lugar en el mundo, por encima de países como Dinamarca y Noruega. Venezuela se encuentra por encima del promedio de América del Norte y Europa en matriculación, el cual es de 70%, y muy por encima del promedio de América Latina y el Caribe, el cual es de 29,61%.

Hoy en este año 2013, estamos cerca de la universalización de la educación. Falta mucho por hacer, ciertamente que hay deficiencias, hay insatisfacciones y hay contradicciones. Pero no pueden ocultarse los logros alcanzados. Esos logros son el resultado del compromiso y la voluntad política, de la inversión en la educación pública, de la convicción en que la educación es para todos.

Ciertamente en este proceso de avance educativo, que influye en la Transformación Universitaria el principal actor es el profesor Universitario el llamado a ser incorporado en la formación para la transformación, donde lo ideológico es imprescindible para fortalecer el proceso revolucionario y darle continuidad al legado de nuestro comandante supremo. El profesor juega un papel fundamental en todo el proceso educativo, pues no en vano se ha calificado como elemento esencial, la clave y el eje sobre el que opera cualquier innovación y transformación educativa; principalmente cuando para formar también debe él estar formado y en este momento histórico lo ideológico parte de inculcar los

valores socialistas, educar para la paz que exige al educador una gran coherencia entre la forma de educar y la forma de vivir, pues todo este proceso gravita en la educación, el poder del conocimiento la estructura ideológica es la más dura porque requiere de tiempo y es necesario acelerarlo y colaborar con esa transformación.(Gloria Serrano 2003. Cómo educar para la democracia).

Por ello entonces se plantea la siguiente situación problemática que redunde en el intercambio de saberes en los escritos del Libertador Simón Bolívar como quien inspira a esta nueva Venezuela, en las lecciones de Simón Rodríguez, Paulo Freire, en las canciones de Alí Primera, en la forma de entender la vida del colectivo, en las selvas de nuestros indígenas, en la energía alternativa, en la construcción de viviendas ecológicas, en la memoria histórica de los pueblos entre otras mil cosas. (ParafraseandoAndrés Castillo .2009 “Socialismo desde el alma y para la cotidianidad).

Muy a pesar de todos los logros alcanzados, en los actuales momentos liderizados por el comandante Supremo, la Revolución Bolivariana se encuentra en el momento más crítico y emotivamente vulnerable momento que lleva a revisar las necesidades de cambio, de recuperar los espacios perdidos e incluso la cantidad de confundidos que no creyó en las ofertas del Proceso Revolucionario en ausencia del comandante, fragilidad que se pretende minimizar y fortalecer con la presencia del líder actual Nicolás Maduro; quien en los actuales momentos efectúa el gobierno de calle, el cara a cara con el pueblo con sus necesidades, con sus sueños, acompañados del gabinete en pleno para actuar y comprometer el accionar tal como lo planteó el Presidente Chávez en su momento. Esta tarea es cuesta arriba tomando en consideración que Venezuela aún vive emotivamente la ausencia de nuestro líder; sin embargo no se perdió el legado, el pueblo juró y cumplió. Otro elemento a tomar en consideración que obliga a la formación de cuadros políticos y al fortalecimiento de la ideología revolucionaria tiene que ver con los niveles de respuesta de las Instituciones del Estado, la poca efectividad de lucha contra la corrupción, la burocracia exagerada, ausencia del acompañamiento de las ayudas y asesoramiento de los diferentes organismos del

estado, y finalmente resquebrajamiento de los valores como el respeto, justicia, disciplina, Solidaridad y lealtad entre otros.

Planteamiento del Problema.

Como poner en práctica una propuesta teórica – política – ideológica y revolucionaria para la formación de profesores Universitarios que tributen a la transformación Universitaria, al legado del Comandante Chávez y al Plan de la Patria.

Objetivo General

Diseñar un esquema de formación de cuadros teórico-político-ideológico y revolucionario para implementar los valores socialistas y objetivos históricos incorporados en el Plan de la Patria y que tributen a la Transformación Universitaria.

Objetivos Específicos

1. Fortalecer la cultura política ideológica y el desarrollo integral del profesor Universitario de las Instituciones Universitarias nacidas en Revolución.
2. Estimular la Revolución cultural, crítica y socialista desde lo interno hacia las comunidades.
3. Definir el perfil del profesor Universitario en la Construcción de una nueva sociedad siguiendo lineamientos del Plan de la Patria.

Este trabajo, pretende centrar su accionar en la pedagogía crítica basado en Freire y Giroux comprometidos entre otros con la libertad, el pensar crítico y transformadordel hombre; ambos pedagogos sostienen la idea de repensar la práctica educativa esperanzados en un mundo más justo para todos y para todas, obedeciendo a una amplia gama de enfoques teóricos, sobre los procesos sociales originados por las teorías críticas; corriente que pretende no solo el reconocimiento de la educación como proyecto político emancipador y libertador de las conciencias del yugo totalitario de la razón, sino también la Constitución de

un proceso de transformación de lo social; cuya responsabilidad recae en las Instituciones Educativas Universitarias, quienes desde lo interno están obligados a transformar el entorno. Pero el principal Pedagogo, social humanitario que permea cualquier investigación para el fortalecimiento Ideológico es el Comandante Hugo Chávez Frías.

CONCLUSIONES:

1: Partiendo del hecho del incentivo consciente para la transformación se realizarán un diagnóstico del Talento Humano Comprometido con el proceso revolucionario.

- Selección del talento con las características mencionadas y demostrables. Perfil revolucionario, sentido de pertenencia con el proyecto socialista, respeto, solidaridad, disciplina revolucionaria, formación en valores socialistas.

2: Entrevistas y revisión de credenciales.

- Validación de los profesores seleccionados.

3: Cursos de Inducción. Evaluación final.

- Selección de los Participantes aprobados con mejores calificaciones.

4: Publicación de los resultados de los seleccionados.

- Inicio del Curso de Formación Ideológica.

BIBLIOGRAFÍA

Casa Editora Abril. ***Chávez habla a la Juventud***. 2005. La Habana – Cuba.

Castillo, Andrés. 2009. ***Socialismo desde el Alma y para la cotidianidad***. (Sencillas reflexiones para construir un nosotros).Publicación Especial. Fondo editorial del Ipasme.

De Venanzi, F. 1987. *Investigación y docencia en la universidad*. ***Interciencia***, ***12*** (5), 221-225.

Drucker, P. F. 1999. ***Los desafíos de la gerencia para el siglo XXI***. Norma. Bogotá.

Elizalde, R., y Báez L. 1992. ***Chávez Nuestro***. Testimonios Inéditos.

Fernández Aballí, I. 2000. *La sociedad de la información en América Latina y el Caribe. Contribución a una perspectiva 2020.* En C. Tünnermann y F. López. ***La educación en el horizonte del siglo XXI***. IESALC/UNESCO. Caracas.

Foro del Futuro.Pedagogía Crítica Revista Temática Arbitrada. 2009. Fondo Editorial del Ipasme. Venezuela.

Hung, L., y Gamus, E. 1988. ***Educación superior y mercado de trabajo en el sector industrial venezolano.*** UCV-CENDES. Mimeo.

Lemasson, J. P., y Chiappe, M. 1999. ***La investigación universitaria en América Latina***. IESALC / UNESCO. Caracas.

Ley Orgánica de Educación. 2009. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, Nro. 5929 Extraordinario. Agosto 15. Caracas

Ley de Universidades. 1970. ***Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela***, 1.429 (Extraordinario). Septiembre 8. Caracas.

Machado-Allison, A. 1996. ***Productividad y programas de estímulo a la investigación.*** Universidad Central de Venezuela. ***Interciencia, 21*** (2) 78-85.

Marcano González, L. F. 2001. ***La investigación en educación y el desarrollo de más consumidores de ciencia y tecnología.*** Conferencia dictada en la VII Jornada Interna de Investigación de la UPEL-IPB. Barquisimeto. Mimeo.

Mato, D. 1995. ***Crítica de la modernidad, globalización y construcción de identidades***. UCV. Caracas.

Samil, J. 2001. ***Transformaciones y desafíos globales que enfrenta la educación superior en las puertas del siglo XXI.*** Ponencia en el Foro: La universidad ante el siglo XXI. Universidad Metropolitana. Caracas.

Serrano, Gloria. 2003. ***Como Educar para la Democracia. Estrategias Educativas***. Madrid España.

UNESCO. 1999. ***Declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: Visión y acción.*** [Documento en línea]. Disponible: http://www.andes.org.br/unesco.htm

Urbina, J. 1992. El futuro de la ciencia en Venezuela: El papel de las universidades. En *La ciencia en Venezuela: Pasado, presente y futuro*. ***Cuadernos Lagoven***. Caracas: Lagoven.

LA FORMACIÓN PROFESIONAL PEDAGÓGICA DE LOS LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Autora: MSc. Maidones Fuente La O

Email: maidonesfl@eiefd.co.cu

Resumen

La formación del profesional de Educación Física y Deporte es una ardua tarea que vienen desarrollando los profesores de la EIEFD. Con el perfeccionamiento de los planes de estudio y la implementación del plan de estudio “D” en el centro, se ha desplegado un trabajo metodológico que está encaminado a la formación profesional pedagógica de los futuros licenciados en esa carrera. En el presente trabajo se pretende demostrar como transcurre el proceso de formación profesional pedagógica de los futuros licenciados en educación física y deporte, las acciones desarrolladas y los resultados alcanzados con la implementación del nuevo plan de estudio. Es por ello que se desea responder de manera sintética las siguientes interrogantes: ¿Por qué surge el proyecto EIEFD?, ¿Cómo es el proceso de formación profesional pedagógica en la EIEFD?, ¿Cuáles son los logros alcanzados en el proceso de formación del profesional de la educación física y deporte en la EIEFD?

Palabras claves

Formación, formación profesional, formación pedagógica.

Introducción

La misión de la educación superior contemporánea fue declarada por la UNESCO en 1998 y consiste en: formar profesionales altamente capacitados que actúen como ciudadanos responsables, competentes y comprometidos con el desarrollo social.

El proyecto educativo de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de Cuba (EIEFD) surge para dar respuesta a esa misión declarada por la UNESCO.

¿Por qué surge el proyecto EIEFD?, ¿Cómo es el proceso de formación profesional pedagógica en la EIEFD?, ¿Cuáles son los logros alcanzados en el

proceso de formación del profesional de la educación física y deporte en la EIEFD?

Son algunas de las interrogantes que se pretenden responder en el presente trabajo, el cual tiene como objetivo fundamental: argumentar el proceso de formación pedagógica del profesional de la educación física y el deporte en la EIEFD, mediante el análisis y valoración del trabajo desplegado por el colectivo de profesores y estudiantes del centro en función de la misión declarada, con una concepción humanista y ética profesional. Para realizar este trabajo fue necesario emplear métodos empíricos de investigación como la observación, la encuesta, la entrevista, el análisis documental, así como los métodos teóricos de investigación como el análisis, la síntesis, la modelación entre otros.

El resultado final consiste en la implementación del nuevo plan de estudio "D", atendiendo a sus exigencias y rasgos esenciales, entre los cuales se destaca: el proceso de formación profesional pedagógica de los licenciados en educación física y deporte.

Desarrollo

¿Por qué surge el proyecto EIEFD?

La Licenciatura en Educación Física y Deporte, comienza a desarrollarse en Cuba a partir del curso 2000-2001 y surge como una necesidad y al mismo tiempo una posibilidad del desarrollo alcanzado por el movimiento deportivo cubano, las experiencias acumuladas en la formación de recursos humanos en el campo de la Educación Física y el Deporte, el incremento de la colaboración con otros países en esta esfera y el sentimiento de solidaridad que caracteriza a este pueblo. Para satisfacer esa necesidad y esa posibilidad, se creó la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) de Cuba, adscripta al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.

La EIEFD surge como universidad emergente en respuesta a una demanda de globalización de la solidaridad frente a la globalización neoliberal que impera en el mundo, con una visión mucho más amplia: llegar a convertirse en un centro de referencia internacional en la formación de profesionales de la educación física y el deporte, que promueva una participación activa en el mercado del conocimiento de esta rama del saber.

El plan de estudio de la licenciatura en Educación Física y Deporte se diseña para satisfacer las aspiraciones formativas de graduar un profesional que, habiéndose preparado en la EIEFD, pueda trabajar en diversos países del mundo, multiplicando y generalizando conocimientos, habilidades y valores en torno a la educación física y el deporte, como medios de mantener y preservar la calidad de vida de la población, para ejercer un perfil pedagógico adecuado, dignificando el papel de la educación física en la formación integral de la persona e interaccionando en los procesos de selección y trabajo con el talento deportivo en los niveles de base del deporte en sus respectivos países.

La preparación de los futuros profesionales en el aspecto intelectual está dirigida a favorecer la capacidad de solucionar problemas del entorno educativo concreto, mediante la formación de modos de actuación acordes con el sistema de valores que se pretende desarrollar en la carrera, así como, de habilidades pedagógicas profesionales para asumir nuevos modelos educativos que fortalecen la capacidad de innovar y consolidar el aprendizaje de las habilidades comunicativas para contribuir al establecimiento de relaciones entre profesores, estudiantes, directivos y personal de servicio. Las habilidades generales y específicas de la profesión, así como, las habilidades investigativas propician no solo, que los estudiantes puedan crear nuevos conocimientos, sino plantear soluciones fundamentales a los problemas profesionales que se les presenten en el entorno educativo.

La creación de esta escuela y su plan de estudio ilustra la vocación humanista y solidaria que ha distinguido el accionar de la revolución cubana, y es un modo de contribuir al avance de los países del llamado Tercer Mundo, a materializar necesidades formativas en el área de la educación física y el deporte en diversos países de África, Asia, América Latina y el Caribe. De este complejo multinacional se constituye la matrícula de la escuela, influyendo en gran medida, en las características del diseño curricular.

¿Cómo es el proceso de formación profesional pedagógica en la EIEFD?

Honore. B (1980) describe una dinámica que refleja quizá la esencia misma del concepto en el hombre, para él "la formación puede ser concebida como una actividad por la cual se busca, con el otro, las condiciones para que un saber recibido del exterior, luego interiorizado, pueda ser superado y exteriorizado de

nuevo, bajo una nueva forma, enriquecido, con significado en una nueva actividad"[1]

Según este autor, el proceso de formación en el hombre presenta una dinámica exterioridad-interioridad-exterioridad, que permite la transformación no sólo de los individuos, sino de la colectividad de la cual forman parte, es al mismo tiempo socialización e individualización

Justamente esta visión de formación en la que el hombre recibe "saberes" del exterior que interioriza y resignifica, para luego exteriorizarlos nuevamente, tiene puntos de contacto con la llamada ley de la doble formación (ley genética del desarrollo cultural), planteada por L. S. Vigotski (1896-1934).

Según esta ley, los conocimientos, juicios, valores, sentimientos se construyen dos veces, primero como resultado de la evolución cultural y social (externa) y después en lo personal, individual (interno).

En este sentido el paso de lo interpsicológico a lo intrapsicológico en el proceso formativo es lo que permite fundamentar los aspectos dinámicos del funcionamiento personal de los sujetos implicados en él cuestión esta de significativa importancia en la dirección del proceso docente educativo.

Apuntando hacia una conceptualización de la formación desde el punto de vista pedagógico resulta oportuno tomar en cuenta las concepciones pedagógicas de avanzada a nivel mundial y el pensamiento de notables investigadores cubanos quienes hacen distinción entre los términos formación y educación .

Álvarez de Zayas C. M (1999) considera que para satisfacer la necesidad de preparación de los ciudadanos hace falta formarlos por ello define la formación "como proceso y resultado cuya función es la de preparar al hombre en todos los aspectos de su personalidad "[2]

El referido autor propone un modelo científico para interpretar el proceso de formación proyectándolo en tres dimensiones, las cuales considera a su vez como tres procesos con funciones distintas: el proceso educativo, el proceso

[1] Honore, Bernard, *Para una teoría de la formación*, Narcea, Madrid, 1980.Pág 20

[2] Alvarez de Zayas C.M La Escuela en la Vida. Didáctica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana 1999.p.7

desarrollador y el proceso instructivo todos integrados en un solo proceso: el formativo.

Dichas dimensiones del proceso formativo según su criterio, se relacionan dialécticamente constituyendo una triada dialéctica como consecuencia de lo que tienen en común (son procesos formativos) , y lo que tienen de diferente y que generan contradicciones dialécticas entre ellas ,pues cada una tiene una intención específica, lo educativo relacionado con la formación del hombre para la vida, lo instructivo con la formación del hombre como trabajador, para vivir, y lo desarrollador con la formación de sus potencialidades funcionales o facultades

Para Álvarez de Zayas existe un proceso totalizador : el de formación, que tiene el propósito de preparar al hombre como ser social a partir de la integración de los procesos educativo, desarrollador e instructivo, de esta manera la educación (en sentido amplio y estrecho) es considerada dimensión de un proceso más abarcador: el proceso formativo .

"La formación expresa la dirección del desarrollo, es decir, hacia donde este debe dirigirse, la formación orienta el desarrollo hacia los objetivos de la educación"[3]

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), en el año 1989 define la formación profesional como "todas las formas y niveles del proceso educativo que incluyen además del conocimiento general, el estudio de las tecnologías y de las ciencias relacionadas, la adquisición de habilidades prácticas, de competencias, actitudes y comprensiones relacionadas con las ocupaciones en los diferentes sectores de la vida social[4]

Otros autores como Coll, C, 1987; Contreras, D, 1997; García, L, 1996; Pino J.L del, 1998; García, J, 1997; González, V, 1996; Álvarez de Zayas, C.M, 1996, Perera, F, 2000; Salazar, D, 2001 caracterizan al profesional entre otros aspectos por:

---

[3] López Hurtado J; Esteva Boronat M; Rosés M A; Chávez Rodríguez J; Valera O; Ruíz Aguilera A. Marco conceptual para la elaboración de una teoría pedagógica. Compendio de Pedagogía. 2009.pag 58

[4] UNESCO Relación de la formación profesional con la dinámica social. En anitas. INTERNET

• Dominio teórico-metodológico del objeto de la profesión que le permite la transformación del contexto de actuación y la autotransformación.
• Ética de la profesión que se manifiesta en su desempeño.
• Satisfacción personal y profesional por la labor que realiza.
• Identificación con la profesión lo que le permite realizar con responsabilidad las tareas que realiza.

Quiere esto decir que la formación profesional se presenta como un proceso que se orienta a proporcionar los conocimientos, habilidades y destrezas necesarios para un eficiente y eficaz desempeño profesional.

Pérez Sarduy Y, Valiente Sandó, P y Velásquez León M J (2007) consideran que la formación de profesores *es* el proceso de formación profesional a través del cual se prepara a los encargados de dirigir el proceso de formación de la personalidad de las nuevas generaciones desde la escuela.

Según estos autores entre los rasgos que caracterizan este proceso pueden mencionarse:

Su carácter orientado hacia la política educacional.
-Su carácter permanente
-Es generalmente institucionalizado
-Su carácter complementario con la categoría educación.

En el plan de estudio de la EIEFD están previstos contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales con un esencial valor de universalidad, de modo que, puedan ser aplicados a las diferentes características de los contextos, a partir de la idea pedagógica de la importancia que reviste una concepción de educación permanente que penetre al interior mismo de los procesos de formación y que posibilite, desde la incorporación sistemática de enfoques investigativos y de habilidades metacognitivas, el desarrollo de habilidades de aprender a aprender y aprender a enseñar. Esto permitirá, además, que los sujetos puedan transferir y generalizar los contenidos a nuevas situaciones en las cambiantes circunstancias del contexto actual.

Todo lo anteriormente expuesto implica el necesario equilibrio que debe lograrse como concepción de formación, entre la formación general y la formación de habilidades pedagógicas profesionales, dándoles importancia a las bases científicas generales que permitirán una actuación independiente en

los futuros graduados, sobre todo desde la práctica laboral investigativa como asignatura principal integradora de la carrera.

El plan de estudio tiene como finalidad esencial la formación de profesionales en la educación física y el deporte, que sean cultos, competentes y estén aptos para servir a la sociedad, y darles soluciones a los problemas que la vida les presenta; con una adecuada concepción científico humanista de futuro, sustentado en la comprensión del presente y valoración crítica del pasado. Se sustenta en una visión humanista y tiene como base las ideas fundamentales de las tendencias contemporáneas de la educación física y el deporte.

El profesional que se pretende formar deberá poseer un sólido dominio de la ciencia y de la técnica, pertinente al ámbito de su profesión, estará dotado de un sistema de valores que lo capacite para crear una atmósfera de convivencia social que le permita satisfacer sus necesidades personales y profesionales. Con esta concepción, se pretende que este proyecto curricular reúna un conjunto de características que determinen la calidad de un profesional a la altura de nuestros tiempos, que posea las particularidades siguientes:

De perfil amplio: sustentado en una profunda formación básica específica, se pretende que el futuro egresado pueda demostrar un conjunto de habilidades y capacidades profesionales que le permitan planificar tareas, objetivos de enseñanza aprendizaje, programar clases, entrenamientos e intervenir en las aulas y áreas de trabajo con eficiencia; desarrollar la habilidad de dirección del proceso de enseñanza aprendizaje. En el diseño se debe propiciar la unidad de los aspectos instructivos y educativos, y el necesario vínculo entre el estudio y el trabajo. Se debe trabajar por una mayor calidad en el proceso de enseñanza aprendizaje y una adecuada gestión del conocimiento.

Relación adecuada entre la centralización-descentralización del proceso: El plan de estudio se ha elaborado a partir de las experiencias y conocimientos de los diferentes especialistas del Instituto Superior de Cultura Física, claustro de profesores de la EIEFD, criterios de los estudiantes y resultados alcanzados de cursos anteriores, bajo la orientación del Ministerio de Educación Superior; a partir de los elementos del currículo base; se han definido las materias obligatorias, las optativas y las electivas que complementan el plan de estudio de la carrera.

En las asignaturas optativas y electivas se proyecta un cronograma flexible que permita a la carrera desarrollar su perfeccionamiento en correspondencia con sus particularidades, argumentar las adecuaciones e instrumentar la implementación de lo diseñado por curso académico.

Equilibrado: ofrece la posibilidad de lograr cabalmente la comprensión de las dimensiones de las esferas de actuación de la profesión, con pleno dominio de la naturaleza del conocimiento de la educación física y el deporte, de las prácticas esenciales en la producción, en la difusión y en la socialización de habilidades comunicativas, específicas, investigativas, a partir de una actitud crítico-reflexiva y ética. Esta particularidad se pone de manifiesto en el diseño de la actividad investigativo-laboral, al promover una mayor integración en las clases del trabajo científico investigativo y laboral, para lograr un adecuado equilibrio entre la ciencia y la profesión; desarrollando a plenitud los modos de actuación profesional declarados; potenciando el trabajo en la Práctica Laboral Investigativa como disciplina integradora y aprovechando la utilización de las tecnologías de la informática y las comunicaciones, inherentes a la aplicación profesional, para de esta forma, incentivar la necesidad de investigaciones a través de estos medios existentes.

Participativo: en los programas de las disciplinas se orienta el uso de nuevos métodos y formas organizativas que propicien el protagonismo estudiantil, el auto aprendizaje, empleando no sólo las clases como formas fundamentales de organización del proceso docente educativo en la educación superior, sino otorgándoles mayor espacio a la consulta, a la auto preparación de los estudiantes, al trabajo investigativo por proyectos o mediante trabajos de curso, y sobre todo, potenciando la investigación en la práctica laboral investigativa.

Se redimensiona el **rol del estudiante y el rol del profesor** al potenciar el desarrollo de la independencia cognoscitiva, la autonomía y la autorregulación en los estudiantes, para desarrollar las habilidades y capacidades profesionales en toda su magnitud; promoviendo la investigación científica continua, la navegación y la vinculación interactiva; para lo cual se facilita la tutoría, consultoría y asesoría de los profesionales del centro y colaboradores en todos los momentos que los estudiantes las necesiten.

Pertinente: el diseño está encaminado a satisfacer las necesidades sociales de algunos países de América Latina, el Caribe, Asia y África; con la finalidad de promover una educación efectiva y permanente para la salud, la ocupación del tiempo libre y del entretenimiento, como medio eficaz para la conquista de un estilo de vida activo y compatible con las necesidades de cada etapa y condición de vida del ser humano.

De formación humanística: dirigido al desarrollo de una cultura medio ambiental, de habilidades relacionadas con la comunicación, la ética, el enriquecimiento de la historia de la profesión; a fortalecer el dominio del idioma; a encontrar formas más novedosas de organizar el proceso de formación en las diferentes materias que se estudian; a priorizar el empleo de modos alternativos de trabajo con los contenidos de las asignaturas; a atender la diversidad y pluriculturalidad de los estudiantes de este centro, procedentes de más de 80 países.

Disciplinar: los contenidos de la carrera se organizan por disciplinas con enfoque intra, Inter y transdisciplinario para lograr la integración de lo académico, lo laboral, lo investigativo y lo social.

Se destacan en el plan de estudio nueve disciplinas:

1. Ciencias sociales con un total de 308 horas clases, todas las asignaturas del currículo base y ofertan cursos electivos.
2. Idioma con un total de 256 horas clases, todas las asignaturas del currículo base y ofertan cursos electivos e.
3. Investigación y métodos de análisis, con un total de 208 horas clases y todas sus asignaturas son del currículo base y ofertan cursos electivos.
4. Ciencias biológicas con un total de 320 horas clases y todas sus asignaturas son del currículo base y ofertan cursos electivos.
5. Psicopedagogía con un total de 192 horas clases y todas sus asignaturas son del currículo base y ofertan cursos electivos.
6. Profiláctica y terapéutica por ejercicio físico con un total de 240 horas clases, posee asignaturas en el currículo base, en el currículo propio y ofertan cursos electivos.

7. Didáctica de la educación física con un total de 912 horas clases, posee asignaturas en el currículo base, en el currículo propio y ofertan cursos optativos-electivos.
8. Didáctica del deporte con un total de 720 horas clases y posee asignaturas en el currículo base, en el currículo propio y ofertan cursos optativos-electivos.
9. Práctica laboral investigativa (disciplina principal integradora) con un total de 816 horas clases y posee asignaturas en el currículo base, en el currículo propio y ofertan cursos optativos-electivos.

Se implementan en la carrera siete estrategias curriculares con una estructura que va desde la fundamentación, misión, visión, valores compartidos, hasta las acciones curriculares, extracurriculares y sociopolíticas. Entre ellas se mencionan:

1. Estrategia de trabajo educativo
2. Estrategia de trabajo para la atención diferenciada de los estudiantes que inician el primer año de la carrera.
3. Estrategia para potenciar el aprendizaje de los idiomas.
4. Estrategia para potenciar el desarrollo de la informática en la EIEFD.
5. Estrategia para potenciar la actividad científica estudiantil.
6. Estrategia para potenciar la formación pedagógica profesional.
7. Estrategia para potenciar la educación ambiental.

¿Cuáles son los logros alcanzados en el proceso de formación del profesional de la educación física y deporte en la EIEFD?

-Se diseñó e implementa el plan de estudio “D” con todos los documentos oficiales que este exige: Modelo del profesional, Plan del Proceso Docente, Programas de Disciplinas, Indicaciones Metodológicas y de Organización, Estrategias curriculares, Investigaciones que sustentan el plan de estudio, entre otros documentos.

-El plan de estudio se sustenta en el enfoque Histórico Cultural. El profesor dirige el proceso de enseñanza aprendizaje con énfasis en la autodeterminación del estudiante y el estudiante es sujeto y objeto activo en el centro de un aprendizaje desarrollador. Se promueve el trabajo grupal, la cooperación, ayuda mutua.

-Existe una mayor racionalización de los contenidos, a partir del perfeccionamiento de los programas de disciplinas y asignaturas, con un sistema de conocimientos esenciales a adquirir, habilidades pedagógicas profesionales generales y específicas a adquirir y valores a los cuales tributa en su proceso de formación.

-En todos los documentos oficiales se declaran objetivos formativos y se ha desplegado un amplio trabajo metodológico en este aspecto.

-Se desarrolla un amplio trabajo metodológico en el centro, el cual, permite el perfeccionamiento continuo del plan de estudio: se aplica una estrategia de trabajo metodológico en todos los niveles organizativos del centro, desde el colectivo de carrera, hasta el colectivo de asignatura, como célula básica en la planificación y desarrollo del proceso docente educativo.

- Se implementa el trabajo científico investigativo, sobre la base de la práctica laboral que ejecutan los estudiantes y la solución de problemas profesionales por parte de los profesores y estudiantes; para ello se desarrollan trabajos de curso desde primero a cuarto año de la carrera, la culminación de estudio ofrece dos variantes, el examen estatal y la tesis de diploma; se desarrollan proyectos investigativos por parte de los profesores, unido al trabajo científico estudiantil.

-Se fortalece el proceso de formación de valores, sobre la base del trabajo desplegado por las cátedras honoríficas y el proyecto educativo del centro.

-Es amplio el trabajo de extensionismo universitario para satisfacer las necesidades de los estudiantes en diversas esferas de su formación profesional.

-Se aplican métodos productivos en clases, se intensifica la cantidad de horas de trabajo independiente y se reducen las horas de clases presenciales.

- Se promueve la integración de los contenidos sobre la base de las relaciones interdisciplinarias e intradisciplinarias, se ejecutan actividades metodológicas al respecto.

-Se ofertan cursos optativos y electivos, entre los cuales se destaca, el curso de Didáctica de la Educación Superior, que permite una formación profesional pedagógica y una preparación para impartir clases en ese nivel de enseñanza.

Conclusiones

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte surge ante la necesidad de formar profesionales en esa esfera de actuación, para transformar la educación física y el deporte en los países de Asia, África, América Latina y el Caribe. Es un proyecto educativo profundamente humano y solidario, donde los profesionales del centro cada día van a las aulas a dar lo mejor de sí.

La formación de los profesionales en la EIEFD tiene un profundo carácter científico, humanista con un perfil profesional pedagógico, se preparan profesores licenciados en Educación Física y Deporte con los conocimientos, habilidades, capacidades y modos de actuación que le permiten desempeñarse adecuadamente en las diferentes esferas de actuación del profesional para las que se preparan.

Bibliografía

- Álvarez de Zayas, C. M. La escuela en la vida. Editoriial Pueblo y Educación. La Habana.
- Boyardo, M. Guadalupe. Una conceptualización de la formación para la investigación. En Estrategias de formación para la investigación y desarrollo de habilidades investigativas en los posgrados en educación.
- Colectivo de Autores Cubanos:2000. Compendio de Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La habana.
- Fuente LaO, M. y Verdecia, B. 2009. Modelo del Profesional. Documentos oficiales del plan de estudio “D” de la carrera. Material en soporte digital. EIEFD. La Habana.
- Fuente LaO, M. y Verdecia, B. 2009. Plan del Proceso Docente. Documentos oficiales del plan de estudio “D” de la carrera. Material en soporte digital. EIEFD. La Habana.
- ----------. Indicaciones metodológicas y de organización. Documentos oficiales del plan de estudio “D” de la carrera. Material en soporte digital. EIEFD. La Habana.
- Honore Bernard. 1980. Para una teoría de la formación, Narcea, Madrid
- Labarrere, G; Valdivia G. 1979. Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La habana.

- López Hurtado J; Esteva Boronat M; Rosés M A; Chávez Rodríguez J; Valera O; Ruíz Aguilera A. 2009. Marco conceptual para la elaboración de una teoría pedagógica. Compendio de Pedagogía.

LA NATACION Y LAS ACTIVIDADES ACUATICAS COMO MEDIO PARA DISMINUIR LOS SINTOMAS DE EL SINDROME DEL DEFICIT DE ATENCION E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Leiner Anyul Penagos Vargas

Licenciada en Educación Física, Recreación y Deportes

Universidad de Los Llanos. Luyle30@hotmail.com.ar.

Colegio Gimnasio San Angelo Colombia

RESUMEN

Este trabajo está situado en el área de Educación Física Recreación y Deportes, proponiendo actividades diarias en el medio acuático como solución a la sintomatología del TDAH

En todas las instituciones educativas en los diferentes grados: preescolar, primaria y bachillerato, existe un porcentaje de niños con los síntomas del TDAH, diagnosticados o no médicamente, a quienes muchos docentes olvidan que son niños que deben ser educados de una forma más atractiva, generando con este olvido, que todo se les dificulte a nivel de aprendizaje y a nivel social; ocasionando una baja autoestima e imposibilitándolos para la adquisición del éxito.

Teniendo en cuenta que uno de los factores primordiales que produce este trastorno, es la estimulación inadecuada de las neuronas, que inhiben la secreción de neurotransmisores cerebrales principalmente: la dopamina la serotonina y la norepinefrina, y queriendo sacar ventaja de las cualidades del medio acuático, para atraer la atención e interés de los niños que padecen estos síntomas y así lograr durante mínimo 45 minutos diarios, permanezcan en actividad física constante dentro del agua de forma alegre participativa e intensa buscando estimular la producción de estos agentes químicos.

Palabras Claves: Déficit, Atención, Hiperactividad, Actividades acuáticas, agentes químicos

INTRODUCCION

A pesar de los numerosos estudios realizados sobre el TDAH, en el mundo entero, son pocas las investigaciones, de las posibilidades que tiene el deporte, en especial la natación, para contribuir al tratamiento de los síntomas de este trastorno

Tomando como base la biografía de Michael Phelp, presento una propuesta con el fin de promover diariamente en el colegio las actividades recreativas y de aprendizaje en el medio acuático, para estos niños que deben ser considerados capaces y exitosos, pero que solo necesitan de nuestro impulso, para poder canalizar toda esta inteligencia y convertirla en potente herramienta para llevar una vida feliz.

Habiendo realizado una revisión teórica sobre este síndrome, su historia y análisis desde diferentes puntos de vista: el de la neurociencia, la psicología, la pedagogía, la medicina y desde las mismas experiencias del aula, con el fin de poseer conceptos claros y así buscar soluciones ante las falencias de estos niños presentadas no solo en la escuela si no a la vez en el hogar, para así poder plantear una solución acertada con resultados positivos.

Antecedentes

Basándonos en las muchas dificultades que presentan algunos estudiantes del Colegio Gimnasio San Angelo respecto al aprendizaje y la sociabilidad obstruyendo a la vez el aprendizaje de sus compañeros se ha realizado el diagnostico de la siguiente forma: Se toma como objeto poblacional 50 estudiantes de grado transición, 90 estudiantes de grado primero, 250 de grado 2º y 200 de grado 3º, del Gimnasio San Angelo, realizando una encuesta con ayuda de sus profesoras titulares en donde deben nombrar a los niños que presentan mas de siete síntomas del trastorno, de forma repetida, durante el semestre cursado y señalar los síntomas detectados

Encuesta diagnostica.

Grado_____, profesora_____

Con el fin de contribuir a facilitar los procesos de aprendizaje en el aula, inicio un estudio para el cual se hace necesaria su colaboración favor contestarla lo mas veraz posible.
Existe algún niño con la siguiente sintomatología en su salón de clase
Colocar en las líneas los nombres de los niños que presenten mas de cinco síntomas descritos a continuación y en frete de estos (síntomas) colocar la letra de cada niño para saber que síntomas presenta

a. _____
b. _____
c. _____
h. _____
d. _____
e . _____
f . _____

- No atiende detalles ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Comete errores ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Dificultad para mantener la atención ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Sordera ficticia ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- No sigue instrucciones ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- No termina las tareas ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Dificultad para organizarse ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Evita tareas que requieren esfuerzo continuado ____ _____ _____ ____ _____ ____ _____
- Olvidan medios de enseñaza y pierde cosas necesarias para su actividad ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Fácil distracción por estímulos externos ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Olvidadizo en las actividades diarias ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Comportamiento impulsivo ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- excesiva agitación ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- extremada dificultad para permanecer quieto ____ _____ _____ _____ _____ _____
- tendencia a variar en poco tiempo de juego o tarea, ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- impaciencia ante la espera o los turnos ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- habla en demasía (verborrea) ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- hablan sin permiso, interrumpen al profesor) ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- le coge las cosas o reclaman la atención durante las clases de sus compañeros ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Sobre esta encuesta se hace la solicitud a las directivas del plantel, mostrando la problemática y solicitando la primera hora diaria para desarrollar las actividades a los respectivos niños.

Se prosigue a la planeación de variadas actividades que estimule la creatividad en los niños, la resolución de problemas, actividades que sean divertidas, novedosas, utilizando el medio acuático como recurso didáctico y terapéutico ya que en este colegio hay piscina.

Se mandan a elaborar materiales adecuados para el medio, que permita hacer las actividades novedosas.

Para la planeación de todo esto se deben tener conceptos claros tales como:

- **TDAH** Alteración neuropsiquiátrica de inicio en la infancia o adolescencia relacionada con la aparición de síntomas de inatención o hiperactividad-impulsividad y la presencia de alteraciones funcionales en la vida cotidiana relacionada con la aparición de síntomas de inatención o hiperactividad-impulsividad y la presencia de alteraciones funcionales en la vida cotidiana (*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales cuarta edición)* (*Natalia Trujillo-Orrego, Agustín Ibáñez, David A. Pineda)*

Factores principal del TDAH:

- **Neurológico:** donde el encéfalo posee anomalías mínimas que ocasionan una estimulación inadecuada de las neuronas diminuyendo la producción de agentes químicos como son la dopamina, serotonina, noradrenalina y adrenalina.

Factores posibles que pueden acompañar este principal

- **Sociales y familiares:** Ausencia de lactancia, cuidado maternal, afecto y valoración
- **Emocionales:** Agresiones, soledad, abandono
- **Problemas en el embarazo:** Consumo de sustancias nocivas y problemas en el parto

- **Actividades en el medio acuático:** Se escoge el medio acuático como principal influyente por provocar atracción e interés, genera estados de ánimo positivos por que disminuye la ansiedad y la depresión, tiene efectos sobre el organismo en general, por ser un medio no común le procura nuevas emociones y experiencias, contribuye a su desarrollo y aprendizaje psicomotor, aumenta la autoestima, la socialización y la relación con otros. (Eva Montero Domínguez – www.psicologiaclinicaydeldeporte.es) Posee un alto estimulo en todas las sensaciones interoceptivas, propiocetivas y exteroceptivas.

A estos niños dentro del agua jugando y gozando no evidencian ningún síntoma, participan en todas las actividades, hablan y comparten con sus otros

compañeros y no se quieren ir cuando se acaba la clase llegan a sus clases más calmados, menos inquietos y mas atentaos. Esto es lo que deseo escribir al final cuando haya ejecutado la propuesta dando como resultado positivo mi teoría que con la natación el problema de suministro químico alcanza a ser disminuido.

- **Deporte** La ejecución de una actividad física diaria para este grupo de población es importante por los cambios a nivel neurofisiológico que presentan se les ofrece estas actividades procurando un medio diferente, novedoso y seductor.

El realizar ejercicio de forma intensa por un tiempo determinado contribuye al estimulo de la producción de neurotransmisores tales como:

- **Neurotrasmisores**
  - **Dopamina** Contribuye a los procesos de aprendizaje, controla el movimiento, los pensamientos, las emociones, los ciclos de sueño, la capacidad de experimentar placer, termino general para la dopamina es catecolamina, Actualmente es concebida como uno de los neurotransmisores catecolaminérgicos mas importantes del sistema nervioso central se le relaciona con la regulación de diversas funciones motoras, neuroendocrinas, motivacionales, afectivas,. En el sistema nervioso periférico la dopamina es un modulador de la función cardiaca y renal, del tono vascular y de la motilidad gastrointestinal, se encuentra ligada a diversas funciones cerebrales, va desde el control motor hasta el manejo de los sistemas depresivos,
  - **Noradrenalina** la atención, el aprendizaje, la sociabilidad, la sensibilidad frente a las señales emocionales, en ausencia de esta escasa capacidad de concentración y memorización, depresión y descenso de la libido
  - **Serotonina** calma, paciencia, control de uno mismo, sociabilidad, adaptabilidad y humor estable
  - **Acetilcolina** potencian la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje

Objetivos

General

Minimizar los síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), con ayuda de variadas actividades diarias, en el medio acuático

Específicos agregar los otros objetivos de los

- Diseñar una propuesta pedagógica de actividades lúdico recreativas realizando una plantación semanal, para desarrollar en el medio acuático, teniendo en cuenta los síntomas que presentan los niños con TDAH, con un objetivo a afianzar por seman.
- Procurar que el niño participe activamente durante los 45 minutos durante estas prácticas estimulando la secreción de los agentes químicos en los niños, con ayuda del trabajo intensivo.
- Realizar un seguimiento inicialmente por un mes en las aulas con ayuda de sus docentes fijas y catedráticos.

Pregunta de investigación

¿Las actividades propiciadas diariamente, en el medio acuático, con un tiempo e intensidad adecuada, procuran cambios positivos a nivel químico en los niños con TDAH?

Marco Teórico

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad TDAH, diagnosticado desde hace tantos años, ocupa uno de los primeros lugares en las patologías presentadas por los estudiantes de preescolar, primaria y secundaria, en las escuelas de cualquier país del mundo, sin importar raza, color, cultura, clase. Enfermedad que ha sido tratada con medicamentos pero que con investigaciones realizadas y experiencias vivenciadas, se ha comprobado que la practica del deporte planeada de una forma adecuada, atractiva puede contribuir a la disminución y hasta la desaparición de la mayoría de síntomas.

En 1798, Sir Alexander Crichton (1763-1856), médico escocés y autor, Describió las características de un transtorno, que incluían la falta de atención y la inquietud en los niños, Señaló que los niños afectados eran incapaces de prestar atención en la escuela.

En 1902, Dir. George Still, MD, un pediatra británico, dio una serie de conferencias que describían una condición que provocó un comportamiento impulsivo, un comportamiento hiperactivo, desafiante y falta de atención en numerosos pacientes.

Un trastorno con síntomas similares a TDAH apareció por primera vez en la (APA) de la American Psychiatric Association Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) en 1968. Se llama "reacción hipercinético de la infancia", fue el principal síntoma de hiperactividad. Los síntomas menores como la incapacidad para concentrarse y una sensación de desasosiego. Ritalin, un medicamento estimulante, se había introducido en los mediados de 1950

Durante la década de 1970, se enfocaron en los síntomas de inatención del TDAH-como comportamiento. Virginia Douglas, Ph.D., y Susan Campbell, Ph.D., determinaron que la falta de atención, de soñar despierto y la falta de concentración fueron todos relacionados con la impulsividad verbal, físico y cognitivo. La investigación inspirada en el término médico "trastorno por déficit de atención" (ADD

A fines de 1980, se introdujo la teoría de que el TDA, fue causado por el cerebro o la traducción incorrecta de recibir la información entrante. La APA cambió el nombre del trastorno "de déficit de atención con hiperactividad" (TDAH), y define tres subtipos principales: el subtipo predominantemente inatento, predominantemente hiperactivo-impulsivo y el subtipo de un subtipo combinado. Aunque la Asociación Médica Americana (AMA) ha declarado que el TDAH es el trastorno más ampliamente investigado de la conducta, la causa exacta del TDAH sigue siendo desconocido. (Alexander Crichton 1798 en su libro) (informe escribo por Card Carson, http://www.ehowenespanol.com/)

A partir de 1994 la aplicación de técnicas de neuroimágen por resonancia magnética ha mostrado la relación de la hiperactividad con una disminución del volumen estructural del córtex prefronal derecho, el núcleo estriado, el cuerpo calloso y el cerebelo derecho. zonas que implicadas en la capacidad de inhibición conductual y en el funcionamiento de los procesos cognitivos superior el trastorno hiperactivo centrada inicialmente en la presencia de déficits motivacionales como la raíz principal del problema

Barkley (1997a) dice: La desinhibición conductual se expresa en tres procesos: (a) la incapacidad para inhibir respuestas "prepotentes (b) el mantenimiento de respuestas a pesar de demostrarse ineficaces; y (c) la incapacidad para demorar respuestas y dirigirse a objetivos más lejanos, provoca débil memoria de trabajo (no se retienen eventos en la mente), retraso en la internalización del habla (afecta al control, a los procesos de solución de problemas y a otras habilidades como la lectura y la reflexión), una inmadurez en los procesos de autorregulación (de la activación, el afecto y la motivación) y, problemas en la capacidad para sintetizar acontecimientos y cadenas conductuales (poca capacidad de análisis).

Finalmente, durante la década de los noventa y en el momento actual, aunque la medicación estimulante sigue siendo uno de los tratamiento de elección, las investigaciones analizan, sobre todo, la eficacia de programas combinados o multicomponentes, ya que existe un acuerdo, casi unánime, de que los niños con TDAH no pueden tratarse con una única forma de intervención, y se necesitan tratamientos que combinen diferentes técnicas y procedimientos (Hibbs y Jensen, 1996). Juan Bernardo Zuluaga V

Tal vez dentro de esto multicomponentes puede ser el deporte, la NATACION específicamente la que contribuya a hacer eficaz esta teoría.

Desde el punto de vista Etiológico el TDAH es un cuadro orgánico, con origen en deficiencias anató-mico-biológicas que afectan preferentemente a ciertas estructuras cerebrales. Puede ser tanto genética como adquirida, pero en ambas circunstancias con la misma base bioquímica como origen del trastorno. En estos últimos años se está observando un importante aumento de este

grupo debido fundamentalmente al gran número de niños prematuros y de peso muy bajo, predominando en sus secuelas la inquietud, la falta de atención y la impulsividad. En los niños adoptados la etiología puede ser combinada – constitucional o genética y adquirida – y, además, contar con la probabilidad de heredar mucha patología comórbida (violencia, conflictividad personal, tendencia al consumo de alcohol y drogas, etc.).

Desde el punto de vista Patogénico: El trastorno funcional, es decir, las alteraciones clínicas, se llevan a cabo por problemas bioquímicos en proyecciones de conexión entre los lóbulos frontales y los núcleos básales, que afectan tanto al transporte como a la recaptación de la dopamina y en menor grado, de la serotonina y de la norepinefrina. El trastorno con déficit de atención con o sin hiperactividad es el trastorno con mayor incidencia en la infancia, se puede afirmar que al menos un niño de cada aula puede presentar TDAH.

El estudio realizado en el colegio Gimnasio San angelo es de un 5% por cada grado, presentándose en un porcentaje mayor en niños que en niñas.

A partir de la siguiente biografía es de donde nace la propuesta presentada:

Michael Phelp un niño que a los siete años fue diagnosticado con TDAH con fracasos escolares continuos y que toma la natación como forma de escape a la separación de sus padres. A pesar que su maestra de primaria, afirmo alguna vez, que el no podría concentrarse jamás en nada, a sus quince años y nueve meses consiguió un record mundial en 200 de mariposa y en las olimpiadas de Atenas en el 2004 obtuvo seis medallas de oro y dos de bronce, llego a ser el campeón olímpico con mas medallas, posteriormente en Londres, Alos nueve años Michael empezó a tomar Ritalin, a los once se le suspende el medicamento, pero la natación y el apoyo continuo de su madre hicieron que no lo necesitara.

En la actualidad en los colegios existe un porcentaje alto de niños con TDAH, quienes necesitan todos los recursos posibles que como profesores y entrenadores les podamos suplir para superar sus dificultades El alumno con TDAH, (guía práctica para educadores. Fundación ADANA, ediciones Mayo, 2006)

Podremos motivarlos hacia el deporte, teniendo o como prioridad que presentan menor dificultad en los deportes en donde sus partes proximales sean las de mayor intervención, preferiblemente que no sean deportes de extensión y que sea una especialidad predominantemente individual que implica cercanía con el entrenador y mejor manejo de seguimiento de instrucciones, mayor confianza con su entrenador, mayor y confianza en si mismo ya que el triunfo será solo suyo.

Los deportes acuáticos requieren fuerza física, la unidad y la voluntad de ganar y sacar adelante, todas las características ideales para desafiar el TDAH en un niño, el medio acuático es atractivo relajante y proporciona alegría y motivación.

Diseño metodológico

Ejemplo del diseño de actividades de una semana

Objetivo del mes Mantenerlos activos durante los 45 minutos Objetivo de la semana Que participen en todas las actividades			
Semana 1	Calentamiento. Actividades.		Logros de la clase
Lunes	Jugaremos a coge coge 8 Minutos	Deberán unir unas cuerdas pegados al fondo de la piscina, en un tiempo determinado, Por parejas mientras uno hace flotación dorsal el otro lo lleva hasta el otro lado colocando su palma en las plantas del otro Llevar el mayor número de elementos hasta el otro lado llevando de uno en uno saltando en un tiempo determinado	Mantener atención Realizar las actividades sin discutir Compartir con sus compañeros Seguir instrucciones
Martes	Quitale la cola al burro	Aun extremo de la piscina hay un rompecabezas, formando grupos determinados deberán ir sobre la colchoneta y traer una ficha en cada ida hasta armarlo al otro lado de la piscina, Por grupos uno de cada grupo ubicado aun lado de la piscina con una cuerda halara a uno por uno de su grupo hasta pasarlos a todos procurando hacerlo muy rápido.	Participar en todas las actividades Trabajar a velocidad Seguir instrucciones Escuchar las indicaciones
Miercoles	El lobo	En un extremo de la piscina habrán unas fichas de armotodo grandes que son sumergibles a la señal cada grupo deberá cruzar la piscina haciendo patada y brazada alterna ventral hasta el otro extremo coger una ficha y a la mitad de la piscina	Compartir con sus compañeros Crear soluciones a lo propuesto Seguir instrucciones

		dentro del aro señalado armar una carro. Después de uno en uno por grupos deberán desarmar pieza por pieza y armarla fuera de la piscina	
Jueves	Hombre de negro	Recolectaran el mayor numero de sumergibles que se encuentran en el fondo de la piscina, deberán quitarle la bomba que el compañero lleva en su pantalonera evitando enojarse.	Poner atención Seguir instrucciones Realizar todas las actividades con entusiasmo No permitirse el enojo
Viernes	Conejos y lobos	Con ayuda de unas letras sumergibles por grupos armaran la palabra indicada, en el lugar indicado.	Proponer ideas que solucionen el problema Participar activamente Respetar a sus compañeros

El diseño de la investigación

Exploración; el objetivo principal de esta fase es elegir un marco teórico que permita la obtención de los objetivos propuestos en cada una de las siguientes fases.

Comprensión teórica; en la cual se abordarán cada uno de los documentos recopilados, comprendiendo lo que cada uno propone frente al concepto de hiperactividad, actividades en el medio acuático y activación de neurotrasmisores. , estos dos autores fueron predominantes en la realización de esta propuesta.

Pascual-Castroviejo I. Trastornos de la coordinación: motricidad fina y deporte. In Pascual-Castroviejo I, ed. Síndrome de déficit de atención con iperactividad. 2 ed. Barcelona: César Viguera; 2001. p. 30-2. “La dificultad para el deporte de los sujetos con TDAH, sin duda, es la menos estudiada, en la que menos se ha enfatizado y de la que menos se sabe de los trastornos comórbidos, y pertenece al grupo de problemas de la coordinación motora. La dificultad para el deporte de estos sujetos, sin duda, es la menos estudiada, en la que menos se ha enfatizado y de la que menos se sabe de los trastornos comórbidos de del TDAH, y pertenece al grupo de problemas de la coordinación motora, en

nuestra serie predominan las actividades deportivas individuales y las elegidas eran el ciclismo, artes marciales y natación.

Michigan State University; Science Daily. Matthew Pontifex, profesor asistente de kinesiología en la Universidad Estatal de Michigan, quien dirigió el estudio, explicó

“Esto proporciona una primera evidencia de que el ejercicio puede ser una herramienta en nuestro tratamiento no farmacéutico del TDAH. Tal vez el primer curso de acción que recomendaríamos a los psicólogos del desarrollo sería aumentar la actividad física de los niños.”

Diseño de investigación; OBSERVACION, encuestas, interpretación de datos porcentaje, CRONOGRAMA Tomando como base las necesidades de los niños del TDAH, se diseña cada actividad utilizando materiales innovadores y actividades motivadoras.

Conclusiones

Como resultado de las encuestas dieron un porcentaje del 5% de niños que presentan la sintomatología referida, por aula.

Se espera que durante la aplicación de la propuesta, los niños dentro del agua jugando y gozando no evidencien ningún síntoma, participen en todas las actividades, hablen y compartan con sus otros compañeros y no se quieran ir al finalizar la hora de actividad en el medio acuático.

Cuando lleguen al aula estos mismos niños estén más calmados, menos inquietos y atentos, compartan con facilidad y no discutan con sus compañeros, ni se alejen de ellos, participen cumplan hasta el final lo requerido por el profesor y asimilen mejor la información trasmitida.

Sobre esto, pocos han escrito de mucho averiguar, solo encontré una universidad que ha escrito sobre natación y TDAH, espero ser de gran ayuda para estos grandes personajes de la historia, entregándoles todo mi amor y una solución a sus diarios inconvenientes.

Es necesario preocuparnos mas por los niños que necesitan una educación impartida de forma diferente.

Se determinó que las practicas de actividad física deber ser realizadas diariamente y en las primeas horas de la mañana para lograr tener resultados durante las clases en el aula.

Para llevar a cabo el proyecto o propuestas se cito personal mente a cada padre y de forma individual se le planteo el estudio, para que y como se realizaría y los beneficios que podría traer en cada uno de los niños

Se acomodan los horarios y/o las clases para que los niños no se atrasen académicamente a partir del año 2014.

Referencias bibliográficas.

Crichton Alexander 1798 en su libro

Hibbs y Jensen, 1996). Juan Bernardo Zuluaga V

Hadders-Algra y Groothuis, 1999; Kroes et al, 2002

guía práctica para educadores. Fundación ADANA, ediciones Mayo, 2006 Dr.IgnacioPascual-Castroviejo

El alumno con TDAH, guía práctica para, educadores. Fundación ADANA, ediciones Mayo, 2006)

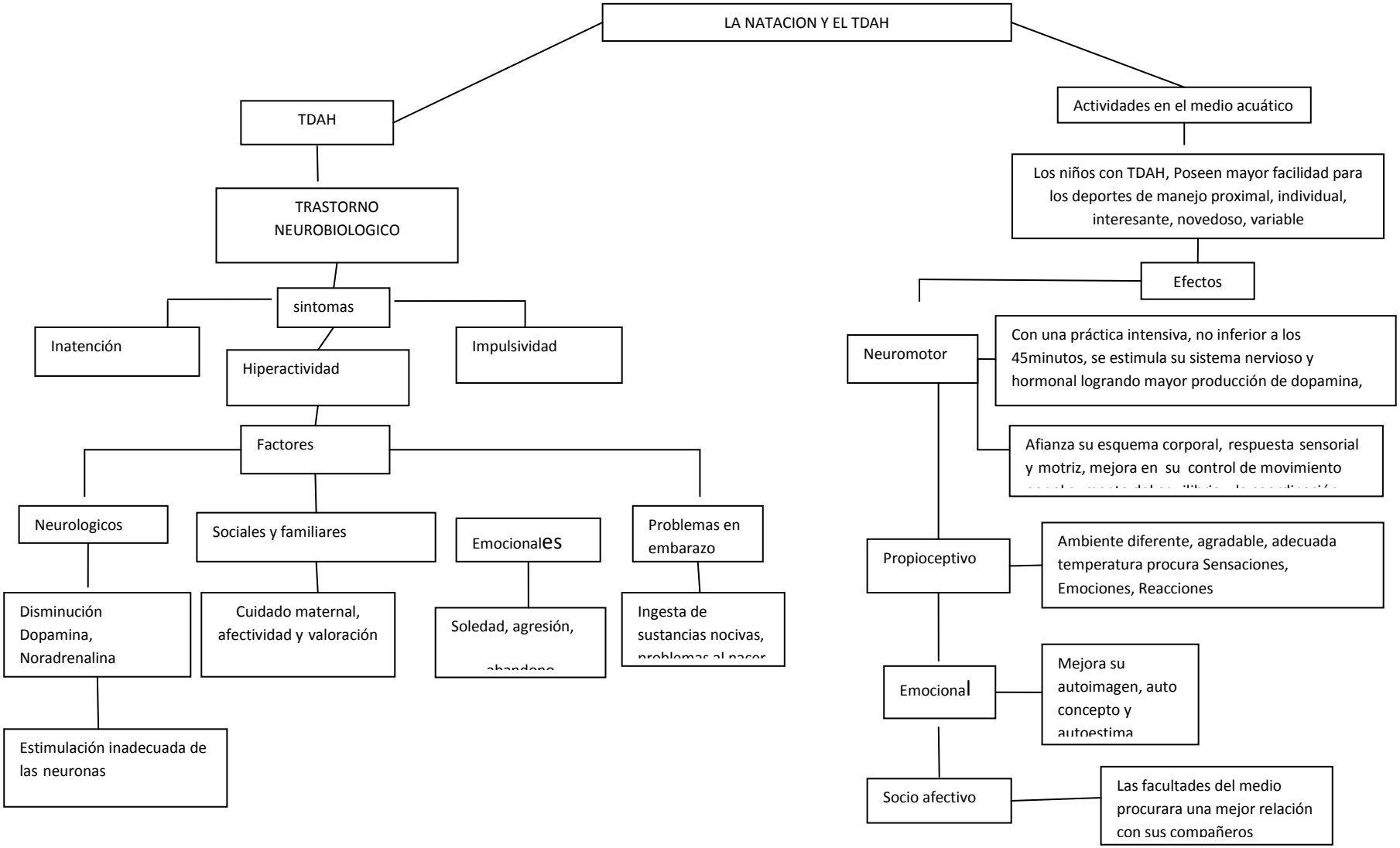
Guía práctica para educadores. Fundación ADANA, ediciones Mayo, 2006

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales cuarta edición Natalia Trujillo-Orrego, Agustín Ibáñez, David A. Pineda

Eva Montero Domínguez – www.psicologiaclinicaydeldeporte.es

Gonzalez,J.M.: de Buitrago Arriero, Arilla Ferreiro E., y Col. Bioquímica Clínica (2000) Edit. Mac Grawan-Hill Interamericana, p.383

Síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central.2000. Rev Biomed ; 11/No.1/42.


LA NATACION Y EL TDAH
TDAH
TRASTORNO NEUROBIOLOGICO
sintomas
Inatención
Hiperactividad
Impulsividad
Factores
Neurologicos
Disminución Dopamina, Noradrenalina
Estimulación inadecuada de las neuronas
Sociales y familiares
Cuidado maternal, afectividad y valoración
Emocionales
Soledad, agresión, abandono
Problemas en embarazo
Ingesta de sustancias nocivas, problemas al nacer
Actividades en el medio acuático
Los niños con TDAH, Poseen mayor facilidad para los deportes de manejo proximal, individual, interesante, novedoso, variable
Efectos
Neuromotor
Con una práctica intensiva, no inferior a los 45minutos, se estimula su sistema nervioso y hormonal logrando mayor producción de dopamina,
Afianza su esquema corporal, respuesta sensorial y motriz, mejora en su control de movimiento
Propioceptivo
Ambiente diferente, agradable, adecuada temperatura procura Sensaciones, Emociones, Reacciones
Emocional
Mejora su autoimagen, auto concepto y autoestima
Socio afectivo
Las facultades del medio procurara una mejor relación con sus compañeros

LA SUPERACIÓN DE PROFESORES PRIMARIOS EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CIUDAD DE SANGRE GRANDE, TRINIDAD-TOBACO.

Autores: Nefertari Kernahan, Lic. Clemente Matsinhe, MSc: Oralmis LLaugert Muñoz.

Resumen:

La formación continua como proceso de aprendizaje constante, acercando ésta al desarrollo de actividades profesionales y a la práctica profesional constituye una preocupación en todos los sistemas de educación del mundo en función de elevar la calidad del proceso de educación de las nuevas generaciones de una forma más integral y completa. La investigación que se presenta da cuenta del estado actual de este proceso en la ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobaco, de manera particular el proceso de superación de los profesores primarios que imparten la asignatura de Educación Física. En la investigación se pude constatar que el proceso de superación de los profesores primarios en la asignatura de Educación Física es deficitario, y que se desarrolla sin tener en cuenta las debilidades del proceso de formación inicial, por lo que proponemos como objetivo: Reflexionar sobre el estado actual de la superación de los maestros primarios que imparten la asignatura de Educación Física en Mozambique.

Introducción.

La preocupación de elevar la calidad de proceso de educación de las nuevas generaciones de una forma más integral y completa obligan a la comunidad científica a buscar aportes y soluciones en función de este empeño de allí que sus esfuerzos se direccionen en tres vertientes: La formación inicial, la superación de los recursos humanos y reforma de los sistemas educativos buscando más eficiencia en su gestión. Sin embargo, mientras maestros y profesores no tengan la mejor formación, mayores ofertas de actualización y suficiente reconocimiento propio y ajeno de su labor profesional, cualquier otro esfuerzo realizado fallará inexorablemente. Estas son necesidades de índole internacional, aunque se manifiestan de forma diferente en los procesos de reformas curriculares en disímiles países.

La Asamblea General de la OEI aprobó en 1994 en Buenos Aires, Argentina, un programa específico, relacionado con la profesión docente, que incluía entre sus aspectos esenciales los problemas vinculados con la formación de los profesionales de la educación, en dicha asamblea se valoran cuestiones medulares en cuanto al estado actual de la enseñanza de la educación física en los países en vías de desarrollo. Se puede constatar que en muchos de estos países no se contempla la educación física en sus planes curriculares y por consiguiente queda fuera esta disciplina pedagógica de los procesos de enseñanza – aprendizaje, por otro lado se pudo analizar como los recursos humanos de los que dispone no están aptos para desarrollar un proceso a la altura de los desafíos y retos actuales que tiene la educación.
Esta preocupación se reitera nuevamente en el III Reunión de Ministros y Altos Funcionarios de la Educación y el Deporte (MINEPS III) y en su Declaración Final así como en las Resoluciones adoptadas se pronunció por lograr un mayor rol de la Educación Física y el Deporte en los Sistemas Educativos a partir entre otros factores, de un incremento en la calidad de la Formación de Profesionales Especializados de alto nivel, estableciendo estándares mínimos para garantizar y cumplir con indicadores cualitativos precisos, necesarios y factibles acorde a los requerimientos de cada región y de cada país en particular.

El reclamo de un profesional capacitado tanto técnica como científicamente provoca que en los últimos años se hayan dados pasos de avances en este sentido, los que van desde talleres regionales e internacionales, convenios, estrategias y estudios que permiten demostrar que no solo se ha quedado en el plano de las intenciones, no obstante a ello se evaluó por una conferencia celebrada en Berlín que la Educación Física pasa por un proceso de crisis que ponía en peligro su futuro desarrollo y el rol que debían cumplir los Sistemas Educativos. (Rivero 2011), todo ello obliga a la comunidad científica asociada a la esfera de la educación física y el deporte plantearse nuevas líneas en la investigación que le permitan poner el conocimiento científico en función de la solución de los problemas sociales. Cabe preguntarse entonces al igual que lo han hecho todos estos conclaves ¿cuáles son los nuevos paradigmas de la educación física y el deporte?, ¿Hacia dónde habrá que dirigir los esfuerzos y

acciones?, ¿cuáles de estas acciones serán las que tengan un mayor nivel de aceptación?, ¿podrán estas acciones contar con el apoyo de las autoridades y con la voluntad política para ponerlas en prácticas?, ¿Hasta dónde los aportes que se realicen podrán impactar y transformar la situación tal y como se presenta hoy?

En los países subdesarrollados que obedecen más a los intereses de las oligarquías y a los de sus antiguas metrópolis, la situación se hace un poco más difícil, el desarrollo y perfeccionamiento de los procesos educativos asociados a la Educación Física no constituyen prioridad, ni interés, la ausencia de voluntad política provoca la carencia de proyectos y alternativas toda vez que es difícil encontrar apoyo. De ahí que se imponga como un imperativo que las proyecciones Científicas y la Innovación Tecnológica en la especialidad deben estar dirigidas entre otras cosas a vincular las investigaciones a la práctica, a los resultados y al desarrollo de la Educación física y el Deporte y en esa misma medida incidir en la superación y preparación de los profesionales.

Toda esta situación que se genera provoca que la presente investigación se proponga como objetivo: Reflexionar sobre el estado actual de la superación de los maestros primarios en la asignatura de Educación Física en la ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobaco.

Desarrollo

Acerca de la superación profesional

Ya en 1975 la UNESCO define formación permanente "como un proceso dirigido a la revisión y renovación de conocimientos, actitudes y habilidades previamente adquiridas, determinado por la necesidad de actualizar los conocimientos como consecuencia de los cambios y avances de la tecnología y de las ciencias"[1].

Por su parte, unir la formación al desarrollo profesional, según Imbernón, F. (1994) es "ver la formación como un aprendizaje constante, acercando ésta al desarrollo de actividades profesionales y a la práctica profesional y desde ella...

[1] Campbell y O' Loughlin (1988). Influencias sobre el aprendizaje humano en: El centro como lugar de cambio educativo: la perspectiva de la colaboración. p.205.

que supera los componentes técnicos y operativos impuestos desde arriba sin tener en cuenta el colectivo y las situaciones problemáticas de la práctica del profesorado"[2].

El término superación ha sido el más utilizado en Cuba en los últimos cuarenta años para nombrar a esta etapa de la formación de los maestros. Los postulados de la Educación Avanzada entienden la superación como el proceso "Dirigido a recursos laborales con el propósito de actualizar y perfeccionar el desempeño profesional actual y/o perspectivo, atender insuficiencias en la formación, o completar conocimientos y habilidades no adquiridos anteriormente y necesarios para el desempeño. Proceso que se desarrolla organizadamente, sistémico, pero no regulada su ejecución, generalmente no acredita para el desempeño, solo certifica determinados contenidos"[3]

También se define superación profesional, como "conjunto de procesos de enseñanza-aprendizaje que posibilita a los graduados universitarios y no universitarios la adquisición y el perfeccionamiento continuo de los conocimientos y habilidades requeridas para un mejor desempeño de sus responsabilidades y funciones laborales"[4] Santiesteban, M. Luisa, (2003) define la superación en función de los directores de la enseñanza primaria como un "sistema de acciones consciente, con carácter continuo, sistémico, personológico y evaluable, que propicia a partir de los compromisos individuales, las motivaciones y la experiencia teórica-práctica de los directores, lograr sus aspiraciones y erradicar las dificultades en su desempeño profesional, logrando un saber ser que satisfaga las nuevas exigencias de la escuela primaria cubana del siglo XXI"[5]

---

[2] Imbernón, F. (1994) La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Hacia una nueva cultura profesional. p.11.

[3] Añorga, J. (1999). Educación de avanzada: paradigma educativo alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. p.106.

[4] Añorga, Julia, y otros. (1995). Glosario de términos de educación avanzada. Material impreso editado por el Centro de Educación Avanzada. Ciudad de La Habana, 1995. p. 29.

[5] Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 17.

Como se observa, en la mayoría de los casos se concibe esta etapa de la formación como un proceso, que además es continuo, que tiene como objetivos la adquisición, actualización y perfeccionamiento, principalmente de conocimientos y habilidades, para mejorar el desempeño de sus responsabilidades profesionales.

Santiesteban Llerena, (2003) incorpora al concepto de superación ideas claves como “carácter consciente”, “lograr sus aspiraciones” y tener en cuenta sus “experiencias teórico-prácticas”, ideas que son compartidas por este autor, no obstante queda encubierto la necesidad de la transformación en los sujetos que se superan.[6]

La superación debe ser un proceso que se caracterice por su papel transformador sobre el maestro, y que a la vez permita que éste se convierta en un agente de cambio de la realidad educativa de su radio de acción, apoyándose para ello en la experiencia profesional acumulada por cada maestro y por la influencia de los demás colegas y deberá considerar la búsqueda de soluciones a los problemas más apremiantes del proceso docente-educativo de los que en ella participan.

Teniendo en cuenta estas consideraciones se adopta para la investigación una definición operativa de la superación de los maestros como un proceso de transformación personal que le permita mejorar el contexto escolar en el que actúa, siendo resultado del desarrollo y renovación de los contenidos, métodos de la ciencia y valores, que se logra en la interacción de lo grupal e individual, unido a la experiencia teórico-práctica del maestro en función de satisfacer las nuevas exigencias de la educación. Al respecto Santiesteban, M. L, (2003) refiriéndose al director de primaria, plantea que el desempeño profesional “es la idoneidad del director para ejecutar las acciones propias de sus funciones, donde se refleje su dominio político-ideológico, técnico-profesional y el liderazgo, que le permita un saber hacer acorde con las prioridades del trabajo

[6] Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 17.

en el sector, según las exigencias actuales y demostrándolo en la evaluación de los resultados concretos de su centro"[7].

Reflexiones sobre la superación de los profesores primarios en la ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobaco.

Uno de los problemas más agudos que deben enfrentar en la actualidad las Instituciones de Educación primaria, es sin lugar a dudas la superación continua de los recursos humanos que laboran en estas instituciones de enseñanzas.

En Trinidad-Tobaco se han realizado diferentes investigaciones relacionadas con la superación de los profesores primarios, así, por ejemplo, algunos de los que pudiéramos citar son los siguientes Donaciano Bendita (2006), Ussene Camilo Ibraimo (2006), Brouwer Roland y otros (2010), UNESCO (2008), estos autores y organizaciones han permitido con sus estudios, profundizar en las contradicciones presentes en el objeto de estudio y conocer con mayor precisión los problemas educativos existentes en el desempeño profesional. En ninguno de los investigadores analizados se plantea ninguna temática relacionada con la superación de los profesores que imparten la asignatura de Educación Física, por lo que el trabajo que presentamos no tiene antecedentes en la ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobaco.

Con la revisión de varios documentos que ampara el proceso de formación de maestros primarios en Trinidad-Tobaco se pude constatar que, en la ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobaco con la realización de diversos tipos de curso de la educación de postgrado, se posibilita la búsqueda de respuestas a los problemas de la práctica profesional e investigativa de los participantes, promoviendo con ello las propias necesidades de superación y formación en un campo específico, lo que los convierte en protagonistas de su propia formación. Además la solución de los problemas a que se enfrenta el profesional en su práctica, requiere del dominio por parte de este, de la lógica de la profesión, de la ciencia o de las ciencias, y en especial, de la lógica de la investigación científica lo que conduce tanto al conocimiento como a la transformación de su

[7] Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 47.

objeto de trabajo con el fin inmediato de satisfacer las necesidades que le plantea la vida social en sus diferentes facetas, donde el saber puede reutilizarse y se delimite su campo de aplicabilidad en el curso del aprendizaje, consolidándose posteriormente al ser reutilizados en otras situaciones en las que también pueda aplicarse.

Destaca el Ministerio de Educación con el cual estamos totalmente de acuerdo, que "(…) en nuestro país, entre los innumerables esfuerzos que ha realizado el Estado por lograr la formación integral y armónica del hombre, desempeña una función importante el Perfeccionamiento Continuo del Sistema Nacional de Educación, en el cual la Educación Primaria ocupa un lugar importante, por constituir la base del sistema."[8]

Algunas necesidades educativas de formación permanente del profesorado detectadas a lo largo de estos años señalan la necesidad de actualización científico - metodológico de los maestros de la escuela primaria. Dada esta necesidad del personal docente la superación se proyecta generalmente a resolver las insuficiencias de la formación profesional inicial y a lograr el nivel de actualización y profundización científica y técnico - metodológica, necesarias para que los maestros queden en condiciones de poder perfeccionar su labor docente educativa en las escuelas primarias. Las actividades de superación de los maestros comenzaron en sus primeros pasos en la ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobaco en el curso 1995 – 1998, a partir de diferentes ofertas de postgrado sin un ordenamiento sistémico, ni un plan trazado que tuviera en cuenta las necesidades de los maestros en ejercicio. Este tipo de superación no resolvía las dificultades del proceso de enseñanza - aprendizaje en los diferentes grados. Es por ello que se hizo necesario estructurar planes de superación que tuvieran en cuenta las necesidades reales de cada maestro y/o grupo de ellos.

A partir del curso 1999 -2003 se comenzó a desarrollar en la ciudad una nueva forma de superación que podían ser asumidas desde el puesto de trabajo promovida por Zona de Influencia Pedagógica junto a la Dirección Provincial de

---

Estrategia para formación de profesores, 2004 – 2015, propuesta de políticas pág.- 17.

Educación y los centro educativos (a tiempo parcial o a tiempo completo), siendo los profesores liberados totalmente de sus funciones docentes por un curso sin afectaciones en su salario.

Las necesidades de superación de cada escuela, zona o ciudad son determinadas a partir de metas o propósitos planteadas para la enseñanza, por los resultados de las inspecciones y visitas conjuntos en los que participan los directivos y los profesores de las instituciones superiores, esta proyección que se hace busca la idoneidad del personal docente para el logro de las metas.

En la superación proyectada por estancias superiores en función de los maestros primarios se destacaron las siguientes **modalidades:**

1. - **Cursos de complementación o recalificación**. Dirigidos a capacitar a los maestros sin formación pedagógica que presentan dificultades de tipo científico - didáctico en el ejercicio de su profesión, actualmente se desarrollan en las diferentes sedes escolares de los diferentes municipios.

2. - **Cursos de actualización.** Dirigidos a maestros con formación pedagógica para y la formación anterior, para propiciar el desarrollo de los mismos conocimientos desde el punto de vista científico y didáctico de manera que queden en condiciones de perfeccionar la labor que realizan.

3. - **Entrenamiento profesional**. Ofertado para maestros y cuadros de dirección con resultados en su trabajo, para el cual se han trazado objetivos muy específicos para vencer de manera acelerada con un alto grado de independencia.

4. - **Diplomados.** Están dirigidos a maestros y directivos que han cursado los tipos de superación anteriormente señalados o los que han tenido una formación permanente sistemática.

Analizando el proceso de superación de maestros primarios en la provincia de en la ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobaco desde 2004 hasta la actualidad, se ha comprobado que en las modalidades de superación ofertadas en la provincia no existe una preparación específica de los maestros primarios que imparten de Educación Física.

De una forma u otra se tratan en estos cursos de forma elemental temáticas relacionadas con otras asignaturas que forman parte de currículos de este ciclo

de enseñanza no con la profundidad que necesitan los maestros de estas escuelas.

Conclusiones

1. La superación profesional puede entenderse como el proceso dirigido a actualizar y perfeccionar el desempeño profesional de los profesionales en los conocimientos y habilidades requeridas para un mejor desempeño de sus responsabilidades y funciones laborales.
2. El estado actual de la superación de los maestros primarios en el área de la Educación Física en la ciudad de Sangre Grande, Trinidad-Tobaco es un proceso deficitario que no tiene en cuenta ni asume las carencias en el proceso de formación inicial en cuanto a esta área disciplinar.

Bibliografía

1. Campbell y O' Loughlin (1988). Influencias sobre el aprendizaje humano en: El centro como lugar de cambio educativo: la perspectiva de la colaboración. p.205.
2. Imbernón, F. (1994) La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Hacia una nueva cultura profesional. p.11.
3. Añorga, J. (1999). Educación de avanzada: paradigma educativo alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. p.106.
4. Añorga, Julia, y otros. (1995). Glosario de términos de educación avanzada. Material impreso editado por el Centro de Educación Avanzada. Ciudad de La Habana, 1995. p. 29.
5. Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 17.
6. Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 17.

7. Santiesteban, ML. (2003). Programa educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio playa. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias pedagógicas. Copia Digital. p. 47.
8. Estrategia para formación de profesores, 2004 – 2015, propuesta de políticas pág.- 17.
9. Pila Teleña, Augusto: Educación físico deportiva. Enseñanza aprendizaje. Didáctica. Tercera edición. Madrid, 1988, Pág31.
10. Rivero Fuxá, Arnaldo: Las competencias en la formación de profesional de alto nivel en la educación física, deporte y la recreación. Conferencia magistral ofrecida en AFIDE 2011.
11. Ruiz Ariel y López Alejandro (1986) teoría y metodología de la educación física. Tomo I La Habana. Editorial Pueblo y Educación Pág. 9
12. UNESCO. (1978) Carta internacional de Educación Física.

LA SUPERACIÓN DEL PROFESIONAL DEL DEPORTE DESDE UNA PERSPECTIVA EPISTEMOLÓGICA

Dr.C Julio Daniel Chibás Ponce.

Dr.C José Baltazar Céspedes Paredes

Síntesis.
El trabajo valora lo pertinente y ventajoso de promover la superación del profesional de la cultura física desde una perspectiva epistemológica, que permita a este profesional acceder a niveles metodológicos y de sistematización en correspondencia con el desarrollo de la ciencia actual y como vía de superar las tradiciones empírico-analíticas positivistas. La superación como proceso se presenta a través de un modelo en el cual la proyección metodológica y la sistematización se condicionan mutuamente en el proceso de investigación y en su dialéctica conducen a que el profesional del deporte sea capaz de construir modelos no lineales de su objeto de investigación que le propicien prácticas de mayor universalidad y trascendencia.

Introducción.
El soporte científico del deporte se revela en importancia creciente, en la medida que tal actividad deja de ser empírico-espontánea y reclama los recursos que ciencia y tecnología en su simbiosis ponen a su disposición. La afirmación anterior, aunque cierta no es suficiente, en tanto se necesita un examen más detenido, acerca de lo que el deporte requiere y lo que la ciencia para su óptimo desarrollo puede brindarle. Esa es, premisa importante a la hora de concebir la superación de los técnicos del deporte y asunto además, de indiscutible competencia epistemológica.
La superación de ese profesional reclama una orientación epistemológica argumentada, que le permita un desempeño eficaz en las investigaciones científicas y en la práctica, en las construcciones teóricas y en la creación de instrumentos generalizadores ante las experiencias resultantes de su actividad laboral concreta. Ello, a la postre, contribuirá a una práctica del deporte a la altura de los nuevos tiempos.

Desarrollo.

1. **La necesidad de asumir nuevos paradigmas en la orientación de la formación del profesional del deporte.**

El apego a tradiciones positivistas ha sido una impronta en toda la historia de la educación en Cuba y los restantes países latinoamericanos. Las tendencias analíticas asociadas a esa tradición, el reduccionismo metodológico, la renuncia a enfoques integradores y holísticos, han prevalecido durante largo tiempo en la esfera de la preparación científica de los técnicos del deporte, en tanto de otro lado, se ha hecho evidente y la práctica exige con fuerzas, adoptar nuevos horizontes cognoscitivos y metodológicos, en consonancia con el desarrollo científico-técnico contemporáneo.

En la esfera del deporte, el analitismo se ha convertido en sustento de la súper especialización de sus profesionales. Ello significa que ante la amplia gama de modalidades deportivas, los técnicos se atienen a una parcela de trabajo en la cual serán más reconocidos, mientras más angosta sea su esfera de actuación y el tiempo laboral acumulado en ella.

Es cierto que la especialización de un profesional del deporte en una modalidad dada, es en extremo importante y hasta imprescindible y contra ello no existe argumento válido de reproche. Pero, debe tenerse en cuenta, que una superación meritoria de ese profesional, estará condicionada por las tendencias actuales científico-técnicas de integración y no por las perspectivas analíticas ancladas en el pasado.

Lo disciplinar a ultranza, es contraproducente con la admisión de los principios sistémicos y con la pretensión de asumir determinada disciplina científica como sistema, pues, una cualidad de éste es la imposibilidad de cerrarse a partir de sí mismo. Dicho de otro modo, para proyectar de forma sistémica cualquier actividad profesional o disciplina científica, en la consideración misma del sistema, ha de estar presente el reconocimiento de su entorno que permite precisar las condiciones objetivas en que el sistema dado se cierra y las condiciones de apertura que posibilitan el flujo de interacciones dinámicas con el exterior.

Por lo dicho, desempeñarse puertas adentros de una especialidad deportiva sin el contacto necesario con el entorno epistemológico, además de contravenir la orientación integradora de la ciencia actual, actúa como un sesgo del

profesional que es preciso rechazar. O sea, se aspira fomentar un pensamiento inter y transdiciplinar de modo que, sin abandonar la especialidad, el profesional del deporte gravite en campos de mayor trascendencia y universalidad.

Un entrenador de determinada especialidad no está obligado a ser versado en otras, ni en modo alguno ello es exigencia epistemológica. Se trata de que ese profesional, al reconocer el carácter sistémico de su esfera de actuación, debe simultáneamente, reconocer los canales que comunican a su especialidad con el entorno cognoscitivo y así se fija una condición necesaria para comprender e investigar la dinámica de su disciplina-sistema.

El analitismo es no solo modo de actuar, es también un estilo de pensar que, arraigado y refrendado por la tradición, se opone a la tendencia integradora y sistémica de la ciencia en su desarrollo ontológico. La disputa epistemológica resulta de la antítesis entre el modo analítico de pensar y actuar que condena a una visión disciplinaria del profesional y las tendencias sistémicas que posibilitan la concepción interdisciplinaria de los procesos, en la cual debe ser entendida la racionalidad científica del deporte, en particular la concepción del entrenamiento deportivo como teoría científica pedagógica.

Las tendencias empírico-analíticas dan cuenta del reduccionismo biológico, con el que frecuentemente se trata el hecho deportivo desde la ciencia, con la consecuente valoración hiperbólica de la preparación física frente a las restantes dimensiones del entrenamiento. La tendencia a adoptar de modo absoluto una dimensión del entrenamiento en detrimento de las restantes, degrada el proceso pedagógico de preparación del atleta y hace más estrecho el campo de acción investigativo del profesional del deporte.

La ejercitación de una capacidad motriz dígase la fuerza, fuera del contexto de un sistema, fuera del marco integrador de relaciones articuladas y definidas del entrenamiento no es un proceso pedagógico, sería más bien fisiología del ejercicio físico. Bertalanffy señalaba con acierto que la reacción de síntesis de proteínas que ocurre en un tubo de ensayo, no es un proceso de vida por más que esta reacción la tipifique, en tanto esta reacción tiene lugar fuera del contexto de las relaciones sistémicas metabólicas que sí dan cuenta del proceso orgánico del vivir.

2. **La ciencia del deporte tiene un carácter interdisciplinario.**

En la ciencia del deporte convergen diferentes disciplinas científicas, hecho que se manifiesta cuando se construyen los currículos destinados a la formación de sus profesionales. Lo curricular se presenta como contigüidad de disciplinas diferentes: biomecánica, bioquímica, fisiología, sociología, psicología, entre otras, que supuestamente deben cubrir el paisaje policromo de su objeto.

Sin embargo, tras este enfoque pluridisciplinario no aparece la especificidad del tratamiento interdisciplinario del deporte. Asumir la interdisciplinariedad tiene otras exigencias como es, cobrar conciencia de que a diferencia de la época clásica, la región de estudio de una ciencia en la actualidad se concreta por las variadas relaciones interdisciplinarias y las fuertes tendencias de integración características del movimiento científico presente.

Se debe constatar el hecho de que, el núcleo de la región de estudio del deporte ha de buscarse en el seno de esas relaciones interdisciplinarias, donde se define su especificidad como sistema. Para ello se necesita el enfoque sistémico y más aún, se impone asumir el paradigma del sistemismo que, como ya fue aclarado, aleja las concepciones de trabajo del paradigma empírico analítico persistente por largo tiempo.

Continuar abrazado a las viejas ideas significa, además de no poder sobrepasar las tendencias biologizantes arraigadas, la creencia explícita o tácita de que el entrenamiento deportivo pende de modo casi exclusivo de los resortes de la biología y de la fisiología, lo que implica la reducción de lo complejo a lo simple, la simplificación de los problemas reales que afectan la formación del profesional, entre ellos, el no poder conjugar en un sistema dado aspecto tan importante como es la formación del pensamiento técnico y táctico de los atletas.

Sumar lo biológico, fisiológico, bioquímico, sociológico y psicológico, no dará nunca el sistema real que signifique las relaciones donde y a partir de las cuales, existe el deporte en su dimensión de ciencia plena. La tarea de índole epistemológica requiere atención y trabajo mancomunado de representantes de diferentes ciencias, pero con la concepción a priori que ha de ser planteado y resuelto un problema de carácter epistemológico. Por ello, la interdisciplinariedad no es una práctica eficaz solo, es también filosofía de plantear un problema científico en sus raíces y de abrir nuevas puertas a la investigación.

3. La superación del profesional del deporte dirigida a nuevos horizontes epistémicos

La superación posgraduada del profesional del deporte plantea entonces determinados requerimientos, entre ellos, recorrer un largo y arduo camino que debe conducir a la admisión de paradigmas emergentes y descubrir nuevos ámbitos epistémicos. Este recorrido no tiene lugar de súbito y menos de modo espontáneo. Se hace obligado transitar el camino en tres eslabones: 1) superar las limitaciones del empirismo 2) reconocer la identidad sistémica e interdisciplinaria del objeto de estudio de la ciencia del deporte y por otra parte 3) acceder a una visión transdisciplinaria que ya de suyo significa cultivar, no una visión particular de la ciencia, sino, una concepción integral de la realidad y de la racionalidad científica con que se le explica e interpreta.

No se trata de un camino allanado y exige del profesional ingentes esfuerzos, pero de objetivos y metas alcanzables. Al final del recorrido podrá constatarse cómo el fuerte sustento que en lo biológico tiene la ciencia del deporte, no se elimina ni minimiza, en tanto la visión de lo biológico cambia cuando la mente lo percibe desde una perspectiva sistémica. Desde esa perspectiva en que cambia sustancialmente la visión de lo vivo, se modifican también las formas de hacer la ciencia por la aplicación de nuevos conceptos de integración y la construcción de modelos de amplia base de aplicación.

Al comienzo de las formulaciones del paradigma sistémico, se presumía que estas eran solo aplicables a los sistemas organizados vivientes. Pero, no tardó la comunidad científica en reconocer las propiedades generales e isomórficas de los sistemas, incluso en el nivel inorgánico y que tales propiedades en calidad de regularidades y leyes se cumplen en regiones distintas de la realidad.

Importa ahora destacar que la determinación del objeto de la disciplina científica del deporte en calidad de sistema, abre una puerta de incalculable representaciones opuestas al reduccionismo metodológico. En las diferentes dimensiones en que se puede definir lo sistémico del objeto de la ciencia del deporte, sea el proceso de entrenamiento, el de competición o el relacionado a la propia concepción ontológica, han de aparecer las relaciones de integración, aquello que sustenta la unidad del sistema.

A partir de una concepción analítica es imposible comprender la dinámica de una competencia de un juego deportivo, ni apreciar las relaciones dinámicas que determinan las sucesivas configuraciones que adopta un partido desde el principio hasta el fin. La praxeología motriz ha adelantado algunos postulados en esa dirección, pero son insuficientes por las premisas metodológicas y epistemológicas de las que parte. (Parlebás, P)

Insuficiente también es el uso profuso que se da al término sistema en la literatura relacionada con el deporte. Es cierto que muchos manuales usan y abusan del término, pero ello se reduce en la mayoría de los casos, a relacionar los diferentes componentes de un contenido privilegiando determinado orden. Aún más, siempre se siente la necesidad de buscar cierto orden "sistematicidad" de diferentes componentes de un contenido, aunque ello pueda realizarse desde un espíritu analítico. Si se enumeran los componentes de un sistema y luego se desconocen las relaciones dinámicas que emanan de ellos y se recurre al estudio de esos componentes sin reparar en las relaciones sinérgicas y las regularidades y leyes dinámicas que gobiernan el sistema, se está en presencia de un proceder analítico, independientemente que se utilice la terminología del sistemismo.

Por ello, el sistemismo fecundo debe conducir a la concepción de la complejidad, o sea, a la alternativa de reconocer la dinámica de los sistemas y las condiciones en que estas se crean y recrean. La epistemología y la preparación del profesional desde su asiento, no es un modo de adornar con términos nuevos el discurso científico profesional; es una disciplina filosófica que obliga a la reflexión, a una búsqueda científica más ajustada a la realidad que la alcanzable en el contexto de un estilo de pensar empírico y analítico.

Puede objetarse que con los procedimientos analíticos se han obtenido resultados prácticos valederos en las competencias de diferentes niveles. Pero ello no es argumento valedero, ya que, cuando el conocimiento científico se produce sobre una base sustancialmente empírica, los resultados positivos de hoy pueden ser los negativos del mañana y el profesional del deporte se ve obligado de continuo al empleo del método de ensayo y error.

La superación de ese profesional desde la perspectiva epistemológica ha de ir, desde la asunción del sistemismo hasta la configuración del pensamiento complejo, a un ascenso de la capacidad lógica que legitime nuevos modos de

inferencias en correspondencia con el objeto de la ciencia y su historia. El problema de la lógica que se asocia a la complejidad (y en este caso también es necesario remontar el reduccionismo), se orienta al no suponer que solo la lógica formal o dialéctica, clásica o polivalente se aviene con el discurso científico. La adopción de diferentes sistemas lógicos formales (lógica de los conjuntos difusos, la lógica epistémica) y sobre todo, la adopción de la contradicción dialéctica, son contenidos sobre lo que descansan los nuevos paradigmas científicos.

Clara Romero (s/f) señala que la transdisciplinariedad en la ciencia debe incorporar tres principios:

> (i) el principio de no reducción; (ii) la lógica del tercero incluido (principio de inclusión) y el análisis sistémico que se interesa por dicha complejidad dinámica.

El segundo punto señalado puede interpretarse como el rechazo al principio del tercer excluido o lo que es lo mismo, la admisión de que la lógica puede moverse y de hecho se mueve, no solo entre dos únicos posibles valores de verdad, sino en un intervalo o valores polivalentes que la aproximan más a prestar un servicio como herramienta de construcción del conocimiento científico.

4. Representación de la superación desde una perspectiva epistémica.

En los estudios de postgrado de maestría y doctorados la superación del profesional del deporte debe ser concebida desde una perspectiva epistémica, que aglutine el currículo y promueva la asunción de nuevos estilos de pensar y actuar. Por ello el eje que vincula todo el proceso es la investigación que, como actividad de búsqueda y organización de resultados, se desdobla en proyección metodológica y sistematización y ambas en su interacción configuran diferentes niveles de generalización científica.

Todo ello es presidido por la intencionalidad, por el nivel de transformación fijado en los objetivos, que se pretende alcanzar en esos estudios. Esta intencionalidad puede establecerse mediante el concepto de *orientación generalizadora de sustento epistémico*.

Existen diferentes eslabones que representan momentos cualitativos diferentes, como son: 1) la adopción de una concepción crítica respecto al

empirismo y el analitismo que propone la metodología del positivismo; 2) la capacidad creciente que adquiere el profesional del deporte de crear modelos más adecuados y complejos para representar los objetos de su realidad sometidos a investigación y 3) el acceso a una práctica de universalidad trascendente.

La realización efectiva de esta representación supone determinar los problemas reales de la investigación en su contexto y advertir cómo a través de ella, se alcanzan diferentes niveles de generalización. La responsabilidad del claustro en este caso es significativa, en el sentido que cada docente debe compartir el ideal de promover nuevas perspectivas de hacer la ciencia del deporte y considerar obligada una práctica interdisciplinaria fuera de la cual, resulta imposible alcanzar los objetivos de transformación.

En la Universidad del Deporte de Santiago de Cuba se han incorporado cursos de epistemología en los estudios de maestría y doctorado, para facilitar una orientación de la investigación del deporte hacia generalizaciones que denoten la apropiación de nuevos paradigmas. Estos cursos de Epistemología, junto con los cursos Talleres de Tesis y Metodología de la Investigación conforman el núcleo de esta orientación que debe ir aparejada a una proyección coherente de todos los cursos que configuran el currículo.

La proyección metodológica debe concretarse en la capacidad que adquieran los profesionales en superación de construir modelos de diferente orden jerárquico, en consonancia con el simultáneo proceso de sistematización en el cual se pueden fijar relaciones deterministas de diferentes niveles, desde relaciones lineales causales hasta aquellas que se representan en modelos dinámicos no lineales y que inexorablemente conducen a la apropiación de los preceptos del pensamiento complejo.

En suma, todas las configuraciones que aparecen en el modelo propuesto (Fig.1) indican diferentes niveles jerárquicos. La proyección metodológica es expresión de la intencionalidad de transitar en las investigaciones desde el ordenamiento de métodos empíricos a métodos teóricos y de estos a métodos científicos generales de investigación.

Ello se corresponde con la configuración *sistematización en base de nuevos paradigmas*, en que la intención es transitar de sistematizaciones empíricas de bajo nivel a sistematizaciones empíricas como fundamento de los objetos que

se investiguen, de éstas a sistematizaciones teóricas hasta alcanzar un nivel meta teórico que fija los límites epistemológicos del paradigma en uso.

De igual modo se presentan niveles de jerarquía cuando la proyección metodológica se transforma en la actividad científica concreta de construir modelos. La construcción abarca diferentes niveles jerárquicos, desde los modelos simples de caja negra a los traslúcidos y de ahí a los modelos dinámicos no lineales propios del pensamiento complejo. Así la base de la sustentación epistémica serán las diferentes formas cualitativas en que se presenta las relaciones deterministas.

La práctica adquiere así un carácter universal y trascendente. Universal porque se realiza a partir de las leyes más generales y esenciales del pensamiento científico y trascendente ya que, todo acto académico o de investigación por insignificante que parezca se realiza desde una posición de universalidad paradigmática y ello además es configuración de un valor estético y axiológico.

Conclusiones.

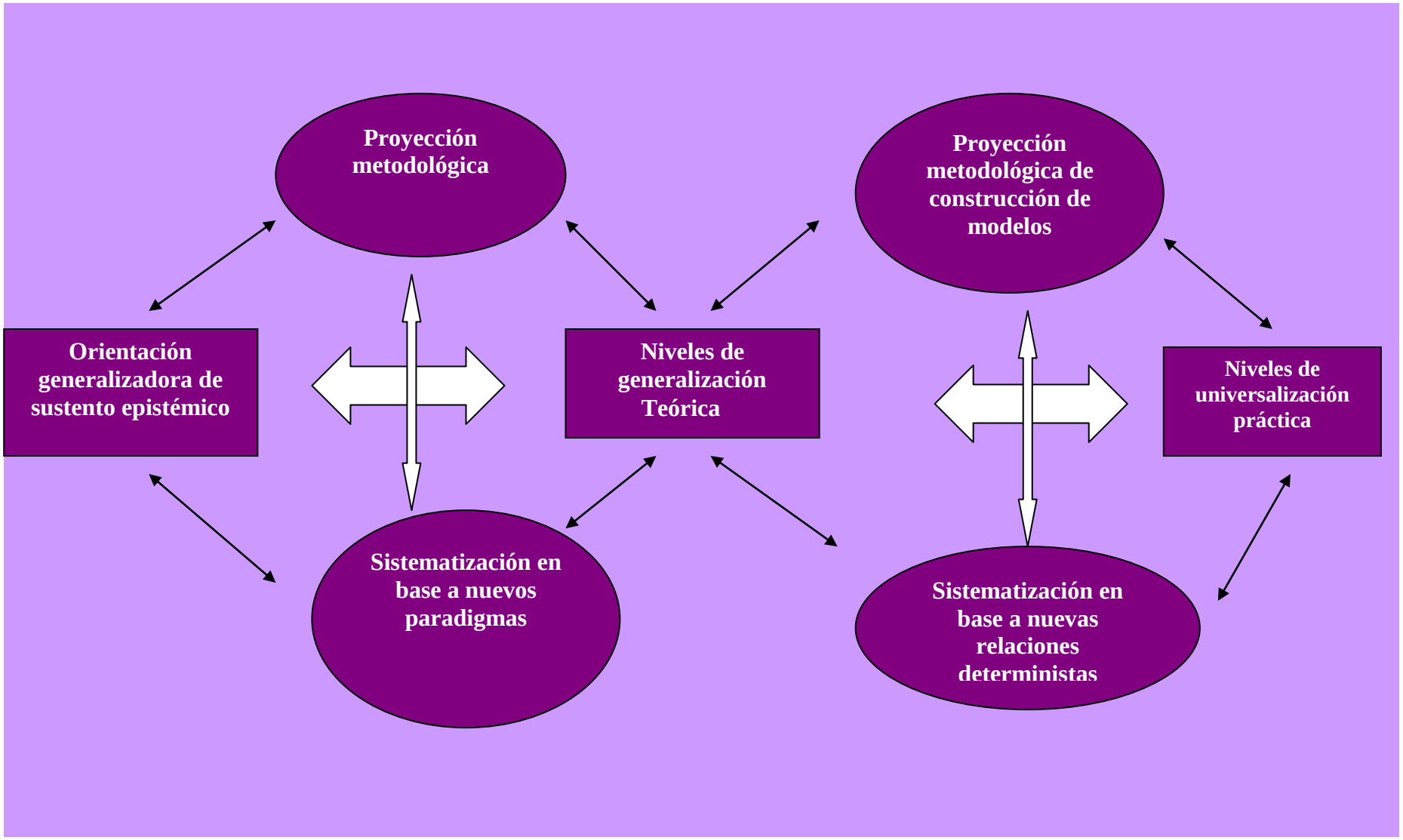
La superación del profesional desde una sustentación epistemológica muestra el camino a recorrer para que el profesional del deporte pueda acceder a nuevos paradigmas que le conduzca a investigaciones sustantivas y con ello, mejorar e incluir aún más el deporte en la dinámica de las relaciones sociales.

Sistemismo, interdisciplinariedad y pensamiento complejo van unidos de mano y penetrar en esos contenidos, es tarea impostergable para los claustros que tienen la responsabilidad de superar a los profesionales de este importante sector de la vida social.

Bibliografía.

1. Bertalanffy, L. (1974). Perspectivas en la teoría general de sistemas. Editorial Alianza.
2. Chibás, J. (2010). La formación del pensamiento lógico del profesional de la cultura física. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.
3. Maturana, H. (1998). De máquinas y seres vivos. Editorial Universitaria. Santiago de Chile.

4. Morín, E. (2007). Introducción al pensamiento complejo. Editorial Pablo de la Torriente. La Habana.
5. Parlebás, P. (1988) Elementos de sociología del deporte. Málaga, Unisport
6. Romero, C. (s/f). Paradigma de la complejidad, modelos científicos y conocimiento educativo. Universidad de Huelva.


Proyección metodológica
Proyección metodológica de construcción de modelos
Orientación generalizadora de sustento epistémico
Niveles de generalización Teórica
Niveles de universalización práctica
Sistematización en base a nuevos paradigmas
Sistematización en base a nuevas relaciones deterministas

LAS CLASES METODOLÓGICAS. SU ESTRUCTURA

Autora: MSc.Profesora Auxiliar. Maidones Fuente LaO

Centro: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Mail: maidonesfl@eiefd.co.cu

Resumen.

En la EIEFD se forman licenciados en la educación física y el deporte, de más de ochenta países, con un elevado perfil pedagógico profesional; lo que demanda el continuo perfeccionamiento del trabajo metodológico en el centro. Una de las problemáticas que ocupa a los metodólogos y miembros de la vicerrectoría docente es el adecuado funcionamiento y control de la preparación metodológica de sus profesores, ello posibilita elevar la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje. En el presente trabajo se propone un conjunto de acciones que sirvan de guía a los docentes para la planificación de las clases metodológicas, a partir de su estructura. En observaciones a actividades metodológicas en los departamentos, disciplinas y colectivos de año se constató que existen deficiencias en la preparación de las clases metodológicas, sobre todo en las demostrativas. Las acciones descritas facilitarán en gran medida la preparación de las mismas con la calidad requerida.

Palabras claves:

Trabajo metodológico, clases metodológicas, acciones para la clase metodológica demostrativa.

Abstract

In the EIEFD graduates in physical education and the sport, of over eighty countries, with an elevated pedagogic professional profile are formed; this demands the continuous perfecting of the methodological work at the school. One of the problems that worries the methodologists and members of the teaching directing staff is the adequate functioning and control of the methodological preparation of the professors, which makes possible to bolster up the quality of the learning process. In the present work a set of actions that serve as a guide to the teachers for the planning of methodological lessons,

from their structure are proposed. In observations to methodological activities in the departments and disciplines it was verified that there are deficiencies in the preparation of the methodological lessons, most of all in the demonstrative lessons. The described actions will facilitate to a large extent the preparation of these lessons with the required quality.
Keywords: methodological work, methodological lessons, actions for the methodological demonstrative lesson.

Las clases metodológicas. Su estructura.

Introducción

En la EIEFD se desarrolla en todos los niveles organizativos del proceso docente educativo un fuerte trabajo metodológico en función de lograr una mayor preparación de los docentes en la dirección del proceso docente educativo y en la formación de un profesional integral con elevados valores éticos.

En las diferentes actividades docentes metodológicas que se ejecutan en los colectivos de disciplinas y de año se ha detectado que aún existen insuficiencias en la preparación y ejecución de este tipo de trabajo docente metodológico, en algunos casos se preparan y no se revisan los principales acuerdos tomados de otras actividades docentes metodológicas ejecutadas con anterioridad a esta; en otros no se aprecia una correspondencia y un enfoque sistémico de estas actividades y por otro lado no se responde a los objetivos metodológicos trazados en los planes de trabajo metodológicos de las disciplinas o colectivos de año.

El análisis realizado, a partir, de las dificultades anteriores contribuyó a plantear el siguiente problema conceptual metodológico: ¿Cómo se estructuran las clases metodológicas?

Para solucionar el problema planteado se propuso como objetivo conceptual metodológico: Diseñar un conjunto de acciones que propicien la adecuada planificación y ejecución de las clases metodológicas.

Para cumplir con el objetivo metodológico propuesto se desarrollaron las siguientes **tareas:**

-Análisis de la resolución del MES 210/07 que norma todo el trabajo metodológico en la educación superior.

-Análisis de la Resolución 120/10 que regula el tránsito de los estudiantes por la educación superior. Abarca desde el ingreso a una carrera universitaria hasta su egreso del sistema, de modo que propicie la formación integral de los futuros profesionales.

-Revisión de los planes de trabajo metodológicos de los departamentos, disciplinas y colectivos de año para constatar con qué frecuencia se ejecutan clases metodológicas instructivas y demostrativas en estos niveles organizativos.

-Revisión de clases metodológicas planificadas para analizar su estructura.

-Observación de clases metodológicas para valorar los logros y dificultades que se presentan en su ejecución.

-Determinación de las irregularidades que se presentan en la ejecución y planificación de las clases metodológicas.

-Elaboración de un conjunto de acciones que propicien la adecuada planificación y ejecución de las clases metodológicas.

Desarrollo

El proceso de formación de profesionales de la educación física y el deporte exige de los claustros de profesores un alto nivel científico y de maestría pedagógica. Es por ello que la autopreparación, superación y trabajo metodológico constituyen tareas permanentes en los centros de educación superior.

La experiencia de muchos años de trabajo ha demostrado que una de las vías más importantes para contribuir a la elevación de la eficiencia del trabajo

docente en general y de la maestría pedagógica en particular, es el trabajo metodológico, el cual tiene diferentes direcciones, y cada una de ellas, formas de organización específicas.

En primer lugar es necesario destacar que el trabajo metodológico debe concebirse con un enfoque sistémico, tanto en su planificación como en su ejecución. Esta concepción en sistema determina que se establezcan los nexos entre las formas de organización del trabajo metodológico, las líneas directrices y objetivos del trabajo metodológico seleccionados en cada departamento, disciplina o colectivo de año.

Para planificar el trabajo metodológico se debe tomar como marco de referencia los logros y deficiencias detectados en el trabajo metodológico desarrollado en semestres y cursos anteriores, en el proceso docente educativo, en los controles a clases y en las inspecciones realizadas en el centro tanto internas como externas.

Detectadas las principales problemáticas se elaboran las líneas directrices y objetivos de trabajo metodológico a desarrollar en cada instancia organizativa, las actividades docentes y científicas metodológicas a realizar con sus correspondientes objetivos.

En la resolución 210/07 en su artículo # 46 se plantea como tipos fundamentales de trabajo docente metodológico:

- Preparación de la carrera.
- Preparación de la disciplina.
- Preparación de la asignatura.
- Reunión metodológica.
- Clase metodológica.
- Clase abierta.
- Clase de comprobación.
- Taller metodológico.

En el artículo # 51 se señala que la clase metodológica es el tipo de trabajo docente-metodológico que, mediante la demostración, la argumentación y el análisis, orienta a los profesores sobre algunos aspectos de carácter metodológico que contribuyen a su preparación para la ejecución del proceso docente educativo. La clase puede tener carácter demostrativo o instructivo, y responderá a los objetivos metodológicos formulados.

En la clase metodológica demostrativa la orientación se realizará mediante el desarrollo de una actividad docente modelo en la que, preferiblemente, estarán presentes los estudiantes. En la clase metodológica instructiva la orientación se realizará mediante la argumentación y el análisis de los aspectos propios del contenido objeto de la actividad.

Las clases metodológicas se realizarán, fundamentalmente, en los colectivos de asignatura y de disciplina, aunque pueden organizarse también en otros niveles de dirección y colectivos metodológicos, cuando sea necesario.

Las clases metodológicas se llevarán a cabo por los jefes de cada nivel de dirección o colectivos metodológicos, así como por profesores de vasta experiencia y elevada maestría pedagógica.

La planificación de las clases metodológicas aparecerá en el plan de trabajo metodológico elaborado al principio de cada curso en cada una de las instancias correspondientes.

Estos dos artículos referenciados por la autora demuestran el carácter normativo de las actividades metodológicas que se deben ejecutar en la educación superior y la importancia que las mismas tienen para el desarrollo de un proceso docente educativo con mayor calidad y eficiencia. Sin embargo no se específica en la resolución cómo se estructuran las clases metodológicas instructivas y demostrativas y en qué se diferencian.

Para dar respuesta a esta dificultad se consultaron otros materiales de los años 70-80 del siglo pasado y se pudo arribar a conclusiones que permiten estructurar las clases metodológicas, las cuales, se expresan a continuación.

La clase metodológica es la forma de trabajo metodológico a través del cual el jefe del departamento u otro personal designado orienta a los docentes los métodos, procedimientos y medios de enseñanza así como de la estructura

metodológica y formas del control del aprendizaje de los estudiantes a utilizar en el desarrollo de las principales formas de organización de la enseñanza, de los temas y asignaturas en general; todo lo cual contribuye a la preparación del personal docente. (MES. DDM. Consideraciones sobre el trabajo metodológico en los CES)

Las clases **metodológicas instructivas** se centran fundamentalmente en los problemas de la metodología de la enseñanza de las asignaturas en la educación superior y en cuestiones más generales de la didáctica de este nivel.
En las clases metodológicas instructivas se hace un análisis colectivo y profundo del programa o plan de clase a la luz del objetivo y del problema conceptual metodológico seleccionado.
Es importante trabajar en estas clases las relaciones contenido-orientaciones metodológicas y se dará un adecuado tratamiento metodológico para solucionar el problema conceptual metodológico.
Se plantean diferentes tipos de clases metodológicas instructivas:

- ✓ Clases metodológicas donde se explica un plan de clase (Conferencia, seminario, clase práctica, consulta…)
- ✓ Clases metodológicas donde se analiza un sistema de clases o parte de él, de un tema del programa.
- ✓ Clase metodológica donde se analiza el tratamiento de determinado componente metodológico a través de un tema o parte del mismo. Ejemplos: la interdisciplinariedad, el trabajo independiente: su orientación y control, la relación objetivo –evaluación, relación contenido-método-medio, relación método-formas de organización, entre otros aspectos.

¿Cómo se planifica una clase metodológica instructiva?

-En primer lugar es necesario partir de los logros y dificultades detectados en el trabajo metodológico realizado en los departamentos, resultados de los controles a clases y las conclusiones de las inspecciones realizadas a los departamentos, disciplinas, colectivos de año, los cuales, deben aparecer en los documentos que avalan el trabajo metodológico del departamento como los informes semestrales, controles a clases y actas de actividades metodológicas.

-Tener en cuenta además las líneas y objetivos de trabajo metodológico determinados en los departamentos.
-La estructura de la clase metodológica instructiva consta de introducción, desarrollo y conclusiones.

En la **introducción** se debe expresar al colectivo de profesores los objetivos metodológicos, la importancia del tema y el problema conceptual metodológico seleccionado. Comunicar además los métodos y la bibliografía utilizada para la realización de la clase.
En resumen en la parte introductoria de la clase metodológica instructiva se deben tomar en consideración los siguientes aspectos:
-El sumario.
*La relación del trabajo metodológico del departamento con la disciplina seleccionada.
*La presentación del problema conceptual metodológico y razones de su selección.
*La fundamentación del o de los objetivos de carácter metodológico.
*Métodos utilizados para el diseño de la clase metodológica instructiva.
*La bibliografía consultada para la planificación de la clase metodológica instructiva.
*La orientación profesional.

En el **desarrollo** de la clase metodológica instructiva se revela la estructuración lógica del contenido y los métodos utilizados. La experiencia más generalizada parece ser la utilización de una exposición y análisis por parte del docente seguida de un intercambio con el auditorio.
Se orienta además comunicar al colectivo de profesores:
-Ubicación del tema en el programa, en el esquema de contenido y tipo de curso.
-Fundamentación del sistema de objetivos.
-Análisis del sistema de clases (si éste resulta pertinente). Distribución del contenido correspondiente.
-Tratamiento científico y partidista del contenido. Su estructura lógica.
-Tratamiento metodológico (incluye demostraciones parciales).

-Análisis de la bibliografía para el uso del profesor y de los estudiantes.

Si es posible se puede elaborar un material que contenga una síntesis de los aspectos medulares a tratar en la clase metodológica instructiva, para que sean consultados por los docentes con tiempo y preparen sus intervenciones en el debate posterior.

La parte más rica de la actividad metodológica es el intercambio que se realiza una vez expuestos los aspectos fundamentales del desarrollo con el auditorio. Es en esta parte donde el colectivo de profesores deben intercambiar ideas, discutir, analizar, hacer planteamientos, sugerencias, pedir aclaraciones de dudas, etc.

El análisis y discusión deben estar orientados hacia: el carácter rector del objetivo metodológico para el trabajo posterior del colectivo; la lógica interna del problema; las posibilidades de aplicación de acuerdo con la especialidad y características de los grupos y cursos; capacidades y habilidades que desarrolla en los estudiantes; ejemplos enriquecedores del problema.

Las **conclusiones** de la clase metodológica instructiva deben realizarse a partir del objetivo metodológico, el problema conceptual metodológico, el resultado del intercambio con el auditorio y puntualizar las orientaciones de mayor valor generalizador para el colectivo.

En la EIEFD se realizan todos los cursos clases metodológicas instructivas en los departamentos, disciplinas y en el colectivo de carrera, las mismas no presentan una estructura como la que aquí se describe y esto puede traer dificultades, sobre todo en el proceso de preparación de los docentes para el cambio de categoría de profesor auxiliar y titular.

En las clases metodológicas instructivas revisadas en diferentes departamentos se presentan algunas dificultades, entre las cuales se pueden mencionar: no se proyecta un plan de clase donde se demuestre la aplicación de los presupuestos teóricos y metodológicos analizados en la parte inicial de

la clase, a partir del problema conceptual metodológico y el objetivo metodológico; no se declaran los métodos utilizados para la preparación de la clase metodológica instructiva y en ocasiones no se orienta la bibliografía consultada.

El otro tipo de **clase metodológica** es la **demostrativa**. La misma consiste en el desarrollo de una clase modelo frente a un grupo de estudiantes, donde estarán presentes los docentes y en ella se demostrará (como su nombre lo indica) la manera de cómo cumplir con los acuerdos tomados en las actividades docentes metodológicas desarrolladas, previamente a ella, como la reunión metodológica y la clase metodológica instructiva.

La clase metodológica demostrativa se puede desarrollar frente a un grupo de profesores sin la presencia de estudiantes pero es más factible realizarla con un grupo de estudiantes para una mejor valoración de los presupuestos teóricos y metodológicos acordados en las actividades precedentes.

El tema de la clase metodológica demostrativa debe ser resultado de los análisis de aquellas temáticas que presenten mayor grado de complejidad o dificultad con el alumnado y demandan una ejemplificación para el colectivo de profesores. La preparación de la clase se realiza con las mismas exigencias que tiene la preparación de una clase en el nivel superior, según la forma organizativa del proceso docente educativo que se adopte. Al igual que la clase metodológica instructiva se analiza y discute por los docentes observadores de la actividad.

¿Cuáles acciones se deben realizar para desarrollar una clase metodológica demostrativa?

*Análisis de los presupuestos teóricos y metodológicos, así como los acuerdos tomados en la reunión metodológica desarrollada, previamente a esta clase.
*Determinación de los presupuestos que serán aplicados en la clase metodológica demostrativa, teniendo presente el objetivo y contenido de la clase a desarrollar así como la forma organizativa de la misma.

*Análisis de los presupuestos teóricos y metodológicos, así como los acuerdos tomados en la clase metodológica instructiva desarrollada, previamente a esta clase.

*Determinación de los presupuestos que serán aplicados en la clase metodológica demostrativa, teniendo presente el objetivo y contenido de la clase a desarrollar así como la forma organizativa de la misma.

*Caracterización de la asignatura, se destaca en que año académico y semestre se imparte, las frecuencias semanales, los temas que posee y total de horas clases.

*Descripción de las asignaturas antecedentes y precedentes, las relaciones con las asignaturas de la misma disciplina o de otras disciplinas.

*Presentación del sistema de clases del tema donde está ubicada la clase metodológica demostrativa, según las formas de organización del proceso docente educativo establecido.

*Ubicación de la clase en el tema que se corresponde, se realiza una derivación gradual del objetivo, desde el objetivo de la asignatura, tema hasta el de la clase.

*Desarrollo de la clase, atendiendo a la forma organizativa seleccionada, puede ser una conferencia, una clase práctica, un seminario o un taller.

*Planificación de la clase en correspondencia con la estructura establecida: su parte introductoria y todo lo que es necesario hacer en esta primera parte. Con el desarrollo de la clase se demuestra cómo se cumplen con los acuerdos tomados en las actividades metodológicas precedentes. Se desarrollan las conclusiones de la manera en que se planificaron.

*Debate por el grupo de los docentes y sin presencia de los estudiantes del modelo de clase metodológica demostrativa desarrollada.

*Elaboración de acuerdos producto del resultado y valoraciones realizados en el debate.

*Relación de la clase metodológica demostrativa con la clase abierta que se ejecutará posteriormente a esta actividad y debe ser material de consulta del profesor que prepare la clase abierta.

*Ejecución del acta de realización de esta actividad, la cual, debe ser material de consulta por todos los profesores de esa disciplina o del departamento.

Las acciones planteadas sirven de guía y orientación para los profesores, en la preparación de estas clases metodológicas, las mismas se estructuraron sobre la base de un orden lógico desarrollado por la autora, a partir, de las experiencias compartidas que se tienen en la revisión de estas clases para el proceso de cambio de categoría de la mayoría de los profesores del centro.
Las acciones no necesariamente deben desarrollarse en ese orden, pueden proyectarse cambios, en dependencia de las necesidades del que prepare uno de estos tipos de clase y al mismo tiempo pueden ser perfeccionadas y enriquecidas, en la medida que sean aplicadas.

Conclusiones

Las clases metodológicas permiten presentar, explicar y fundamentar el tratamiento metodológico de una unidad del programa, de parte de una unidad de la asignatura, o de un tema, a partir, de la precisión de los objetivos, la estructuración lógica de los contenidos, los métodos, procedimientos y medios de enseñanza, las formas de organización, así como las formas de control y evaluación del aprendizaje que se utilizarán. Estas constituyen un tipo de actividad metodológica fundamental para demostrar el trabajo a desarrollar con las estrategias curriculares.

En las clases metodológicas se deben argumentar la concepción, el enfoque científico, la intencionalidad política y el carácter formativo en general de una unidad o tema del programa; se establecen los vínculos interdisciplinarios y se destacan los contenidos que pueden presentar mayores dificultades para la comprensión de los estudiantes, atendiendo al diagnóstico realizado en cada asignatura.

En la estructura de las clases metodológicas se desarrolla un conjunto de acciones que favorece la organización lógica de los contenidos, la utilización adecuada de los métodos, medios, formas de evaluar y formas organizativas a emplear, en correspondencia con el objetivo formulado al inicio de la clase. El rol del profesor docente que imparte estas clases tiene una incidencia primordial en el dominio de los contenidos que ejemplifica y argumenta, y los

estudiantes son, los que al final, indican si comprendieron o no la problemática objeto de estudio planteada, propuesta por el profesor.

Bibliografía

- Addine Fernández Fátima. 2000. "Didáctica y Curriculum. Análisis de una experiencia". Editorial Bioestadísticas. Potosí Bolivia.
- Bermúdez S. Rogelio y M. Rodríguez R. 1996. Teoría y Metodología del aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Colectivo de autores del MES. 2007. Resolución del MES 210/07. Material en soporte digital. EIEFD. Mayabeque.
- Colectivo de autores del MES. 2010. Resolución del MES 120/10. Material en soporte digital. EIEFD. Mayabeque.
- Calzado Lahera, D. 2002. Reunión metodológica. El trabajo metodológico. Su proyección, ejecución y evaluación. Material en soporte digital. UPEJV. La Habana.
- Díaz Domínguez, Teresa. 2005. Documento base sobre el redimensionamiento del trabajo metodológico ante las nuevas condiciones de la universidad. Material en soporte digital. Centro de estudios de ciencias de la educación superior. Universidad de Pinar del Río.
- Danilov M. A. y M. N. Skatkin. 1980. "Didáctica de la escuela media". Editorial Libros para la Educación. La Habana.
- Díaz Barriga Ángel. 1994. Didáctica. Aportes para una polémica. Editorial Rei Argentina S. A. Instituto de Estudios y Acción Social. Aique Grupo Editor.
- Fernández Pérez, Miguel. 1988. La profesionalización del docente. Editorial Escuela Española, S.A.
- MINED. 1999. **PROYECTO:** Características fundamentales de las principales actividades metodológicas. Material en soporte digital. UPEJV. La habana.

LOS SABERES INTEGRADORES. UN RETO PARA LA EXCELENCIA EN LA MAESTRÍA EN DEPORTES DE COMBATE.

Autores: Giorver Pérez Iribar, Profesor Titular, Doctor en Ciencias, gpiribar@cultfis.holguin.inf.cu, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad de Holguín, Cuba.

Yasser Russell Suárez, Profesor Asistente, Doctor en Ciencias, yrusse@cultfis.holguin.inf.cu, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad de Holguín, Cuba.

Resumen:

La comprensión del proceso formativo de posgrado hacia el desarrollo de saberes integradores en su concepción curricular y su orientación pedagógica es un reto actual que debe enfrentar este nivel de educación, criterio que permite llegar a nuevos órdenes epistémicos desarrolladores, aplicando los conocimientos, habilidades y recursos personológicos, en tal sentido, el objetivo que se plantea es la elaboración de una estrategia para la consecución de saberes integradores, que tribute a la calidad profesional de los componentes personales interactuantes en el programa de maestría en deportes de combate, para ello se utilizaron los métodos del nivel teórico y empíricos para poder viabilizar y obtener resultados dirigidos hacia el diseño curricular y la orientación del proceso formativo de posgrado como las principales direcciones estratégicas.

Palabras Claves: Saberes integradores, curso de posgrado, componentes del proceso.

ABSTRACT

The understanding of formative postgraduate course process toward the development of integrative knowledges on its curricular and pedagogical conception and orientation is a current challenge that must be faced in this level of education, criteria that allows to reach new epistemic development order applying the knowledge, abilities and individual resources. In such sense the objective formulated is the elaboration of a strategy for the attainment of integrative knowledges dealing with the professional quality of personal inter-acting components in the program of mastery in sports of combat. For its development different research methods were used, from the theoretical and empirical level in order to obtain results directed to the curricular design and the orientation of the post graduate formative process as main strategical directions.

Key words: Integrative knowledges, postgraduate courses, personal inter acting components.

Introducción

Los acelerados adelantos científico – tecnológicos ocurridos en las distintas esferas de la vida social, obligan a la comunidad científica, a buscar soluciones a los problemas que ello trae aparejado. El sistema de educación superior cubano e internacional no escapa a tales exigencias.

El Ministerio de Educación Superior (MES) de la República de Cuba, orienta distintas estrategias en pos de elevar la excelencia en el cuarto nivel educacional, en virtud de lo cual ha recibido un amplio reconocimiento por parte de organismos e instituciones internacionales.

Independientemente de las amplias experiencias conseguidas por las distintas instituciones autorizadas para el desarrollo de programas de maestría, como figura del posgrado académico que cobra cada día mayor demanda social en todo el mundo, subsisten insatisfacciones y se asumen nuevos retos, que orientan el accionar científico – metodológico permanente en tal dirección.

Según el Sistema de Evaluación y Acreditación de Maestrías (SEA - M, Instrucción Ministerial No.1/1999) implementado en Cuba, en particular los documentos básicos: **patrón de calidad, reglamento de evaluación y la guía de evaluación**; que en consecuencia abordan las variables que establecen los estándares de calidad correspondientes, las categorías evaluativas y los indicadores constitutivos de cada una de las seis variables evaluables; se impone la necesidad de garantizar, como un sistema integral, la gestión para el mejoramiento continuo de la calidad de la educación superior y de certificación pública de niveles de calidad: nacional e internacional.

Dentro de los grandes retos del proceso formativo en el sistema de educación superior actual resalta la necesidad de formar profesionales competentes, creativos, comprometidos con la sociedad; de aquí la necesidad de enfocar, cada vez con mayor coherencia, pertinencia y objetividad, programas de cursos y sistemas curriculares integradores, en consonancia con las necesidades científicas y profesionales exigidas por el encargo social de los estudiantes y el claustro.

Uno de los aspectos que tributa a la consecución de una mayor calidad del sistema de formación para el cuarto nivel educacional resulta la necesidad de potenciar, a partir del currículo, la actividad multidisciplinaria, interdisciplinaria y trandisciplinaria, capaz de conducir a los componentes personales interactuantes del proceso, a producir, diseminar y aplicar conocimientos integradores, que respalden el cumplimiento del objetivo general del programa

de la maestría, en este caso: "…la formación de investigadores, profesores y otros profesionales que requieren de una mayor capacidad para la actividad docente, científica, la innovación o la creación artística."[1]

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo" y el Movimiento Deportivo Cubano en general, cuentan con varios programas de maestría que se desarrollan en Cuba y algunos en el exterior. Vale recordar, el reconocido prestigio conseguido por el deporte revolucionario cubano a nivel mundial, de ahí el compromiso social, de responder con la mayor calidad posible, a las demandas nacionales e internacionales referidas al posgrado académico que ofrecen la UCCFD y su red Facultades para enfrentar tales compromisos.

Dentro de los programas de maestría aprobados por la COPEC y el MES se encuentra el de **Deportes de Combate**, agrupación deportiva insigne del medallero olímpico cubano en Juegos Olímpicos durante toda la historia de participación en dichas citas estivales, donde más del 75% del total de medallas de oro, encabezadas por el Boxeo, la Lucha Olímpica y el Judo; han sido fruto del esfuerzo de atletas, entrenadores, directivos, entre otros profesionales encargados.

En los últimos años ha sido abordado con frecuencia el tema de la actividad multi, inter y transdisciplinariedad dentro del posgrado, que al parecer desde esta perspectiva curricular no es suficiente para garantizar la consecución de saberes integradores del conocimiento, desde la óptica curricular.

Muchos son los intentos y aportes en el campo pedagógico para lograr una mejor comprensión de la integración de las disciplinas curriculares, materias, ciencias, cursos o actividades curriculares; sin embargo, coexiste la prevalencia de conocimientos parcelarios, donde se percibe la ponderación de determinados enfoques y tratamientos multicientíficos, alejados de una unidad conceptual o saberes integradores, que presupone, la integración primera de los distintos factores de influencia pedagógica que orientan el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Estas características se particularizan en lo que se ha dado en llamar *la Sociedad del Conocimiento*, como una nueva perspectiva para el campo pedagógico, que propicie cambios profundos en su reconceptualización, en la estructura académica y organizativa,

[1] Junta de acreditación nacional, SEA-M. Sistema de evaluación y acreditación de maestría. Enero, 2009. Pág 12.

específicamente para el proceso del posgrado académico, al aprovechar mejor todas las capacidades y el saber científico con que se dispone en la transformación y creación de nuevos saberes y aportes a la práctica, que se reviertan en beneficios sociales y enriquecimiento de la cultura.

La interdisciplinariedad, constituye una vía de acercamiento con una fundamentación coherente desde el punto de vista teórico y metodológico que demostró su utilidad. El diseño curricular y la orientación didáctica del proceso formativo fueron los escenarios propicios para tales argumentos como: nexos de los contenidos en un programa, articulación de las ciencias en el programa, nodos conceptuales, tareas docentes integradoras, entre otras aportaciones.

Peter Checkland plantea: "…lo que necesitamos no son grupos interdisciplinarios, sino conceptos transdisciplinarios, o sea conceptos que sirvan para unificar el conocimiento por ser aplicables en áreas que superan las trincheras que tradicionalmente delimitan las fronteras académicas"[2]

Las tareas docentes integradoras permiten en su concepción un acercamiento directo a la interrelación de las disciplinas que se imparten. González, (1999) citado por (Fernández y otros, 2013), las define como aquellas que presentan una dimensión integradora y en su solución involucran conocimientos procedentes de diferentes disciplinas, con la implicación personal de los estudiantes por alcanzar un conocimiento íntegro.

En la definición anterior el autor parte de una visión integradora, de la implicación de los estudiantes para tal fin, sin embargo, al referirse a las tareas docentes integradoras, presupone que en su solución involucran solo a los conocimientos procedentes de las diferentes disciplinas, criterio simplificador del contenido de estas y de la realidad en la que se insertan los estudiantes para la solución creativa e innovadora de problemas de naturaleza compleja y multifactorial, pues deben de tenerse en cuenta además aquellos componentes que permitan el hacer, el querer, el conocer y el sentir durante el aprendizaje.

En tal sentido Pérez Sarduy (2005) citado por (Fernández y otros, 2013) plantea que: "la interdisciplinariedad es una forma pedagógica para alcanzar un sistema de conocimientos, hábitos, convicciones y habilidades en los estudiantes a través de las relaciones internas entre las diferentes materias y experiencias dirigidas a lograr la formación integral."

[2] Charles François. Transdisciplinariedad, cibernética y sistémica para comprender la complejidad. Reunión Regional de ALAS (Buenos Aires, YMCA, Agosto 7-8-9.

Se observa que este autor incorpora las convicciones como elemento que se entrelazan en la práctica como escenario del logro de integrar entre las diferentes materias, al requerir además del espíritu de colaboración de los entes que participan en el proceso formativo.

La demanda del tratamiento continuo a la integralidad como alternativa a los problemas de una realidad compleja también se hizo eco en la transdisciplinariedad y la multidisciplinariedad como alternativas que desde el campo de la pedagogía tuvieron gran aceptación.

Toda exigencia social en el campo pedagógico comenzó en un primer momento desde los objetivos y contenidos del programa de una carrera o asignatura determinada, era llegar a una aspiración mayor, cómo ver la perspectiva transdisciplinar a partir de las diferentes disciplinas que conforma el programa, un segundo momento lo conformó, cómo hacer entender y llevar al colectivo pedagógico tal propuesta.

En el proceso de la educación de posgrado es necesario establecer como herramienta metodológica central la llamada integración de saberes, llamado así por su profunda implicación en este proceso, de la inter, multi y transdisciplinariedad que permiten una reorganización epistemológica de segundo orden, aspecto propio del paradigma de la complejidad en el que estamos llamados a insertarnos, en lo particular hacia los contenidos de las ciencias, disciplinas científicas y materias tributarias o constitutivas de los deportes de combate.

De esta forma, en el currículo del programa de la maestría en deportes de combate, específicamente en cada uno de sus diplomados, se necesita la integración de los conocimientos, habilidades y valores propio de las disciplinas deportivas objetos de estudio, expresado en un proceso de enseñanza aprendizaje desarrollador o un multiproceso de formación continua, la comprensión de los núcleos básicos del contenido de forma integrada para poder proyectarse con mas efectividad en la transformación social de su radio de acción y cumplir su objetivo hacia la educación del profesional, el desarrollo de su personalidad y de la sociedad.

En tal motivo, las actividades o tareas docentes deben de tener un carácter transformador hasta lograr la integración de saberes de las disciplinas deportivas en los cursos del programa. Estas acciones en el currículo y en la planificación del docente se concretan en la elaboración de tareas docentes para saberes integradores, criterios que ha sido abordado en la literatura científica como “tareas docentes integradoras” al referirse a la interdisciplinariedad.

Es hacer de prevalecer el pensamiento complejo dentro de este programa de posgrado para que nuestros egresados sean capaces de ver sus disciplinas deportivas y el mundo en general fuera de toda fragmentación del conocimiento y estar preparado para una compresión del mundo y en la integración de saberes con una visión global dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en el cual están insertados.

A partir de un análisis realizado a la literatura científica se pudo obtener los principales trabajos que han abordado el tema:

- Visión emergente de ese proceso desde el enfoque histórico cultura sobre la base de los aportes realizados por L. S. Vygostki y sus seguidores.
- Papel hegemónico en el posgrado de los procesos de alto grado de autonomía y creatividad (PAGAC). (Bernaza, 2004)
- Propuestas de tareas docentes integradoras desde fundamentos interdisciplinarios.
- La resolución 132 sobre el Reglamento de la educación de posgrado de la República de Cuba, artículo 6 y las exigencias evaluativas de la Junta de Acreditación Nacional.
- Consideraciones teóricas sobre la naturaleza compleja y multifactorial del aprendizaje desarrollador. (ICCP; Castellanos y otros, 2002)

Principales insuficiencias dentro del programa de maestría en deportes de combate referido a los saberes integradores:

Se enriquece a partir de los resultados del proceso de autoevaluación de la maestría en la segunda edición.

- Pobre tratamiento a la inter, multi y transdisciplinariedad dentro de los cursos y entre los diplomados que conforman la primera edición.
- El diseño curricular de los cursos de la primera edición deja poco margen al proceso de integración de saberes.
- Pobre integración y presentación de los contenidos en los diplomados II y III del programa.
- Insuficiente preparación teórico metodológica del claustro para arribar a una concepción en la integración de saberes desde los cursos y diplomados del programa de la maestría en deportes de combate.

Los elementos expuestos con anterioridad referidos al tema de los saberes integradores en los procesos de formación de posgrado, específicamente en el programa de maestría en deportes de combate, permiten ofrecer la contradicción fundamental de la investigación hacia la concepción de un currículo y la orientación del proceso formativo del estudiante y claustro

sustentado en el desarrollo disciplinar y el logro de aprendizajes a partir de nuevos órdenes epistémicos desarrolladores desde saberes integradores.

Estos criterios sustentan el siguiente problema científico: ¿cómo perfeccionar los saberes integradores que promueve el programa de maestría en deportes de combate en función de la calidad profesional de los componentes personales interactuantes en la formación de posgrado?

Para la solución del problema científico y guía del proceso investigativo se declara el objetivo: elaboración de una estrategia para la consecución de saberes integradores, que tribute a la calidad profesional de los componentes personales interactuantes en el programa de maestría en deportes de combate.

Los métodos utilizados en la investigación se ofrecen a continuación:

Del nivel teórico:

Análisis-síntesis: En función del reconocer en la literatura científica aquellos criterios relacionados con los saberes integradores, la inter, multi y la transdisciplinariedad, así como todo lo relacionado con el proceso de formación de posgrado y sus posiciones teóricas actuales.

Inductivo-deductivo: A partir de las particularidades de los procesos estudiados se ofrecen generalizaciones que se constituyen en punto de partida para una determinada posición teórica que es deducida como conclusión del análisis realizado.

Sistémico estructural funcional: Se ofrece para la compresión del proceso de formación de posgrado, sus relaciones esenciales, estructura, así como para la determinación de la estructura y comprensión de la estrategia para saberes integradores en el programa de maestría en deportes de combate.

De nivel empírico:

El análisis documental: A partir de las resoluciones de posgrado y sus modificaciones, a la literatura científica, así como los documentos del programa de la maestría.

La entrevista: A estudiantes y profesores apara conocer las expectativas sobre los saberes integradores y su manifestación en el programa.

La observación: Sobre la ejecución del programa de maestría en deportes de combate, sus actividades académicas y la compresión sobre los saberes integradores como manifestación superior en el programa.

Caracterización de la maestría en deportes de combate.

El diseño curricular de la maestría tiene un total de 1728 horas, que representa el 45,0% del total; de ellas 432 horas de carácter lectiva y 1296 horas de trabajo independiente de los estudiantes, además de 2112 horas investigativas, que representan el 55,0 % del total, ajustándose a las exigencias establecidas por la resolución No. 132/2004.

El Programa de Maestría consta con un total de 44 profesores y tutores, de ellos en la primera edición representa un 85,71% el grado científico de Doctor en Ciencias y en la segunda edición un 88,24% y el resto con título académico de Máster en Ciencias.

El programa está compuesto por tres diplomados:

1. Fundamentos epistemológicos generales de los deportes de combate.
2. Fundamentos científicos de la preparación del deportista.
3. Fundamentos teórico – metodológicos de la personalización del entrenamiento en los deportes de combate.

La temporalidad de la ejecución del programa se basa hacia el análisis de la primera y segunda edición, fundamentalmente a las direcciones del diseño curricular y a la orientación del proceso formativo del posgrado, aspecto que hace referencia al desarrollo de tareas docentes de saberes integradores.

Estrategia para la consecución de saberes integradores en la maestría en deportes de combate

Se parte de comprender la integración de saberes como aquellas alternativas que implementan los docente dentro de un programa de posgrado para llevar a los estudiantes el conocimiento, las habilidades y valores que se centran en el contenido de los cursos a partir de la integración de saberes de cada uno de ellos que se refleja en el conocimiento acabado del objeto de estudio en este caso los deportes de combates.

La concepción de saberes integradores de la maestría en deportes de combate radica en:

- La comprensión y justificación de los saberes integradores como la etapa superior en la educación de posgrado para lograr PAGAC.
- La socialización de saberes integradores en el programa de la maestría a partir de actividades metodológicas con el claustro.
- La determinación por cada curso de los diplomados de los saberes que permiten integrar a los conceptos afines de las diferentes disciplinas deportivas y su posterior aplicación práctica.
- La sistematización de esos contenidos a partir de la planificación de las tareas docentes de saberes integradores.

- El reflejo de los resultados de la aplicación de esas tareas docentes de saberes integradores en los talleres de tesis finales de cada diplomado.

Estos criterios se sustentan en la R 132 de la educación de posgrado en el artículo 6 del capítulo I.

Objetivo estratégico: Contribuir a la promoción, conocimiento y concreción de los saberes integradores que tribute a la calidad profesional de los componentes personales interactuantes en la maestría en deportes de combate.

A partir del análisis realizado se pueden determinar las siguientes **direcciones estratégicas:**

- Al diseño curricular.
- A la orientación del proceso formativo de posgrado.

Grupos implicados:

El claustro que incluye a los profesores y tutores, los estudiantes; así como miembros de tribunales, y empleadores, responsabilizados con el proceso y profesores de la facultad.

Acciones de la dirección estratégica orientada al diseño curricular:

1.1.- Analizar la estructura curricular de los cursos y diplomados a fin de establecer los conceptos, categorías, principios, habilidades, valores de las disciplinas que faciliten una mejor integración de saberes en los deportes de combate.

1.2.- Establecer las modificaciones en los cursos, diplomados y optativos que permitan una mejor integración de saberes en los egresados del programa.

1.3.- Profundizar en el estudio y análisis científico – metodológico de cada curso constitutivo de cada diplomado, que facilite la selección de los principales sistemas de saberes integradores, acorde a los objetivos de los programas.

1.4.- Delimitación de los sistemas de integración de saberes por cursos y diplomados.

1.4.1.- Establecimiento del cronograma de actividades metodológicas del claustro en función del tratamiento a lo multi, inter y transdisciplinar(conferencias, talleres, cursos, entre otros) y la nueva concepción de los saberes integradores.

1.4.2.- Convocatoria al 1er Taller científico – metodológico del CENDECOMB: “Los saberes integradores de conocimiento”. Una experiencia en los deportes de combate.

1.5.- Someter a discusión y debate el tema de la conformación de los sistemas de saberes integradores por cursos y diplomados en el claustro en búsqueda del consenso necesario para su delimitación final.

1.6.- Evaluar la pertinencia del sistema de saberes integradores por cursos y diplomados, que avale su aplicación consecuente en el programa de maestría.

1.7.- Aplicación de criterio de expertos en torno al sistema de saberes integradores y la organización estratégica para su concreción en la práctica social.

Acciones dirigidas a la dirección estratégica la orientación del proceso formativo del posgrado.

2.1.- Actualización del claustro en torno a la problemática de lo multi, inter y transdisciplinar dentro del programa de maestría en deportes de combate y la concepción de saberes integradores.

2.1.1.- Búsqueda, compilación y tratamiento bibliográfico al tema de lo multi, inter y transdisciplinariedad y la concepción de saberes integradores.

2.1.2.- Diseño de material acerca de la compilación de enfoques, bases conceptuales, conceptos y tendencias acerca de lo multi, inter y transdisciplinariedad y la concepción de saberes integradores.

2.1.3.- Delimitación del concepto de saberes integradores para el proceso educación de posgrado en los estudiantes y su concreción en la práctica social.

2.2.- Propiciar el intercambio de experiencias entre miembros del claustro y otros profesionales, en lo referido al tratamiento científico – metodológico del tema de lo multi, inter y transdisciplinar y la concepción de saberes integradores; de modo que tribute al tratamiento científico – metodológico del tema.

2.3.- Sensibilizar al claustro a través de talleres, debates en torno a la necesidad del perfeccionamiento de lo multi, inter y transdisciplinar y la concepción de saberes integradores, para la elevación de la calidad del egresado de la maestría en deportes de combate.

2.4.- Planificación de tareas docentes para la consecución de saberes integradores por cada curso, diplomados y generales del programa.

2.5.- Comprobación de la aplicación de las tareas docentes de saberes integradores en las actividades académicas e investigativas.

2.5.1.- Valorar la marcha de la aplicación de los sistemas de saberes integradores por estudiantes, en actividades teóricas y prácticas, vinculadas a su actuación profesional.

2.5.2.- Elaborar instrumentos teóricos y de comprobación en la práctica para la evaluación de la consecución de saberes integradores de conocimientos de los estudiantes de la maestría en deportes de combate.

2.6.- Delimitación de los indicadores de impacto y del sistema de control para el trabajo con la concepción de saberes integradores en estudiantes y miembros del claustro.

2.7.- Elaborar cronograma y tareas para promover intercambios científicos metodológicos con estudiantes y el claustro de la maestría como forma de retroalimentación del sistema de saberes integradores.

2.8.- Socializar los resultados a partir de publicaciones de artículos científicos y presentación en eventos.

2.9.- Elaborar el conjunto de recomendaciones científico – metodológicas para el tratamiento de la concepción de saberes integradores de los estudiantes vinculados al programa de maestría en deportes de combate.

Principales indicadores de impactos en las direcciones estratégicas de estudio:

- Una fundamentación de la lógica y diseños de los contenidos de aprendizaje de los cursos y diplomados que responde más a los problemas planteados en las disciplinas de deportes de combate, con carácter flexible y pertinente hacia el desenvolvimiento de nuevos órdenes epistémicos desarrolladores.
- Se renueva y redimensiona el conocimiento y el graduado aprende a identificar y resolver los nuevos problemas de su práctica social, aplicando los conocimientos, habilidades y recursos personológicos.
- Un aprendizaje basado en la búsqueda de problemas y soluciones innovadoras desde el uso de las TIC y el trabajo colaborativo.
- La propuesta de tareas docentes de saberes integradores a partir del establecimiento de las relaciones de los conceptos propios de la actividad de deportes de combate.
- Actualización del claustro con las principales tendencias sobre la educción de posgrado y sus particularidades hacia los saberes integradores.
- Se diversifica las respuestas por parte de los estudiantes a los problemas acuciantes en las disciplinas de los deportes de combates sustentados en una visión de nuevos órdenes epistémicos desarrolladores.

A partir de la aplicación de la estrategia se han ido obteniendo resultados entre los que se pueden identificar los siguientes:

Dirección estratégica: Diseño Curricular:

- ✓ El rediseño de los cursos dentro del diplomado I, que incluye en un primer momento el curso Metodología de la Investigación que permite la introducción y socialización de los conceptos que devienen en saberes integradores para otros cursos.

- ✓ Se introduce el curso “Bases teórico – metodológicas de la preparación táctica” se incluye en el diplomado II.
- ✓ Pasan de cursos optativos a obligatorios en el diplomado III: “Bases neurofisiológicas en los deportes de combate” y “Cultura Informacional**.** La información y las TIC en el deporte”.
- ✓ Se modifica el título del curso “Entrenamiento Deportivo Personalizado” perteneciente al diplomado III, se denomina en lo siguiente “Individualización del entrenamiento deportivo”.
- ✓ Se reduce el número de cursos optativos.

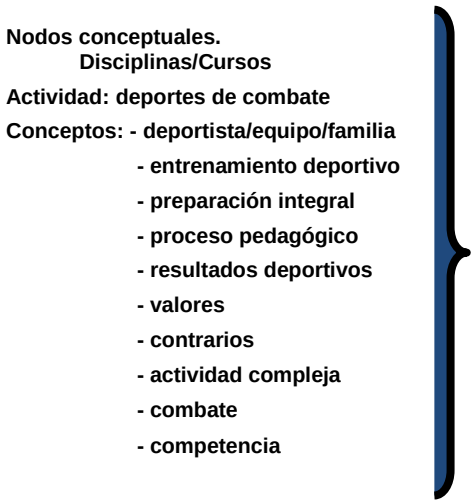
Dirección estratégica: La orientación del proceso formativo de posgrado:

- ✓ Talleres metodológicos con el claustro sobre la integración de saberes.
- ✓ Determinación de los saberes integradores por los cursos del primer diplomado.

Ejemplo de como se integran los conceptos fundamentales en los deportes de combates por cada uno de los cursos del diplomado I y el punto de partida para lograr saberes integradores desde las tareas docentes como escenario de concreción.

Diplomado I
Cursos/objetivos/contenidos
Metodología de la investigación científica
Bases filosóficas, epistemológicas, educativas y éticas…
Estudio de los hechos y la evolución histórica….
Tendencias actuales de la Didáctica aplicada a los deportes de combate
Determinación del perfil de exigencias de los deportes de combate
Evaluaciones parciales y finales.

Proyectos e investigaciones.



Conclusiones:

El estudio teórico permitió considerar que el proceso de formación de posgrado debe ir más allá de la interdisciplinariedad, multidisciplinariedad y transdisciplinariedad en la concepción curricular y en la orientación pedagógica a partir de una fundamentación de nuevos órdenes epistémicos desarrolladores, que permita un redimensionamiento del contenido para poder aplicar los conocimientos, habilidades y recursos personológicos en la solución de los problemas en la práctica social de los egresados.

La estrategia propuesta constituye un instrumento metodológico contentivo de acciones hacia la orientación del diseño curricular y del proceso formativo de posgrado en función de crear las bases epistemológicas para el logro de saberes integradores por cada uno de los cursos y diplomados que conforman el programa de maestría.

La determinaron los indicadores para evaluar el impacto de la estrategia para la consecución de saberes integradores permite ofrecer los primeros resultados de la aplicación de las acciones, dirigidas fundamentalmente hacia el rediseño de la lógica del currículo y la orientación metodológica del proceso formativo con el claustro de la maestría.

Bibliografía:

1. Addine, F. y otros. (1998) Aproximación a la sistematización y contextualización de los contenidos didácticos y sus relaciones. Informe de investigación. Ciudad de la Habana.
2. Álvarez Pérez, Martha. (2004) Interdisciplinariedad: Una aproximación desde la enseñanza-aprendizaje de las ciencias. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

3. Bernaza, G. y otros. (2013) El proceso pedagógico de posgrado: fundamentos, retos y aplicaciones, Pedagogía 2013, curso 7.
4. Colectivos de autores. (2005) VI Seminario nacional para educadores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Fernández, G. y otros. (2013) El tratamiento interdisciplinario en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos de las ciencias naturales desde la geografía. III Evento Internacional de la Matemática, la Física y la Informática en el siglo XXI.
6. Martínez, B. y otros. La interdisciplinariedad en el proceso de enseñanza aprendizaje de las ciencias. Pedagogía 2011, curso 76.

MEDIO DE ENSEÑANZA PARA EL APRENDIZAJE DEL AJEDREZ EN LA EPEF MANUEL FAJARDO RIVERO DE LAS TUNAS

AUTORES: Fraida Tamayo Borges

Daniuska Silva Pupo

LAS TUNAS

RESUMEN

Este trabajo trata acerca de un folleto de estudio como medio de enseñanza para impartir el programa nacional de Ajedrez en la EPEF Manuel Fajardo Rivero, con el objetivo de contribuir al proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes durante las clases con el folleto de Ajedrez. Los métodos empleados fueron los teóricos inductivo-deductivo, hipotético-deductivo, histórico y lógico, modelación y enfoque de sistema y el método empírico cuantitativo es la observación por que a través del mismo se pudieron apreciar los resultados obtenidos positivamente. Para la confección del trabajo se utilizó el programa nacional de Ajedrez para las EPEF, libro de Ajedrez Integral tomo I, y la Computadora. Los resultados obtenidos fueron satisfactorios porque existían obstáculos para el proceso de enseñanza aprendizaje y luego de aplicarse el presente trabajo en la EPEF Manuel Fajardo Rivero de Las Tunas se erradicaron las dificultades, comprobando que el 100% de los educando se apropiaron de los contenidos.

INTRODUCCIÓN

La invención del juego de ajedrez se relaciona muy directamente con la matemática, a partir de un antiguo pergamino.

Los ancestros del ajedrez – el protoajedrez – probablemente se remontan hasta 40 siglos antes de nuestra era, dada la base escrita pictórica y escultórica que ha servido para definir las distintas posiciones de los investigadores sobre el tema, si bien la información más divulgada durante los últimos tres siglos, sostiene que el ajedrez se inventa en Asia Central, hacía la región noroeste de la India.

Es en el último período de la Edad Media, es cuando el ajedrez recibe su denominación actual. El proceso de difusión del juego ocurre entre los siglos VI

y IX cuando llega a Europa con la invasión de los moros a la península ibérica, por Italia y Grecia. En España el juego cobró gran desarrollo gracias al apoyo oficial y como consecuencia de la asimilación cultural entre musulmanes y los católicos locales.

Cuba fue el primer país del Nuevo Mundo en el que se practica el ajedrez (Villa de San Salvador de Bayamo), en 1518 según lo atestiguan documentos históricos.

1826 a 1868. Se reunían en la sociedad La Filarmónica (Bayamo) numerosos patriotas para Jugar al ajedrez y conspirar contra el colonialismo español, entre ellos Perucho Figueredo, Maceo Osorio, Francisco Vicente Aguilera, Juan de Jesús Fornaris, Tristán de Jesús Medina y Carlos Manuel de Céspedes.

PROBLEMA

Insuficiencias de los medios de enseñanza de la asignatura de Ajedrez en la EPEF de la provincia Las Tunas.

OBJETIVO

Enseñar a jugar a los estudiantes de la EPEF Manuel Fajardo Rivero de Las Tunas a través del medio de enseñanza para el aprendizaje del Ajedrez.

HIPÓTESIS

Con la aplicación de este trabajo en la asignatura de ajedrez se logrará una mayor calidad en el proceso de enseñanza - aprendizaje de nuestros futuros profesores de Educación Física.

AJEDREZ

ALFABETIZACIÓN AJEDRECíSTICA

1-El tablero y el movimiento de las piezas

El tablero tiene 64 cuadros o casillas, de colores alternados en blanco o claros y oscuros. Se coloca entre los jugadores de manera tal que la casilla de la equina derecha de cada jugador sea blanca. Si el tablero tuviera letras que designan a las

verticales o columna y números que designan a las horizontales o fila, las piezas blancas se colocarían a partir de la fila 1.

Movimiento de las piezas.

Rey. Puede moverse a un cuadro libre en todas las direcciones, captura tal como se mueve. La distancia mínima entre ambos reyes es una casilla.

Torre. Se mueve en columnas y en filas un número ilimitado de cuadros libres. Captura tal como se mueve.

Alfil. Se mueve por las diagonales un número ilimitado de cuadros libres. Captura tal como se mueve.

Dama. Se mueve como la torre y el alfil un número ilimitado de cuadros libres. Captura tal como se mueve.

Caballo. Salta en forma de (L) tres cuadros, o sea dos cuadros por las columnas y un cuadro por la fila y viceversa.

Peón. Se mueve a una casilla libre hacia adelante en línea recta y no puede retroceder; pero en la posición inicial tiene la opción de mover una o dos casillas libres. Captura en diagonal siempre hacia adelante.

2- El jaque y el jaque mate.

El jaque. Representa una amenaza al rey de la cual este puede escapar en su turno de juego inmediato a que se produce.

El jaque mate. Representa una amenaza al rey de la cual este no puede escapar en el turno del juego inmediato a que se produce.

3- Amenazas al rey y formas de evadir las amenazas.

Amenazas al rey. Todas las piezas de un color pueden amenazar al rey contrario excepto, ambos reyes. Siempre que usted mueva una pieza y le da jaque al contrario, esto representa una amenaza.

Formas de evadir las amenazas. Moviendo el rey. Capturando la pieza que da el jaque y poniendo una pieza delante del rey, siempre protegida por otra pieza.

4- Captura al paso. Esta jugada solo puede producirse entre peones siempre que no de ellos esté en la fila horizontal que sobrepasa la mitad del tablero (5 para las blancas y 4 para las negras) y otro de color opuesto se mueve dos cuadros desde la posición inicial en una columna de al lado o continua.

5- Los enrosques. Movimientos especiales entre el rey y la torre que pueden hacerse una sola vez durante el juego cada jugador. El rey se mueve dos casillas hacia la

derecha o izquierda y la torre se mueve dos o tres cuadros según el tipo de enrosque.

5.1- Requisitos para efectuar los enrosques. Tiene que estar despejados los cuadros entre el rey y la torre. Tiene que ser la primera jugada del rey y de la torre con la que se efectúa el enrosque. El rey no puede estar amenazado o en jaque en el momento de efectuarse el enrosque. Para enroscar el rey no puede pasar por un cuadro amenazado por una pieza adversa.

6- El ahogado. Es cuando el rey no se encuentra en jaque, ni amenazado y tampoco tiene movilidad porque si no es capturado.

7- Resultado de una partida. Cuando se coloca bajo Jaque Mate al rey de su oponente con una movida legal. Su oponente declara que abandona la partida. Cuando se utiliza el Reloj de Ajedrez y su oponente rebasa el tiempo establecido de reflexión. Una partida puede finalizar también en tablas o empate.

7.1- Las partidas tablas. Cuando el rey del jugador al cual le corresponde mover no está en Jaque y no dispone de ninguna movida legal para efectuar, el rey está ahogado. Cuando ambos jugadores deciden acordar este resultado, de mutuo acuerdo. Conforme a una correcta solicitud de un jugador cuando la misma posición por al menos tres veces va a producirse o acaba de efectuarse. Conforme a una correcta solicitud de un jugador en turno de mover y declara su intención de hacer una jugada con la cual arriba a las 50 jugadas hechas sin que se haya producido movimiento de peón o captura de pieza.

8. Promoción del peón. Permite cambiar a este por una pieza cualquiera cuando llega al extremo del tablero, salvo al Rey ya que no pueden haber dos Rey del mismo color en el tablero.

9. Sistema de Notación. Hay dos sistema el algebraico y el descriptivo. El algebraico es el único reconocido por la Federación Internacional de Ajedrez. Se puede emplear en su forma completa o su forma corta. La forma completa se caracteriza por el hecho de que se menciona y escribe el cuadro donde está la pieza que se mueve y el cuadro a donde llega la pieza con la jugada. La forma corta se caracteriza por el hecho de que solo se menciona y escribe el cuadro a donde llega la pieza que se mueve con la jugada.

9.1- Pasos para anotar.

<u>La forma completa</u>.

a) Número de orden de la jugada seguido de un punto o guión.

b) Inicial mayúscula de la pieza que se mueve. Salvo los peones.
c) Cuadro donde está ubicada la pieza que se va a mover.
d) Guión.
e) Cuadro donde se ubica la pieza con la jugada.

La forma corta.

a) Número de orden de la jugada seguido de un punto o guión.
b) Inicial mayúscula de la pieza que se mueve. Salvo los peones.
c) Cuadro donde se ubica la pieza con la jugada.

RESULTADOS OBTENIDOS

Los resultados obtenidos del presente trabajo fueron satisfactorios porque existían obstáculos para el proceso de enseñanza aprendizaje y luego de aplicarse el presente trabajo en la EPEF Manuel Fajardo Rivero de Las Tunas se erradicaron las dificultades comprobando que el 100% de los educandos se apropiaron de los contenidos. De esta forma se ha generalizado en Las Tunas desde el curso 2011-2012 y también tiene alcance en otras provincias porque contamos con estudiantes de Camaguey y Granma que al comenzar su vida laboral llevarán consigo hacia esos territorios lo aprendido en esta escuela.

CONCLUSIONES

Es un trabajo que se encuentra vigente porque nos ha servido como medio de enseñanza para darle cumplimiento a los objetivos propuestos en el programa de Ajedrez de las escuelas de Técnico Medio de Nivel Superior. El mismo se inició en el curso 2011- 2012 y por su importancia e impacto satisfactorio se sigue aplicando este medio de enseñanza en el presente curso. Por los resultados obtenidos, recomendamos se aplique en otros centros de enseñanza donde se practique el Ajedrez en nuestro país al ser válido para cualquier nivel de enseñanza.

MODELO PEDAGÓGICO PARA LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES PARA LA EDUCACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CULTURA FÍSICA.

AUTOR: DrC. Jorge Luis Mateo Sánchez. Profesor Auxiliar

EMAIL: jlmateo@cultfis.holguin.inf.cu

INSTITUCIÓN: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad Holguín. CUBA.

SÍNTESIS

La formación de profesionales competentes, integrales y comprometidos con la Revolución y la sociedad constituye en la actualidad el principal reto formativo de la Educación Superior en Cuba. En el presente trabajo se presenta un Modelo pedagógico, como contribución a la teoría, que aporta nuevos nexos y relaciones de coordinación, interacción y subordinación desde una perspectiva pedagógica en el tratamiento del proceso de formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física. En este sentido, el Modelo consta de cinco componentes con sus fases y acciones, aportando información para su funcionalidad y operatividad por los docentes y directivos. La evaluación de la pertinencia del Modelo pedagógico, mediante la aplicación del método criterio de expertos, denota aceptación al ser catalogados todos sus aspectos de muy pertinente.

PALABRAS CLAVES

Formación del profesional, Competencias profesionales, Educación del tiempo libre, Tiempo libre y Recreación.

INTRODUCCIÓN

Como resultado del nivel científico – técnico alcanzado por la humanidad, existe el criterio a nivel mundial de que cada día los sujetos sociales disponen de mayor tiempo libre; sin embargo, este no está siendo lo suficientemente beneficioso para los individuos y para la sociedad por la falta de preparación existente en este sentido.

La pluralidad de trabajos realizados, tanto a nivel nacional como internacional, por estudiosos del tiempo libre, entre los que se destacan Weber (1969), Henz (1976), Rodríguez y otros (1982), Trilla y Puig (1987), Torres (1989), Trigo (1994), Ruskin y Sivan

(1995), Hernández (2000), Pérez (2003), Cuenca (2004) y las producciones teóricas metodológicas de la Comisión Mundial de Educación del Tiempo Libre (1993), coinciden en señalar la necesidad de la educación del tiempo libre, como recurso de preparación de los sujetos sociales para su empleo adecuado y óptimo.

Ello cobra mayor relevancia en los profesionales de la Cultura Física dado por su modo de actuación pedagógico en cuatro esferas, en especial la relacionada con la Recreación Física. Razones que precisan la necesidad actual y perspectiva de formar un profesional, cuya integralidad le permita un desempeño pedagógico profesional acorde a las exigencias sociales en este sentido.

En el contexto de la Educación Superior cubana diversos investigadores e instituciones, como el Centro de Estudios Educacionales de la Universidad Pedagógica "Enrique José Varona" y el Centro de Estudio para el perfeccionamiento de la Educación Superior (CEPES) de la Universidad de la Habana e investigadores como Ortiz (2001), Parra Vigo (2002), Pla (2003), Castellanos y col. (2005), González, V. (2002 y 2006), Forgas (2003 y 2005), Calzada y Addine (2007), Laurencio y col. (2006), Juanes, B. J. (2008), Mariño, M. A. y col. (2010), plantean la pertinencia del desarrollo de las competencias profesionales en la formación de los estudiantes para garantizar un desempeño profesional eficiente en un contexto social determinado.

Los elementos analizados fundamentan la necesidad y trascendencia de la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física.

Con el propósito de determinar los antecedentes de este proceso se realizó una profunda revisión bibliográfica, a partir de lo cual se consideraron como las principales limitaciones en la teoría las siguientes:

- Insuficiente sistematización y contextualización del proceso de formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en la formación de los estudiantes universitarios de Cultura Física.
- Limitada determinación de las competencias profesionales requeridas por el profesional de la Cultura Física para la educación del tiempo libre.
- No se dispone de una concepción pedagógica que favorezca el desarrollo de conocimientos, habilidades, capacidades, motivos, intereses, actitudes,

comportamientos y valores para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física, para un desempeño profesional acorde a las exigencias sociales en este sentido.

El diagnóstico preliminar, realizado por el autor de manera recurrente durante los cursos del 2007-2008 al 2010-2011 en la Facultad de Cultura Física de Holguín, en el que fueron aplicados diversos métodos y técnicas de investigación científica como la encuesta, la entrevista y la observación, reveló que:

- Insuficiencias en la concepción de la disciplina Recreación Física que han limitado el tratamiento docente – metodológico en relación con la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre.
- No se aprovechan suficientemente las potencialidades formativas de las dimensiones curricular, extensionista y sociopolítica en este sentido.
- Una limitada preparación de los docentes y directivos en torno al tema.
- Poco empleo del tiempo libre de los estudiantes en formas personalmente reconfortantes y con sentido desde el punto de vista individual y social, presentando un predominio de las actividades pasivas.
- Carencias en el desarrollo de los estudiantes en torno a los conocimientos, habilidades, capacidades, motivos, intereses, actitudes, comportamientos y valores necesarios para la educación del tiempo libre de los sujetos bajo sus influencias educativas.

Todo lo anterior indica que existen limitaciones en la concepción y ejecución del proceso de formación de los estudiantes universitarios de Cultura Física, que impiden alcanzar las aspiraciones de formar un profesor con competencias profesionales para la educación del tiempo libre, necesarias para un desempeño pedagógico profesional acorde a las exigencias sociales en este sentido.

Tomando en consideración los elementos argumentados, se determinó el siguiente **Problema científico:** ¿cómo favorecer la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física?

Para dar solución al problema planteado se determinó como **objetivo:** elaborar un Modelo pedagógico que favorezca la formación de competencias profesionales para la educación

del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física, así como una Estrategia pedagógica para su concreción práctica.

La investigación se sustenta filosóficamente en la concepción dialéctico – materialista a partir de la cual fueron concebidos, aplicados e interpretados los métodos y técnicas de investigación.

Del nivel teórico:

- Histórico - lógico: en la determinación de las etapas y tendencias en la formación de los estudiantes universitarios de Cultura Física.
- Analítico - sintético: para el procesamiento de la información, la interpretación de los resultados y elaboración de las conclusiones sobre los fundamentos que posibilitan comprender la formación de las competencias profesionales para la educación del tiempo libre en la formación de los estudiantes.
- Inductivo – deductivo: para hacer inferencias y generalizaciones de la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre, así como para interpretar los datos empíricos del diagnóstico y valorar la experiencia en la aplicación del Modelo.
- Sistémico estructural funcional: fue utilizado para concebir el Modelo pedagógico para la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física, en virtud del logro de una coherencia teórica e instrumental de los elementos contentivos y entre éstos.
- Modelación: para representar teóricamente los nexos y relaciones entre los elementos contentivos del Modelo pedagógico para la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física.

Métodos y técnicas empíricas:

- Observación: se aplicó en el diagnóstico y durante el proceso de investigación para evaluar la calidad de las actividades desarrolladas y el nivel de desarrollo de profesores y estudiantes en aras de la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre.
- Encuesta: se aplicaron en el diagnóstico y durante el proceso de investigación, a estudiantes y docentes, para recoger criterios acerca de las regularidades e insuficiencias en el proceso de formación de los estudiantes referido a la formación de

competencias profesionales para la educación del tiempo libre, así como las preferencias, magnitud, estructura y contenido del tiempo libre de los estudiantes.

- Entrevista: se utilizó para recoger criterios de los profesores de Recreación Física, coordinadores de brigadas y año, cuadros y metodólogos sobre el estado de la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre, las directrices trazadas y el trabajo desarrollado en este sentido en los diferentes niveles en la institución.
- Análisis documental: facilitó conocer lo normado en relación con el proceso de formación de los estudiantes universitarios de Cultura Física a través de la revisión los planes de estudio, programas, así como otros documentos metodológicos de interés para la investigación.
- Criterio de expertos: para la valoración de la pertinencia del Modelo pedagógico, a partir de la crítica científica de especialistas en el tema reconocidos por su experiencia, resultados investigativos y prestigio académico y profesional.

Métodos estadísticos:

- Se utilizó el cálculo de frecuencia relativa y la prueba de rangos señalados de Wilkoxon: para determinar el nivel de significación estadística de los cambios antes y después de aplicada la experiencia pedagógica.

DESARROLLO

El estudio teórico realizado permitió asumir a la educación del tiempo libre como: “un proceso de aprendizaje que dura toda la vida, que incorpora el desarrollo de actitudes, valores, conocimientos, destrezas y recursos para el tiempo libre”. Carta internacional para la educación del tiempo libre (1993) (1,2).

En tanto, las competencias profesionales son: “aquellas cualidades de personalidad que permiten la autorregulación de la conducta del sujeto a partir de la integración de los conocimientos científicos, las habilidades y las capacidades vinculadas con el ejercicio de una profesión, así como de los motivos, sentimientos, necesidades y valores asociados a ella que permiten, facilitan y promueven un desempeño profesional eficaz y eficiente dentro de un contexto social determinado. Expresan un enfoque holístico de la personalidad en la unidad de lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual”. Ortíz, E. (2001) (8, 59).

La sistematización realizada en torno a la temática estudiada permiten concebir a la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física como el proceso formativo dirigido al desarrollo de conocimientos, habilidades, capacidades, motivos, intereses, actitudes, comportamientos y valores para el desempeño acorde a las exigencias sociales y profesionales en torno a la educación del tiempo libre.

A partir de ello se consideran como los principales aspectos a tener en cuenta para una intervención pedagógica en este sentido los siguientes:

- El reconocimiento del estudiante como sujeto de su formación profesional.
- Del profesor como orientador profesional.
- El papel de la disciplina Recreación Física en este proceso.
- La necesidad del tratamiento formativo de las dimensiones curricular, extensionista y sociopolítica.
- El colectivo de año y el proyecto educativo como núcleos fundamentales para la intervención educativa.
- La vinculación permanente y progresiva de la teoría y la práctica en el proceso de formación profesional.
- La evaluación del nivel de desarrollo de los estudiantes a partir de las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual.

El modelo pedagógico según Sierra (2002) (10, 319), es una: “construcción teórico formal que fundamentada científica e ideológicamente interpreta, diseña y ajusta la realidad pedagógica que responde a una necesidad histórico concreta. Concentrándose en tres dimensiones: elementos teóricos, elementos metodológicos y elementos prácticos”.

Las características fundamentales de los modelos pedagógicos, según el estudio realizado, son:

- Constituyen la representación de un proceso formativo (docente-educativo).
- Tienen la misión de incidir en la formación integral de la personalidad.
- Responden a una necesidad histórica concreta.
- Incluyen en su concepción elementos teóricos, metodológicos y prácticos.

Los aspectos abordados constituyen los principales referentes para el Modelo que se propone en la presente investigación.

Para modelar el proceso de formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física se partió de determinar los fundamentos teóricos que sustentan el Modelo, entre ellos se encuentran los filosóficos, sociológicos y psicopedagógicos, a partir de los cuáles se precisaron las premisas y principios.

Estos últimos, constituyen elementos esenciales dinamizadores, que mueven el Modelo y le sirven de transversales, en este sentido, se asumen los principios para la dirección del proceso pedagógico, en los cuales se sustenta la pedagogía cubana, sistematizados por F. Addine y col. (2002), contextualizados en función del Modelo.

Las premisas constituyen los principales fundamentos teóricos que sustentan el Modelo. Son producto de profundas reflexiones y en su concepción se presentan en relación dialéctica la teoría con la práctica. Estas están dadas en:

- La universidad constituye el principal escenario para la formación de las competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física.
- La relación entre la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre y la protección de la naturaleza, el medio ambiente y el desarrollo sostenible.
- La optimización del tratamiento formativo de las dimensiones curricular, extensionista y sociopolítica en función de la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre.
- El protagonismo estudiantil.
- La práctica docente debe asumir al estudiante como rol activo del proceso formativo.
- La evaluación del nivel de desarrollo de los estudiantes en torno a las competencias profesionales para la educación del tiempo libre debe realizarse a partir de las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual.
- Los componentes y fases, que conforman el Modelo pedagógico, deben considerarse desde una perspectiva dialéctica lo que hace permisible cualquier acción y creación pedagógicas, siempre que esta sea consecuente con los objetivos y finalidad del Modelo.

El Modelo pedagógico para la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física, que se presenta a continuación, posee cinco componentes con sus respectivas fases y acciones aportando nuevos vínculos, nexos y relaciones en el tratamiento de este proceso.

La estructura se representa en la forma en que interactúan y organizan sus cinco componentes, cada uno de los cuales desempeña funciones específicas.

El primer componente del modelo, denominado **DEFINICIÓN.** Tiene la función de servir de guía para el diagnóstico, así como para la determinación de los objetivos y acciones de la Estrategia pedagógica, constituye además un referente básico para la evaluación de la factibilidad de esta.

Este componente consta de dos fases:

1. Determinación o actualización de las competencias profesionales para la educación del tiempo libre que se requieren formar en los estudiantes.
2. Determinación de las dimensiones e indicadores para la evaluación del nivel de desarrollo de los estudiantes en torno a las competencias profesionales para la educación del tiempo libre.

Una vez que hayan sido definidas las competencias profesionales, así como las dimensiones e indicadores se procederá a la realización del **DIAGNÓSTICO**.

Este componente tiene la función de determinar el estado actual del desempeño de docentes y directivos que inciden en el proceso de formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre y el nivel de desarrollo de los estudiantes en torno a ellas y servir de referente para determinar los objetivos y acciones de la Estrategia pedagógica, a partir de dos fases:

1. Diagnóstico del estado actual del desempeño de los docentes y directivos que inciden en el proceso de formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes.
2. Diagnóstico del estado actual del nivel de desarrollo de los estudiantes en torno a las competencias profesionales para la educación del tiempo libre.

El **DISEÑO** constituye el tercer componente y el de mayor jerarquía, tiene la función de proyectar la concreción del Modelo pedagógico en la práctica educativa a través del

diseño de una Estrategia pedagógica y determinación de la pertinencia de esta para su posible aplicación.

Su materialización se realiza a partir de dos fases:

1. Diseño de la Estrategia pedagógica para la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física.
2. Determinación de la pertinencia de la Estrategia pedagógica.

El cuarto componente **INSTRUMENTACIÓN.** Tiene la función de concretar en la práctica educativa a través de la aplicación de la Estrategia pedagógica, el Modelo para la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física. A partir de dos fases:

1. Creación de las condiciones previas.
2. Aplicación de la Estrategia pedagógica.

La **EVALUACIÓN** quinto y último componente. Tiene las funciones formativas de control y retroalimentación, garantiza la información oportuna y pertinente que permite valorar el efecto de las acciones formativas en el desarrollo de las competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes y el desempeño de los docentes y directivos, así como la actualización del diagnóstico para la toma de decisiones en el diseño de nuevas alternativas pedagógicas en este sentido.

La evaluación se orientará a partir de dos fases fundamentales:

1. Evaluación del desempeño de los docentes y directivos.
2. Evaluación del desarrollo de los estudiantes en torno a las competencias profesionales para la educación del tiempo libre.

Para la evaluación de la pertinencia del Modelo pedagógico, siguiendo el procedimiento establecido por el método criterio de expertos, se consideraron como expertos 32 del total de los encuestados; los que se caracterizaron por su elevada preparación científico-metodológica.

El trabajo con estos expertos consistió en la realización de dos rondas. Después de los resultados alcanzados en la primera ronda, las propuestas precisaron de un perfeccionamiento a raíz de las críticas y recomendaciones hechas por el grupo de expertos. Corregidos los señalamientos iniciales y obteniendo un producto mucho más coherente y racional, se procedió a efectuar la segunda ronda.

Los resultados indicaron que todos los valores de N-P (criterios promedios), están por debajo de 0,56, manifestándose la existencia de un consenso general en los criterios de los expertos, que evalúan todos los aspectos valorados de muy pertinente, pues se ubican antes del punto de corte que define esta categoría.

Los elementos expuestos permiten precisar como el principal **resultado científico** de la investigación una contribución a la teoría que se concreta en:

Un Modelo pedagógico para la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física, que tributa a la solución de las limitaciones epistémicas existente en torno al tema, dado que revela la relación entre la necesaria determinación y actualización de las competencias profesionales para la educación del tiempo libre y la posibilidad de concretar dimensiones e indicadores para la evaluación del nivel de desarrollo de los estudiantes.

CONCLUSIONES

En las condiciones del mundo contemporáneo, la educación del tiempo libre es vital para la humanidad. La sociedad cubana no debe estar ajena a este requerimiento y las Facultades de Cultura Física, donde se forman los profesores cuya labor puede influir decisivamente en el resultado de este proceso, deben hacer de la formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre una prioridad, como la principal vía, para lograr en sus egresados un desempeño pedagógico profesional en torno a la educación del tiempo libre acorde a las exigencias sociales.

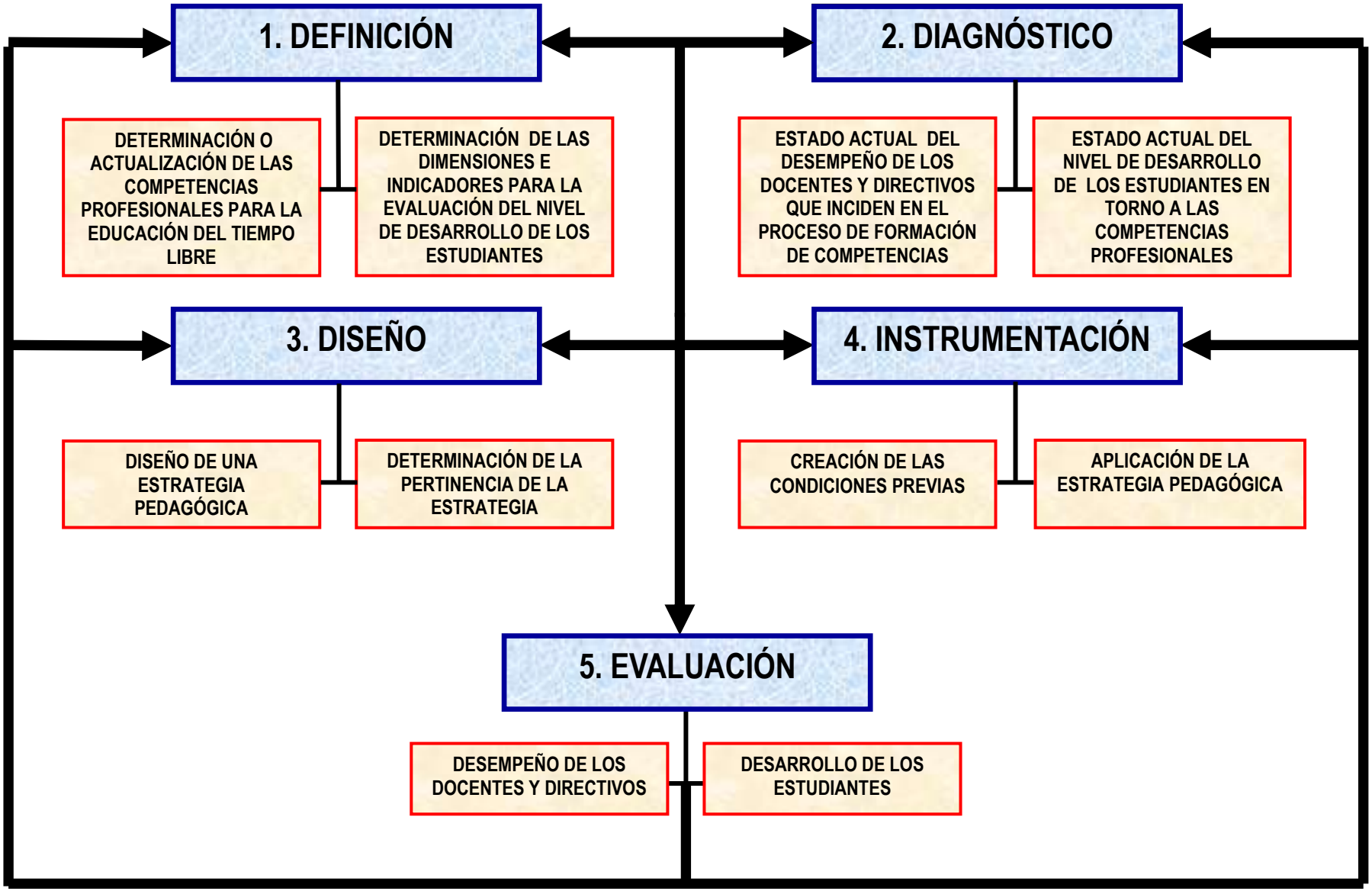
El Modelo pedagógico que se propone en la presente investigación, aporta nuevos nexos y relaciones de coordinación, interacción y subordinación desde una perspectiva pedagógica en el tratamiento del proceso de formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física. En este sentido, el Modelo consta de cinco componentes con sus fases y acciones, aportando información para su funcionalidad y operatividad por los docentes y directivos.

La evaluación de la pertinencia del Modelo pedagógico, a partir de su valoración crítica mediante la aplicación del método criterio de expertos, denota aceptación al ser catalogados todos sus aspectos en el rango de muy pertinente.

BIBLIOGRAFÍA

1. Carta Internacional de la WLRA para la Educación del Tiempo Libre (1993) Disponible en: http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html. Consultado en octubre del 2010.
2. Castellanos Simons, B. y otros (2002) La formación de la competencia investigativa: un reto permanente de la profesionalización pedagógica. La Habana, Centro de Estudios Educacionales, ISPEJV.
3. Calzada, J. P. (2006) Modelo Didáctico para la formación de la competencia de dirección del proceso pedagógico en la formación inicial del profesor. Tesis de grado (Doctorado en Ciencias Pedagógicas) La Habana, ISPEJV.
4. CUBA. Ministerio de Educación Superior. Planes y programas de estudio de la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Planes A, B, C y D – Soporte magnético. – La Habana.
5. Forgas, J. (2003) Diseño Curricular por Competencias: Una Alternativa para la Formación de un Técnico Competente. La Habana.
6. González Maura, V. (2006) La formación de competencias profesionales en la universidad. Reflexiones y experiencias desde una perspectiva educativa. *Revista XXI Educación. Universidad de Huelva. Volumen 8. Diciembre 2006.*
7. Juanes B. J. (2008) Competencias específicas de la carrera de Cultura Física de la facultad de Cultura Física de Cienfuegos. Tesis de grado. Cienfuegos, Facultad de Cultura Física.
8. Ortiz, E. (2001). Competencias y valores profesionales. *Revista Pedagogía Universitaria, (La Habana) Vol. VI No. 2: p. 56 – 67.*
9. Parra Vigo, I. B. (2002). Modelo didáctico para contribuir a la dirección del desarrollo de la competencia didáctica del profesional de la educación en formación inicial. Tesis de grado (Doctorado en Ciencias Pedagógicas) Ciudad de La Habana, ISPEJV.
10. Sierra Salcedo, R. A. (2002) Modelación y estrategia: Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL MODELO PEDAGÓGICO PARA LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES PARA LA EDUCACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CULTURA FÍSICA.



MODELO TEÓRICO METODOLÓGICO PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES INFOTECNOLÓGICAS

I MODEL TEÓRICO METODOLÓGICO FOR THE DEVELOPMENT FROM INFO-TECHNOLOGIES ABILITIES

Autores:

Odalys Chou Rivero, Profesor Titular, Doctor en Ciencias Pedagógicas, doctorvc@inder.cu, Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara, Cuba.

Tomás Crespo Borges, Profesor Titular, Doctor en Ciencias Matemáticas, doctorvc@inder.cu, Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara, Cuba.

Resumen: La implementación de un modelo para la superación profesional de docentes dirigida al desarrollo de habilidades infotecnológicas, tiene como propósito preparar a estos profesionales para que sean capaces de integrar en su desempeño profesional los medios y recursos tecnológicos que disponen las escuelas. Para favorecer la solución de esta problemática se propone perfeccionar la superación profesional de los docentes de la Cultura Física y el Deporte, materializada en un Curso de Posgrado, para lo cual se establece una modelación de sus objetivos, sistema de conocimientos y habilidades, de manera tal que los profesionales a superar se contextualicen con el desarrollo tecnológico - social alcanzado. El Modelo Teórico Metodológico que se implementa parte de la generalización de los resultados obtenidos de una tesis doctoral y que es aplicada en la superación de profesores de diversas enseñanzas del territorio para el empleo de la computadora como herramienta de trabajo y medio de enseñanza, enfatizando en el uso didáctico de la red.

Abstract: The implementation of a model for the professional excel of educational directed to the development of infotecholgys abilities, it has like purpose prepare to these professionals so that they are capable of composing the technological mediums and resources that provides the schools in their professional acting. In order to favor the solution of this problem it is proposed to perfect the professional excel of the

educational of the Physical Culture and the Sport, materialized in a Course of Post grade, for which it settle down a modulation of their objectives, system of know-how and abilities, of like manner that the professionals to be overcome contextualize with the technologic - social development reached. The Theoretical Methodological Model that implement parts of a doctoral thesis of the generalization of the outputs gotten and that is applied in the overcome of professors of diverse teachings of the territory for the employment of the computer like tool of work and half of teaching, emphasizing in the didactic use of the net.

Introducción:

En el Reglamento de la Educación de Posgrado en Cuba (Resolución 132/ 2004) se plantea, que el saber, estrechamente vinculado a la práctica, es una fuerza social transformadora que el posgrado *fomenta permanentemente* para promover el desarrollo sostenible de la sociedad y señala que una característica esencial de esta Educación es la *flexibilidad*, pues sus formas organizativas se desarrollan en cualquiera de las modalidades de dedicación, en dependencia de las particularidades del proceso de formación: tiempo completo, tiempo compartido o a distancia.

Asimismo, se le confiere a los centros de educación superior, entre otros, la responsabilidad de desarrollar la Educación de Posgrados con el fin de contextualizar a los egresados con los avances científico-técnicos de la sociedad, en lo cual se incluye el desarrollo de habilidades infotecnológicas adquiridas con el empleo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), enfatizando en el uso educativo de la red.

Particularmente los profesores tienen el rol social de formar a las nuevas generaciones en el desarrollo de una personalidad integral, de manera tal que los mismos sean capaces de emplear las TIC como un medio o recurso de preparación para la vida.

La tendencia de emplear las TIC como medio en el proceso de enseñanza aprendizaje está dada por la influencia de la relación dialéctica Ciencia - Tecnología – Sociedad - Educación, lo cual ha provocado un impacto social que ha modificado las formas

tradicionales de enseñar y aprender porque implica, no sólo aprender a usar las tecnologías, sino utilizarlas para aprender y para enseñar.

Específicamente el uso educativo de la computadora está reconocido que puede ser como: objeto de estudio, herramienta de trabajo y medio de enseñanza (Rodríguez 2000) [1] ; por tales razones, los educadores deben desarrollar habilidades infotecnológicas que lo conduzcan a emplear las TIC de dos formas:

1ro. En el tratamiento digital de la información, es decir, como objeto de estudio y herramienta de trabajo y

2do. Como tecnología educativa o medio de enseñanza, enfatizando en el uso didáctico de la red y los software educativos.

Respecto al uso de la computadora como medio de enseñanza o tecnología educativa, son los docentes quienes deben garantizar la eficacia de su empleo en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje, para lo cual deben ser capaces de: desarrollar el trabajo colaborativo en línea mediante los recursos y servicios de las redes; emplear la educación a distancia en su desempeño profesional; manipular los medios de enseñanzas tecnológicos: Escáner, HD Player, Data Show, etc.; dominar opciones avanzadas en la edición de textos; acceder a la información digital de los sitios académicos de internet y revistas indexadas; utilizar herramientas para la organización de la información digital en los procesos de investigación y publicar sus resultados científicos en redes como EcuRed.

Problema general de la investigación: Urge precisar con más rigor y exigencia, la modelación y difusión de aspectos didácticos y metodológicos relacionados con la preparación e impartición de las clases en las que se utilizan las TIC como medio de enseñanza, puntualizando el papel integrador de estos medios audiovisuales con otros medios y la importancia de la comunicación profesor - alumno y alumno - alumno, lo cual constituye un aspecto indispensable para el desempeño profesional de los docentes.

Objetivo: Para solucionar esta problemática se implementa un modelo para la superación profesional de docentes de la Cultura Física y el Deporte dirigida al desarrollo de habilidades infotecnológicas, con el propósito de preparar a estos

[1] RODRÍGUEZ, R. Introducción a la informática educativa.—Pinar del Río: Universidad “Hermanos Sainz”, 2000.

profesionales para que sean capaces de integrar los medios y recursos tecnológicos que disponen las escuelas en la formación de las nuevas generaciones.

Se parte de un Modelo Teórico Metodológico porque cualquier Modelo es producto de un proceso intencionado o no del adelanto a una realidad pedagógica determinada.

García (2004)[2] refiere que varios son los puntos de vista que existen sobre el término Modelo, siendo uno de los más empleados el que declara un grupo de investigadores de la Academia de Ciencias de la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) (1985) y del Departamento de Filosofía de la Academia de Ciencias de Cuba, quienes conciben el Modelo como *un sistema intermedio auxiliar*, el cual puede ser tanto *un sistema material o ideal*, *un agregado o un sistema de signos*, y ratifican, como rasgos fundamentales: la correspondencia objetiva con el objeto modelado, la capacidad para sustituir el objeto que se conoce en determinadas etapas de la investigación y ofrecer una información susceptible de comprobación experimental.

Sin embargo, al relacionar las características generales que deben poseer los modelos, según lo planteado en el documento "Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa"[3], con el Modelo Teórico Metodológico que se construye se puede valorar que:

a) La *referencia a un criterio de uso* está dada por el empleo de un Modelo Teórico Metodológico para la superación posgraduada de docentes relacionada con el desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC.
b) La *indicación de su grado de terminación* se manifiesta en el carácter cíclico de esta superación profesional.
c) La *indicación sobre su grado de cerramiento* (abierto) está determinada por su aplicabilidad para todos los profesionales de la Cultura Física y el Deporte que necesiten desarrollar habilidades infotecnológicas para superarse en el uso de las TIC en su labor pedagógica.

De lo anterior se infiere que se presenta un *Modelo* por las siguientes razones:

[2] GARCÍA, J. Modelo teórico – metodológico para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje del cálculo aritmético en el primer ciclo de la enseñanza primaria.— 2004.-- Tesis de Doctorado.—Universidad Pedagógica "Félix Varela", Villa Clara, 2004.

[3] MARIMÓN, J. A. Aproximación al modelo como resultado científico/ J. A. Marimón, A. L. Guelmes. CECIP UCP "Félix Varela".-- [s.n., s.a]. Documento en formato digital.

- interpreta la realidad pedagógica de los docentes a través de un diagnóstico de necesidades, conocimientos y habilidades alcanzados con respecto al desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC;
- diseña la superación profesional, materializada en un Curso de Posgrado, para la formación continua de estos profesionales en dicha temática y
- la ajusta o contextualiza a una necesidad histórico - social concreta, que es formar especialistas que sean capaces de dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje de las asignaturas que imparten con un enfoque interdisciplinario al integrar en su labor educativa los medios y recursos tecnológicos con que cuentan las escuelas.

Es un *Modelo Teórico* porque:

- organiza el sistema conceptual y sus relaciones acerca del desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC;
- determina los contenidos que deben poseer los docentes para cumplir con el encargo social asignado, así como otros conocimientos que a ellos les interesa aprender y que son capaces de adquirir para el desarrollo de otras habilidades en el uso de las tecnologías;
- designa las propiedades de la superación profesional de los docentes a partir de la diversidad, es decir, de sus necesidades, conocimientos, habilidades alcanzadas e intereses para el uso de las TIC y
- representa las relaciones retrospectivas y perspectivas en que se fundamenta la superación profesional dirigida al desarrollo de habilidades infotecnológicas.

El *Modelo* elaborado es *Teórico Metodológico* porque:

- responde al sistema de relaciones objetivo – contenido – método – medio – forma organizativa – evaluación;
- contiene una estructura lógica que sirve de guía y fundamento acorde con las condiciones histórico – sociales en que se aplica y
- ofrece consideraciones para su implementación que contribuyen a la preparación de los docentes responsabilizados con la formación de las nuevas generaciones en aspectos teóricos metodológicos relacionados con el uso de las TIC.

Metodología empleada: Aportar un Modelo Teórico Metodológico implica revelar, desde una perspectiva nueva de análisis de la Educación de Posgrado, en su vertiente de superación profesional en el uso de las TIC, una manifestación que permite una comprensión más plena del objeto de estudio para resolver el problema y representarlo de alguna manera.

El Modelo Teórico Metodológico que se ha elaborado está conformado por tres dimensiones, etapas o componentes estructurales: Dimensión cognitiva – instrumental, Dimensión organizativa – metodológica y Dimensión evaluativa - actualización.

En la práctica estas dimensiones no transcurren de forma aislada, sino relacionadas entre sí, ello se ratifica al reconocer que la superación profesional dirigida al desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC, se proyecta a partir de condiciones sociales concretas, tiene lugar a través de la actividad conjunta entre los componentes personales del proceso de enseñanza aprendizaje y se fundamenta desde el punto de vista metodológico con la solución de problemas profesionales.

Desarrollo:

La *dimensión cognitiva – instrumental* se concibe teniendo en cuenta el diagnóstico de la realidad pedagógica, los objetivos de lo que debe conocer el sujeto que se supera, así como los recursos empleados para acceder al objeto de estudio. Lo *cognitivo* se refleja en el contenido que los docentes deben dominar acerca de las TIC en el tratamiento digital de la información para cumplir con el encargo social asignado, para lo cual se utilizan las concepciones de Zilberstein (1998)[4] acerca del diagnóstico como proceso con carácter instrumental. Lo *instrumental* se refleja en el modo de empleo de las TIC de los docentes para su desempeño profesional, enfatizando en la formación de las nuevas generaciones.

Acciones metodológicas que favorecen la implementación de la *dimensión cognitiva – instrumental*:

a) Determinar el desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC.
b) Concebir y aplicar los instrumentos pedagógicos.
c) Procesar los resultados obtenidos.

[4] ZILBERSTEIN, J. ¿Diagnosticamos el aprendizaje de nuestros alumnos? --En Desafío Escolar (La Habana).- 1998.—Primera Edición Especial.

d) Interpretar la información.

En síntesis, en la *dimensión cognitiva – instrumental*, lo *cognitivo* se manifiesta en la determinación del sistema de conocimientos y habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC, que se consideran básicos para el cumplimiento del encargo social asignado a los docentes de la Cultura Física y el Deporte que forman a las nuevas generaciones, en su interrelación con las exigencias del Modelo de la escuela cubana; y lo *instrumental* se manifiesta en la aplicación de instrumentos pedagógicos que determinan las necesidades de superación profesional que poseen estos profesionales en dicha temática.

La *dimensión organizativa – metodológica* se establece por la necesidad de proyectar la superación profesional referida al desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC en la labor pedagógica, a partir de la diversidad de los docentes de la Cultura Física y el Deporte, lo cual es indispensable para lograr el tránsito por los niveles de aprendizaje: saber, saber hacer y saber crear[5].

Acciones metodológicas que favorecen la implementación de la *dimensión organizativa – metodológica*:

a) Concebir un Curso de Posgrado para la superación profesional de docentes de la Cultura Física y el Deporte dirigida al desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC.
b) Relacionar lo algorítmico con lo heurístico.
c) Precisar los contenidos a aprender y las habilidades infotecnológicas a desarrollar.
d) Establecer nexos entre lo que necesitan saber, lo que saben, lo que desean saber y lo que son capaces de aprender, para ello se establece, entre otros:
   - Aplicar diversos estilos de estudio teniendo en cuenta el desarrollo de habilidades infotecnológicas de los participantes:
     - Estilo lineal: es empleado por los docentes que no poseen habilidades infotecnológicas y necesitan estudiar los Temas a tratar en el Curso de Posgrado en la modalidad presencial de la Educación Superior.

[5] Isel Parra, 1997, citada en El aprendizaje. Maestría en Educación. Curso de Metodología de la enseñanza aprendizaje. Ms. C. Delci Calzado Lahera, Dra. Fátima Addine Fernández y Ms. C. Verena Páez Suárez (1999).

- Estilo paralelo: es utilizado por los docentes a superar que dominan algunas de las habilidades infotecnológicas que se desarrollan en alguno de los Temas y envían sus evaluaciones por correo al docente que lo imparte. En este caso la superación profesional en TIC se realiza combinando las modalidades presencial y semipresencial.
- Estilo independiente: es aplicado por los docentes que dominan el sistema de conocimientos y habilidades de todos los Temas, envían sus evaluaciones por correo a los docentes que imparten el Curso de Posgrado y por tanto desarrollan su superación profesional en TIC en la modalidad de estudio a distancia.

Como puede constatarse, los estilos de estudio están estrechamente relacionados con las modalidades de estudio de la Educación Superior. La aplicación de estos estilos de estudio propicia que el docente en su superación profesional transite de la modalidad presencial a la semipresencial y luego a la modalidad a distancia.

En *dimensión organizativa – metodológica* se concretan los componentes no personalizados del proceso de enseñanza aprendizaje y se forma la tríada dialéctica: Saber – Saber hacer – Saber crear, que responde a las formas esenciales del pensamiento abstracto: formación de conceptos, juicios y razonamientos.

La superación profesional en esta temática, materializada en un Curso de Posgrado para el desarrollo de habilidades infotecnológicas, favorece otras formas de superación profesional como son la Autopreparación y los Talleres.

En la *dimensión evaluativa – actualización* convergen las dimensiones anteriores en la determinación del grado de ocurrencia tanto de lo que se aprende y se hace como de la forma de estructurar el contenido y de mantenerlo vigente. Se centra la atención en el desarrollo de las habilidades infotecnológicas para el tratamiento digital de la información y en el empleo de las Tecnologías Educativas en la formación integral de los estudiantes.

Acciones metodológicas que favorecen la implementación de la *dimensión organizativa – metodológica*:

a) Evaluar la superación profesional durante la implementación del Curso de Posgrado.

b) Constatar el nivel de desarrollo de las habilidades infotecnológicas.

c) Efectuar consideraciones retrospectivas y perspectivas.

Esta dimensión centra su atención en la retrospectiva y perspectiva de la superación profesional de los docentes de la Cultura Física y el Deporte dirigida al desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC en la formación de sus estudiantes.

El Modelo que se implementa (anexo) constituye una generalización de un Modelo Teórico Metodológico dirigido a la superación de docentes que tienen como encargo social la formación de maestros y profesores en Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.

Resultados obtenidos: El Plan temático del Curso de Posgrado para la superación profesional de docentes de la Cultura Física y el Deporte dirigida al desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC que se concibe es: El trabajo colaborativo en línea mediante los recursos y servicios de las redes; La Educación a Distancia; Medios de enseñanzas tecnológicos: Escáner, HD Player, Data Show; Opciones avanzadas en la edición de textos; Sitios Académicos de Internet y Revistas indexadas; Herramientas para la organización de la información digital y ECURED.

Conclusiones: El Modelo Teórico Metodológico que se construye establece la superación profesional de los docentes de la Cultura Física y el Deporte dirigida al desarrollo de habilidades infotecnológicas para el uso de las TIC en la formación de sus estudiantes partir de:

- Los fundamentos en el enfoque histórico – cultural de Vigotsky y el desarrollo social alcanzado por el uso de las TIC.
- La determinación de las habilidades infotecnológicas en el uso de las TIC que deben poseer estos docentes para cumplir con el encargo social de formar a las nuevas generaciones.
- La organización grupal teniendo en cuenta la diversidad de estos docentes.
- La aplicación alternativa de las modalidades de estudio de la Educación Superior, según las capacidades de aprendizaje de los docentes a superar.
- La aplicación de los diferentes estilos de estudio de acuerdo a la diversidad de los docentes de manera tal que puedan superarse en diversas temáticas a la vez.
- La publicación de los contenidos del Curso de Posgrado en una plataforma virtual para propiciar la superación profesional en la modalidad no presencial.
- La retrospectiva mediante un Curso de Posgrado y las perspectivas a través de un Curso Especializado y un Entrenamiento Básico.

Bibliografía:

1. AÑORGA, J. Educación Avanzada. Teoría, práctica, didáctica y algo más (compilación). --La Habana. -- [s.l: s.n.], 1996. Documento en formato digital.
2. CHÁVEZ, J. A. Acercamiento necesario a la Pedagogía General/ J. A. Chávez, A. Suárez, L. D. Permuy. --La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2005.
3. FERNÁNDEZ, B. Selección de lecturas sobre medios de enseñanza: Tecnología Educativa: ¿Sólo recursos técnicos?/ B. Fernández, J. García.-- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.
4. GARCÍA, J. El papel de los medios audiovisuales en la formación del maestro: Selección de lecturas sobre medios de enseñanza.-- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.
5. HORRUITINER, P. La universidad cubana: el modelo de formación.—La Habana: Ed. ISP Félix Varela, 2006.

Anexo: Modelo Teórico Metodológico para el desarrollo de habilidades infotecnológicas

MULTIMEDIA: APRENDIENDO AJEDREZ

Autor : Eduardo A. Guerra Méndez**.**

Coautor: Maikel Cardona Palácio. Granma

Resumen

Nuestra multimedia se titula ´´ Aprendiendo Ajedrez ´´. Su objetivo esencial es promover en los niños un ámbito de aprendizaje ameno, participativo y personalizado, para que los mismos adquieran conocimientos sobre el ajedrez y así puedan compartir sus experiencias. Queremos con este instructivo modelo pedagógico del Ajedrez se desarrollen habilidades instrumentales para el uso y manejo de un ordenador o computadora.

Aquí aprenderán los rudimentos del juego de ajedrez, así como sus nociones básicas para la partida. Encontrarán temas relacionados con sus orígenes, el tablero, las piezas, grandes figuras, como jugar y opciones de juego. Podrás ejercitar de forma práctica los elementos del juego para el desarrollo de las habilidades y destreza en el juego de Ajedrez.

El método aplicado en este trabajo es el (3-C) Método instructivo de la enseñanza y Reproductivo práctico de aprendizaje; consiste en indicaciones que hace el entrenador y dirige la actividad práctica del ajedrecista. Se aplica la existencia de una actividad práctica y formación de hábitos en las acciones prácticas del juego y en las actividades fuera del tablero. La multimedia ha sido presentado en FORUM a nivel de base y municipio, obteniendo la categoría de relevante en ambos eventos.

Introducción

“Masificar el ajedrez colocaría a este país con mucha más capacidad de pensar, más eficiente; es como saber una asignatura básica”

Fidel Castro

El ajedrez constituye una de las más interesantes creaciones del ingenio humano, Sus elementos infinitos, un tablero de 64 cuadros (casillas) por el que se desplazan 32 piezas blanquinegras, ofrecen posibilidades extraordinarias de creación. Por eso cada vez son más en todo el mundo los que de una u otra forma, por motivaciones muy diversas, se acercan a esta disciplina para estudiarla y practicarla. Todos sin excepción podemos obtener beneficios y desarrollar cualidades a partir del conocimiento y la práctica del ajedrez, una de las actividades más antiguas y carismáticas que existen. Para ello no es preciso ser un experto, basta en comprender la esencia de su desarrollo para poder utilizar sus aportes en la vida diaria. Vivimos en un tiempo que nos exige de gran adaptabilidad a los cambios y de un aprendizaje permanente. Cada vez resulta más necesario administrar información, valorar opciones y tomar decisiones acertadas en un universo crecientemente complejo y variable. Asimismo es importantísimo utilizar óptimamente los recursos de que disponemos y en este caso potenciarnos interiormente, así como; darnos a la tarea de crear un medio capaz de resolver un problema educativo en las edades tempranas, a la vez que organizar nuestras actividades con armonía y eficiencia.

Desarrollo

Esta multimedia que tiene como nombre ´´ Aprendiendo Ajedrez ´´ es de tecnología blanda, la cual resulta instructiva y de entretenimiento.

Para el desarrollo de esta multimedia utilizamos imágenes, videos, textos, música, efectos de sonido y programas como el mediator9, Move Maker, Paint, Photoshop CS3 y la computadora como medio fundamental.

Consiste en diseñar un medio que sea capaz de darle una mayor motivación a los niños para el aprendizaje de los contenidos teóricos y prácticos del deporte de ajedrez en las escuelas del Combinado deportivo #7 y el municipio.

Los Métodos utilizados son:

Método instructivo de la enseñanza y Reproductivo práctico de aprendizaje; consiste en indicaciones que hace el entrenador y dirige la actividad práctica del ajedrecista. Se aplica la existencia de una actividad práctica y formación de hábitos en las acciones prácticas del juego y en las actividades fuera del tablero. Con el mismo se ha logrado una mayor participación de los niños y mayor motivación lo cual les permite el desarrollo de las habilidades.

Valoración económica y aporte social.

Esta multimedia brinda un gran aporte social ya que mediante la misma los niños adquieren una mayor motivación para el aprendizaje de los contenidos teóricos y prácticos del deporte de ajedrez en las escuelas del Combinado deportivo#7 y el municipio Manzanillo. Ha obtenido gran aceptación en el pedido hecho por nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz y Ernesto Che Guevara en la masificación del juego de ajedrez el cual se ha extendido tanto en las escuelas como en la comunidad.

´´ Cuba tendrá grandes maestros y será obra de la Revolución ´´

Ernesto Che Guevara

Conclusiones y Recomendaciones

Podemos decir que con la creación de esta inventiva, hemos alcanzado una mayor participación y manifestación en el modo de actuar de los alumnos ante el deporte, los cuales mostraron mayor conocimiento sobre juego y su aplicación en la práctica, permitiendo una preparación superior para el desarrollo de partidas, además mostraron interés por la historia y las principales figuras del deporte. Se debe señalar que la práctica en el proceso del conocimiento en la enseñanza, es lo que permite el desarrollo de habilidades y hábitos.

Por los resultados obtenidos con esta multimedia recomendamos:

- Que el mismo se extienda a otros centros educacionales y comunidades de la provincia Granma.
- A todos los profesores de la provincia que se motiven a la creación de multimedia, pues ayudan a complementar los programa de estudios desde edades tempranas.

Bibliografía

-Barreras, J.L. (1988). Ajedrez Elemental. La Habana: Reproducciones Radio Rebelde.

-El Fascinante Mundo del Ajedrez. (2006). La Habana: Arte y Literatura.

-Garrido, M. (2005). Ajedrez Integral tomo II. La Habana: Deportes.

Datos de los Autores:

Autor: Eduardo Guerra Méndez.

Edad: 24

Calificación: Relevante.

Cargo: Profesor.

Dirección particular: Astillero N0:250 % San Salvador y Concordia.
Teléfono: 572927

Integración Revolucionaria: CDR, CTC, MTT

Número de carné de identidad: 87012530589

Por ciento de participación:

Autor: Maikel Cardona Palacio.

Edad: 28

Calificación: Relevante.

Cargo: Profesor.

Dirección Particular: Ave. Paquito Rosales # 35 % Placido y Nueva.

Teléfono: 578637

Integración Revolucionaria: CDR, CTC, MTT, UJC.

Número de carné de identidad: 82111528682

Porciento de participación:

MULTIMEDIA DEPORTES "LESIONES EN EL DEPORTE". UN MATERIAL DE APOYO A LA ASIGNATURA CONTROL MÉDICO.

AUTORES: MSc. Ardy Rafael Rodríguez García.
MSc. Asunción Mayda García Rubio.
MSc. Rafael Alberto Rodríguez Morales.
MSc. Dayma Rodríguez García.
MSc. Maria Blanca García Rubio.

INTRODUCCION

Desde el triunfo de la Revolución en 1959, se realizaron transformaciones sustanciales en muchas esferas, siendo una de las priorizadas la de la educación, lo que unido al ingente trabajo de perfeccionamiento realizado en todo el Sistema Nacional de Educación, implicó importantes cambios cuantitativos y cualitativos que, en gran medida, contribuyeron a un extraordinario crecimiento de la matrícula en todos los niveles de la enseñanza, y en particular en el universitario.

La Educación Superior Cubana constantemente da respuesta a las necesidades de nuestra sociedad por lo que en la actualidad el Proceso Docente Educativo en las condiciones de la Universalización, tiene profundas transformaciones en sus concepciones académicas y con la informatización de la sociedad, se provocan cambios en los métodos de enseñanza implicando variaciones importantes en lo que se realizaba tradicionalmente por el profesor y el estudiante.

El nuevo modelo pedagógico establecido exige una formación más independiente siendo el autoaprendizaje el centro de su proceso de formación con una dedicación sistemática al estudio, con independencia y creatividad, con un elevado desarrollo de la capacidad de gestionar sus propios conocimientos.

En el documento El Nuevo Modelo de Universidad Cubana se plantea:

"…formación más independiente, en el que el autoaprendizaje realizado sea el centro de su proceso de formación y con el cual dejan de tener significado la mayor parte de los elementos relacionados con la infraestructura material para cursar estudios, limitándose solo a los requeridos para ofrecer determinadas ayudas pedagógicas, con el empleo de la información y las comunicaciones (TIC) como vía fundamental pero sin excluir las de carácter presencial cuando ello se requiera."(9,1)

Scotet M. (30,10) ha expresado: "La universidad debe ante todo, enseñar a pensar, ejercitar el sentido común y dar rienda suelta a la imaginación creadora."

Los seres vivos siempre han necesitado comunicarse y los humanos han desarrollado y perfeccionado las formas de hacerlo. Inventaron el lenguaje, aprendieron a escribirlo, lograron la forma de reproducir lo escrito, aprendieron a fijar las imágenes y a darles movimiento, crearon música para celebrar sus fiestas y funerales (10,20).

El desarrollo de la informática en los últimos años ha hecho posible su aplicación eficaz en el campo de la educación, revolucionando los métodos de enseñanza-aprendizaje. Por un lado, las nuevas "técnicas multimediales" han permitido la utilización de imágenes,

sonidos, videos y otros, para representar la realidad; por el otro, la presencia de Internet ha facilitado el acceso a todo tipo de información educativa, necesaria para cualquier estudiante en la actualidad, a nivel de la formación primaria, secundaria, universitaria y post-universitaria (2,5).

A partir del vertiginoso auge que han alcanzado la producción de materiales multimedia, su amplia aceptación en los procesos de formación a nivel mundial y la preparación alcanzada en nuestro país por los estudiantes en el dominio de las TIC (Tecnologías de Información y de Comunicación) como estrategias de los planes de estudios, se hace evidente que la creación de software educativos multimedia a partir del trabajo conjunto de profesores y estudiantes constituye hoy en día una alternativa eficaz para mejorar la calidad del proceso de enseñanza – aprendizaje en las diferentes asignaturas.

La asignatura Control Médico dota a los futuros profesionales de la Cultura Física de los conocimientos necesarios para prevenir y esta dirigida principalmente hacia la profilaxis, o sea, tratar de evitar las enfermedades y traumas en el deporte. Desarrollando las habilidades concernientes a la aplicación de métodos y técnicas de investigación; así como la valoración de los resultados; así mismo en la asignatura se ve reflejado el dominio de los contenidos que los estudiantes deben haber adquirido al transitar por las asignaturas Análisis de Datos y Computación.

En la actualidad no hay un medio de enseñanza en la asignatura que permita a los estudiantes profundizar en los contenidos de la misma con la utilización de las Tecnologías de Información y de Comunicación (TIC).

Problema científico:

La necesidad de un Software Educativo en la asignatura Control Médico como apoyo al proceso docente educativo en el nuevo modelo de Universidad Cubana.

Objetivo General:

Diseñar un producto multimedia para la asignatura Control Médico como apoyo al proceso docente educativo en el nuevo modelo de Universidad Cubana.

Objetivos Específicos:

1. Obtener las opiniones del Colectivo de Profesores de la asignatura Control Médico con relación al tema.

2. Determinar los contenidos a incluir en el software educativo.

3. Elaborar el cuestionario de los contenidos a evaluar.

4. Confeccionar el glosario de términos que conformarán el software educativo.

5. Programar los módulos que componen el software educativo.

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

Las Ciencias de la Computación apoyan en forma sustantiva a diversas disciplinas, y su impacto se ha consolidado en este mundo globalizado. En la actualidad la computadora desempeña un papel preponderante en la educación y en la investigación, percibiéndose sus implicaciones futuras, así como sus ventajas como herramienta en los procesos de enseñanza y aprendizaje. En este campo es cada vez más requerida por los profesores e investigadores que demandan la incorporación de las nuevas tecnologías de cómputo en sus actividades docentes que permitan incrementar el nivel académico de sus alumnos en la educación superior.

Es importante tener siempre presente que, a pesar del alto diseño de la interactividad que existe en este tipo de programas multimediales, siempre dependerá del uso que el profesor haga de ellos, pues en definitiva, de la potencialidad instructiva y creadora del docente, resultará el mayor o menor aprovechamiento del instrumento mencionado. Pero a su vez, también es necesario, que el creador del programa dote al mismo no sólo de los variados recursos tecnológicos sino -y fundamentalmente- del sustento pedagógico que le dé encuadre y sentido educativo. Convertiremos de tal modo a las computadoras, en importantes herramientas educativas que estarán en manos de profesores y alumnos insertados en un diseño curricular de fundamento constructivista.

El diseño de softwares multimediales educativos como materiales para la educación ha llevado a que éstos sean realizados en muchos casos desde una nueva perspectiva teórica interdisciplinaria, enfocando la cuestión del desarrollo de estos materiales interactivos, considerándolos como Sistemas Interactivos Multimediales (SIM), relacionándolos con principios de disciplinas. De esta manera, se orienta el proceso de diseño de los SIM como un sistema complejo, desde una perspectiva constructivista, que el alumno toma el rol protagónico en el proceso de aprendizaje, entonces, un nuevo modelo de software multimedial educativo debería implicar al alumno no sólo en el tramo final como usuario, sino que tendría que intervenir durante toda la etapa en que se va realizando el proceso de aprendizaje. (7,6).

Desde un punto de vista sistémico un software interactivo educativo debería tener las siguientes características:

1. Tiene una perspectiva holística: el todo es superior o diferente a las partes constitutivas.

2. Es recursivo y sinérgico: se le puede considerar sistema ya que se muestra independiente y coherente.

3. Es un sistema abierto, es decir, un sistema real, aquel que interactúa con el entorno, pero a la vez se diferencia de él, por lo tanto: sufre transformaciones estructurales en igual medida que el contexto sufre transformaciones (es homeostático) y o es permeable a los estímulos externos.

4. Es un sistema realimentado, es decir, de acuerdo a las señales de entrada, el sistema por sí solo se reorienta o replantea continuamente su situación (principio de la cibernética). De este modo, el sistema tiene una realimentación positiva, es decir, representa la variación de un elemento que se propaga por el

lazo de realimentación y que refuerza su valor inicial haciéndola mayor (amplificándola). Los lazos de realimentación positiva tienden a no mantener el estado de equilibrio del sistema, llevándolo a nuevos estados, de esta manera la entropía del sistema se aleja del valor máximo que puede tomar (desde este punto de vista el sistema se torna inestable, lejos del equilibrio, pero con un mayor nivel de ordenamiento de sus elementos constitutivos).

En un sistema abierto como son los SIM, el entorno o el contexto determinarán el rol que tendrá el docente cuando interactúe entre el software y el aprendiz.

Así el entorno del sistema estará compuesto por:

a) Las características del usuario
b) Las capacidades cognitivas
c) Las estrategias de aprendizaje que emplea
d) Los conocimientos previos que posee.

Un SIM educativo debe ser capaz de:

a) presentar información textual, sonora y visual de modo coordinada e integrada.

b) presentar un desarrollo de contenidos y actividades en forma ramificada (tanto transversal como longitudinal).

c) adaptar los contenidos y actividades a las características del alumno (tanto cognitiva como de los conocimientos previos que presenta).

d) adaptarse a las características del hardware informático que se disponga.

e) comunicar y compartir información con otros alumnos (contribuya al aprendizaje colaborativo).

f) poder acceder a materiales de estudio de otras fuentes (acceso a la información distribuida).

g) presentar contextos (modelos, aplicaciones, contenidos y actividades) adaptados por el usuario.

Los medios de enseñanza pasivos, lo integran los medios que se desarrollan para ser empleados en una actividad docente conducida por el profesor, no pretendiendo sustituirlo. Se asemejan en este propósito a los medios de enseñanza tradicionales. Aquí se incluyen entre otros a los:

- Libros electrónicos,
- Simuladores.
- El estudiante estará más motivado, ya que es un participante activo en una situación de aprendizaje. Puede decirse que es el medio idóneo para ampliar esa filosofía de "aprender haciendo".

En la búsqueda de antecedentes de esta problemática en el Instituto, encontramos resultados de gran interés para nuestra investigación., obtenidos por la MSc. Maira Castellanos Cueto (3) como parte de su investigación para su tesis de maestría, esta realizó una encuesta donde determinó los antecedentes sobre la utilización de la computación y los software educativos en las diferentes asignaturas del plan de estudios de la carrera de Licenciatura, pudiendo destacar que de las 47 asignaturas que se imparten en el plan de estudio comprobó que en algún momento 36 asignaturas han utilizado la computadora como medio de enseñanza para un 77%, 11 de ellas no la han utilizado para un 23%. Aunque esta última cifra es relativamente baja, debemos señalar que la manera de utilización por las asignaturas evidencia que hay que seguir trabajando, pues está muy vinculada con el modo en que se ha aplicado. Por ejemplo: El PowerPoint ha sido utilizado por 25 de las asignaturas para un 70%, los Software en general han sido utilizado por 14 asignaturas , para un 39%, la Enciclopedia Digital Microsoft Encarta, por 9 de los encuestados para un 25%, las Páginas WEB por 6 de ellos para un 17% y otros medios digitales por 5, para un 14%. Debemos señalar que en aras de facilitar la comprensión de estos datos utilizamos la aproximación matemática de los por cientos expresados.

Definición, clasificación y función del software educativo.

Definición de software:

- "Conjunto de programas que puede ejecutar una computadora" OCEANO (24,.313)

- El Software es un conjunto de programas, documentos, procedimientos, y rutinas asociados con la operación de un sistema de computo.(6,1)

- "Software, programas de computadoras. Son las instrucciones responsables de que el hardware (la máquina) realice su tarea." Encarta 2000 (5,1)

Clasificación de los softwares educativos

Los clasifican como "...tutoriales, entrenadores, simuladores, juegos instructivos, examinadores, ambientes de resolución de problemas, herramientas de enseñanza (incluye procesadores de textos, hojas de cálculo, etc.), sistemas expertos, etc." Alessi y Trollip (1,120)

El MsC. Alfonso Rivero (29,79), Profesor auxiliar del Centro de estudios del Software para la enseñanza (CESoftE) del Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona" ha trabajado en este sentido elaborando una clasificación de los tipos de software que se emplean al usar la computadora como medio de enseñanza. En su clasificación se toman como criterios aquellos que responden a las funciones o propósitos con que se diseña el medio de enseñanza. Estableciendo tres grandes grupos:

- Medios de enseñanza activos
- Medios de enseñanza pasivos
- Medios de enseñanza de acción indirecta

El primer grupo, medios de enseñanza activos, está representado por aquellos medios diseñados que intentan sustituir al profesor y dirigir el proceso docente que tendrá un marcado carácter autodidacta. En este grupo están incluidos los:

- Tutoriales,
- Entrenadores,
- Repasadores,
- Evaluadores.

El segundo grupo está representado por, medios de enseñanza pasivos, son los medios que se desarrollan para ser empleados en una actividad docente conducida por el profesor, no pretenden sustituirlo. Se parecen en este objetivo a los medios de enseñanza tradicionales. Aquí están incluidos:

- Libros electrónicos
- Simuladores.

El tercer grupo está representado por los medios de enseñanza de acción indirecta, son los que contemplan aquellos medios que el alumno emplea sin el propósito consciente de aprender algo con la utilización de ellos, pero que por sus características ejercen sutilmente su acción didáctica. Encontrándose en este grupo:

- Los juegos instructivos.

Debemos señalar que los Software *Tutoriales* tratan de imitar la acción del profesor que imparte un contenido nuevo. Algunos autores prácticamente a todo el software de intención docente de forma más general lo engloban en la categoría Tutorial.

Los Tutoriales son programas que en mayor o menor medida dirigen, autorizan, el trabajo de los estudiantes, proporcionándole una serie de herramientas de búsqueda y de proceso de la información que pueden utilizar libremente. Pretenden que, a partir de algunas informaciones y la realización de ciertas actividades previstas con anterioridad, los alumnos pongan en juego algunas capacidades y aprendan o refuercen conocimientos y/o habilidades. Cuando solo proponen ejercicios de refuerzo y no proporcionan explicaciones conceptuales previas se les denominan programas tutoriales de ejercitación.

El software Entrenador está diseñado con el objetivo de desarrollar una habilidad determinada, manual o motora en el estudiante que lo emplee.

Algunos software entrenadores utilizan la simulación de situaciones reales, con lo cual el estudiante puede entrenarse en la solución de tareas de diferentes grados de complejidad y acercarlos a las formas que normalmente se presentan y resuelven determinados problemas, existiendo diferentes tipos de entrenadores que van desde los más simples y lineales hasta aquellos que son capaces de identificar y caracterizar al estudiante que lo utiliza y proponerle una estrategia de entrenamiento de acuerdo a las características individuales del usuario. A este tipo de software algunos lo llaman repasador, especialmente cuando la habilidad a desarrollar es intelectual.

Libro (o Guía) Electrónico**:** En este grupo se encuentran los software que brindan información sobre un determinado tema, donde el usuario selecciona libremente el tema sobre el que se va a informar y el orden en que abordara los diferentes aspectos. Los documentos *hipertextos* son un caso peculiar de este grupo.

El hipertexto consiste en un conjunto de “pedazos de texto” enlazados de manera no secuencial y caracterizado porque en la pantalla se presentan *zonas* denominadas “*calientes*”. Las zonas pueden ser palabras o párrafos que al seleccionarlos nos pasan a otra pantalla donde el contenido está relacionado con el anterior. El hipertexto, como dispositivo tecnológico, tiene su origen en los desarrollos de Douglas Engelbart, el inventor del ratón (mouse), el cual desde los comienzos de los años 60 dedicó sus esfuerzos al desarrollo de un sistema basado en computadoras que pudiera mejorar la capacidad intelectual del ser humano.

Funciones de los software educativos. Los software educativos al estar enmarcados en un diseño pedagógico contribuyen a:

- Una actividad constante que permita la independencia, selectividad e interacción en el trabajo del estudiante

- Que permitan la optimización del tiempo con respecto a métodos y sistemas tradicionales.

- Que permitan la autorregulación del estudiante o del profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje.

- Brinden una metodología de trabajo sistematizada y controlada.

- Potencien la motivación, la voluntad, la constancia, auto confianza, la capacidad de elección, decisión, creatividad, imaginación, memoria etc.

- Ser un medio para la enseñanza a distancia en sus muy diversas facetas.

- Ser un instrumento potenciador de la creatividad y motivación del alumno que es el usuario fundamental al que va dirigido el software.

Los software educativos**,** desarrollan en los alumnos determinadas actividades cognitivas al interactuar con los mismos:

- Ejercitar habilidades psicomotrices.
- Observar. Percibir el espacio y el tiempo y orientarse en ellos.
- Reconocer, identificar, señalar, recordar.
- Explicar, describir, reconstruir.
- Memorizar (hechos, datos, conceptos, teorías...)
- Comparar, discriminar, clasificar.
- Comprender. Interpretar, representar, traducir, transformar.
- Hacer cálculos mecánicos.
- Resolver problemas de rutina.
- Aplicar reglas, leyes, procedimientos, métodos....
- Inferir, prever.
- Buscar selectivamente información.
- Sintetizar, globalizar, resumir.
- Analizar (pensamiento analítico)
- Elaborar hipótesis, deducir (razonamiento deductivo).
- Inducir, generalizar.

Con el desarrollo de software educativo y su aplicación a las distintas ciencias del conocimiento se lograran los propósitos anteriormente señalados.

¿A qué se le denomina Multimedia?

La multimedia disemina la información en más de una forma, incluyendo el uso de textos, audio, gráficos, animaciones y vídeo. Los programas multimedia más frecuentes son juegos, enciclopedias y cursos de entrenamiento en CD-ROM y actualmente en formato DVD, no obstante cualquier aplicación donde interviene más de un medio puede denominarse programa multimedia, por ejemplo audio, gráfico.

Dentro de los usos más frecuentes de las multimedias debe señalarse que la mayor cantidad de producciones y desarrollos de entornos y programas multimedias están relacionados con los juegos, en su mayoría no didácticos aunque existen presentaciones más importantes cuyo objetivo fundamental es:

- El entrenamiento con ayuda de computadoras
- Presentación de catálogos en línea
- Presentaciones de trabajos científicos, conferencias, etc.
- Aplicaciones con cantidades importantes en contenido de información interrelacionada.
- Como frente-usuario visual para la recuperación de la información (bases de datos)

Los proyectos Multimedia, que generalmente reciben el nombre de Títulos, ya que constituyen en sí una obra, tienen como responsable del equipo de desarrollo a un individuo que se le denomina Productor. Estos proyectos tienen como características fundamentales que:

1. Combinan dos o más medios (textos, gráficos, sonido, vídeo y animaciones) para transmitir un mensaje o contar una historia.
2. Están diseñados para ser visualizados e interactuar con ellos en una computadora o a través de esta.
3. Le permiten al usuario explorar la información en cualquier secuencia.

Ejemplo de aplicaciones que permiten hacer software con características multimedia:

Multimedia Builder, Toolbook, Neobook entre otras.

A continuación explicaremos algunas de las características de la Multimedia Builder porque fue la que se utilizó para confeccionar el software producto de esta investigación.

La Multimedia Builder (MMB) es un programa de bajo costo y fácil de aprender que permite crear aplicaciones multimedia de aspecto totalmente profesional. Utiliza un potente lenguaje de script interno (perfectamente definido, y con sus funciones seleccionables mediante menús desplegables) que le confieren un perfecto control multimedia. Puede trabajar con el formato MP3 de audio, con pistas de CD, con archivos Wav y mucho más. En cuanto a gráficos, permite desde crear matrices de objetos a trabajar con objetos "panorama" en 360 grados de visión, y soporta infinidad de tipos de archivos gráficos. Permite añadir efectos especiales, e incorpora una serie de asistentes

para añadir dichos efectos de una manera sencillísima a los diferentes objetos, y muchas más opciones.

DISEÑO METODOLOGICO

Los métodos de investigación empleados:

Histórico-lógico Para estudiar el fenómeno, conocer sus antecedentes y tendencias actuales, permitiendo establecer las bases teóricas que sustentan la investigación, reflejando de forma lógica la esencia, necesidad y el comportamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura Metodología de la Investigación y el desarrollo del software educativo.

Enfoque de sistemas Para proporcionar una orientación general del estudio realizado y conformar la realidad integral de varios elementos que interaccionan unos con otros.

Analítico-sintético Para sintetizar el análisis de los aspectos más importantes de la bibliografía consultada vinculada con el problema científico abordado ya que permite salir del limite estrecho del nivel teórico del conocimiento.

La metodología para nuestro trabajo se desarrolló en dos momentos:

1.- Se aplicó la encuesta a los profesores seleccionados de la asignatura Metodología de la Investigación del ISCF "Manuel Fajardo" con el objetivo de conocer los criterios con relación al problema científico.

2.- Elaboración del software educativo "DIC" Diseño de la Investigación Científica.

En la realización del software utilizamos la Metodología para la Confección de Aplicaciones Educativas del Centro de Estudio de Software para la Enseñanza. (29) Esta metodología se basa en el modelo de cascada, que establece cinco etapas para dicho proceso: análisis y requerimientos, diseño, construcción, prueba y mantenimiento. No utilizamos la aplicación de otras metodologías ya que esta nos permite mantener los mismos criterios a los empleados en la universalización de la enseñanza.

Realizamos el análisis de las etapas planteadas por Labañino y Del Toro. (16,32)

I- Análisis y requerimientos: Resulta de vital importancia ya que se realiza una descripción pormenorizada del objeto de estudio y se elaboran todas las especificaciones, las que se relacionan con la construcción como las del uso del software. En las que se debe definir: necesidad de elaborar el software, usuarios a los que va dirigido, objetivos pedagógicos a cumplir, las herramientas utilizadas para su desarrollo, los contenidos a tratar y los medios para presentarlos, los equipos de trabajo que se conformarán, el hardware necesario tanto para realizadores como para usuarios, la factibilidad técnica de su producción, las formas de distribución y la primera versión del cronograma de trabajo. Lo más importante en este momento es la escritura de la primera versión del guión.

II.- Diseño: Para la estructuración del programa se obtendrá la información pormenorizada de cómo será, cómo debe fluir a través de cualquier opción posible, elegida por el usuario

o por la computadora, incluyendo el análisis de modularidad y jerarquía, y tener en cuenta todos los requerimientos del público al que está dirigido, en nuestro caso a los estudiantes que cursan la Metodología de la Investigación de la Licenciatura en Cultura Física, año en el que se imparte la asignatura y el diseño de la interfaz de cada una de las pantallas.

III.- Construcción: Obtención y edición de todos los medios que serán empleados y la programación, o sea, la codificación de los módulos definidos con anterioridad, al finalizar esta etapa se debe tener un código preciso, claro, como trabajar en la utilización de herramientas y bibliotecas comunes.

IV.- Prueba: Se hace necesaria la comprobación sistemática para detectar los posibles errores, velar por el cumplimiento de los objetivos relacionados con la confiabilidad del software teniendo en cuenta la conceptualidad, utilización y la representación o codificación.

En la evaluación sistemática del prototipo y del producto final, deben participar no sólo el colectivo de realización sino también otros expertos en informática educativa, de la asignatura y una representación de los usuarios al que está dirigido el software.

V.- Mantenimiento: En el desarrollo de un software la correcta utilización de una metodología posibilita el mantenimiento efectivo de éste. Es necesario actualizar los comentarios del código y la documentación para hacer cualquier modificación que garantice la competitividad del producto. El registro de usuarios permite obtener, de forma real, un análisis riguroso de dificultades y errores en el software, así como de sus aciertos.

Las etapas IV y V para el presente trabajo no se realizan debido a que requieren de mucho mayor tiempo de ejecución, lo que se realizará con posterioridad.

Conclusiones:

1. Mediante la encuesta pudimos constatar la necesidad de confeccionar un software educativo para la enseñanza de las Lesiones en el Deporte para los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física.

2. El software obtenido, **DEPORLES**, cumplió con los objetivos planteados al contener elementos interactivos y animadas que le aportan las posibilidades que brinda la utilización de la multimedia, garantizando de antemano una mayor motivación de los futuros educandos, así como los posibles usuarios en las Sedes Universitarias Municipales, cursos de superación y en consultas individuales o colectivas.

3. El software DEPORLES clasifica como un libro electrónico, repasador y evaluador.

4. Se logra la relación intermateria Computación-Control Médico con la aplicación del software propuesto.

Recomendaciones:

1. Continuar perfeccionando el software propuesto.

2. Entrenar a los profesores y alumnos en el manejo del software educativo con el fin de hacerlo efectivo en apoyo al proceso docente-educativo.

Bibliografía:

1. Alessi S., Trollip S., (1985) Computer Based Instruction, Methods and Development. Englewood Cliffs, New Jersey, Ed. Prentice-Hall Inc.

2. Aliss. E (2001). La imagen como una alternativa didáctica para lograr el aprendizaje por descubrimiento. Universidad Católica Boliviana Regional Cochabamba.

3. Castellanos Cueto, Maira (2004) BioQuinter, Software educativo para la enseñanza de la Bioquímica. Tesis de Maestría (Informática Educativa) Ciudad de La Habana. ISP Enrique José Varona.

4. Cerezal Mezquita, Julio y Jorge Fiallo Rodríguez (2004) Como Investigar en Pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

5. Cuba. Ministerio de Educación Superior (2004) La Nueva Universidad Cubana. Habana.

6. (s.a) (s.f) Curso-Taller sobre diseño y creación de software educativo introducción a la programación - nivel 1. Disponible en: http://www.tizaypc.com/cip-cursos/curso16.php, Consultado el 14 mayo 2006.

7. Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. (2004) La investigación científica en la actividad física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.

8. Fraga Rodríguez, Rafael y Caridad Herrera Padrón. (1998) Metodología de la Investigación Educativa. Ciudad Habana, Cuba.

9. Fernández Ubaldo, Medina, Félix Rodríguez Pérez y Neyda Fernández Franch.(s.a) La Auto-preparación en la Universalización. Auto preparación-Disponible en: http://www. universidad.shtml.htm. Consultada 15 noviembre 2005.

10. González Alonso, Jorge; Ana I. Gómez Ferral, y Mario Del Toro Rodríguez. (1993) Control de la Calidad en la elaboración y evaluación de un software educativo. Ciudad Habana. CeSoftE.

11. Grun, E (1999). Una visión sistémica y cibernética del derecho. URL:http://www.filosofiayderecho.com/rtfd/numero3/grun.htm

MULTIMEDIA:"LA TERMINOLOGÍA ANATÓMICA Y EL ESQUELETO AXIL".

Autora: M.Sc. Silvia del Carmen Manzur Rodés. Profesora Auxiliar.
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
Teléfono: 640-6958. Dirección de correo electrónico: smanzur@inder.cu

Resumen

Esta multimedia, dirigida a quienes estudian el sistema musculoesquelético como parte de su formación como profesionales de la Cultura Física y el Deporte, tiene el propósito de facilitar esta tarea, haciendo a cada estudiante centro de su proceso de aprendizaje. En la elaboración de la multimedia se utilizaron las aplicaciones: Mediator 8 y ACDSee 6.0. El material se divide en dos partes: una relacionada con la terminología anatómica, en la que se dan explicaciones orales y se muestran imágenes y animaciones, de manera que a través de una estrecha interactividad con el estudiante se facilite la comprensión de los términos que se utilizan para nombrar los planos y ejes que sirven de referencia para la ubicación de las estructuras y la denominación de los movimientos de los segmentos corporales; y otra parte, destinada al aprendizaje de los detalles de los conjuntos óseos que forman el esqueleto axil, es decir, la cabeza, la columna vertebral y el tórax. En esta segunda parte también se proporcionan imágenes y explicaciones para facilitar la comprensión del material y hacer énfasis en los aspectos fundamentales. El material contiene también páginas destinadas a la autoevaluación, donde se informa al estudiante si las respuestas son correctas y se corrigen los errores ortográficos comunes entre los términos anatómicos utilizados.

Palabras clave: anatomía multimedia, terminología anatómica, esqueleto, columna vertebral.

Multimedia: "Anatomical terminology and axial skeleton".

Abstract

This multimedia is addressed to those who study the musculoskeletal system as part of their studies as physical educators, sports trainers, or physical therapists, and our goal is make this task easier, and make each of the students center of his own learning. In the development of this material, Mediator 8 and ACDSee 6.0 applications were used. The contents are divided into two parts: one of them related with the anatomical terminology, in this part oral explanations are given

and images and animations are shown, so through a close interactivity with the student the comprehension of the terms that are used to locate the anatomical structures and to name the movements of the body segments become easier. The other part is dedicated to the learning of the details of the bony structure of the axial skeleton: the head, the vertebral column and the thorax. In this second part images and explanations are given too, for a greater understanding and emphasis in the key aspects. The material also has pages for self-evaluation, in which the student knows if the answers are right or not, and the most common spelling faults between anatomical terms are corrected.

Key words: anatomy, multimedia, anatomy terminology, skeleton, vertebral column.

Introducción

Las tecnologías de la información y las comunicaciones se han convertido en algo común en todos los aspectos de la vida. En los últimos veinte años su uso ha cambiado las prácticas en casi todas las esferas de la actividad humana, incluyendo la educación. (1,2)

El desarrollo de las tecnologías de la informática y las comunicaciones ha abierto un campo infinito para la expresión de la creatividad de los profesores en lo que a medios de enseñanza se refiere. El docente debe prepararse para utilizar las posibilidades que brindan estas tecnologías, y debe plantearse entre sus metas adquirir las habilidades para diseñar medios de enseñanza utilizando las mismas. (2)

La multimedia que se presenta tiene como propósito motivar y facilitar el aprendizaje de la anatomía y funciones de los órganos del sistema musculoesquelético. Es el resultado de la experiencia de 25 años de trabajo de la autora como profesora de Morfología Funcional en el Instituto Superior de Cultura Física, hoy Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y de su interés en poner al alcance de los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física un material con interactividad, atractivo, que permita a cada uno aprender de manera independiente, tomando las riendas de cuándo, dónde y qué estudiar.

Desarrollo

La multimedia que se presenta fue creada utilizando los programas Mediator 8 y ACDSee 6.0. Se estudió detenidamente la bibliografía con el propósito de ofrecer a los estudiantes los términos anatómicos más actuales y de presentar el contenido de manera que se resalten los aspectos esenciales.

Está organizada en dos partes: en la primera se presentan imágenes y se escuchan explicaciones para facilitar la comprensión de los términos anatómicos relacionados con la localización de las estructuras y con la denominación de los movimientos de los segmentos corporales. En la segunda parte, a través de imágenes, animaciones y explicaciones, se muestra la composición del esqueleto axil, dividido en tres conjuntos óseos: la cabeza, la columna vertebral y el tórax.

La navegación entre las páginas es muy fácil, pues, además de los vínculos existentes entre las mismas, se cuenta con una tabla de contenidos donde se encuentran todas las páginas por orden alfabético.

En la figura 1 aparecen, circulados en rojo, los botones, cuadros de texto e hipertextos que se utilizan en la navegación entre las páginas. En la figura 2 se muestra la tabla de contenidos.

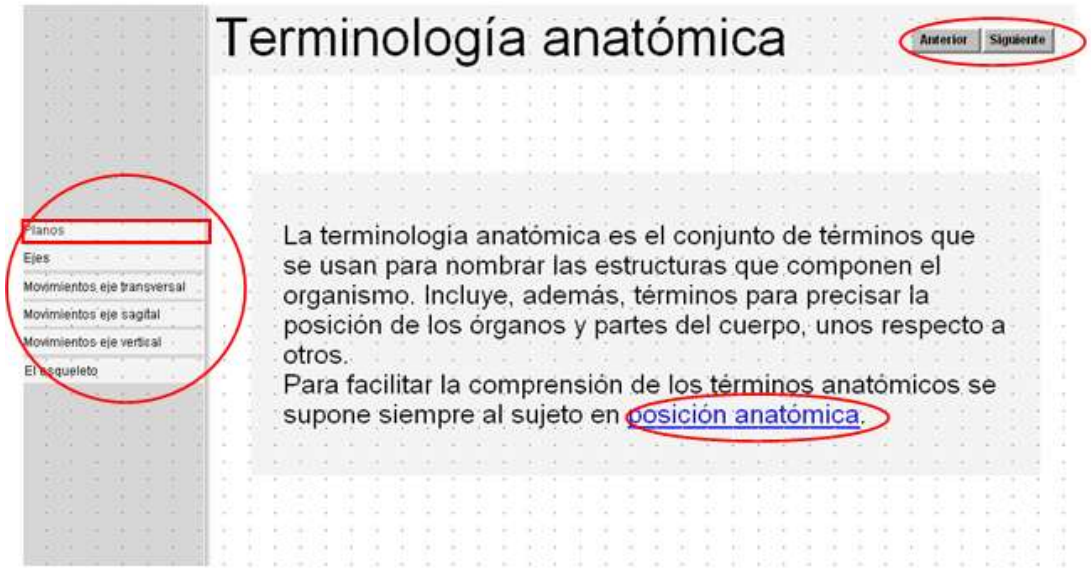


Figura 1. Vínculos entre las páginas.

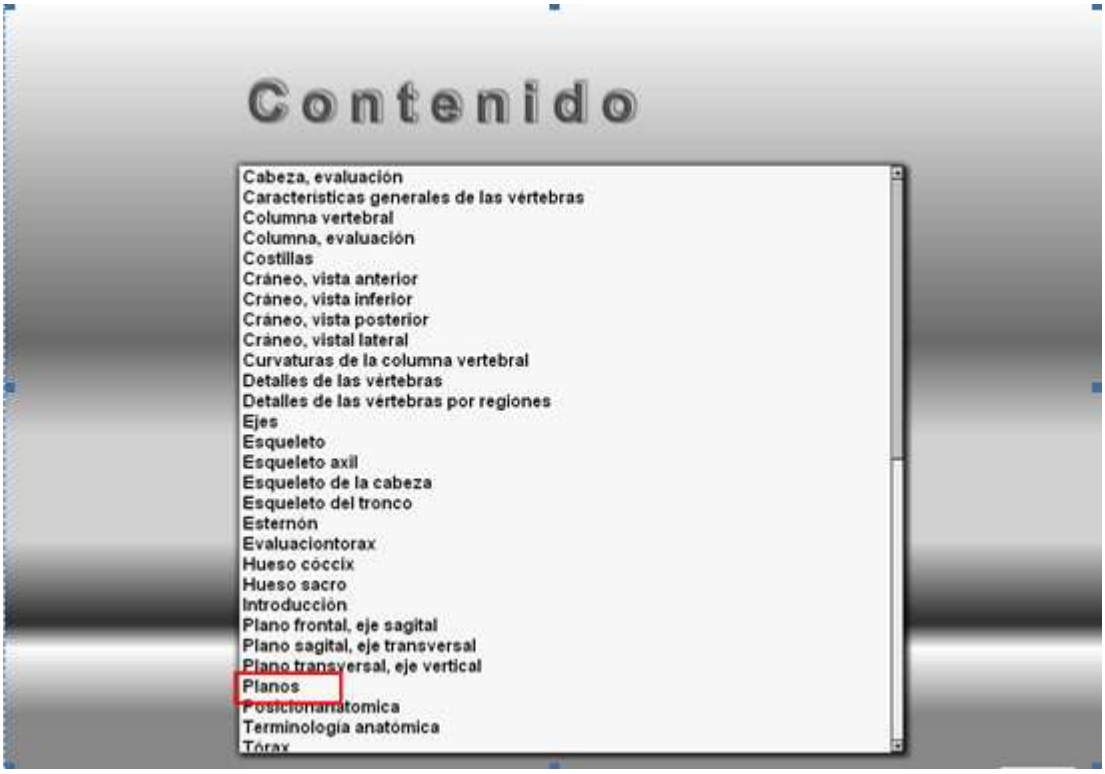


Figura 2. La tabla de contenido.

Por ejemplo, si se desea ir a la página donde se muestran los planos que dividen el cuerpo, se puede acceder desde la página inicial de la terminología anatómica o desde la tabla de contenido. En las figuras 1 y 2 aparece señalada en rojo la palabra Planos, si se presiona el botón principal del mouse (click) sobre esta palabra aparecerá la pantalla que aparece en la Figura 3.

Al hacer click sobre la palabra planos se desencadena una animación, donde se muestran los planos y se escucha una definición de cada uno de ellos.

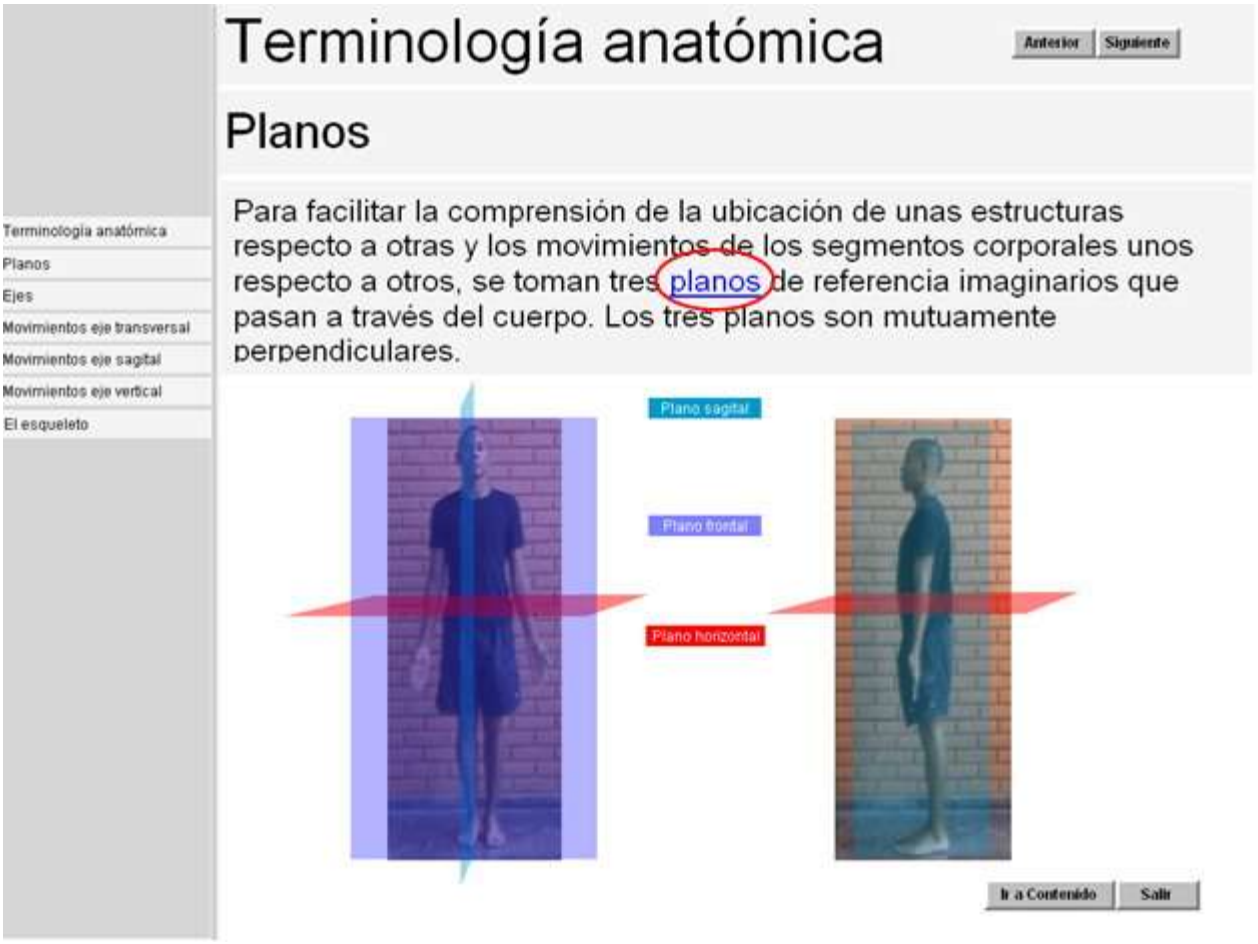


Figura 3. Planos.

En esta primera parte se presentan páginas donde se observan los movimientos de los segmentos corporales en cada plano y eje. En cada una de estas páginas aparecen cuadros de texto con los nombres de los segmentos corporales y presionando sobre cada segmento se puede observar un video del movimiento en cuestión.

La figura 4 muestra la pantalla correspondiente al plano sagital y el eje transversal, movimientos de flexión y extensión de los segmentos corporales.

Figura 4. Movimientos de los segmentos corporales en el plano sagital y alrededor del eje transversal. (Flexión del tronco).

Como ya hemos expresado, la segunda parte de la multimedia está dedicada al esqueleto axil. Desde la página que muestra el esqueleto completo, que se observa en la figura 5, se puede acceder al esqueleto axil, que se observa en la figura 6, y desde aquí a cualquiera de los tres conjuntos óseos que lo componen.

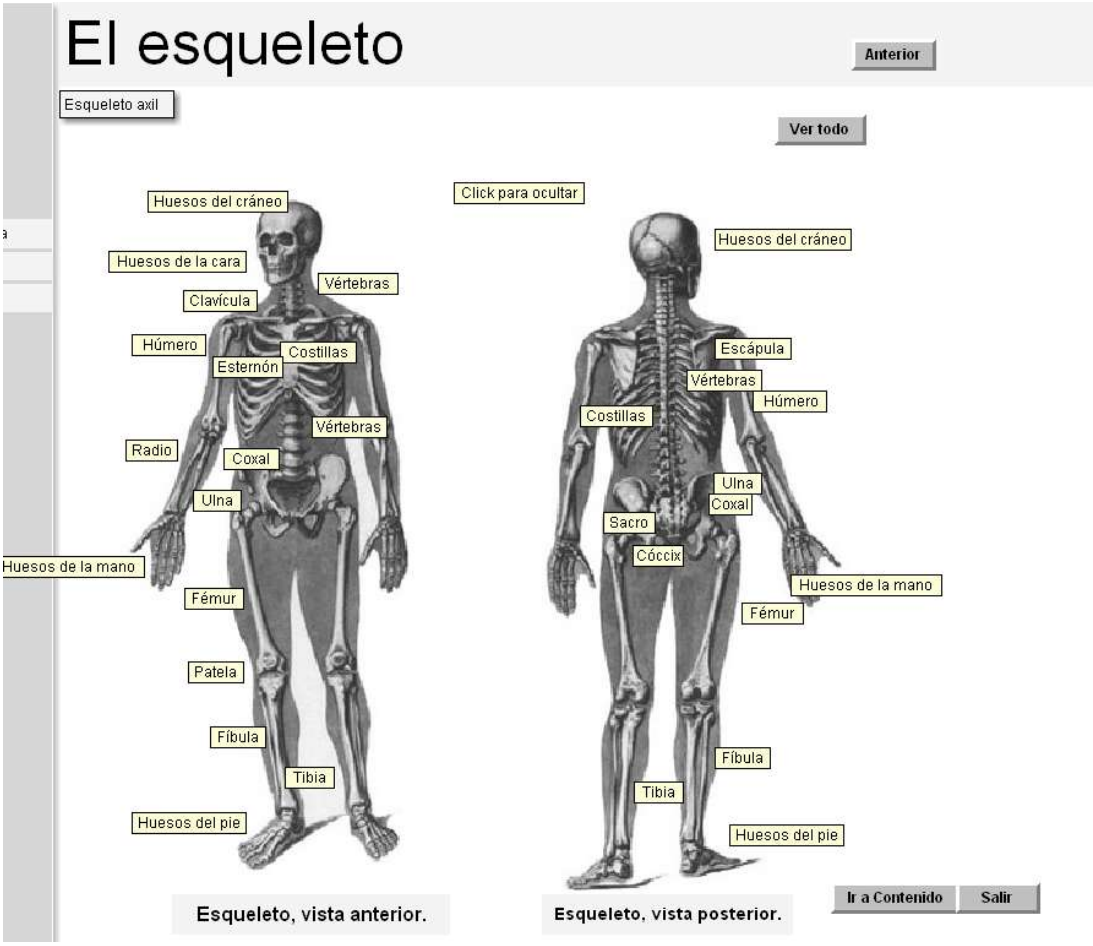


Figura 5. El esqueleto.

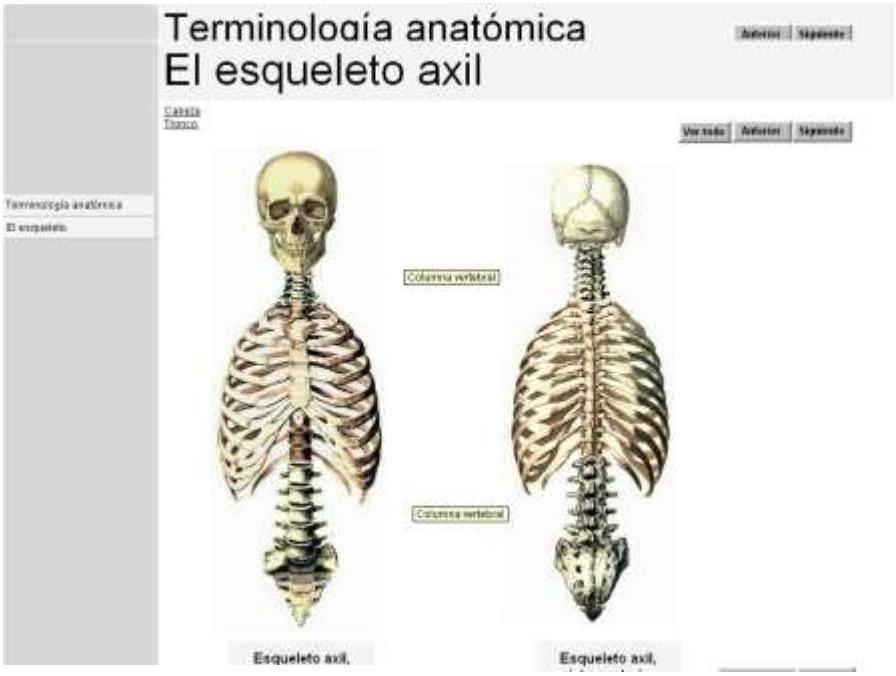


Figura 6. El esqueleto axil.

En cada página se pueden observar los detalles individualmente, cuando nos acercamos a ellos cambian de color y aparece el nombre, y cuando nos alejamos recuperan el color anterior y desaparece el nombre, como aparece en la pantalla que se muestra en la figura 7. También se pueden observar todos los detalles a la vez, para eso se dispone del botón “Ver todo”, que en la figura 8 aparece señalado en rojo.

Figura 7. Detalles individuales. Al acercarse cambia el color del detalle y aparece el nombre del mismo. Aquí el cuerpo de la vértebra aparece en color amarillo.

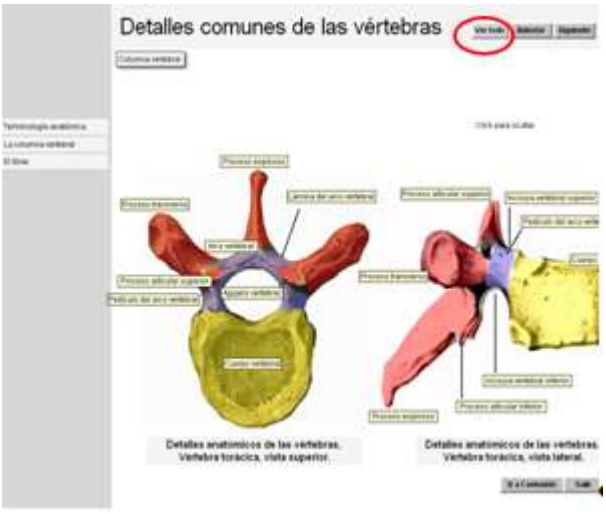


Figura 8. Presionando el botón “Ver todo” se pueden observar todos los detalles de la página.

También se cuenta con páginas para la autoevaluación, como la que se observa en la figura 9. En estas páginas el estudiante puede conocer si sus respuestas son correctas o incorrectas y también se hacen correcciones ortográficas en los términos anatómicos donde se presentan errores con mayor frecuencia.

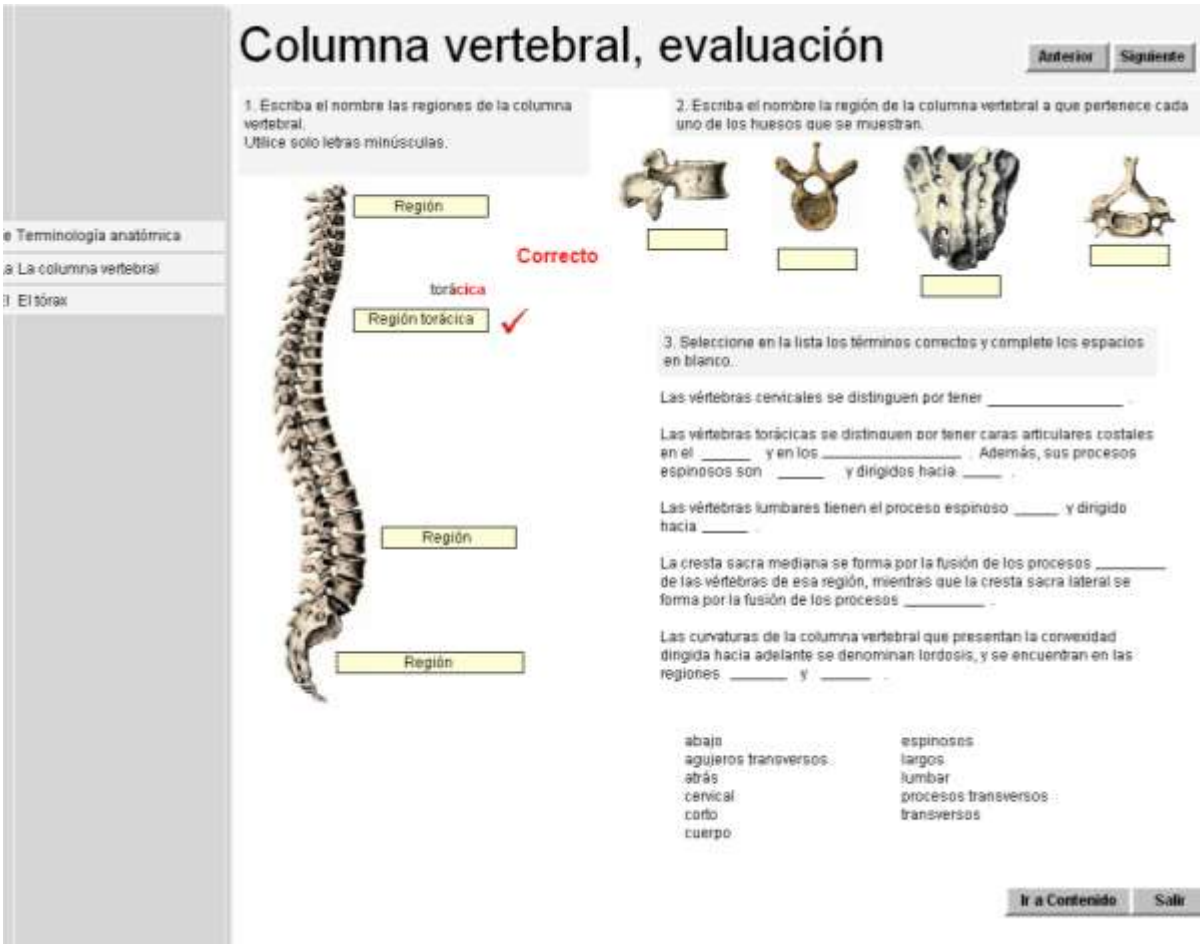


Figura 9. Página para la autoevaluación del contenido referente a la columna vertebral. Obsérvese la corrección ortográfica en la palabra *torácica* y la aparición de información visual que significa que la respuesta es correcta. También se obtiene información auditiva.

Conclusiones

Según el criterio del pequeño grupo de estudiantes que han utilizado la multimedia, esta presenta un diseño atractivo, dinámico, y las posibilidades de interactividad que brinda les motiva y facilita el estudio de los contenidos tratados.

Bibliografía

1. Lewis, D, Goodison, R. Enhancing Learning with Information and Communication Technology (ICT) in Higher Education. Research Report No 533: Department for Education and Skills. University of Wolverhampton; 2004.

2. Oliver, R. The role of ICT in higher education form the 21st century: ICT as a change agent for education. Edith Cowan University, Perth, Western Australia; 2002.
3. Hdez. Corvo, R. (1986). Morfología Funcional Deportiva. Ed. Cient. Técnica. C. Habana.
4. Lebedínets, N.G. y H.R. Pino. (1970). Terminología anatómica española e internacional. Instituto del Libro. La Habana.
5. Lewis, D, Goodison, R. Enhancing Learning with Information and Communication Technology (ICT) in Higher Education. Research Report No 533: Department for Education and Skills. University of Wolverhampton; 2004.
6. Oliver, R. The role of ICT in higher education form the 21st century: ICT as a change agent for education. Edith Cowan University, Perth, Western Australia; 2002.
7. Palastanga, N., D. Field, R. Soames. (1998). Anatomy and human movement. Structure and function. 3th. edition. Butterworth Heinemann. Londres.
8. Prieto, V., Quiñones, I, Ramírez, G, Fuentes, Z; Labrada, T, Pérez, O, Montero, M. (2011) Impacto de las tecnologías de la información y las comunicaciones en la educación y nuevos paradigmas del enfoque educativo. Educ Med Super [revista en la Internet]. Mar [citado 2012 Mayo 27] ; 25(1): 95-102. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412011000100009&lng=es
9. Prives, M. et al. (1984). Anatomía Humana. Ed. Mir, Moscú, 6taedic.
10. R. Sinélnikov. (1984). Atlas de Anatomía Humana. Tomo I. 4taedic. Ed. Mir, Moscú.
11. Rosell, W., C. Dovale, I. Álvarez. (2002). Morfología Humana, tomo I. Ed. Ciencias Médicas.
12. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. (2009). Departamento de Ciencias Biológicas. Programa Analítico de la asignatura Morfología II. La Habana (Cuba): UCCFD.
13. Weineck, J. (1986). Functional Anatomy in Sport. Chicago: Year Book Medical
14. Well, K. (1971). Kinesiology. Fifth edition. W. B. Saunders Company.

NIVEL DE SATISFACCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UCCFD "MANUEL FAJARDO" MEDIANTE LA TÉCNICA DE PROXSCAL DE ESCALAMIENTO MULTIDIMENSIONAL.

Autores.

MSc. Mayda García Rubio.
MSc. Rodrigo Manrique de Lara Rosell.
Msc. Rafael Rodríguez Morales.

Resumen.

Es necesario señalar que la satisfacción del estudiante es el eje central de todos los procesos que se llevan a cabo en las universidades pues su principal función sustantiva es la docencia centrada en él. Objetivo que debe cumplirse mediante su satisfacción y su persistencia en las universidades.

Para el desarrollo de esta investigación se aplicó una encuesta de satisfacción a 199 estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física del CRD y el CRA de 1ro a 5to año, mostrándose en el trabajo el resultado en cuanto a la estructura que presentan 9 variables de satisfacción.

Se utilizaron las siguientes técnicas estadísticas:

Historial de iteraciones, medidas de stress, descomposición del stress, coordenadas del espacio común, distancias entre objetos dentro de la configuración final, ponderaciones del espacio individual.

Se arribó a las siguientes conclusiones:

1. El uso del Escalamiento Multidimensional resultó muy útil para el procesamiento, visualización y análisis de la información, al permitir una adecuada identificación del nivel de satisfacción expresado por los estudiantes, así como el empleo de los Métodos Estadísticos más avanzados
2. El procedimiento fue efectivo ya que fue posible descubrir estructura de satisfacciones:

- A las que se puede dar un tratamiento similar.
- A las que se le debe dar tratamiento individualizado ya que no parecen estar relacionadas con las restantes.

3. El proceso de iteración fue positivo ya que se logró no tener proximidades perdidas, esto es que todas las proximidades fueron activas.

Introducción.

La satisfacción del estudiante es el eje central de todos los procesos que se llevan a cabo en las universidades pues su principal función sustantiva es la docencia centrada en él. La calidad de las instituciones educativas puede ser observada desde distintos puntos, sin embargo es necesario interrogar al estudiante pues es quien recibe la educación y las consecuencias de la calidad de la misma.

Para Alves y Raposo (2005), "la satisfacción del alumno en los estudios universitarios ha cobrado vital importancia para las instituciones de este sector, pues de ella depende su supervivencia. Solo con la satisfacción de los alumnos se podrá alcanzar el éxito escolar, la permanencia de los estudiantes en la institución, y sobre todo, la formación de una valoración positiva boca a boca. En este sentido, es extremamente importante encontrar formas fiables de medir la satisfacción del alumno en la enseñanza universitaria, permitiendo así a las instituciones de enseñanza conocer su realidad, compararla con la de los otros competidores y analizarla a lo largo del tiempo".

El Escalamiento Multidimencional es una herramienta de análisis que agrupa informaciones por temática y otras que permiten visualizar este conocimiento, en su formulación más básica, pretende representar un conjunto de objetos en un espacio de baja dimensionalidad. La palabra objeto es muy genérica y se refiere, en realidad, a cualquier entidad que deseemos escalar.

Uno de los rasgos que más diferencia al escalamiento multidimensional de otros modelos estadísticos de análisis de datos es la matriz de entrada.

Aunque el escalamiento multidimensional utiliza, en su forma más típica una matriz de desemejanzas entre objetos como entrada, se han desarrollado modelos y métodos que permiten el escalamiento multidimensional de objetos a partir de datos de preferencia (p.e. Bennett y Hays, 1960; Carroll, 1980; Tucker, 1960).

Según Miret (2005), el Escalamiento Multidimensional (EMD), está basado en procedimientos estadísticos que trabajan con medidas de semejanza o proximidades en el Análisis de Datos, también algunos autores los identifican con el nombre de Análisis de proximidades.

Metodología:

El diseño de esta investigación es no experimental, transversal puesto que la aplicación del cuestionario considera sólo un corte en el tiempo, sin llevar un registro a lo largo del tiempo.

El presente trabajo fue realizado a una muestra aleatoria de alumnos de los cursos para atletas y diurno. La muestra fue obtenida mediante el muestreo aleatorio simple partiendo del listado de los alumnos matriculados.

La muestra obtenida se muestra en la siguiente tabla.

Tabla No. 1. Composición de la muestra			
	Femenino	Masculino	Total
CRAAR	23	71	94
CRD	15	90	105
TOTAL	38	161	199

Según se observa hay una mayor cantidad de alumnos varones lo que corresponde con la característica de la población donde fue extraída.

Ítems incluidos en la encuesta de satisfacción.

- S1Mi centro de estudios.
- S3 Mis profesores.
- S4 Mis compañeros.
- S5 Mi persona.
- S6 Mi familia
- S7 Mi país.
- S8 Las condiciones para estudiar en la universidad.
- S9 La FEU.
- S10 Las cosas que tengo.

Niveles de satisfacción empleados.

Los niveles de satisfacción empleados fueron tres:

- Satisfecho.
- Ni lo uno ni lo otro.
- Insatisfecho.

Después de realizar el procesamiento descriptivo de cada uno de los ítems, nos tropezamos con la necesidad de obtener una estructura que ayudara en posteriores investigaciones y que permitiera agrupar las interrogantes en conglomerados de variable que permitieran realizar un seguimiento más eficiente. Se encontró que la técnica estadística apropiada es una de las técnicas del escalamiento multidimensional desarrollado por la Universidad de Leyden en Holanda en la facultad de ciencias sociales y de la conducta a la que le dieron el nombre de; Data Theory Scaling System Group (DTSS).

Básicamente DTSS Trata de encontrar la estructura existente en un conjunto de medidas de proximidades entre objetos. Esto se logra asignando las observaciones a posiciones específicas en un espacio conceptual de pocas dimensiones, de modo que las distancias entre los puntos en el espacio concuerden al máximo con las similaridades (o disimilaridades) dadas. El resultado es una representación de mínimos cuadrados de los objetos en dicho espacio.

Estadígrafos y gráficos obtenidos.

Historial de iteraciones, medidas de stress, descomposición del stress, coordenadas del espacio común, distancias entre objetos dentro de la configuración final, ponderaciones del espacio individual, espacios individuales, proximidades transformadas, variables independientes transformadas, gráficos del stress.

A continuación se muestran algunas de las salidas obtenidas:

Resumen del procesamiento de los casos

En el procesamiento de los casos fue utilizado el procedimiento de razón, el que permite que las proximidades transformadas sean proporcionales a las proximidades originales, permitiéndose a las aproximaciones solo un valor positivo.

Casos		*9*
Fuentes		*1*
Objetos		*9*
Proximidades	Proximidades totales	*36(b)*
	Proximidades perdidas	*0*

	Proximidades activas(a)	*36*

a Las proximidades activas incluyen todas las proximidades no perdidas.

b Suma de todas las proximidades triangulares estrictamente inferiores.

Según se observa en la tabla no existió ninguna perdida, por lo que las proximidades fueron totales.

Historial de iteraciones.

Para las iteraciones fue utilizado el método simplex, debido a que en este método, los objetos se colocan a la misma distancia unos de otros en la máxima dimensión. Se lleva a cabo una iteración para mejorar esta configuración de gran dimensionalidad, seguida de una operación de reducción de dimensiones para obtener una configuración inicial que tenga el número máximo de dimensiones especificadas en el cuadro de diálogo modelo, que es precisamente lo que se está buscando.

Iteración	**Stress bruto normalizado**	**Mejora**
0	*,10864(a)*	
1	*,00504*	*,10360*
2	*,00332*	*,00172*
3	*,00225*	*,00107*
4	*,00157*	*,00068*
5	*,00111*	*,00046*
6	*,00079*	*,00032*
7	*,00056*	*,00023*
8	*,00040*	*,00016*
9	*,00029*	*,00011*
10	*,00021*	*,00008(b)*

a Stress de la configuración inicial: gráfico simplex.

b Se ha detenido el proceso de iteración porque la mejora es menor que el criterio de convergencia.

Medidas de ajuste y stress.

El método empleado y las 10 iteraciones realizadas propiciaron la minimización del stress bruto normalizado para un escalamiento óptimo de 1. Lo que se muestra en la siguiente tabla.

Stress bruto normalizado	*,00021*
Stress-I	*,01439(a)*
Stress-II	*,01914(a)*
S-Stress	*,00083(a)*
Dispersión explicada (D.A.F.)	*,99979*
Coeficiente de congruencia de Tucker	*,99990*

Lográndose que la descomposición del stress bruto normalizado sea:

		Fuente SRC_1	**Media**
Objeto	SATIS1	*,0001*	*,0001*
	SATIS3	*,0000*	*,0000*
	SATIS4	*,0000*	*,0000*
	SATIS5	*,0000*	*,0000*
	SATIS6	*,0000*	*,0000*
	SATIS7	*,0001*	*,0001*
	SATIS8	*,0008*	*,0008*
	SATIS9	*,0008*	*,0008*
	SATIS10	*,0000*	*,0000*
Media		*,0002*	*,0002*

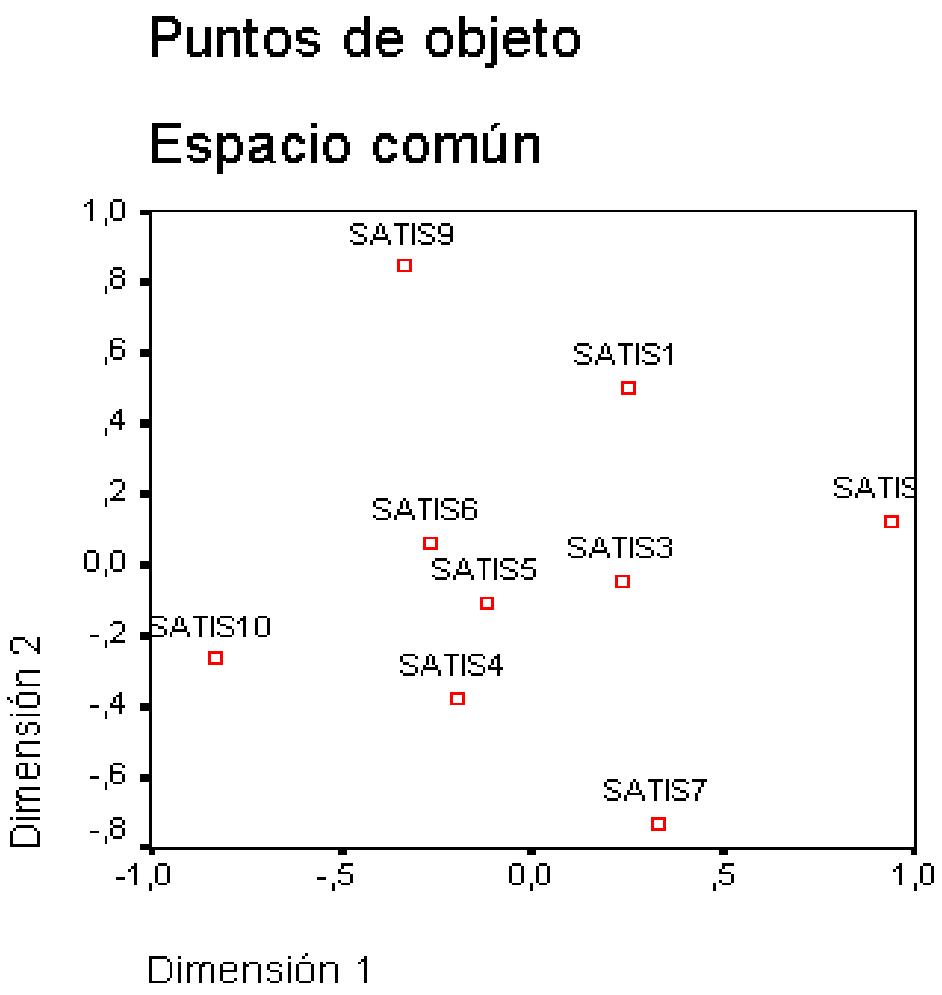
Coordenadas finales.

La culminación del trabajo realizado permitió finalmente obtener las coordenadas finales que se muestran:

	Dimensión	
	1	**2**
SATIS1	*,252*	*,497*
SATIS3	*,238*	*-,048*
SATIS4	*-,200*	*-,375*

SATIS5	*-,117*	*-,107*
SATIS6	*-,270*	*,061*
SATIS7	*,328*	*-,728*
SATIS8	*,935*	*,123*
SATIS9	*-,334*	*,842*
SATIS10	*-,833*	*-,265*

Representación gráfica en dos dimensiones.



Conformación de agrupaciones de puntos de objeto en el espacio común.

Los autores, auxiliados por expertos, determinaron considerar los ítems7, 8, puros. Debido a que prácticamente se encuentran en los ejes principales.

El ítem 9 se separa de los restantes.

Conclusiones:

1. El uso del Escalamiento Multidimensional resultó muy útil para el procesamiento, visualización y análisis de la información, al permitir una adecuada identificación del nivel de satisfacción expresado por los estudiantes, así como el empleo de los Métodos Estadísticos más avanzados
2. El procedimiento fue efectivo ya que fue posible descubrir estructura de satisfacciones:

- A las que se puede dar un tratamiento similar.
- A las que se le debe dar tratamiento individualizado ya que no parecen estar relacionadas con las restantes.

3. El proceso de iteración fue positivo ya que se logró no tener proximidades perdidas, esto es que todas las proximidades fueron activas.

4. Existe un grupo de satisfacciones relacionadas con proximidades cercanas a las cuales se les debe dar un tratamiento común:

- S1 Mi centro de estudios
- S3 Mis profesores.
- S4 Mis compañeros.
- S5 Mi persona.
- S6 Mi familia.
- S10 Las cosas que tengo.

5. Las satisfacciones con características puras a las cuales debemos darle tratamiento individualizado son las siguientes:

- S7 Mi país.
- S8 Las condiciones que tengo para estudiar en la Universidad.
- S9 La FEU.

Bibliografía.

1. Alves H. y Raposo M. (2005): La Medición de la Satisfacción en la Enseñanza Universitaria: El ejemplo de la Universidade da Beira Interior. Universidade da Beira Interior, Dpto. de Gestão e Economia, Covilhã (Portugal)
2. Bennett, J.F., y Hays, W.L. (1960). Multidimensional unfolding: determining the dimensionality of ranked preference data. Psychometrika, 25, 27-43.
3. Caballero, J. La satisfacción personal y profesional de los/as Directores/as de losCentros de Educación Infantil, Primaria, Secundaria en Andalucía. Tesis doctoral inédita, Universidad de Granada, 2000.
4. Carroll, J.D. (1980). Models and methods for multidimensional analysis of preferential choice (or other dominance) data. En E.D. Lantermann y H. Feger (Eds.), Similarity and choice (pp. 234-289). Viena: Hans Huber.
5. Gordillo, Mª. V. La satisfacción profesional del profesorado: Consecuencias para la orientación educativa. En VILLA, A. (Coord.) Perspectivas y problemas de la función docente. II Congreso Mundial Vasco. Madrid: Narcea, 1988, pp. 259-266.
6. Herzberg, F., Mausner, B. y Snyderman, B. The motivation to work. (2ª ed.). New York: Wiley, 1967
7. Horovitz, J. y Jurgens Panak, M. La satisfacción total del cliente. Barcelona: Ed. Folio, 1994.
8. Kreitner y Kinicki, A. Comportamiento de las organizaciones. Madrid: McGraw-Hill, 1997.
9. Loitegui Aldaz, J.R. Determinantes de la satisfacción laboral en empleados de la Administración Foral de Navarra. Tesis doctoral inédita, Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, 1990.
10. Lorenzo, M. Sáenz, O. y Otros. Evaluación de la satisfacción del profesorado universitario. En Actas del I Congreso Internacional sobre calidad de Enseñanza Universitaria. ICE, Universidad de Cádiz, 1991, pp. 245-260.
11. Muñoz, A. Satisfacción e insatisfacción en el trabajo. Tesis doctoral inédita, Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, 1990.
12. Padrón, M. Satisfacción profesional del profesorado. Tesis doctoral inédita, Facultad de Psicología, Universidad de La Laguna, 1994.
13. Porter, L.W. y Lawler, E.E. Managerial actitudes and perfomance. Homewood, III: Irwin-Dorsey, 1968.
14. Robbins, S.P. Comportamiento organizacional. México: D.F. Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A., 1987.
15. Robbins, S.P. y Coulter, M. Administración. México: Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A., 1996.

16. Salinas Gutiérrez Agapito, Morales Lozano Juan Antonio, Martínez Camblor Pablo (2008) Satisfacción del estudiante y calidad universitaria: Un análisis explicatorio en la Unidad Académica Multidisciplinaria Agronomía y Ciencias de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, México. Revista de EnseñanzaUniversitaria 2008, N.º 31; 39-55
17. Tucker, L.R. (1960). Intra-individual and inter-individual multidimensionality, en H. Gulliksen y S. Messick (Eds.), Psychological scaling: theory and applications (pp. 155-167). Nueva York: Wiley.
18. Weinert, B. Manual de Psicología de la Organización. Barcelona: Herder, 1987.
19. Zubieta, J.C. y Susinos, T. Las satisfacciones e insatisfacciones de los enseñantes. Madrid: CIDE, 1992.

NUEVA SOLUCIÓN PARA ENFRENTAR LOS EXÁMENES DE IDIOMAS PARA MÍNIMO DE DOCTORADO Y CAMBIOS DE CATEGORÍA DOCENTE EN LAS ESPECIALIDADES DE DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

Autores: DrC. Jorge Marin Clemente.
DrC. Yanet Pérez Zurita.
DrC. Martha Cañizares Hernández.

Durante muchos años los exámenes de idiomas venían siendo un obstáculo para los cambios de categorías docentes y mínimos de doctorado.

El programa director de idiomas vino a dar paso para que estos se pudieran realizar con menos dificultad para los examinados.

Posteriormente y teniendo en cuenta las experiencias para distintos profesores y examinados así como las necesidades que exigían la obtención de grados científicos, se creó un diplomado en base a los requerimientos de estos exámenes abarcando las 4 habilidades del aprendizaje de idiomas.

Con este diplomado estamos logrando que aspirantes a profesionales de la Cultura Física y el Deporte obtengan una formación en idioma que les permita comunicarse de cualquier forma sobre su formación científico profesional además este diplomado familiariza al profesional de la cultura Física y el deporte con las distintas especialidades y el léxico correspondiente a su preparación, a través de materiales que ofrecen un programa amplio de la vida histórica y social de nuestro país.

Esta facilidad que se ofrece con esta preparación es dirigida a cualquier especialista o profesional además de la cultura física y el deporte.
La creación del diplomado responde a los intereses de los doctorados y maestrías de la cultura fisca y el deporte.

OLIMPIANDO: PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN PARA POTENCIAR LA FORMACIÓN INTEGRAL EN LA CARRERA DELICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.

AUTOR (ES): Lic. Javier Ricardo Arias.

Profesor Asistente de la Facultad de Cultura Física de Granma.

Jefe de departamento de Medios de Enseñanza y Literatura Docente

Téc. Armando Licea Brizuela.

Técnico informático del Departamento de Información Científico Técnica

CENTRO LABORAL: Facultad de Cultura Física de Granma

RESUMEN

A la universidad cubana contemporánea corresponde asumir los retos que se le presentan en la formación de los universitarios. Asegurar la preparación del claustro, perfeccionar el Proceso Docente Educativo y aportar un profesional preparado constituye la misión principal. El presente trabajo responde a prioridades que se han declarado en diversos escenarios en nuestro territorio en relación con la calidad de nuestros egresados y como necesidad de potenciar la formación de profesionales que, desde su proyección social, tienen un encargo de suma importancia. Por tanto se fundamenta un programa de participación sustentado en métodos científicos que permitirá contribuir a la formación integral de los estudiantes de la carrera.

Como resultados se exponen los basamentos metodológicos para la aplicación del programa, el que se complementa con una multimedia que sirve de soporte tecnológico para su ejecución; lo que se traduce en un espacio organizado, coherente y sistemático que favorece el desarrollo integral de los estudiantes.

TITLE: Olimpiando: Participating program to develop the integral formation at the Physical Culture career.

ABSTRACT

A Cuban university contempory corresponds meet the challenges it faces in the formation of the university. To ensure preparation of all professors, improve the educational process and provide a trained professional is the main purpouse.This paper responds to priorities that have been declared in various scenarios in our territory in

relation with the quality of our graduates and a need for enhanced the formation of professionals since its social proyection, it have an objective of utmost importance. Thus a program is based on participation sustained in all cientics methods to contribute to allow the integral formation of student's career.As results there are shown the methodological foundations for the generalization of the program, which is complemented by a media as a technonogical supports for its development, resulting in an organized space, coherent and sistematic to favore the integral development of the students.

OBJETIVO: Exponer los fundamentos metodológicos en los que se sustenta la aplicación del programa de participación “OLIMPIANDO”.

INTRODUCCIÓN

La recreación como actividad y en cualquiera de sus manifestaciones, constituye una vía para enriquecer el modo y estilos de vidas de las personas. En el área de la formación y la educación, numerosas literaturas e investigaciones la han abordado como alternativa para tales propósitos, puesto que, de acuerdo a su forma y contenido; a pesar de ocupar el tiempo libre tiene una incidencia directamente proporcional al desarrollo de la personalidad y al crecimiento humano.

La universidad cubana contemporánea, por su parte, atraviesa por un proceso de cambios estimulados por el contexto en que se desenvuelve, lo cual ha generado ideas, concepciones y proyecciones de trabajo a partir de exigencias planteadas por un entorno intra y extra-universitario, en ocasiones nada favorable y en otros, propicio para introducir alternativas de desarrollo de diferentes procesos que tienen lugar en la casa de altos estudios en Cuba. Es por ello que los términos “retos” y “alternativas” han acompañado el discurso y la acción de los pedagogos cubanos en pos de un entorno acorde a las exigencias del proceso de formativo.

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, como parte del sistema, ha seguido el curso del desarrollo de la Educación Superior Cubana. Si bien por una parte se ha perfeccionado el plan de estudios atendiendo a situaciones y manifestaciones concretas, se ha experimentado con igual o mayor intensidad las manifestaciones

negativas que entran en contradicción con el modelo del profesional de la carrera. Este último, en el actual plan de estudios “D” para la carrera de Cultura Física, declara la concepción de perfil amplio en donde el egresado debe ser capaz de actuar en el campo de la Cultura Física y en sus diferentes esferas de actuación profesional (la Educación Física, los Deportes, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y la Recreación Física), así como, poder cambiar de actividad laboral dentro del campo de la Cultura Física en correspondencia con las necesidades socio–políticas y económicas actuales y perspectivas del país, personales y de cada territorio.

Ello nos hace pensar en una formación integral y de servicio a la Revolución, con sólidos conocimientos y habilidades pedagógico-profesionales; un licenciado con excelentes condiciones ético - morales y profesionales y con una visión crítica, reflexiva y transformadora de los procesos y actividades de la Cultura Física en sus ámbitos de actuación.

Estas perspectivas, en los momentos actuales, se han visto agredidas por diversos factores tanto objetivos como subjetivos, los que han mellado la calidad del proceso de formación de profesionales en la carrera. El tema que nos ocupa en este caso, parte del análisis de entrevistas, observaciones y resultados que por años vienen mostrando nuestro centro, que aunque halagüeños, necesitan ser mejorados y perfeccionados.

En tal sentido, las proyecciones de trabajo, antecedidas por los Lineamientos del PCC, las indicaciones institucionales, estrategias y proyectos educativos, se perfilan hacia un cambio. Por ello asumimos como objetivo potenciar el proceso de formación integral de los estudiantes que cursan estudios de Licenciatura en Cultura Física a través de un Programa de participación.

DESARROLLO

El programa de participación “OLIMPIANDO” requirió de la participación de cada uno de las figuras que inciden de manera directa en el proceso docente educativo en el centro. A continuación se exponen los principales resultados dentro de los que aparecen de manera significativa, los aspectos metodológicos y operativos para la aplicación del programa de participación; así como ejemplos que permiten ilustrar la importancia en el orden didáctico y educativo.

Fundamentación del programa de participación.

Bajo el eslogan *"en pos del desarrollo integral de los universitarios de la Cultura Física",* "OLIMPIANDO" se erige como un programa de participación en el que convergen estudiantes organizados en equipos conformados según intereses, objetivos y contexto de realización del programa.

Dada que su proyección es potenciar el proceso de formación integral, el programa promueve el conocimiento y consolidación de contenidos y habilidades implícitas en el plan de estudio así como de saberes de la cultura universal; estimulando de esta manera el interés por la autopreparación de los estudiantes. Se proyecta además hacia la promoción de la recreación y reanimación de actividades extradocentes, culturales y deportivas; aspirando a un impacto en la comunidad universitaria desde las actividades que se conciben en el programa, evidenciando la incidencia de la recreación en la formación integral de los participantes.

El programa se desarrolla a partir de bases organizativas generales y específicas que permiten concebir el espacio, organizado en ciclos, secciones y actividades de participación. El esquema que a continuación aparece, ilustra cómo a través del programa de participación OLIMPIANDO se contribuye a la formación integral de nuestros estudiantes a partir de su contribución al logro de los objetivos contenidos en el modelo del profesional, en cada una de las disciplinas y asignaturas de la carrera como parte del proceso de enseñanza - aprendizaje, de la Extensión Universitaria como proceso integrador y de la Federación Estudiantil Universitaria.

El programa está estructurado en dos ciclos de participación. En el CICLO Académico (1), los estudiantes tienen oportunidad de demostrar los conocimientos adquiridos en cada una de las asignaturas del plan de estudio de la carrera así como de materias de la cultura general. Su organización es a través de secciones de participación y se tienen en cuenta para su implementación las características de las mismas y las exigencias para su actualización por los profesores. El contenido de las preguntas además de ajustarse a las características de la sección, es renovado cada vez que se realiza una edición del programa de manera que se puedan sistematizar los conocimientos de las asignaturas y materias generales.

En el CICLO Físico-Deportivo-Recreativo (2), se evalúan habilidades propias del ejercicio de la profesión y actividades diversas atendiendo al entorno en el que se realicen. Aquí se planifican tanto actividades prácticas propias del ejercicio de la profesión (organización de programas “A Jugar”, dirección de juegos de participación, de Simultáneas de Ajedrez, entre otros), como actividades que permiten promover la recreación organizada, entre los estudiantes (maratones universitarios, encuentros deportivos, juegos de habilidades y de participación y todos los que sean de interés) que además propicien el esparcimiento al aire libre y permitan ejercitar el cuerpo en un ambiente agradable y sin compulsión.

La estrategia del programa para el tratamiento y sistematización de los contenidos que reciben los estudiantes en cada una de las asignaturas corre a cargo del desarrollo de

secciones de participación. A continuación mostramos algunos ejemplosde cómo a través de estas secciones se contribuye a la consolidación de los contenidos de las asignaturas y al conocimientos de otros materias de carácter general.

Ejemplo de secciones que se aplican en el programa de participación. Exigencias y características de las secciones del CICLO ACADÉMICO (1) para su implementación.

SECCIÓN. ”CUESTIÓN DE TIEMPO”

Características: Durante un minuto se realizarán preguntas en las que se puede responder: verdadero o falso, si o no, año, persona o cosa específica o sencillamente completar una frase.

Exigencias para la elaboración de las preguntas: Estas se deben conformar de manera que los contenidos que se imparten en clases se puedan consolidar en otro contexto.

Ejemplo:

- Se le denomina acampada al conjunto de actividades que de forma recreativa y de carácter físico se ejecutan en pleno contacto con la naturaleza, utilizando todos los medios y accidentes que en ella se encuentren. (F) (Campismo)
- Los términos deportivos se introdujeron en forma de préstamos lingüísticos (V)

SECCIÓN. ”DESCÚBREME”

Características: En pantalla aparecerán palabras o conjunto de ellas que aluden a cada una de las materias en concurso. El ejercicio consiste en pedir letras y/o vocales hasta completar la palabra o frase que corresponde. El valor de la respuesta es de 20 puntos y se adicionarán otros 30 por la explicación acerca de la palabra o frase. El jurado considerará las respuestas y su evaluación.

Exigencias para la elaboración de las preguntas: Estas se deben conformar de manera que los contenidos que se imparten en clases se puedan consolidar. Deben ser palabras o conjunto de ellas (hasta 6 palabras) que aludan a algo referente a la asignatura y/o materia que se convoque y que además se pueda abundar al respecto.

Materia: Actividades recreativas en la Naturaleza.

_ _ _ _ _ _ **(AZIMUT)**

SECCIÓN. ”PARAPALABRAS”

Características: Durante un minuto se realizarán preguntas que tiene como condición que se determina la letra inicial con la que empieza la palabra y se dan datos referativos. Por cada respuesta correcta se sumará 10 PUNTOS al acumulado general.

Exigencias para la elaboración de las preguntas: La selección estará en correspondencia al igual que las restantes secciones con las materias y fechas del mes en que se realiza el programa.

Ejemplo:

- Con (V): Cartelera situada en calles, carreteras, con fines publicitarios.**(Valla).**
- Con (T): Cualidad de la personalidad que regula el comportamiento humano **(Temperamento)**
- Con (T): Capacidad para el desempeño o ejercicio de una ocupación **(Talento)**
- Con (C) Denominado así al extremo de una cuerda. **Chicote.**

SECCIÓN. ”DEL LENGUAJE Y OTROS DEMONIOS”

Características: La sección cuenta con dos momentos, el primeromostrará inicialmente un texto en el que todos los equipos deberán discernir entre lo verdadero y lo falso, lo correcto e incorrecto de lo que se muestra en el texto. Se dispondrá de 1 minuto para el ejercicio.

Mientras el jurado evalúa el primer ejercicio cada equipo seleccionará para un segundo momento un número de los que aparece en pantalla asociado a una pregunta. Al finalizar se analizará el párrafo con todos los gazapos y errores mientras las respuestas a las preguntas las corregirá el profesor del jurado. El valor total de la sesión es de 50 PUNTOS, 30 para el ganador o ganadores del primer ejercicio y 20 puntos por el otro.

Exigencias para la elaboración de las preguntas: Para el primer ejercicio, es decir, el párrafo con gazapos y/o errores, deberá redactarse de manera que en su contenido se muestren errores tanto en el campo de la ortografía y la gramática como de contenidos referidos a las materias propias de la carrera. Ej: En la capital de NORCECA se celebró recientemente el torneo Panamericano de la disciplina. En este caso NORCECA se refiere al torneo que agrupa a diferentes regiones del continente.

Ejemplo de algunos ejercicios:

1.-Llamamos tilde diacrítica a aquella que usamos para diferenciar la función gramatical querealiza una palabra.

"¡Ojalá pueda algún día verlos a todos a **mi** alrededor, contentos de **mí**!"José Martí

Coloca la tilde diacrítica en los casos requeridos:

"No (**se)** por que piensas (**tu)**, soldado, que te odio yo, **si** somos la misma cosa, yo, **(tu).”**Nicolás Guillén

SECCIÓN 11. SI DE CONCEPTO SE TRATA

Caracterización de la sección: Una vez seleccionada la materia deben asociar el concepto o su definición según sea el caso.

Exigencias para la elaboración de las preguntas: Selección de términos por cada asignatura que se convoca con su concepto.

Ejemplo:

1.- “Realización simultánea-alternada de diferentesactividades.

Se emplea para la la consolidacióny perfeccionamiento de las **ESTACIONES** habilidades motricesdeportivas”.

2.- **MEDIO DE ENSEÑANZA**Objetos que constituyen elsoporte material del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ejemplo de algunos ejercicios prácticos que realizan los participantes en el CICLO 2 Físico-Deportivo-Recreativo.

1.- Organización de un Programa “A jugar”

ORGANIZACIÓN: Esta actividad requiere de la coordinación de los organizadores del programa o bien en escuelas o en comunidades propicias para su realización. Un equipo de profesores fungirá como jurado. Estos evaluarán las habilidades de los estudiantes en pleno ejercicio. La puntuación estará determinada por el cumplimiento de los objetivos de la actividad de cara a los usuarios y del cumplimiento de las exigencias de la misma para su realización.

DESARROLLO: El equipo o equipos a que corresponda la actividad desarrollaran todos los pasos metodológicos que exige la actividad.

OBJETIVOS:-Organizar y desarrollar actividades físico-deportivo-recreativas en diversos medios naturales en la comunidad. Desarrollar las acciones profesionales sobre la base de las ciencias sociales y psicopedagógicas y de las aplicadas a la actividad física.

2.- Simultánea de ajedrez

ORGANIZACIÓN: Para la realización de la actividadse seleccionará un especialista para dirigir la simultánea y sus oponentes que en este caso será uno de los miembros del equipo en concurso.

DESARROLLO: Un miembro de cada equipo se seleccionará para participar. Al finalizar la simultánea él o los ganadores obtendrán la puntuación determinada para la actividad.

OBJETIVO: Mostrar los conocimientos y habilidades en el desarrollo de una partida de ajedrez.

3.- Dirección de juegos recreativos de participación

ORGANIZACIÓN: Con el sorteo se decide a que equipo corresponde cada una de las actividades aquí descritas. En este caso el equipo en pleno debe planificar un conjunto de juegos de participación atendiendo a las características de los usuarios (niños, jóvenes, adultos o de la tercera edad). El jurado determinará la evaluación según el desempeño y cumplimiento de los requerimientos del ejercicio.

DESARROLLO: Ya en la comunidad o centro educacional, cualquiera que se seleccione y/o coordine, los equipos deben desarrollar como parte de la intervención comunitaria que se realiza, cada una de las actividades que le corresponden.

OBJETIVO: Dirigir actividades físico-recreativas en la comunidad.

Multimedia OLIMPIANDO. Diseño y construcción de la multimedia

El desarrollo del programa se vale del una multimedia que permite a conductores y participantes visualizar los contenidos tratados. A continuación se muestran los elementos a partir de los cuales se conformó la misma.

Guión: El software que se presenta deviene en medio de apoyo para la realización del Programa de participación “OLIMPIANDO”.

Datos generales del producto:

NOMBRE:OLIMPIANDO

TIPO DE SOFTWARE: Multimedia

SINOPSIS: El mismo permite la visualización de los contenidos que son seleccionados, que a su vez van acompañados de información visual en los casos necesarios. Los contenidos son tan variados como variada es la gama de materias y secciones planificadas. Por tanto la multimedia es actualizada cada vez que se realiza un programa.

Requerimientos mínimos:

- Sistema operativo Windows 98x, Windows 2000, Windows NT, Windows XP.
- 32 MB de RAM como mínimo.
- Tarjeta de video SVGA (800 x 600 x 16, 24 y 32 bit de colores.
- Kit de multimedia (lector de CD, Tarjeta de sonido y parlantes.
- Microprocesador a 450 MHZ como mínimo.
- Mouse.
- Codeckalitemegacodepack.

Objetivo: Mostrarlainformación que se selecciona a partir de las materias y secciones en concurso.

Métodos: Para los conductores (reproductivo).

Medios: Imágenes, Figuras, Textos, Grabación sonora, Videos, Animaciones, etc.

Público al que va dirigido: Estudiantes que cursan estudios de Licenciatura en Cultura Física.

Prerrequisitos: Familiarización con el manejo del ratón, el teclado y computadora en general.

Bibliografía utilizada: La base bibliográfica está constituida por los Programas de las asignaturas del plan de estudio de la carrera, el libro de efemérides, la enciclopedia ECURED y todos los materiales que ofrezcan información verídica acerca de los contenidos que se tratan.

Herramientas utilizadas:

Matware Mediator v 9.0 Experto

Fornat Factory v 2.80

AIMP 2 (Reproductor de audio)

Adobe Photoshop CS 3 v 10.0

Metodología para la utilización de la multimedia:

El equipo de dirección del programa se vale de un responsable de proyección. Esta persona, en el caso particular, cumplió con las funciones de elaboración de la misma y durante la realización del programa, de operar con ella. El, o los conductores por su parte, podrán utilizarla como soporte para la conducción. Esto les permitirá economizar el tiempo, mantener la motivación de los equipos y público en general.

CONCLUSIONES

La labor realizada posibilitó la organización y elaboración de un Programa de participación dirigido a potenciar el proceso de formación integral de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Granma a partir de las características y exigencias de la carrera en relación con los presupuestos y concepciones de la recreación como elemento en el que convergen los propósitos de nuestro trabajo.

Con la aplicación del programa, los estudiantes de la carrera podrán crecer en conocimientos y habilidades a partir del disfrute en cualquiera de los espacios diseñados.

BIBLIOGRAFÍA

1.- (2010) Informe de rendición de cuenta de la FEU al Comité del PCC del la Facultad de Cultura Física de Granma.

2.- Colectivo de autores (2008). Modelo del profesional. Plan de estudio “D” de la carrera de Cultura Física.

3.- Colectivo de autores (2011). Estrategia de trabajo de la Facultad de Cultura Física de Granma en el curso (2010-2011).

4.- Colectivo de autores (2011). Informe semestral presentado en el Claustro de Profesores de la Facultad de Cultura Física de Granma en el primer semestre del curso (2011-2012).

5.- Colectivo de autores (2011). Objetivos de trabajo de la FEU para el curso 2011-2012.

6.- Lineamientos aprobados en el IV Congreso del PCC. Abril del 2011

7.- I Conferencia Nacional del PCC. Enero 28, del 2012

8.- ---------- (1987): Ideología, conciencia y trabajo político. Editora Política. La Habana.

PORTAL DE FISIOLOGÍA / PHYSIOLOGY WEB SITE.

Autor: Ing. Ileana M. Quintero Sierra ileanam@uccfd.cu Asistente e Inv. Agregado

Coautores: Dr. Leonel R. Suarez Fonseca leonelsuarez@infomed.sld.cu

MSc. Miriam Recio Contreras Correo: miriamr@inder.cu

Resumen

Las Tecnologías de Información como los sitios web, han tenido un profundo efecto en la administración de los procesos, mejorando la habilidad de los organizadores para coordinar y controlar las actividades de los mismos. Los portales web se han convertido en un componente central de todo proceso o institución que busque un crecimiento sostenido. Para organizar con más calidad todos los procesos de la asignatura de Fisiología del Departamento de Ciencias Biológicas de nuestra universidad, las actividades docentes, no docentes y estudiantiles e incrementar la comunicación desde, hacia y entre todos los usuarios, para manejar eficientemente las relaciones entre los grupos de interés, las entradas de datos, las estadísticas y la información, se creó este nuevo sitio web nombrado como ¨**Portal de Fisiología**¨, cuyo objetivo fundamental es la utilización de las Tecnologías de Información en la organización y divulgación de la información relacionada con esta asignatura, logrando la interacción necesaria entre los profesores y estudiantes en tiempo real. El portal ofrece las más avanzadas herramientas de internet para el acceso y manejo de las informaciones, incorporando en su desarrollo numerosos contenidos didácticos, metodológicos, científicos.

Palabras clave: fisiología, web, software.

Summary:

The Technologies of Information like the web sites had a deep effect in the processes administration, improving the ability of the organizers to coordinate and to control the activities of the same ones. The web sites have become a principal component of all process or institution that it looks for a sustained growth. To organize with more quality all the processes of the subject of Physiology of the Department of Biological Sciences of our university, the educational activities, not educational and student and to increase the communication from, toward and among all the users, to manage the

relationships efficiently among the groups of interest, the data entries, the statistics and the information, you develop this new place noted web as ¨Portal of Fisiología¨ whose fundamental objective is the use of the Technologies of Information in the organization and popularization of the information related with this subject, achieving the necessary interaction between the professors and students in real time. The portal offers the last internet tools for the access and handling of the informations, incorporating in its didactic, methodological, scientific contained numerous development.

Objetivo:

Utilización de las Tecnologías de Información en la organización y divulgación de la Fisiología en el deporte en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) ¨Manuel Fajardo¨, para lograr una importante ventaja competitiva en estos procesos.

Introducción:

Nuestro país está enfrascado en desarrollar nuevas tecnologías de la información en todos los ámbitos sociales, y nuestra universidad fundamentalmente, en la educación, la cultura física y el deporte. Este reto impone la necesidad de crear herramientas digitales que ayuden a lograr este empeño.

Las Tecnologías de Información permiten a una organización mejorar el manejo e integración de todos los datos y documentos que necesiten todas las unidades funcionales de ésta. Ellas incrementan la flexibilidad organizacional y la coordinación de todas sus funciones. Adicionalmente a esto, nos dan una ventaja competitiva, al reducir nuestros costos de operación, flexibilidad organizacional, rapidez en la toma de decisiones, respuesta hacia los requerimientos de los usuarios, información del mercado, competencia y entorno en general, además de manejar a las diferentes partes como un todo, no importando su localidad física.

Contribuye a la reducción del tamaño de la estructura jerárquica porque se logra proveer a los administradores y organizadores de información de alta calidad, oportuna y completa, lo cual reduce la necesidad de varios niveles de burocracia y jerarquía administrativa. Los sistemas de información al reducir

éstos niveles jerárquicos, actúan como dispositivos de control en las actividades de los procesos. Cabe señalar que los sistemas de información también reducen la necesidad de los organizadores de coordinar e integrar las actividades de las sub-partes, además de que pueden coordinar completamente el flujo de producción de los profesionales.

Facilita el incremento del flujo de información horizontal lo que implica el crecimiento de los sistemas Cliente - Servidor del tipo ¨three-tier¨ (que permiten la conexión de computadoras personales a potentes servidores y éstos a su vez conectados a un servidor principal o mainframe). Actualmente las redes de computadoras son usadas como el canal primario de información interna de una organización o de un proceso. Es por ello que cobra gran importancia elaborar una correcta Estrategia de Información en la Fisiología en el deporte. Los sistemas de correo así como el desarrollo de software de Intranet para compartir documentos electrónicos, han acelerado ésta tendencia tecnológica.

Gracias a los canales de comunicación que proveen las Tecnologías de Información, podemos tener información clara, actualizada y oportuna de esta especialidad, además de tener acceso a foros de discusión de diferentes temas lo que incrementa la relación profesor-estudiante, profesor-profesor y estudiante-estudiante, brinda accesos a nuevos artículos e investigaciones, tesis y libros, contactos personales e institucionales, regulaciones vigentes y cambios en la asignatura de la especialidad, lo que permite diseñar estrategias. Unido a esto los profesionales pueden mantener un flujo de información constante entre ellos y con todos los usuarios sin importar la distancia física a la que se encuentren.

Diseñar un Portal Digital es un reto que afrontan los profesionales de esta especialidad para desarrollar las redes nacionales e internacionales y con el cual asumen un rol que va más allá de crear una sencilla página web.

El volumen de información e imágenes a manejar de Fisiología es bastante grande y su actualización es permanente, por tal motivo se decidió automatizar su organización mediante este sitio web como vía de desarrollar la competitividad de este proceso y el trabajo colaborativo en general, llevándolo a planos superiores.

Metodología:

Descripción del portal:

Para organizar los contenidos de este portal se utilizó el Sistema de Manipulación de Contenidos (CMS-Content Management System) ¨Joomla¨ versión 1.5, el cual es un software libre. Las consultas sobre este sistema y la adquisición de módulos y componentes libres utilizados, se obtuvieron de los sitios oficiales de sus creadores como http://www.joomla.org, http://forum.joomla.org, y http://help.joomla.org.

Se utilizaron además otras aplicaciones de apoyo a la preparación de los contenidos como: Microsoft PhotoEditor, Adobe PhotoShop-CS y Adobe ImageReady-CS para todo el tratamiento de las imágenes, Microsoft Office Word 2007 para el procesamiento de los textos, Windows Media Player para los videos y Adobe Acrobat Reader para el procesamiento de los ficheros de texto gráfico (PDF). Como apoyo al diseño de las páginas web se utilizó Macromedia Dreamweaver 8.

Requerimientos mínimos para la instalación del portal:

- Espacio mínimo en disco HDD: 10 GByte.
- Monitor SVGA con resolución 800x600 y 16 bit de color o más.
- Sistema Operativo Windows XP o superior.
- Navegador Internet Explorer v.7.0 ó Mozilla Firefox v.2.0.
- Servidor Apache Friends XAMPP paquete base v 1.7.3.

La instalación y salva de este sitio web se puede alcanzar utilizando los Puertos Serie Universales USB (Universal Serial Bus) y con dispositivos de almacenamiento exterior como discos externos, memorias, CDs y DVDs. Todos estos dispositivos con su considerable capacidad actual de almacenamiento, su compatibilidad a toda prueba y su reducido tamaño, se consideran el medio ideal para la transportación e instalación de este portal.

Descripción del proceso de instalación:

En local:

- Instalación del servidor Xamp.
- Creación de una carpeta nombrada ¨Fisiologia¨ en C:\\xamp\\htdocs

- Copiar a dicha carpeta el fichero del portal (local) y el fichero kickstart.php del componente Akeeba Backup.
- Ejecutar en un navegador: *localhost/Fisiologia/ kickstart.php*
- Para acceder al sitio Portal de Fisiología ejecutar en un navegador: *localhost/Fisiologia*

En red:

- En el servidor deben estar instalados los programas especificados en los requerimientos.
- Realizar los mismos pasos que en local pero seleccionando el fichero del portal configurado para trabajar en red.

Los usuarios visualizan el sitio mediante una aplicación, denominada navegador o browser (ej. Internet Explorer o Mozilla Firefox). El navegador muestra en la pantalla una página con el texto, las imágenes, los sonidos y las animaciones relativas al tema que previamente ha sido seleccionado. El usuario puede entonces interactuar con el sistema señalando con el mouse (ratón) aquellos elementos que desea consultar en profundidad, pues, si la página lo permite, dichos objetos estarán vinculados a otras páginas web de ese servidor u otros que aportan información relacionada.

Las páginas web están escritas en HTML (siglas de Hypertext Markup Language), lenguaje de marcado de hipertexto. El protocolo HTTP (siglas de Hypertext Transfer Protocol) es el encargado de hacer llegar las diferentes páginas desde los servidores remotos al equipo del usuario que las solicita. Las comunicaciones de nivel inferior se establecen normalmente mediante TCP/IP (siglas de Transmisión Control Protocol/Internet Protocol), si bien al ser un sistema abierto, admite otros protocolos.

El CMS Joomla se caracteriza por tener el aspecto visual (color, tipo de letras, alineación y posición) completamente separado del contenido (artículos, noticias, avisos, etc.). Por tal motivo para su desarrollo se tuvieron en cuenta varios aspectos importantes:

1. Determinación de los requerimientos del sitio.
2. Estudio de las potencialidades.
3. Interrelación con el cliente.
4. Establecimiento de metas y objetivos.
5. Búsqueda de información.

6. Posibles tipos de usuarios.
7. Diseño.
8. Implementación del sitio.
9. Evaluación y revisión del sitio.

La interfaz principal de la aplicación o página principal la cual representa correctamente los requisitos, tanto de navegación como de diseño, ofrece las más avanzadas herramientas de internet para el acceso a las informaciones relacionadas con la Fisiología en el deporte, como contactos, servidor de noticias, búsquedas, encuestas, foros, menús, plantillas, avisos, galería de imágenes, enlaces a otros sitios de interés, etc. Además ofrece contenidos como eventos, cursos de pre y postgrados, publicaciones, condecoraciones, convocatorias, noticias, avisos y galería de fotos, información relacionada con la Fisiología en el deporte y variados artículos sobre el tema, incorporando también en su desarrollo contenidos didácticos, metodológicos y científicos.

Descripción de algunas facilidades:

Usuarios: Los usuarios cuando acceden al sitio pueden registrarse y obtener un perfil con permisos individuales para cada uno. Los usuarios principales son:

- Docentes
- Directivos
- Todos los profesionales
- Todos los estudiantes

Registrarse: Para registrarse el usuario debe llenar una planilla con sus datos personales, el nombre del usuario, la contraseña y un correo electrónico. La confirmación del registro se le pide por correo. Una vez registrado tendrá acceso a su perfil donde se le ofrece un menú adicional con varias opciones de acuerdo a los permisos otorgados por el administrador a dicho usuario y acceso a determinadas opciones, módulos y páginas del sitio.

Localizaciones: El portal brinda información (datos personales y dirección de correo electrónico) sobre los usuarios registrados, además profesores de la asignatura de Fisiología de la UCCFD y sus filiales y otros usuarios importantes para facilitar la comunicación con y entre los mismos.

Búsquedas: Herramienta que permite buscar en el sitio, a partir de una palabra o frase, artículos que la contengan.

Galerías: Acceso a imágenes y videos sobre los contenidos y temáticas y los

hechos más relevantes de la actividad docente e investigativa de forma novedosa y práctica.

Glosario: Terminología y conceptualización relacionada con la Fisiología.

Estadísticas: Se muestra información actual sobre la estadística del sitio y cualquier otra estadística que se requiera de forma novedosa.

Avisos: Brinda avisos relacionados con las actividades docentes e investigativas.

Noticias: Ofrece la posibilidad de insertar artículos de varios usuarios que tengan permisos especiales de autor, editor, moderador y administrador.

Noticias Flash: Son noticias rápidas para la página principal que se actualizan cada vez que se refresque la página.

Canales de noticias: Permite recibir de forma automática información de canales de noticias afines.

Reseña histórica: Módulo que ofrece información histórica sobre profesores destacados, biografías, hechos relevantes de nuestra universidad y otras informaciones de interés de la temática. Ofrece también biografías de personalidades de la educación y el deporte, historia sobre algunas temáticas y antecedentes históricos de la Fisiología.

Ayuda: Módulo para la ayuda al usuario que explica como navegar en el sitio, las diferentes rutas existentes, operaciones de enlace y muchas otras cosas más.

Enlaces relacionados: Palabras o frases claves que le permiten al usuario navegar hacia otras páginas, relacionadas con estos temas, dentro y fuera del sitio. Este método conocido como hipertexto, utiliza enlaces para seleccionar el contenido ó la página a la cual el usuario desea dirigirse.

Preguntas y Respuestas: Herramienta utilísima para responder preguntas de los usuarios, las cuales quedan disponibles para otros usuarios que se conecten.

Foros temáticos: Opción que permite al usuario intercambiar conocimientos sobre un tema con otros usuarios, con los organizadores o con los administradores.

Encuestas: Permite conocer las opiniones de los usuarios y reflejarlas en las páginas del sitio.

Ventajas que ofrece el sitio:

1. Gran volumen de información.
2. Amplia gama de servicios.
3. Aporta rapidez al proceso.
4. Aporta flexibilidad en la transmisión de información escrita mediante telecopia.
5. Interacción con otras redes telemáticas y con Internet.
6. Software elaborado sobre una plataforma libre, avanzada, que ofrece lenguajes de accesos simplificados y accesibles para todos.
7. Herramienta poderosa para la prensa y la propaganda.

Desventajas:

1. Limitaciones del tipo económico, técnico y jurídico.
2. Poca privacidad de los datos. Se disminuyen con técnicas de encriptación.

Divulgación de los resultados:

Este portal de reciente creación será ubicado en la Intranet de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte ¨Manuel Fajardo¨ UCCFD, a la cual tienen acceso todos los trabajadores docentes y no docentes y los estudiantes de pre y postgrados de la universidad. Más adelante podrá ser enlazado al portal del INDER donde todos los profesionales nacionales e internacionales interesados, podrán acceder a él y ofrecer opiniones sobre el mismo.

El desarrollo de la ciencia y la tecnología exige que los educadores desarrollen una cultura científica y apropiarse de los contenidos necesarios para poder actuar, conservar y transformar el mundo en que vivimos, aplicando lo mejor de la experiencia acumulada por la humanidad.

Resultados:

El resultado fue la creación de un sitio web novedoso, práctico y útil; con herramientas de última generación y contenidos actualizados e históricos sobre la Fisiología en el deporte. Este portal se pondrá a prueba en la UCCFD, lo que permitirá su perfeccionamiento y actualización tanto en los diseños como en los contenidos y permitirá lograr el objetivo propuesto que no es más que ganar en competitividad en estos procesos.

Bibliografía:

1. García Alonso JC. **Hacia un Web accesible**. Acimed 2007;15 (5). Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/aci/vol15_5_07/aci02507.htm [Consultado: 8/06/2011].
2. Valderas Aranda, Pedro J. **Especificación de Requisitos en el desarrollo de Aplicaciones Web** Julio 2004. Disponible en: http://oomethod.dsic.upv.es/anonimo/%5Cfiles%5CTechnicalReport%5Creq.pdf [Consultado: 2/09/2011].
3. White, Steve y Andy Wallace. **Joomla User Manual**. Octubre 2006. Disponible en: http://help.joomla.org [Consultado: 2/09/2011].

PROGRAMA DE GESTIÓN ESTRATÉGICA ORIENTADO A LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES DEL PERSONAL DOCENTE ADSCRITO A LOS PROGRAMAS ACADÉMICOS DE LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR (UDS).

Temática: La formación y superación del profesional de la Educación Física y el Deporte.
Autora: MSc. Lorena del V. Angarita Rumbo. Venezuela.
Dra:C Maria de Gouveia
Email: flnv_cojedeslorena@hotmail.com
Institución: Universidad Deportiva del Sur.

RESUMEN

El programa responde al modelo de competencias presentado por Saravia 2008, quien considera las cualidades internas profesionales y personales del individuo como un desarrollo proactivo e integral de la profesionalización, en el cual se tiene en cuenta la gestión estratégica orientada a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur (UDS), se apoya en un diseño de campo tipo descriptivo, bajo la modalidad de proyecto factible. La población estuvo conformada por cien (100) docentes de la UDS y la muestra de treinta (30) docentes. La encuesta utilizada para la recolección de datos fue un cuestionario de veinticinco (25) preguntas cerradas. Los resultados se analizaron mediante una interpretación lógica, objetiva y cuantificable de los ítems, las respuestas emitidas evidenciaron las debilidades de los docentes para afrontar su labor en un diseño curricular por competencias profesionales. El programa permite la comprensión de como operar con un diseño curricular por competencias, la necesidad de superarse permanentemente para estar a tono con las exigencias de la educación universitaria actual y una mayor responsabilidad y sentido de pertenencia hacia la institución, con una alta motivación hacia la superación de los docentes.

Strategic management program oriented to the training of professional skills of the teaching staff programs academics of the Sport University of the South (UDS).

ABSTRACT

The program addresses the competency model presented by Saravia 2008, who considers the internal qualities of the individual professional and personal development as a proactive and comprehensive professionalization, which takes into account the strategic management oriented professional skills training teaching staff within the academic programs of the University Sports South (UDS) design is based on a descriptive field, in the form of project feasible. The population consisted of one hundred (100) teachers from the UDS and the sample of thirty (30) teachers. The survey used to collect data was a questionnaire of twenty (25) closed questions. The results were analyzed using a logical interpretation, objective and quantifiable items, the answers given showed the weaknesses of teachers to cope with their work on a curriculum design skills. The program allows the understanding of how to operate a competency-based curriculum design, permanently overcome the need to be in tune with the demands of current university education and greater accountability and sense of belonging to the institution, with a high motivation to the improvement of teachers.

INTRODUCCIÓN

Las Instituciones de Educación Universitaria en los albores del siglo XXI, se enfrentan a retos, que no pueden asumirse si la Universidad es tratada de manera espontánea, por lo que es una necesidad de nuestros días el disponer de alternativas que permitan la adecuada dirección de los procesos universitarios con un enfoque holístico y dialéctico.

Resulta de vital importancia que las Instituciones Universitarias como principales promotoras de la Educación Posgraduada y en general en la Educación Universitaria, conjuguen, en adecuado balance, la educación de pregrado y la de postgrado, porque en su relación dialéctica dentro del marco de una relativa independencia signada por las especificidades que determinan sus diferencias, si bien el pregrado es antecedente y condición de la existencia del postgrado, este último contribuye a la creación científica e innovación tecnológica y a la vez al propio desarrollo de profesores e investigadores, como premisa de la calidad y excelencia del proceso de formación de pregrado.

Como señala Saravia (2008), la calidad de la educación universitaria no es más una utopía, más bien una condición básica para hacer un trabajo correcto con la formación de recursos humanos, el desarrollo de conocimientos y el servicio a la sociedad. Es por ello, el desafío para todos los que trabajan en educación universitaria es establecer un marco de referencia sobre la calidad universitaria, investigar acerca de su implementación y desarrollo, y finalmente, comunicar los hallazgos a la toda la comunidad educativa. Por esto, se hace necesario establecer ideas básicas sobre la visión pedagógica basada en competencias; entendiendo por tales, unidades de aprendizaje y demostración/desempeño efectivo, tanto en los estudiantes como en el profesorado.

En este sentido, se destaca la idea de que los retos planteados para la Educación Universitaria exigen también el mejoramiento continuo de la gestión educativa y de los procesos que la integran, y dentro de ella resalta la importancia que tienen actualmente aquellos vinculados con el desarrollo de los recursos humanos, sustentados en enfoques, modelos y técnicas contemporáneas como una necesidad del desarrollo institucional para responder a las diversas demandas internas y del contexto externo.

De acuerdo con esto, las instituciones de Educación Universitaria en Venezuela requieren de un proceso de manejo gerencial que dirija sus acciones para que las decisiones en relación a los recursos humanos sean acordes. En este sentido, acota Torcate (2007), que este "es un proceso mediante el cual la gerencia se cerciora si lo que ocurre en la organización concuerda con lo que supuestamente debería ocurrir" (p.43), es decir, que las actividades realizadas estén acordes con la planificación establecida.

Lo descrito permite resaltar que la Educación Universitaria tiene un papel imprescindible en la superación de las brechas científicas y tecnológicas con los países hoy más desarrollados y al interior de la región latinoamericana. Las políticas nacionales, regionales e institucionales deben dirigirse fundamentalmente hacia el logro de modelos de relación entre los grupos de investigación académica y los usuarios del conocimiento, de forma que las necesidades sociales y productivas se articulen con las capacidades académicas, conformando líneas de investigación prioritarias.

La realidad contemporánea y la venezolana en particular demanda un docente que tenga roles activos en la elección de alternativas pedagógicas, que estimule la capacidad de participar ofreciendo opciones que permitan a los educandos aprender críticamente, formarse como entes transformadores en bien de la sociedad. He ahí, un reto para quienes se dedican al quehacer educacional y para los que se dedican a la formación de los profesionales de la educación específicamente, a partir de tener en cuenta que en ese proceso las instituciones formadoras de estos profesionales, tendrán que revisar sus funciones, redefinir su misión para poder reflejar la nueva pertinencia y responsabilidad social, ser eficientes y efectivas de acuerdo con las condiciones actuales.

Al tener en cuenta lo anterior, se propone un programa de gestión estratégica orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur.

Esta propuesta se fundamenta en las teorías de competencias de Tobón (2006), en la de Gestión estratégica planteada por Betancourt (2006) y legalmente se sustenta en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) según los artículos 103 y 109, así como en la Ley Orgánica de Educación (2009) en sus artículos 15-32-37 y 38.

Si se tiene en cuenta, que la gestión estratégica es el proceso que permite especificar los objetivos, las políticas que se convierten y los planes de una organización para lograr estos objetivos, y la asignación de recursos para poner los planes en ejecución. Resulta evidente, que la gestión estratégica en las organizaciones debe ser apropiada para su capital humano, condiciones económicas, y objetivos. Un objetivo de una estrategia de la organización total es poner a la organización en una posición para realizar su misión con eficacia y eficiencia. Una buena estrategia de la organización debe integrar metas, políticas, y con ello, la secuencia de la acción que la convierte en un sistema en constante interrelación con el entorno.

Lo anterior permite apreciar, que al inaugurarse la Universidad Deportiva del Sur en el año 2006, a ella se incorpora en su mayoría un claustro de profesores jóvenes con poca experiencia en la docencia y muchos con escasa preparación en el ámbito de la actividad física y el deporte, a pesar de ser la misma, una Universidad temática, todo eso, unido a la necesidad de la formación permanente que requiere todo profesional en ejercicio y particularmente los que se dedican a formar futuros profesores, condujo a que sus directivos demostraran preocupación por preparar cada día más a su planta profesoral para que estén a la altura de las exigencias académicas de la Institución y de su tiempo. Sin embargo, se ha observado que esto no siempre se ha logrado y ha sido motivo de preocupación para la institución, ante todo en busca de las causas y de encontrar alternativas más eficaces en este sentido, que promuevan el desarrollo continuo de competencias profesionales en sus docentes.

Problema científico

¿Cómo diseñar un programa de gestión estratégica orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur?

Objetivo General

Proponer un programa de gestión estratégica orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur (UDS).

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar la necesidad de un programa de gestión estratégica orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur.
2. Determinar la factibilidad de implementación de un programa de gestión estratégica orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva Del Sur.
3. Diseñar un programa de gestión estratégica orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur.

Metodología

De acuerdo a los objetivos planteados en la investigación se ubicó en un diseño de campo de tipo descriptivo y documental. Este diseño de investigación permitió la recolección de los datos de la realidad, donde el investigador tomo en cuenta, que los datos no fueran manipulados en ningún momento.

En tal sentido, la población utilizada para el desarrollo de la investigación estuvo conformada por cien (100) docentes adscrito a los tres programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur, ubicada en San Carlos, edo. Cojedes. Por esto, se seleccionó para el desarrollo de esta investigación una muestra representativa del 30% al azar de los docentes adscrito a los programas académicos de la UDS, representada en este caso por treinta (30) docentes a quien se les aplicó un cuestionario.

Para la investigación, se tomó como técnica de recolección de datos la encuesta, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos. Para lo cual, se utilizó un listado de preguntas escritas que se entregaron a las personas, mediante el instrumento tipo cuestionario de veinticinco (25) preguntas, a través del cual se recogió la información de las dimensiones y los indicadores de la fase diagnóstica. La alternativa de respuesta de dicho cuestionario fue policotómico. El instrumento se diseño en función de los objetivos formulados, elaborando para ello, una tabla de operacionalización de variables, donde se formularon las dimensiones, indicadores e ítems del variable en estudio.

El proyecto se valida a través del criterio de expertos, los que fueron seleccionados atendiendo a su amplia experiencia en la actividad docente, en las áreas de metodología de la investigación; gerencia y planificación y enseñanza de la educación física. A los expertos se les entregó una carpeta contenida de los objetivos de la investigación, la tabla de operacionalización de variables y el instrumento diseñado, así como un instrumento para evaluar la pertinencia, redacción y coherencia de cada uno de los ítems y así determinar la validez del contenido y del constructo.

Los resultados obtenidos que se apoyan en la información suministrada por los docentes de la UDS, se analizaron de forma porcentual, a través de tablas estadísticas, presentándose las frecuencias y los porcentajes de la información de los veinticinco (25) ítems que conformó el cuestionario aplicado, permitió constatar que:

La institución presenta ciertas debilidades para afrontar el trabajo docente por competencias profesionales, centradas fundamentalmente en la gestión estratégica, lo que se ve reflejado en:

- La no jerarquización de actividades institucionales para implementar procesos efectivos que articulen con los objetivos propuestos.

- No se promueve el trabajo en equipo como la mejor garantía de la articulación entre niveles e integración interdisciplinarios, así como no se logra desarrollar la habilidad para motivar a otros a llevar a cabo las metas de la institución.

- Las metas no siempre son un compromiso permanente, de igual forma se manifiesta lo relacionado con el proceso de conducción de la Institución Universitaria, pues la mayoría de las veces no se realiza por medio del ejercicio de habilidades directivas que motiven a alcanzar la eficacia pedagógica.

- No se crean suficientes espacios de socialización académica que le permitan intercambiar conocimientos con otros docentes para la realización de un trabajo eficaz y que el proceso de aprendizaje organizacional no siempre se basa en las relaciones que se producen entre los diferentes actores de la Institución.

- La universidad no siempre estimula el desempeño responsable de los docentes con vistas a su desarrollo integral. De igual modo se manifiesta lo referido a los recursos materiales, al considerarse que no se garantiza con

sistematicidad la preparación didáctica como componente esencial para el desarrollo de las capacidades pedagógicas profesionales, al no disponerse de recursos materiales necesarios para que los docentes realicen su trabajo en función de las exigencias de la Educación Universitaria.

A continuación se reflejan los ítems que a criterio de la autora son lo que aportan información más relevante:

Variable: Gestión Estratégica. **Dimensión:** Gerencia Estratégica. **Indicador:** Comunicación.

ITEM Nº 12-13		DOCENTES					
		Siempre		Algunas veces		Nunca	
		f	%	f	%	f	%
12	Los espacios de socialización académica le permiten intercambiar conocimientos con otros docentes para la realización de un trabajo eficaz.	10	33,3	15	50	5	16,7
13	El proceso de aprendizaje organizacional se basa en las relaciones que se producen entre los diferentes actores de la Institución.	10	33,3	17	56,7	3	10

Variable: Factibilidad. **Dimensión:** Recursos. **Indicador:** Humano.

ITEM Nº 16-17		DOCENTES					
		Siempre		Algunas veces		Nunca	
		f	%	f	%	f	%
16	La Universidad estimula el desempeño responsable de los docentes con vistas a su desarrollo integral.	10	33,3	15	50	5	16,7
17	Se garantiza la preparación didáctica como componente esencial para el desarrollo de las capacidades pedagógicas profesionales.	11	36,7	18	60	1	3,3

En consecuencia, el programa de gestión estratégica que se propone apunta a la necesidad de desarrollar la formación por competencias del personal docente adscrito a la UDS y consiste en una serie de actividades de superación

que contemplan la necesidad de profundizar en el tratamiento del enfoque por competencias una serie de temáticas que interrelacionan el quehacer de los procesos gerenciales que están presentes en la actividad de los docentes, así como potenciar el éxito de la gestión educativa tanto para el docente como para los estudiantes que se beneficiarán con el crecimiento profesional de sus educadores, como se presenta:

Etapas del programa.

Etapa organizativa:

Propósito: Establecer las condiciones previas para la implementación del programa.

Acciones:

1. Concertación para las necesidades a satisfacer derivadas del diagnóstico a través de las acciones la propuesta.
2. Sensibilización del personal directivo sobre la necesidad de elevar el nivel de los docentes de la UDS en la formación por competencias.
3. Diseño del programa a implementar a través de la gestión estratégica atendiendo a los resultados del diagnóstico.
4. Presentación a los directivos de las áreas: académica, programas y de currículo el programa de gestión estratégica orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur.
5. Selección de los colaboradores para implementar el programa.
6. Preparación de los colaboradores: Coordinadores de cada Programa de Formación y la Comisión Asesora de Currículo.
7. Se concibe un programa de talleres con una concepción metodológica que instruya, eduque y desarrolle, orientado a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur desde la gestión estratégica.
8. El programa de las acciones se diseña atendiendo a las necesidades a satisfacer. Se conciben, en principio, la utilización de tres formas de organización: el taller, la autopreparación y el acompañamiento metodológico.

Etapa de Implementación:

Propósito: Aplicar las diferentes acciones del programa para preparar al personal docente adscrito a los Programas Académicos de la Universidad Deportiva del Sur en la formación de competencias profesionales desde la gestión estratégica.

Acciones:

1. Desarrollo de talleres planificados e incorporados como acciones del plan de preparación metodológica y de superación de los docentes de la UDS.
2. Acompañamiento como forma organizativa de superación para preparar al personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur en la formación de competencias profesionales desde la gestión estratégica.
3. La autopreparación para formar al personal docente adscrito a los programas académicos de la UDS en la formación de competencias profesionales desde la gestión estratégica.

Etapa evaluativa.

Propósito: Evaluar los logros e insuficiencias en la aplicación del programa para alcanzar la meta propuesta.

Acciones:

1. Evaluación formativa de las acciones desarrolladas con el personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur en la formación de competencias profesionales desde la gestión estratégica.
2. Evaluación sumativa del conjunto de acciones desarrolladas con el personal docente adscrito a los programas académicos de la Universidad Deportiva del Sur en la formación de competencias profesionales desde la gestión estratégica.

Conclusiones:

- El marco contextual y teórico permite resaltar que la Educación Universitaria tiene un papel imprescindible en la superación de las brechas científicas y tecnológicas con los países hoy más desarrollados y al interior de la región latinoamericana. Las políticas nacionales,

regionales e institucionales deben dirigirse fundamentalmente hacia el logro de modelos de relación entre los grupos de investigación académica y los usuarios del conocimiento, de forma que las necesidades sociales y productivas se articulen con las capacidades académicas, conformando líneas de investigación prioritarias.

- Los resultados obtenidos del diagnóstico se apoyan en la información suministrada por los docentes de la UDS y permiten constatar que la institución presenta ciertas debilidades para afrontar el trabajo docente por competencias profesionales, centradas en la gestión estratégica
- El programa de gestión estratégica diseñado se orienta a la formación de competencias profesionales del personal docente adscrito a los programas académicos de la UDS, que propicia desarrollar la búsqueda de herramientas para aplicar de manera consecuente este enfoque como una necesidad para lograr peldaños superiores en la educación universitaria y el autoaprendizaje de los docentes sobre la base de la enseñanza desarrolladora.
- El progreso obtenido por parte de los docentes de la UDS en relación con la formación de competencias profesionales a través de la gestión estratégica fue un elemento necesario para lograr un mayor compromiso por parte de los mismos con la Institución en general y su práctica profesional pedagógica individual, al permitir:
    - Favorecer la comprensión de como operar con un diseño curricular por competencias profesionales y la necesidad de interacción entre los docentes.
    - Incrementar la necesidad de superarse permanentemente para estar a tono con las exigencias de la educación universitaria actual.
    - Propiciar una mayor responsabilidad y sentido de pertenencia hacia la institución y estimular la motivación hacia la superación.

Bibliografía.

Arias. F. (2006). *El Proyecto de Investigación.* Introducción a la Metodología Científica. 5ta Ed. Epísteme. Caracas.

Betancourt, J. (2006). *Gestión Estratégica: Navegando hacia el Cuarto Paradigma.* Edición electrónica gratuita. Texto completo en www.eumed.net/libros/2006c/220/.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta oficial Nº 5.453. Caracas-Venezuela.

Harrinson, J. y Caron J. (2002). *Fundamentos de la dirección estratégica.* (2ª ed). Madrid. España.

Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación.* Mc Graw-Hill. México.

Ley Orgánica de Educación (2009). Gaceta oficial Nº 5.929. Caracas-Venezuela.

Saravia, M. (2008). *Calidad del profesorado: un modelo de competencias académicas*. Revista de Investigación Educativa, Vol. 26, No.1 España.

Saravia, M. (2008). *"Modelo Estructural de Competencias para la Productividad"*. Tesis Doctoral. Universidad Católica Boliviana San Pablo. Bolivia.

Saravia, M. (2008). *Recursos Humanos en el Siglo XXI: Gestión de Competencias Laborales desde un modelo práctico*. Barcelona España.

Serna, H. (2006). *Planeación y Gestión Estratégica.* RAM Editores. Bogotá.

Serna, H. (2008). *Gerencia Estratégica. Teoría-Metodología-Alineamiento, Implementación y Mapas Estratégicos. Índices de Gestión.* 10ma Ed. Bogotá.

Tobón, S. (2006). *Las Competencias en la Educación Superior. Políticas de Calidad.* Bogotá: ECOE.

Torcate, V. (2007). *Gerencia Contemporánea.* Editorial NoWGran. Buenos Aires.

Unesco, (2000). *Gestión Educativa Estratégica.* IIPE Buenos Aires.

Universidad Iberoamericana del Deporte (2008*). Programas de Formación Académica. Gaceta Oficial Nº 39.003.* Caracas – Venezuela.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYEN CON EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA ORTOGRÁFICA DE LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA NANCY URANGA ROMAGOZA

AUTORES: MSc. NOELIA AFRE-SOCORRO nohelia@fcf.vega.inf.cu
MSc. FRANCISCO BOFFILL-HERNANDEZ dboffill@fcf.vega.inf.cu
Lic. ANA DELIA MARTÍNEZ-BRAVO delia@fcf.vega.inf.cu
Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Pinar del Río

Resumen

La propuesta de actividades que se presenta, contribuye a reforzar el trabajo con la ortografía de manera sencilla y práctica, atendiendo a las necesidades de los profesores en formación de la carrera de Cultura Física en Pinar del Río. El enfoque metodológico que se sigue, cognitivo – comunicativo, se caracteriza por el énfasis en el proceso de aprendizaje de la Ortografía española, con una visión integradora de la misma y con múltiples posibilidades de aplicación.

El trabajo es el resultado de una investigación en la FCF Nancy Uranga Romagoza de Pinar del Río y está dirigido a proponer diversas actividades que incidan en la correcta formación ortográfica de los estudiantes a partir de la relación sistémica de las dimensiones: curricular y extensionista. En el trabajo se exponen rasgos esenciales de las diferentes actividades propuestas.

Luego de la aplicación de métodos investigativos se constató el desinterés que tienen los estudiantes por escribir de acuerdo con las normas establecidas por la Real Academia de la Lengua Española, en sus textos abundan: palabras incorrectamente escritas, incorrectamente subrayadas, uso incorrecto de la mayúscula, falta de coherencia al nivel de la oración y del párrafo, ausencia de signos de puntuación, desuso de comilla, guión, crema o diéresis así como signos de interrogación, utilización inapropiada de abreviaturas, pobreza de vocabulario y letra ilegible.

Esto demuestra que se hace necesario establecer mecanismos que promuevan de manera sistemática cambios en la realidad existente, razones por las cuales es oportuno reforzar el trabajo con la ortografía, elevando la intelección, el amor y el respeto a la lengua materna en los estudiantes de Cultura Física de Pinar del Río. La propuesta de actividades es evolutiva, sistémica, dialéctica y flexible, puede ser

enriquecida en el quehacer diario de los profesores a partir de sus experiencias.

SET OF ACTIVITIES TO CONTRIBUTE TO "NANCY URANGA ROMAGOZA" STUDENTS´ SPELLING LITERACY DEVELOPMENT

Abstract

The proposal of the presented activities contributes to reinforce the orthography work with the formation professor from the Physical Culture career in Pinar del Río. The methodological focus followed is cognitive- communicative which is characterized by the emphasis of the learning process of the written language with the integral point of view and many application possibilities pointing out a better professional development. This work is as result of a research in the Nancy Uranga Romagosa Physical Culture Faculty in Pinar del Río. It is directed to propose several activities for the correct orthographic formation of our students according to the extent relation, curricular and extensional. In this work we show essential features of the different activities. After the application of research methods as a conclusion we found the non interest of the students to write according to the established rules by the Spanish Language Real Academy, the non sufficient linguistic or grammatical competence which provokes the incorrect use of words, the lack of knowledge of the word meaning, the non proper use of punctuation signs, the omission of letters and stresses among the most relevant difficulties. This shows the necessity to establish measures for changing the existed reality. That's why is very important to reinforce the orthography work improving the intellectual love, respect for the Mother Tongue of Physical Culture Students from Pinar del Río. The activities proposal is systematic, evolutional, dialectic and flexible. It could be enriched in the daily work of our professors taking into account their experiences.

INTRODUCCIÓN

La ortografía, valorada como la capacidad de respeto al código de la escritura, no escapa de ser un problema que afecta a los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río. La preocupación ortográfica hoy alcanza los más altos niveles, los estudiosos del tema consideran que la buena ortografía exige un bien orientado esfuerzo. "Nada se da a quien no pone dedicación entusiasta, interesada, para escribir de acuerdo con las normas establecidas". Francisco Alvero Francés,

El logro de la competencia ortográfica será tarea difícil mientras no haya disposición de erradicar las dificultades ortográficas por parte del alumnado, por lo que se hace necesario concientizar que la lengua materna es un instrumento determinante en la adquisición de conocimientos, y a través de ella se transmiten idea y sentimientos, su cuidado requiere del esfuerzo de todos, del empleo de estrategias motivadoras y adecuadas de aprendizaje, que formen hábitos y habilidades en la correcta escritura de las palabras del vocabulario activo y técnico de cada una de las asignatura de la carrera de Cultura Física .

En este contexto, la enseñanza de la Ortografía, ocupa un lugar protagónico, toda vez que rige el entendimiento de la lengua escrita.

DESARROLLO

El mundo actual está inmerso en la vorágine de la interculturalización, hecho este que atenta contra las identidades nacionales, en nuestro caso, como política del Ministerio de Educación, en todas las enseñanzas, se orienta el estudio de la Ortografía, con el fin de preservar la lengua materna como parte del patrimonio cubano y formar ciudadanos con una amplia cultura, capaces de convivir en medio de esta pluralidad sin llegar a perder la identidad nacional.

La necesidad de formar un hombre integralmente desarrollado se manifiesta, hoy día, con mayor fuerza que nunca. EL contexto globalizado y neoliberal que atenta contra lo mejor del ser humano, sus valores y las diferentes culturas nacionales, obliga a profundas transformaciones en los escenarios donde tiene lugar la educación de todos nuestros estudiantes, los cuales deben dominar, y preservar la lengua escrita como parte de nuestra identidad, además la competencia ortográfica ayudará a la formación de un egresado preparado para la vida laboral y social.

La investigación para desarrollar la competencia ortográfica de los estudiantes asume los criterios abordados por la pedagogía más actualizada, con relación al tema de enseñanza – aprendizaje de la ortografía, el enfoque comunicativo.

Al pensar en un futuro graduado de Cultura Física con competencia ortográfica estamos pensando en un futuro profesor de Cultura Física con aptitudes, habilidades, capacidades, suficiencias y sobre todo, disposición de dominar correctamente la expresión escrita.

Ser un profesional competente en la lengua escrita es particularmente necesario por ser un medio de comunicación profesional, cultural y social.

Para la realización de esta investigación se consultaron varias bibliografías que definían el concepto de Competencia ortográfica, determinando asumir el concepto emitido por F Martín por considerarlo acabado, abarcado y determinar que se ajusta muy bien a los propósitos de esta investigación, el autor define la competencia ortográfica, como aquella que : "… es el conjunto integrado de conocimientos y habilidades, capacidades y convicciones ortográficas que se manifiestan en el nivel de dominio de las normas y el empleo óptimo y autorregulado del código escrito en cualquier contexto situacional en que la comunicación tenga lugar, lo que se revela en el saber hacer, el saber aprender, el saber actuar de forma activa, reflexiva y valorativa en el uso correcto de la lengua escrita".

La correcta escritura de las palabras tiene una importancia extraordinaria pero no indica que se sea competente ortográficamente, por esta razón únicamente, esta competencia se alcanza cuando se dominan los demás aspectos que ayudan a entender la expresión escrita, ya que "…la ortografía no solo incluye la escritura correcta de las palabras, sino el empleo correcto de una serie de signos que reflejan aspectos de la significación de las palabras (por ejemplo las mayúsculas), la intensidad (acentos), la entonación (puntuación); o que correspondan a necesidades materiales de la expresión escrita (guión, abreviaturas)".Manuel Seco

Como sustento teórico de este trabajo están los criterios de los diferentes autores que dan una gran importancia no solo a la correcta escritura de la palabra, el buen empleo de signos de puntuación, de tildes, y mayúsculas son imprescindibles para el buen entendimiento de la lengua escrita, Osvaldo Balmaseda plantea que: "Escribir empleando debidamente los signos gráficos que convencionalmente represente el sistema fonológico de la lengua, es un asunto complejo en todos los idiomas. Esa escritura correcta (…) responde a un código; no asumirlo conlleva el riesgo de que el mensaje no sea entendido según la intención de la persona que emite el mensaje. En innumerables casos la omisión o el cambio de un signo de la escritura, sea letra, tilde, o signo de puntuación, pudiera variar el significado que se quiere transmitir".

La metodología de la enseñanza de la Ortografía (viso, audio, gnósico, motor) es muy respetada en la realización de esta investigación. El carácter funcional de la ortografía estará dado en la medida que satisfaga las necesidades comunicativas. Por tanto la enseñanza-aprendizaje de este componente debe responder a un proceso que conduzca a que su estudio sea dinámico, personalizado e integrador y

tendrá éxitos en dependencia de los métodos que el profesor utilice para hacer este proceso más motivador y atractivo.

Todos los profesores se valen de la lengua materna tanto oral como escrita para educar e instruir, el uso correcto de ésta no es exclusivo de las asignaturas Español Comunicativo, y Ortografía y Redacción, desarrollar la competencia comunicativa, de forma escrita, en nuestros estudiantes es una cuestión que involucra a todos aquellos que, de una forma u otra, están comprometidos con la enseñanza de las nuevas generaciones.

El diagnóstico, para la realización de este trabajo, se realizó por la vía indirecta, teniéndose en cuenta la observación, los muestreos de calificaciones realizados a todas las asignaturas del ejercicio de la profesión, así como la revisión de exámenes de la Práctica Laboral, por parte del colectivo de de profesores de Español Comunicativo de la Facultad, los resultados obtenidos a través de los instrumentos investigativos aplicados han permitido detectar las dificultades que se presentan con las habilidades ortográficas entre las que sobresalen: letra ilegible, palabras incorrectamente escritas, palabras incorrectamente acentuadas, uso incorrecto de la mayúscula, falta de coherencia al nivel de la oración y del párrafo, ausencia de signos de puntuación, desuso de comilla, guión, crema o diéresis así como signos de interrogación, utilización inapropiada de abreviaturas y pobreza de vocabulario. Dificultades estas que denotan poco dominio de la lengua materna, de lo esencial en la ortografía, la caligrafía y la redacción, impidiendo un buen desarrollo cognitivo-comunicativo y la formación integral de nuestros estudiantes, atentando así contra su quehacer profesional futuro al impedir que sea un modelo lingüístico.

Los profesores en formación reciben la asignatura Español Comunicativo en el 1er semestre del 1er año de la licenciatura y el curso optativo Ortografía y Redacción en los años terminales de la carrera, entendemos que con la cantidad de deficiencias en el dominio de la lengua materna con que arriban los estudiantes a nuestras aulas, el tiempo que el plan de estudios orienta para estas asignaturas es muy breve, y en la asignatura Español Comunicativo no se brinda un espacio para trabajar un tema con la ortografía influyendo este hacho negativamente en dominio de la competencia ortográfica por parte de los alumnos

Para formar un Licenciado en Cultura Física con dominio de la lengua materna, con una formación cultural integral, con habilidades profesionales se ha determinado

hacer esta propuesta de actividades, basada en un enfoque cognitivo-comunicativo que puede contribuir al logro de la *competencia ortográfica.*

Todo lo planteado anteriormente permite llegar al siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la competencia ortográfica de los alumnos de la Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza, de Pinar del Río?

Proponiéndose como **objetivo general** de la investigación: Elaborar una propuesta de actividades basada en el enfoque cognitivo comunicativo que contribuya al desarrollo de la competencia ortográfica.

Los estudiantes de la carrera poseen insuficiente competencia ortográfica es por ello que mediante una propuesta de actividades que responda a mejorar esta situación, desde las asignaturas Español Comunicativo, y Ortografía y Redacción, se propone profundizar en el trabajo con la competencia ortográfica, teniendo en cuenta las expectativas, intereses y necesidades de nuestros estudiantes. Luego de la aplicación de métodos investigativos, se constató la necesidad de reforzar el trabajo en esta dirección, determinando el colectivo de asignatura de Idiomas, la puesta en práctica de vías y modos de actuación por parte de los profesores, de forma tal que desde lo curricular y lo extensionista generen cambios en sus alumnos y contribuyan a la formación del profesional que exige la sociedad moderna. Por su carácter instrumental, por su contribución al desarrollo de habilidades intelectuales y docentes, por su condición interdisciplinaria y posibilitadora de saberes, la propuesta de actividades será una herramienta eficaz para el trabajo con la competencia comunicativa de los estudiantes.

Los métodos e instrumentos aplicados permitieron constatar que existen insuficiencias en la dirección del PEA de la Ortografía, no existe en el plan de estudio una asignatura que tenga dentro de sus contenidos el estudio de estos saberes, por las insuficiencias ortográficas de los estudiantes el colectivo de la asignatura de Idiomas, confeccionó el programa del curso optativo Ortografía y Redacción, el cual trabaja la acentuación española y las reglas ortográficas para el uso de los grafemas s, c, z x—ll y—g ,j—b ,v- y la h, así como los signos de puntuación, la sinonimia, la antonimia, la homonimia, y la paronimia para el estudio de estos contenidos se cuenta con 32 h/c, tiempo que no posibilita realizar toda la ejercitación requerida.

La selección de los textos con los cuales se trabaja tiene en cuenta las preferencias de los estudiantes.

La bibliografía para el estudio de estos contenidos se encuentra en la biblioteca de la institución, además se han digitalizado las reglas fundamentales de la Ortografía Española, las nuevas normas de la Real Academia de la Lengua Española, y se han elaborado guías con diversos ejercicios, a estos materiales se accede por enlaces FCF, Fernavisión acápite Español Comunicativo. Se realiza la divulgación de la correcta Ortografía en murales y a través de la Radio Base, todas las actividades van encaminadas al logro de la competencia ortográfica, brindan la posibilidad de resolver los errores existentes en esta área del saber, puede ser enriquecida en el quehacer diario de profesores y estudiantes.

Las actividades contribuyen además al enriquecimiento del vocabulario de los estudiante, a la aplicación de las normas para el uso correcto de la lengua (de prosodia, ortografía y gramática) creando hábitos y habilidades de expresión, en forma oral y escrita.

La enseñanza-aprendizaje de la ortografía debe responder a un proceso que conduzca a que su estudio sea: dinámico, personalizado e integrador y tendrá éxitos en dependencia de los métodos que el profesor utilice para hacer este proceso más motivador y atractivo.

Las actividades de la propuesta se distinguen por tener en cuenta: lo comunicativo, el carácter sistémico de las acciones a desarrolladas y la motivación como elemento esencial de todas las actividades que se realizan.

Es evidente, la necesidad de enseñar y hacer que se aprendan las normas ortográficas, pero partiendo del interés que pueda despertar en los alumnos, del deseo de conocer, de descubrir, de encontrar la mejor manera de aprender y saber aplicar el conocimiento ortográfico en los diferentes contextos y situaciones.

De las actividades propuestas para desarrollar la competencia ortográfica en la FCF de Pinar del Río se vienen realizando con buenos resultados:

Curso optativo de Ortografía y Redacción a alumnos de 5toy 6to año

Curso de post grado Ortografía Y Redacción a trabajadores no docentes.

Semanalmente se actualiza el mural creado para la difusión de principales reglas ortográficas.

Se difunden semanalmente las principales reglas ortográficas a través de la Radio Base

Todas las actividades propuestas van encaminadas a desarrollar conocimientos y habilidades para emplear las normas emitidas por la real academia de la lengua española con exactitud y propiedad, de acuerdo con la situación comunicativa.
La propuesta de actividades es uno de los componentes del Proyecto de idiomas de la Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Pinar del Río

CONCLUSIONES

El correcto empleo de la lengua escrita es una de las prioridades del Ministerio de Educación Superior cubano, y a tono con este requerimiento los docentes deben buscar alternativas que posibiliten el logro de tan noble empeño desde el accionar cotidiano.

La propuesta de actividades se elaboró teniendo en cuenta las características del diagnóstico inicial y las necesidades y preferencias los estudiantes de Cultura Física.

La propuesta de actividades contribuye a la formación de comunicadores competentes con convicciones ideo política, valores humanos y a la vez se amplía el bagaje cultural de los estudiantes desde las posibilidades que ofrece la comprensión lectora.

BIBLIOGRAFIA

- **Álvarez** Zayas, Carlos: Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1988.
- **Alvero** Francés Francisco :Lo esencial en la ortografía. Editorial Pueblo y Educación, La Habana,1998
- **Balmaseda** Neyra, Osvaldo y Leticia Rodríguez Editorial Pueblo y Educación, La Habana,2002 Pérez: La Clase de Español. Inteligencia y creatividad. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC), La Habana, 1995.
- **Balmaseda** Neyra, Osvaldo: “Direcciones ortográficas”, en Taller de la palabra, ED. Pueblo y Educación, La Habana, 1999.
- _____: “Razones para estudiar ortografía”, en Universidad para todos, Curso de Español, Imp. Juventud Rebelde, La Habana, octubre, 2000.

- _____: Enseñar y aprender ortografía. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2001.
- **Castellanos**, D., Castellanos, B., Llivina, M. J., y Silverio, M.: Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador. Colección Proyectos, Instituto Superior Pedagógico E. J. Varona, Ciudad de La Habana, 2001.
- **García** Alzola, Ernesto: Lengua y Literatura. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1992.
- **García** Alzola, Ernesto y otros: Metodología de la enseñanza de la lengua. ED. Pueblo y Educación, La Habana, 1978.

- **----------**: Motivación moral en adolescentes y jóvenes. Editorial Ciencia y Técnica, La Habana, 1985.
- **Lomas**, Carlos y Andrés Osorio: El enfoque comunicativo de la enseñanza de la lengua. Paidós, Barcelona, 1961.
- M**artín** Oramas, F.: Propuesta metodológica para el logro de la competencia ortográfica desde un enfoque cognitivo comunicativo y sociocultural en los estudiantes de séptimo grado de Alquízar. Tesis presentada en opción al título de Master en Educación. IPLAC. 2005.
- **Montaño** Calcines, Juan Ramón: La enseñanza de la ortografía de cara al siglo XXI. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2002.
- **Prieto** Linio, Ángel: Materiales de refuerzo para la enseñanza de la ortografía. Glosas didácticas, número 8, primavera de 2002.
- **Real** Academia Española: Esbozo de una nueva gramática de la lengua española. Editorial Espasa-Calpe, S.A., Madrid, 1974.
- _____: Ortografía de la Lengua Española. Editorial Espasa-Calpe, Madrid, 1999.
- **Rodríguez** Pérez, Leticia: Ortografía para todos. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2003.
- **Roméu** Escobar, Angelina y otros: Metodología de la enseñanza del Español.

PROPUESTA CURRICULAR PARA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA MANUEL FAJARDO DE VILLA CLARA

Autor: MSc. Luis Reyes Hernández

Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo de Villa Clara

E-mail: danielapg61@inder.cu

País: Cuba

Resumen

Si estamos de acuerdo con que los comportamientos y estilos de vida están relacionados con el entorno físico-socio-cultural, e influenciado por el sistema económico, interpretamos que la alimentación y la nutrición son parte de este principio de amplia repercusión en la salud de las personas porque garantizan su crecimiento y desarrollo, la prevención de enfermedades y la satisfacción humana, convirtiéndose de hecho en una determinante de la salud que puede ser modificada, considerando que los factores de riesgo para determinadas enfermedades están estrechamente ligados a hábitos dietéticos inadecuados.

En la Educación de la cultura alimentaria convergen conocimientos de diferentes ciencias, pero se hace necesario desarrollar proyectos curriculares y otras actividades tendientes al desarrollo en esta esfera. A partir de la investigación del autor se constata que es insuficiente el conocimiento que tienen los estudiantes de la facultad de Cultura Física sobre la cultura alimentaria lo que les impide una vez graduados poder desarrollar con eficiencia un trabajo preventivo encaminado a evitar el surgimiento y desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles que hoy constituyen un problema grave de salud en Cuba y en más de un cuarto de la población mundial. Además consideramos que el país pudiera ahorrarse millones de pesos por concepto de certificados médicos, medicamentos y hospitalización de estas personas si se impartieran asignaturas que aumentan los conocimientos en cultura alimentaria que contribuyeran a reducir este tipo de enfermedades.

Síntesis del trabajo

La educación de la cultura alimentaria como componente del currículo del graduado se convierte en un conocimiento imprescindible para hacer frente a esas conductas de riesgo que atentan contra la salud de la población, si tenemos en cuenta que las enfermedades relacionadas con una incorrecta nutrición tales como la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes y enfermedades cerebro vasculares por solo citar algunas, hoy constituyen la causa de muerte o de invalidez total o parcial de millones de personas en el mundo entero.

En el presente trabajo se exponen diferentes vías en las que la educación de la cultura alimentaria puede contribuir a la formación integral de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, partiendo de la propuesta de una asignatura optativa.

El propósito esencial de la política educacional de nuestro país es la formación multifacética de los estudiantes por lo que la cultura alimentaria, tal como la concebimos, se inscribe armónicamente en el sistema general conformado por esta, de ahí que la asignatura que proponemos ocupa un lugar relevante en el proceso educativo. A través de nuestro trabajo de investigación pudimos comprobar que son insuficientes los conocimientos en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara sobre la cultura alimentaria, además comprobamos que los temas relacionados con la nutrición solo se tratan en la asignatura de Bioquímica y en Control Médico pero como temas aislados en dos o tres clases del programa y no se proyectan desde la dimensión curricular que debe tener este tema. Por todo lo antes expuesto consideramos la siguiente situación problémica:

Situación problémica:

Existen pocos conocimientos sobre cultura alimentaria en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo de Villa Clara que permita hacer un trabajo efectivo para prevenir las enfermedades crónicas no trasmisibles después de culminar sus estudios.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la formación de una cultura alimentaria en los estudiantes de la Cultura Física a través de un programa curricular que les permita contribuir a la prevención de las enfermedades crónicas no trasmisibles?

Objetivo

Contribuir a la formación de una cultura alimentaría en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física a través de una asignatura optativa que le permita poder prevenir el surgimiento de las enfermedades crónicas no trasmisibles.

Métodos investigativos utilizados

- **Del nivel teórico**:
  - Análisis-síntesis
  - Inducción-deducción
  - Histórico-lógico
- **Del nivel empírico**:
  - La entrevista y la encuesta
  - El análisis documental
  - La observación
- **Método matemático**
  - Análisis porcentual

Desarrollo

Como parte de la formación integral de los egresados en Cultura Física constituye una necesidad el conocimiento de los contenidos relacionados con la cultura alimentaria, analizada en el contexto de la carrera, por lo cual se realizó una investigación con los estudiantes del quinto año que arrojó la no existencia de programas donde se abordarán estas temáticas teniendo en cuenta un enfoque de prevención de las enfermedades crónicas no trasmisibles como la diabetes, la obesidad la hipertensión arterial y las enfermedades cerebro vasculares por solo citar algunas que hoy constituyen un azote para la humanidad, al padecerlas un cuarto de la población mundial y que en nuestra provincia en el 2012 se comportan de la siguiente forma:

	Sexo M	Sexo F	Total
Obesidad	4.334	8.756	13.080
Hipertensión			

arterial	69.217	87.659	156.875
Diabetes tipo 1	1.247	1.909	3.153
Diabetes tipo 2	11879	21080	32.959
Hipercolesterolemia	4.880	4.041	8.921
Cardiopatía Isquémica	11.063	14.830	25.893
Enfermedades cerebro vasculares	1.854	1.611	·3.465
Alcohólicos	9.316	765	10.081
Total	113.790	119.571	233.361

Consideramos que esta realidad que presenta nuestra provincia pudiera disminuir si desde nuestros centros educacionales y en especial desde nuestra Facultad de Cultura Física se comenzara a impartir de forma curricular esta asignatura, considerando que la mayor parte de los enfermos está influenciado en gran medida por falta de una correcta Cultura Alimentaria.

En la actualidad a pesar de las potencialidades que brindan varias asignaturas. La información que tienen los estudiantes sobre estos temas depende solo de la espontaneidad de algunos profesores o a la difusión a través de los medios masivos de comunicación.

Si estamos de acuerdo que los comportamientos y estilos de vida están relacionados con el entorno físico-socio-cultural e influenciado por el sistema económico, interpretamos que la alimentación y la nutrición son parte de este principio de amplia repercusión en la salud de las personas porque garantizan su crecimiento y desarrollo, la prevención de enfermedades y la satisfacción humana convirtiéndose de hecho en una determinante de la salud que puede ser modificada.

La Educación Alimentaria se nutre de los mismos conceptos, procesos de enseñanza aprendizaje y herramientas de la Educación para la Salud, también es transformadora en cuanto está destinada a integrar conocimientos, desarrollar habilidades, modificar actitudes y comportamientos para mejorar los hábitos y prácticas de alimentación para lograr una mejor nutrición. Como actividad es

Formativa porque tiene el propósito de crear intereses, motivaciones, capacidades, desempeño y desarrollo de hábitos para consolidar la conducta y a su vez es Educativa porque fomenta el desarrollo de convicciones, sentimientos, voluntad, criterios, rasgos del carácter para sistematizar la conducta. Tiene en cuenta el medio donde se insertan las personas algo muy importante si recordamos que la alimentación está influenciada por aspectos bio- psico- sociales que abarcan la cultura y sus patrones, la religión, clase social, nivel educacional, la higiene, nivel adquisitivo, creencias, tabúes, mitos, conocimientos que determinan la forma de seleccionar y consumir la alimentación individual y familiar. Por otro lado se encuentran otros factores influyentes como la disponibilidad de alimentos, nivel económico, consumo y el aprovechamiento o utilización biológica.

Mediante la encuesta realizada a los estudiantes de quinto año pudimos comprobar que existen desconocimientos en cuestiones tan elementales como por ejemplo:

1- Cómo saber cuando una persona está bajo peso, sobre peso o tiene una obesidad tipo 1, tipo 2 o tipo 3 según los estándares de la OMS.
2- Qué característica debe contemplar una dieta para considerarse balanceada.
3- Qué función cumplen los diferentes nutrientes en el organismo
4- Cuáles son los diferentes grupos de alimentos.
5- Qué alimentos debemos consumir en mayor o en menor cantidad.
6- Qué cantidad de K/cal debe incorporar diariamente una persona de acuerdo al sexo, la edad, el estado fisiológico en que se encuentre o la actividad que realiza.
7- Cómo se determina el índice de masa corporal de una persona
8- Qué alimentos no debemos ingerir antes de una competencia
9- Qué tipo de nutriente predomina en cada alimento
10- Qué alimentos deben predominar en la dieta de un deportista durante el entrenamiento, en la competencia y en la etapa de recuperación

La asignatura optativa propuesta consta de seis Unidades temáticas, organizadas con los siguientes contenidos:

Tema 1: La cultura alimentaria. Enfoque bio- psico- social.

Tema 2: Alimentos. Clasificación de los alimentos. Nivel calórico de los alimentos, Nutrientes. Tipos de nutrientes. Funciones que desempeñan los diferentes nutrientes en el organismo. Relación de una malnutrición por exceso o por defecto con la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles.

Tema 3: Dieta. Características de una dieta balanceada.

Tema 4: Peso corporal. Determinación del índice de masa corporal (IMC). Relación del (IMC) con el bajo peso, el sobre peso y la obesidad.

Tema 5: La alimentación en el deportista. La racionalidad de la porción alimentaria, y la carga física durante los entrenamientos, las competencias y el período de recuperación. Alimentos que no debemos consumir antes de una competencia

Tema 6: Guías alimentarias

Los factores de riesgo para determinadas enfermedades están estrechamente ligados a hábitos dietéticos inadecuados.

El licenciado en cultura física es una figura clave en el equipo de nutrición comunitaria porque unido a otros profesionales identificará y evaluará problemas nutricionales, formulará programas educativos e intervendrá en las políticas generales de salud. Con mucha intención se ha mencionado el término de Nutrición comunitaria, definida como el conjunto de actividades vinculadas a la Salud Pública, dentro del marco de la Nutrición Aplicada y la Promoción de Salud la cual se puede abordar desde los diferentes escenarios donde se desempeñará como futuro profesional.

Un programa de Educación Alimentaria y Nutricional pudiera ser parte de un proyecto de Municipios saludables donde los Licenciados en Cultura Física deberían tener un rol protagónico al desempeñarse como promotores de salud.

La educación alimentaria es parte orgánica imprescindible de la preparación del ser humano para la vida, lo cual le permite tener una vida más saludable evitando las conductas de riesgo que le provoquen enfermedades crónicas no transmisibles.

Después de trabajar durante todo un curso con un círculo científico impartiendo estos contenidos consideramos que los estudiantes están mejor preparados para enfrentar su trabajo como promotores de salud y poder incluir mayor cantidad de personas en el club de los 120 años como quiere nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz

Los alimentos se diferencian por el tipo y cantidad de nutrientes que contienen, y se pueden clasificar en siete grupos:

- Grupo 1: leche y derivados.
- Grupo 2: carne, huevos y pescado.
- Grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos.
- Grupo 4: verduras y hortalizas.
- Grupo 5: frutas.
- Grupo 6: panes y cereales.
- Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla.

Los alimentos del grupo 1, formado por la leche y sus derivados, contienen principalmente proteínas (80% de caseína y 20% de lacto albúmina), grasas (ácidos grasos saturados y un contenido de colesterol de 14 mg/100g) e hidratos de carbono (lactosa). La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio de la dieta y una fuente importante de fósforo, pero carecen de hierro. Este grupo proporciona vitaminas liposolubles (A y D).

El grupo 2 está formado por las carnes, los pescados y los huevos. Estos alimentos aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas. Las carnes contienen un 20% de proteínas, son ricas en hierro y fósforo y aportan vitaminas, principalmente del grupo B (B_{12} y niacina) Su contenido en grasas varía del 4% al 25%, principalmente ácidos grasos saturados.

El grupo 3 está formado por los tubérculos, las legumbres y los frutos secos. Las legumbres o leguminosas, como las judías blancas o las rojas, las lentejas, los garbanzos o los guisantes tienen un contenido alto en proteínas (del 17% al 25%) y fibra. El grupo 4 está formado por las verduras y las hortalizas. Estas tienen un elevado contenido en agua y fibra, y son una fuente muy importante de vitaminas (vitamina C, carotenos y vitaminas del grupo B) y minerales (calcio, potasio, magnesio, hierro, cinc, manganeso, cromo, yodo, cobalto, sodio, selenio y cobre)

El grupo 5 está formado por las frutas. Al igual que el grupo 4, estos alimentos tienen un elevado contenido en agua (entre un 80% y un 90%). Las frutas son una fuente importante de fibra, minerales y vitaminas, en especial de vitamina A y C.

El grupo 6 está compuesto por los panes y cereales, que incluyen el trigo, el arroz, el maíz y el mijo. Son ricos en hidratos de carbono (entre un 65% y un 75%) y constituyen una fuente fácil y rápida de suministro de calorías. Su contenido en proteínas (entre un 6% y un 12%) y grasas (entre un 1% y un 5%) es bajo.
El grupo 7 está formado por las grasas y aceites e incluye las grasas animales de la carne y pescado, la mantequilla, la margarina y los aceites vegetales
Según su función principal nos referimos a alimentos cuya función es predominantemente plástica (grupos 1 y 2), energética (grupos 3, 6 y 7) y reguladora (grupos 4 y 5).
.
En general, se recomienda comer alimentos variados; mantener el peso ideal; evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y colesterol; tomar alimentos con suficiente almidón y fibra; y evitar el exceso de azúcar y sodio.
La dieta se considera equilibrada cuando permite mantener un estado de salud adecuado y aporta la energía, las vitaminas y los minerales necesarios. En una dieta saludable las calorías totales deben proceder de los siguientes porcentajes de macronutrientes:
• Entre un 50% y un 55% de los hidratos de carbono.
• Entre un 30% y un 35% de las grasas (15%-20% mono insaturadas).
• Entre un 10% y un 15% de las proteínas.
Los aportes dietéticos recomendados se establecen como “los niveles de ingesta de nutrientes esenciales considerados adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales de la totalidad de las personas sanas, con actividad física moderada, a la luz de los conocimientos científicos del momento” y vienen establecidos por las autoridades competentes nacionales y algunas internacionales. Dichas autoridades los revisan periódicamente para indicar las cantidades máximas de nutrientes necesarias para llevar a cabo una dieta sana y equilibrada. Sin embargo, estas cantidades varían de una persona a otra y dependen de factores como la edad, el sexo, la actividad física o el estado de salud.
En líneas generales, los expertos aconsejan realizar cinco comidas diarias que incorporen una gran variedad de alimentos. En este sentido, es importante planificar

qué tipo de alimentos y en qué cantidades son necesarios y, para ello, es útil seguir las pautas de la pirámide de la alimentación. En la pirámide de los alimentos se representan, de forma gráfica, las raciones que se recomiendan de los diferentes grupos de alimentos que forman parte de nuestra dieta.

.

Según los distintos estudios se aconseja que la distribución de las calorías en el transcurso del día se realice de la siguiente manera: 25% en el desayuno, entre un 30% y un 40% en la comida, entre un 10% y un 15% en la merienda y entre un 20% y un 30% en la cena.

Conclusiones

1.- La educación alimentaria impartida de forma curricular contribuye a la formación integral de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

2.- Los conocimientos adquiridos a través de la asignatura de cultura alimentaria permitirá formar profesionales mejor preparados para poder hacer un trabajo profiláctico en la comunidad, además de integral diferentes asignaturas del currículo perfeccionando su preparación.

3 – Los profesionales una vez egresados con estos conocimientos podrán actuar como promotores de salud en las comunidades donde sean ubicados contribuyendo a reducir las enfermedades crónicas no trasmisibles, evitando el sufrimiento y las pérdidas de vidas humanas, así como las pérdidas millonarias al estado por concepto de hospitalización, medicamentos y certificados médicos.

Bibliografía consultada

Albarrán Castro, E. M. J. Reflexiones conceptuales sobre la promoción de la salud. Tomado de: Proyecto Regional de Evidencias de Efectividad en Promoción de la Salud en América Latina. 2003.

Disponible en: http://www.proyectoefectividad.com/

Barragán, Rivera, M.R La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. Rev. Cub. Salud Pública. V.33 n.1 Ciudad de La Habana ene-mar. 2007

Cerqueira. M. T Nutrition education: a review of the nutrient-based approach. Food, Nutrition and Agriculture 2/3 Vol. 1 1991

Daza, Hernán, C. M.D., MSc. Malnutrición de micronutrientes. Estrategias de prevención y control. Colombia Médica, 2001; 32: 79-82-ISSN 1675-9534

Elijú, Patiño, S. Educación nutricional y participación. Claves del éxito en la nutrición comunitaria. AnVenezNutr v.18 n.1 Caracas 2005.

Frankish et al: La evaluación del impacto de la salud como una herramienta para la promoción de la Salud de la población y las políticas públicas. Informe presentado a la División de Promoción de la Salud Canadá.1996.

GLOSARIO. WorldHealthOrganization, 1998. Formato pdf.

Green, J. Promoción de la salud. ¿Qué nos dice el término? UIPES Promotion & Education XI/3 (39-40), 2004

O'Donnell, M. P. (1986). Definition of health promotion. American Journal of Health Promotion, 1(1), 4-5.

Planificación Local Participativa. Metodologías para la Promoción de la Salud en América y el Caribe. Serie Paltex para Ejecutores de Programas de Salud No 41. Organización Panamericana de la Salud, 1999

Rootman, I., & Raeburn, J. (1994). The concept of health. In A. Pederson, M. O'Neill, &I. Rootman (Eds.), Health promotion in Canada: Provincial, national and international perspectives (pp. 56-71). Toronto: W. B. Saunders Canada.

López Alfonso Ramón. Medicina deportiva (2005)

PROPUESTA DE NORMAS DE EVALUACIÓN PARA LA ASIGNATURA ATLETISMO BÁSICO DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

AUTORES: Profesor Asistente MSc. Javier Pérez Pérez (javico@isch.edu.cu)
Profesor Asistente MSc. Mario José Perna Riera (mperna@isch.edu.cu)

INTRODUCCION

La Educación Física, contribuye a través de las actividades que en ella se desarrollan a la integridad que se busca en las nuevas generaciones.

Es por ello que el profesor tiene que tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y motrices de los estudiantes para poder llevar a efecto un proceso docente educativo en correspondencia con la clase contemporánea, la cual tiene entre sus exigencias: la aplicación de conocimientos, hábitos y habilidades adquiridos en la solución de problemas, desarrollo de las capacidades creadoras de los alumnos y la educación de las cualidades positivas de la personalidad. Por otro lado el entrenamiento deportivo como proceso pedagógico trae consigo los requerimientos antes mencionados.

En el caso de la carrera “Licenciatura en CulturaFísica”, el programa delaasignatura Atletismo Básico dentro del plan de estudios D, plantea que el sistema evaluativo será teórico-práctico, en el cual el estudiante debe vencer normativas planteadas por laUniversidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD). Estas normativas comprenden un conjunto de pruebas con sus correspondientes calificaciones como se indica en las Tablas 1 y 2, que se presentan a continuación:

Tabla 1:Normas de evaluación del movimiento completo.

Pruebas	Femenino			Masculino		
	5	4	3	5	4	3
60 m	**8.9**	**9.1**	**9.3**	**8.7**	**8.9**	**9.1**
Salto de Longitud	**4.12**	**3.94**	**3.80**	**4.28**	**4.07**	**3.99**
Salto de Altura	**1.23**	**1.20**	**1.18**	**1.28**	**1.25**	**1.20**

Fuente: tomado del Programa de la Asignatura Atletismo Básico.

Tabla 2:Normas de evaluación del examen final práctico (en minutos).

Prueba	Femenino			Masculino		
	5	4	3	5	4	3
1000 m	**4.16**	**4.21**	**4.28**	**3.27**	**3.33**	**3.38**

Fuente: tomado del Programa de la Asignatura Atletismo Básico.

En la Tabla 3 que se muestra a continuación se observan otras normativas.

Tabla 3: otras normativas propuestas por la UCCFD.

PRUEBAS	MASCULINO			FEMENINO		
Calificación	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Mar.Dep.1km	5.45	6.00	6.15	6.30	6.45	7.00
Medio.Fo.800mts	2.24	2.30	2.36	3.07	3.24	3.41
Dist.Cort.100m/p	12.3	12.8	13.3	14.1	15.2	16.3
Salt. triple	10.86	10.25	9.64	9.00	8.30	8.00
Salt. Long	5.25	4.94	4.62	3.95	3.60	3.25
Inpuls.Bala	11.02	10.23	9.44	8.80	8.00	7.20
80 c/v	13.9	15.4	16.4	15.1	17.4	19.3
Sal.Altu.Tijeras	1.35	1.25	1.15	1.15	1.09	1.02
Lanz .jabalina	39.18	34.46	29.76	24.50	20.70	16.90
Lanz.Disco	32.36	24.80	18.24	24.00	21.00	19.00

En algunos casos las exigencias de estaspruebas están por encima de las posibilidades físicas reales de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Mayabeque; sobre todo si se tiene en cuenta que los estudiantes provienen de escuelas politécnicas, escuelas en el campo, y orden 18; aunque en otros casos no se manifiesta así.

Por lo que surge como **situación problémica** y da lugar a esta investigación: la necesidad de proponer otras normas de evaluación que sean exigentes, pero que a su vez puedan ser cumplidas por los estudiantes, si se esfuerzan lo suficiente; para la asignatura Atletismo Básico de la Carrera de Cultura Física.

Tomando como base los criterios y observaciones antes expuestos, se considera necesario formular como **problema científico:** ¿Cómo diseñar una propuesta

denormas de evaluación que sean exigentes, pero que a su vez puedan ser cumplidas por los estudiantes, si se esfuerzan lo suficiente; para la asignatura Atletismo Básico de la Carrera de Cultura Física?

El quehacer que se desprende de la problemática antes planteada, hace que se trace el siguiente **objetivo general:** proponerotras normas de evaluación que sean exigentes, pero que a su vez puedan ser cumplidas por los estudiantes, si se esfuerzan lo suficiente; para la asignatura Atletismo Básico de la Carrera de Cultura Física.

DESARROLLO

La asignatura Atletismo Básico se le imparte al segundo semestre del primer año de la carrera antes mencionada, pertenece al departamento de Teoría y Práctica de la Educación Física, y su forma de evaluación es mediante 2 evaluaciones parciales, dos trabajos extra clases y un examen final teórico-práctico.

La asignatura se estructura dentro del Plan de Estudios D como se indica en la Tabla 4, que se presenta a continuación:

Tabla 4: Estructura de la asignatura en la modalidad presencial y semipresencial dentro del Plan de estudios D.

Modalidad	Total	Conferencias	Clases Prácticas	Evaluaciones
Presencial	**80**	**10**	**64**	**6**
Semipresencial	**32**	**8**	**20**	**4**

Fuente: tomado del Programa de la Asignatura Atletismo Básico.

Características de la asignatura Atletismo Básico.

La asignatura se desarrolla con tres temas, que abarcan las carreras, los saltos de longitud y altura, y los lanzamientos; los cuales vinculan todo el proceso con los programas de Educación Física para la enseñanza primaria, media, y media superior; y la preparación de los estudiantes para impartir la parte preparatoria de una clase de Educación Física, utilizando los programas de Atletismo en los niveles de enseñanza antes mencionados. Esto se constituye en el contenido dominante de la asignatura y a él se supeditan todos los objetivos formulados en el programa.

El objetivo de cada tema estará dirigido a que los estudiantes impartan la parte preparatoria de una clase de Educación Física mediante el empleo de los programas de atletismo, dirigiendo los mayores esfuerzos a la enseñanza primaria y secundaria.

Los estudiantes aprenderán como componentes académicos, la ejecución de los ejercicios principales de la metodología de enseñanza de la técnica de las carreras planas, las carreras de relevos, las carreras con vallas, los saltos de longitud, altura, los lanzamientos, y los fundamentos de la enseñanza del atletismo, y las particularidades de la parte preparatoria de la clase de Educación Física; así como la relación objetivo-contenido-método, en el desarrollo de las diferentes direcciones del rendimiento.

En la asignatura predomina el contenido de la práctica deportiva; no obstante, se utiliza un volumen de horas para el estudio teórico, dirigidas a que los estudiantes logren establecer los fundamentos técnicos y su metodología de enseñanza, para particularizar cómo utilizar el atletismo en el desarrollo de las principales direcciones del rendimiento, asociadas a los ejercicios de este deporte y para establecer las particularidades de su enseñanza como medio de la Educación Física.

El Sistema de evaluación de la asignatura se realiza de la siguiente manera:Se realizarán 2 evaluaciones parciales, dos trabajos extra clases y un examen final.

MATERIALES Y MÉTODOS

Los **métodos teóricos** que se utilizan en esta investigación son**:**

- **Histórico-Lógico:** Permitió establecer los antecedentes, y el estado actual de la asignatura Atletismo Básico en la carrera de Cultura Física y sus normas de evaluación práctica.
- **Análisis y síntesis:** permitió realizar el proceso de estudio de la bibliografía sobre los principales puntos a tratar en la investigación, siendo de gran valor para elaborar la fundamentación teórica de referencia con el fin de seleccionar los aspectos esenciales y elaborar el diseño teórico que sustentan las normas de evaluación que se proponen, además de establecer las conexiones lógicas que permitieron la argumentación y el arribo a conclusiones.

- **Inductivo-deductivo:** resultó de gran utilidad para abordar el fenómeno desde su aspecto general a lo particular y viceversa, así como, para el establecimiento de los nexos entre ellos. Siendo básico para arribar a análisis particulares y a generalizaciones.

Como **métodos empíricos** se utilizó:

- **Análisis documental:** sirvió para el estudio de documentos rectores, materiales, y publicaciones relacionadas con el tema objeto de estudio, obteniéndose un volumen adecuado de información en función de darle respuesta a necesidades investigativas.
- La **observación:** fue realizada por los investigadores, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para recoger todas las incidencias, necesidades, oportunidades y deficiencias existentes durante su ejecución, obteniendo datos durante el proceso, haciendo énfasis en las actividades y evaluaciones prácticas de la asignatura en cuestión. permitió estudiar el fenómeno que se observa de la forma en cómo transcurre en la realidad, con el propósito de tener una valoración lo más certera posible.

Como **método estadístico matemático** se empleó:

Análisis porcentual: el procesamiento de la información se apoya en indicadores que caracterizan la muestra en estudio a través de la media aritmética como estadígrafo descriptivo que se obtienen al utilizar el paquete estadístico Statgraphics Plus 5.1. Las tablas y representaciones gráficas son plantillas predeterminadas del tabulador electrónico Excel que proporciona Microsoft Office.

RESULTADOS Y DISCUCIÓN

A continuación se presenta el comportamiento del promedio de los resultados de los estudiantes en estas pruebas desde el año 2008 hasta el 2011 (no se tuvo en cuenta el curso 2011-2012, pues la facultad no tenía matrícula del primer año). En la Tabla 5 y6que se muestran a continuación, se observan los resultados obtenidos en pruebas prácticas realizadas entre el año 2008-2011 por estudiantes del sexo masculino y femenino:

Tabla 5: Pruebas prácticas realizadas entre el año 2008-2011 (Masculino).

2008-2009		2009-2010						2010-2011			
100m/p	800m	100m/p	800m	60m/p	Bala	Lanz. Pelota	1000m	1000m	800m	S/L	60m/p

							(beisbol)					
	12,43	2,43	14,06	2,42	8,19	8	76	3,41	3,13	2,36	4,7	8,26
	14,56	3,41	12,63	2,24	7,28	13,56	59	3,2	3,17	2,53	4,83	7,97
	12,85	2,51	13,59	2,43	8,24	12,01	79,2	3,33	3,21	2,24	2,9	7,95
	13,43	2,57	13,38	2,41	7,85	12,03	67,6	3,32	3,23	3,26	4,82	8,11
	13,53	3,08	13,84	2,33	8,14	10,73	79,5	3,25	3,26	3	4,8	9,03
	13,92	2,2	13,6	2,47	8,43	9,11	60	3,34	3,26	2,31	5,05	7,62
	14,85	2,23	13,91	3,27	7,4	12,72	68,9	3,31	3,3	2,48	4,74	7,8
	12,01	2,44	12,48	2,32	8,41	8,96	74	4,11	3,36	2,34	4,91	9,31
	12,02	2,43	15,28	3,14	8,48	8,82	55,3	3,12	3,37	2,4	4,5	8,45
	12,87	2,45	13,94	2,5	7,24	11,6	53	3,12	3,39	3,08	4,37	8,52
	12,75	2,43	12,48	2,23	8,82	10,52	56,2	3,43	3,42	2,54	5,07	8,59
	14,08	2,47	14,65	2,44	8,51	10,93	81,73	3,13	4,04	2,31	4,5	7,94
	12,54	2,52	14,13	2,28	8,07	9,5	88	3,22	4,08	3,02	4,5	8,39
	13,66	2,5	13,66	2,36	7,85	8,11	61	3,29	4,1	3,05	4,14	7,45
	13,24	2,24	14,4	2,3	8,24	10,04	42,4	3,24	4,2	2,39	4,13	9,1
	12,87	2,52	12,98	2,2	7,99	12,14	68,55	3,09	5,59	2,51	4,45	8,64
	12,9	3,1	14,84	2,35	7,37	8,12	71,4	3,14	3,13	2,5	4,24	8,1
	14,86	3,05	13,92	2,52	8,61	7,87	65	4,26	3,14	2,55	4,4	7,8
	12,03	3,3	14,43	2,28	8,14	10,99	57,55	3,21	3,15	2,47	3,6	7,78
	12,25	2,24	13,88	2,33	8,23	8,59	76	3,24	3,19	3,23	4,2	7,96
	13,28	2,48	13,94	2,56	8,19	11,23	71,35	3,5	3,2	2,59	3,6	7,94
	13,94	2,56	13,78	2,3	8,18	10,3	61	3,28	3,21	2,57	5	7,72
	12,41	2,53	14,19	2,29	8,14	12,93	72,5	3,13	3,27	2,4	4,3	8,75
	12,63	2,44	14,6	2,53	7,95	10,54	74,2	3,46	3,28	2,54	4,5	7,89
	13,24	3,24	13,16	3,01	8,55	10,41	78,5	3,4	3,29	3,08	4,9	9,08
	12,11	3,38	13,79	2,22	7,96	10,27	78,5	3,11	3,45	2,39	4,5	7,8
	12,26	3,24	14,16	2,45	8,44	10,78	63,9	3,31	3,5	2,48	4,5	8,59
	11,88	3	13,19	2,43	7,66	9,33	71,9	3,2	4,07	2,56	4,4	7,87
	13,26	3,34	13,44	2,35	8,08	8,84	70,7	4,25	3,06	2,34	4,2	7,87
	12,66	3,42	13,63	3,13	7,89	11,2	67,1	3,09	3,24	3,37	4,5	8,11
	11,78	3,33	13,79	2,28	8,58	11,43	60	3,42	3,37	2,29	4,5	8,37
	12,14	3,58	12,17	2,54	7,4	10,85	78,5	3,07	3,32	3,12	4,36	8,2
	12,95	2,43	13,32	2,28	7,69	8,8	72,7	3,24	3,37	3,09	4,84	7,75
	12,78	3,37	16,37	2,3	9,77	9,55	62,9	4,04	4,3	2,37	4,2	8,2
	13,99	2,23	13,53	3,32	7,74	9,99	72,5	3,1		3,12	4,9	7,95
	13,99	2,42	12,89	2,36	7,68	9,45	62	3,18		2,38	4,35	7,57
	11,54		14,08	2,28	7,79	10,27	72,5	3,16		2,42		7,86
	12,56		14,57	2,42	8,27	11,4	65	3,15		4		9,01
	11,74		13,48	2,38	8,41	10,51	75,4	3,38		2,4		8,05
	12,98		14,28	2,31	8,53	11,69	66,3	3,33		3,09		7,9
	11,91		13,71	2,49	7,91	8,79	73,2	3,25		3,37		8,33
			14,4	2,51	8,34	7,9	58	3,16		3,01		7,85
			14,15	2,37	8,09	10,22	59	3,44		2,5		8,01
			13,92	2,42	8,1	7,87	62,7	3,43		3,26		8,55
			13,01	2,57	8,09	11,32	79,9	3,3		2,46		7,78
			14,5	2,5	8,63	12,55	67,6	3,22		2,35		8,81
			14,87	2,47	7,51	10,2	79,9	3,47		3,09		8,2
			14,2	2,34	8,91	9,81	79,5	3,27		2,48		8,76
			14,65	3,05	8,66	10,48		3,5		2,38		8,93
			15,56	2,48	8,45			3,37		2,55		8,78
			12,43	2,5	8,68			3,32		2,39		8,13
			14,03	2,51	8,49			3,33		3,06		8,78
			13,92	2,53	7,84			3,12		2,42		8,6
			12,84	2,49	7,24			3,02		3,04		9,73
				2,3	8,58			3,26		2,44		9,45
				2,31	7,77			2,54		2,22		8,15
				2,36	7,92							7,96
				2,14								
Promedios	12,92	2,45	13,86	2,46	8,13	10,27	68,70	3,31	3,49	2,41	4,46	8,28

Fuente: elaboración propia.

Leyenda:

Color rojo: 2 puntos.

Color naranja: 3 puntos.

Color verde: 4 puntos.

Color azul: 5 puntos.

Análisis y propuesta del masculino:

Con respecto a los 100m/p el tiempo promedio de los alumnos es de 13.46 seg. el cual está por encima de lo que tienen que hacer para poder adquirir al menos la nota de tres puntos, teniendo en cuenta estos resultados, se propone subir a 12.5seg. los 5 puntos, a 13.25seg. los 4 puntos y a 14seg. los 3 puntos.

En relación a los 800m, la marca promedio de los alumnos fue de 2.37min. la cual está también por encima del tiempo que tienen que hacer los educandos para lograr por lo menos la nota de 3 puntos; por lo cual se propone que para alcanzar los 5 puntos el tiempo sea de 2.30min., los 4 puntos con marca de 2.36min., y los 3 puntos con 2.42min.

En los 60 metros se puede apreciar, según los datos recopilados, que: las marcas están por debajo del nivel de los estudiantes, cuyo tiempo promedio fue de 8.21, es decir que no existe un gran esfuerzo por parte de ellos, para lograr el tiempo requerido para alcanzar 5 puntos. Se propone que para lograr esta puntuación, la marca sea de 7.9seg., para obtener 4 puntos, de 8.2seg., y para tener 3 puntos 8.5seg.

La impulsión de la bala se puede mantener como está. Los resultados están acorde a las marcas que se piden según las normativas. El promedio que se obtuvo en los lanzamientos efectuados por los estudiantes es de 10.27m.

Con respecto al lanzamiento de la pelota las normativas establecen que se haga el lanzamiento de la jabalina, las notas alcanzadas por los estudiantes es de 5 puntos, claro está, no es lo mismo ejecutar el lanzamiento de una pelota de beisbol, que el lanzamiento de la jabalina, aunque los elementos técnicos que se evalúan son los mismos, la distancia alcanzada utilizando estos dos tipos de implementos, no es igual; debido a esto, el análisis que se realizará estará basado en los resultados obtenidos en el lanzamiento de la pelota. La distancia promedio alcanzada por los alumnos en dichos lanzamientos es de 68.70m., que está muy por encima de lo que tienen que conseguir los estudiantes para aprobar e incluso

para adquirir el máximo en esta disciplina, por esto,se propone que si se va a utilizar la pelota de beisbol como implemento a lanzar, se debería aumentar la distancia requerida para alcanzar los 5 puntos hasta 73 metros, para obtener 4 puntos hasta los 68 metros, y 63 metros para coger 3 puntos.

En los 1000 metros el resultado promedio fue de 3.38min., el cual está acorde a lo que deben realizar los estudiantes para obtener al nota de 3 puntos, por lo que se puede mantener, o poner como marca para alcanzar los 4 puntos 3.35min., 3.40min. para obtener 3 puntos, y dejar como está en 3.27min. los 5 puntos.

En el salto de longitud la marca promedio que obtuvieron los estudiantes es de 4.46m. el cual está por encima de lo requerido para obtener la máxima calificación de 5 puntos. Pienso que las normativas están acorde al nivel de los alumnos, y que incluso se podrían elevar un poco más, en aras de ganar en esfuerzo, realizado por los mismos, proponiendo así que se mantenga como está o que se aumente la distancia para alcanzar los 5 puntos hasta 4.60 metros, para obtener 4 puntos 4.48, y para lograr 3 puntos 4.36.

Tabla 6: Pruebas prácticas realizadas entre el año 2008-2011 (Femenino).

	2008-2009		2009-2010						2010-2011	
	100m/p	800m	100m/p	800m	60m/p	l. de la Bala	Lanz. Pelota (beisbol)	1000m	1000m	60m/p
	16,84	3,15	18,85	3,35	10	3,5	14,1	4.56	4,06	9,3
	16,33	4,2	19,09	4,04	10,62	5,59	22,6	5.23		
	18,24	4,26	17,69	4,13	9,8	5,06	27	5.12		
	19,21		18,07	3,59	9,5	4,41	46,5	5.12		
			17,23	3,34	10,2	8,13	37	5.23		
			14,80	2,57	8,86	6,58		4.06		
			15,00	3,34	9,16			4.21		
Promedios	17,66	3,52	17,25	3,48	9,73	5,55	29,44	4.47	4,06	9,3

Fuente: elaboración propia

Leyenda:

Color rojo: 2 puntos.

Color naranja: 3 puntos.

Color verde: 4 puntos.

Color azul: 5 puntos.

Análisis y propuesta del femenino:

Con respecto a los 100m/p el tiempo promedio de las alumnas es de 17.38 seg. el cual está por encima de lo que tienen que hacer para poder adquirir al menos la

nota de tres puntos, teniendo en cuenta estos resultados, se propone que se suba a 14.5seg. los 5 puntos, a 15.75seg. los 4 puntos y a 17seg. los 3 puntos.

En relación a los 800m, la marca promedio de las alumnas es de 2.50min. la cual está también por encima del tiempo que tienen que hacer las mismas para lograr por lo menos la nota de 3 puntos; por lo cual se propone para alcanzar los 5 puntos un tiempo de 3.15, los 4 puntos con marca de 3.37min., y los 3 puntos con 4.00min.

En los 60 metros se puede apreciar, según los datos recopilados, que: las marcas están por encima del nivel de las estudiantes, cuyo tiempo promedio fue de 9.68, es decir que tienen que realizar un gran esfuerzo para poder aprobar. Se propone que para lograr los 3 puntos, la marca sea de 9.7seg., para obtener 4 puntos, de 9.35seg., y para tener 5 puntos 9.00seg.

En la impulsión de la bala la distancia promedio lograda por las estudiantes es de 5.55 metros, la cual está por debajo de lo que deben lanzar para por lo menos alcanzar la nota de 3 puntos, por lo que se recomienda que para obtener los 5 puntos la marca sea de 7 metros, 6.25m para conseguir 4 puntos, y 5.50m para aprobar con 3 puntos.

Con respecto al lanzamiento de la pelota las normativas establecen que se haga el lanzamiento de la jabalina, el promedio de notas alcanzadas por las estudiantes es de 5 puntos, sucediendo el mismo fenómeno que en el caso del masculino; debido a esto, el análisis que se realizará estará basado en los resultados obtenidos en el lanzamiento de la pelota. La distancia promedio alcanzada por las alumnas en dichos lanzamientos es de 29.44m., que está muy por encima de lo que tienen que conseguir las estudiantes para aprobar e incluso para adquirir el máximo en esta disciplina, por esto se propone, que si se va a utilizar la pelota de beisbol como implemento a lanzar, se debería aumentar la distancia requerida para alcanzar los 5 puntos hasta 35 metros, para obtener 4 puntos hasta los 28 metros, y 20 metros para coger 3 puntos.

En los 1000 metros el resultado promedio fue de 4.42min., el cual está un poco difícil de cumplir por parte de las discípulas, por lo que se propone aumentar a 5.00min. la marca para ganar la nota de 3 puntos, a 4.40min. para adquirir la nota

de 4 puntos, y para ostentar la máxima calificación realizar un tiempo de 4.20min. o menos.

En el salto de longitud las normativas están acorde a los resultados que obtienen las alumnas, por lo que no se propone ningún cambio.

Análisis general:

En general los resultados de los varones son mejores que los de las hembras, las cuales como promedio solo han alcanzado la nota de 3 puntos en solo dos eventos, y uno de ellos (lanzamiento de la pelota), puede estar dado por que el implemento que se usa (pelota de beisbol), no es el que está normado (jabalina). Sin embargo los varones solo tuvieron en tres eventos el promedio ligeramente por encima de lo que se norma, es decir, que no lo cumplieron, estos son los 100m., los 1000m. y los 800m.; en los dos primeros los resultados no son tan malos (no están tan lejos de cumplir con las normativas), pero en la doble vuelta al óvalo los tiempos si dejan mucho que desear, es decir: el resultado promedio y la normativa a cumplir están muy separados.

CONCLUSIONES:

1. Las características de la asignatura Atletismo Básico dentro de la carrera de Cultura Física, así como su objetivo general a alcanzar, los hábitos y capacidades que las misma debe formar en los estudiantes, y las principales habilidades que se crean con la misma; aportan la fundamentación teórica que sustenta la propuesta que se hace.
2. Al hacer un estudio comparativo delosresultados obtenidos por los estudiantes en las pruebas analizadas desde el año 2008 hasta el 2011, y las normativas exigidas para evaluar el desempeño físico en la asignatura antes mencionada se pudo comprobar que la mayor parte de estas normativas requiere de transformación (para aumentar y disminuir las exigencias).
3. Las normas evaluativas propuestas requieren de un mayor esfuerzo por parte de los estudiantes para aprobar o alcanzar una nota buena, pero que sea posible físicamente para ellos lograrlo.

BIBLIOGRAFÍA:

- Betancourt, L. et al. (1983) *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Ciudad de La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- Harre, D. (1983) *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ciudad Habana. Editorial Científico-Técnica.
- ISCF "Manuel Fajardo"; MES (2007) *Programas de las Disciplinas (Teoría y Práctica de la Educación Física), Plan de estudio "D" de Cultura Física.* Ciudad de La Habana, p.196.
- Ozolin. N.G. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Ciudad Habana.
- Ozolin N.G y D.P Markov (1991) *Atletismo*. Ciudad Habana, Editorial Científico-Técnica, Tomo I y II.
- Pérez, J. (2008) *Sistema informativo automatizado para la divulgación de la historia del deporte para discapacitados en provincia La Habana.* Tesis de Grado, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Pérez, Y. (2009) *Aplicación de la multimedia Pista Digital en el proceso docente educativo para la enseñanza – aprendizaje del Atletismo Básico en estudiantes de 1er Año del CRD de la Facultad de Cultura Física en la Provincia La Habana.* Tesis de Grado, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Pozas, A. et al. (1994) *La formación de profesionales para la Cultura Física y el Deporte en Cuba.* Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo" citado en López, A.; Rizo, C.; Blanco, S. M.; Campistrous, L.; Guerrero, M. (2007) *Plan de Estudio "D", Currículo Base de la carrera Licenciatura en Cultura Física.* Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo", p.11.
- Romero, E. (2003) *La iniciación en el atletismo en edades 10-11 años*. Libro Digital.
- Romero, E. et al. (1990) *Técnica y metodología de enseñanza de las carreras*. Ciudad Habana, Unidad Impresora José A. Huelga.
- Romero, E.; Zerquera, F.D.; Villanueva, H. (2008) *Programa de la asignatura Atletismo Básico.* (Formato digital).

PROPUESTA DE PERFECCIONAMIENTO DEL PLAN DE ESTUDIO D.

Autores: Dra. C. Xenia Mónica Aguiar Santiago.
MSc. Oscar Lino Pérez Monteagudo.
MSc. Hipólito Rodríguez.
Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

RESUMEN

El trabajo se corresponde con un resultado del proyecto de investigación "Perfeccionamiento del Plan de Estudio D y Acreditación de la Carrera", se aborda la problemática de la ubicación de la asignatura Teoría y Metodología de la Educación Física de la disciplina Didáctica de la Educación Física en el mapa curricular, de acuerdo al desarrollo de la disciplina y su función integradora en correspondencia con la ubicación de la Práctica Laboral Investigativa. También se proponen modificaciones en la ubicación de las asignaturas de las disciplinas de Recreación y Cultura Física Terapéutica y Profiláctica con el objetivo de poder integrar conocimientos en la Práctica labora Investigativa de ambas disciplinas.

INTRODUCCIÖN

La Educación Superior contemporánea no se concibe sin el constante perfeccionamiento de sus planes y programas de estudios, por lo que es necesario investigar el comportamiento de la implementación de los mismos para detectar los problemas que en su puesta en práctica se presenten.

El actual Plan de estudio "D" de la carrera de Cultura Física responde al modelo pedagógico de perfil amplio, basado en la necesidad de una formación básica profunda que le permita al profesional resolver los principales problemas que se presenten en las diferentes esferas de actuación profesional.

La carrera de licenciatura en Cultura Física tiene doce disciplinas distribuidas de la forma siguiente:

	DISCIPLINAS DE LA CARRERA
GENERALES	• Idiomas • Marxismo Leninismo • Preparación para la Defensa
BÁSICAS –	• Ciencias Biológicas

ESPECÍFICAS	• Morfología - Biomecánica • Psicopedagogía • Dirección de la Cultura Física • Investigación y Métodos de Análisis de la Cultura Física
DEL EJERCICIO DE LA PROFESIÓN	• Teoría y Práctica de la Educación Física. • Teoría y Práctica del Deporte. • Cultura Física Terapéutica y Profiláctica • Recreación Física.

Tienecomo salida cuatro esferas de actuación: Educación Física, Recreación, Cultura Física Terapéutica y Profilácticay Deportes, que coinciden con las disciplinas del ejercicio de la profesión donde se concreta el principio pedagógico de la combinación de estudio-trabajo a través de la Práctica Laboral Investigativa (PLI).

En la puesta en práctica del plan de estudio D, se han presentado problemas con la ubicación de algunas asignaturas en el mapa curricular que atenta contra el buen desarrollo de la PLI, de ahí la importancia del perfeccionamiento continuo del plan de estudio.

Este trabajo es resultado del proyecto de investigación institucional "Perfeccionamiento del plan de estudio D y Acreditación de la carrera". Se presenta un análisis de modificaciones en la ubicación de algunas asignaturas de las disciplinas para lograr una mejor integración de los conocimientos en la PLI.

Es objetivo del trabajo proponer modificaciones en la ubicación de las asignaturas del mapa curricular para lograr la integración de conocimientos en la PLI.

DESARROLLO

Análisis de las disciplinas del ejercicio de la profesión del plan de estudio de la carrera de licenciatura en Cultura Física.

Para el desarrollo de la investigación se trabajó con las poblaciones siguientes:

Cinco metodólogos del Vicedecanato de Formación del Profesional.

Siete jefes de Departamentos Docentes.

Cinco coordinadores de años.

Doce jefes de disciplinas.

Se aplicaron los métodos empíricos de entrevista semiestructurada y grupos de discusión. La entrevista semiestructurada permite una relación directa entre el investigador y el entrevistado lo cual facilita la obtención de la información. Se realizó con el objetivo de obtener información acerca de la mejor ubicación de las asignaturas en el mapa curricular para lograr la integración de conocimientos en la PLI.

Los grupos de discusiónse realizan para conocer sobre un aspecto de interés; esta técnica ofrece la ventaja de la interacción grupal. La situación de grupo origina que las respuestas o intervenciones surjan como reacción a las respuestas o intervenciones de otros miembros presentes en la reunión. La información se recoge mediante anotaciones, que incluyen información acerca del comportamiento y la actitud de los participantes en el tiempo que dura el intercambio.

Esta técnica se aplicó a las cuatro poblaciones en estudio para conocer opiniones sobre las modificaciones en la ubicación de las asignaturas en el mapa curricular para que el desarrollo de la PLI de las disciplinas de las cuatro esferas de actuación fuera satisfactorio.

Los grupos de discusión se realizaron con cinco metodólogos del VDFP, siete jefes de Departamentos, cinco coordinadores de años y doce jefes de disciplinas en cuatro grupos diferentes. La investigadora partió de la discusión y la valoración de la problemática que se completó con la participación del grupo.

Al finalizar cada reunión se elaboró un informe acerca de sus resultados, los cuales enriquecieron la forma de aplicar el instrumento y evaluaron el comportamiento de la problemática en estudio.

Tras la aplicación de la técnica en todos los grupos, se llegó a conclusiones sobre la ubicación de las asignaturas en el mapa curricular, las que se explican a continuación.

ANÁLISIS DEL PLAN DE ESTUDIO "D" PARA LA DISCIPLINA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

La disciplina Didáctica de la Educación Física se encuentra presente en los tres primeros años de la carrera en el orden general, es decir que el grueso de las

asignaturas que componen la misma se encuentran ubicadas en el mapa curricular en estos años es por esto que de acuerdo al desarrollo de la disciplina y su función integradora en correspondencia con las ubicaciones de las PLI se proponen los cambios siguientes en el mapa curricular los cuales se fundamentan para lograr la integración de las asignaturas.

ORDENAMIENTO ACTUAL DEL MAPA CURRICULAR HASTA TERCER AÑO DE LA CARRERA.

PLAN DOCENTE (Curso 2012-13) MODELO PRESENCIAL			
1er Año			
1er Semestre		2do Semestre	
Español	64	Inglés I	32
Matemática Básica	64	**Análisis de Datos de la Cultura Física 80**	
Morfología I	64	Morfología II	64
Computación	64	Historia de Cuba	64
Gimnasia Básica	80	Educación Rítmica	64
Baloncesto	64	Atletismo Básico	80
Ajedrez	**32**	Práctica Deportiva	64
		Práctica de familiarización	64
2do Año			
1er Semestre		2do Semestre	
Inglés II	32	Inglés III	32
Bioquímica	80	Fisiología	64
Filosofía Sociedad I	48	Filosofía Sociedad II	32
Psicología	**64**	**Pedagogía**	**64**
Teoría y Práctica de los Juegos	64	Talleres de Deporte de Combate	64
Fútbol	64	Voleibol	64
Práctica Deportiva	64	Práctica Deportiva	64
P. L. Escuelas Primarias I	128	P. L. Escuelas Primarias II	128
3er Año			
1er Semestre		2do Semestre	
Psicopedagogía del desarrollo 64		Metodología Investigación	64
Fundamentos Biológicos. del Ejercicio Físico	64	Biomecánica	80
Teoría y Metodología de la Educación. Física	**64**	**Recreación Básica**	**48**
Seguridad Nacional	36	Defensa Nacional	52
Economía Política I	64	Economía Política II	48
Béisbol	64	Educación Física Preescolar	48
Natación	64	Deporte I	64
Práctica Deportiva	64	P. L. Escuelas Secundarias II	128
P. L. Escuelas Secundarias I	128	(Examen Integrador)	

Figura 1

La propuesta se fundamenta debido a que la asignatura psicología y pedagogía que se encuentran ubicadas en el mapa curricular en segundo año deben pasar a primer año ya que las misma sirven de base para la Teoría y Metodología de la

Educación Física (TMEF) además que facilitan la comprensión de los procesos de la Educación Física en la PLI de primaria.

Los demás cambios los planteamos para mantener el fondo de tiempo de cada año según el mapa curricular y otros que serán explicados según se presente la propuesta.

Hasta tercer año debe quedar de la forma siguiente:

MODELO PRESENCIAL. PROPUESTA- Noviembre 2012			
Primer Año			
Primer Semestre		**Segundo Semestre**	
Asignaturas	**Horas**	**Asignaturas**	**Horas**
Español	**64**	Ingles	**32**
Matemática	**48**	Morfología	**64**
Morfología	**64**	**Pedagogía**	**64**
Computación	**64**	E. Rítmica	**64**
Gimnasia Básica	**80**	**Filosofía y Sociedad II**	**32**
Baloncesto	**64**	Atletismo Básico	**80**
Psicología	**64**	**Ajedrez**	**32**
Filosofía y Sociedad I	**64**	Práctica deportiva	**64**
		PLI Familiarización	**64**
Segundo Año			
Primer Semestre		**Segundo Semestre**	
Ingles II	**32**	Ingles III	**32**
Bioquímica	**80**	**TMEF**	**64**
Historia de Cuba	**64**	**Análisis de Datos**	**64**
Psicopedagogía	**64**	Voleibol Básico	**64**
TPJ	**64**	Talleres de Combate	**64**
Fútbol Básico	**64**	Fisiología	**64**
Práctica Deportiva	**64**	Práctica Deportiva	**64**
PLI primaria I	**128**	PLI Primaria II	**128**
Tercer Año			
Primer Semestre		**Segundo Semestre**	
		Metodología de la Investigación	**64**
Fundamentos Biológicos	64	Biomecánica	**80**
Dirección de la C.F	64	**Activ. Recreat. en la Naturaleza**	**48**
Recreación Básica	48	**Control Médico**	**48**
Seguridad Nacional	36	Economía política II	**48**
Economía Política I	64	E. Física Preescolar	**48**
Beisbol	64	Defensa nacional	**52**
Natación	64	PLI Secundaria II	**128**
Práctica deportiva	64		
PLI Secundaria I	64	EXAMEN INTEGRAADOR	

Figura 2

Como se observa el Ajedrez que estaba en el primer semestre de primer año pasa al segundo semestre del mismo año para dar paso a la asignatura Psicología.

Al mover la asignatura Psicología se hace necesario ubicar la Filosofía y sociedad I en el primer semestre de primer año y la Filosofía y sociedad II en el segundo

semestre de primer año en el lugar de la asignatura Historia de Cuba que pasa al primer semestre de segundo año.

La asignatura Análisis de datos pasa del segundo semestre de primer año para el segundo semestre de segundo año dando paso a la Pedagogía.

La asignatura Psicopedagogía de tercer año primer semestre pasa a segundo año primer semestre y la asignatura Teoría y Metodología de la Educación Física se ubica en segundo año segundo semestre para contribuir a la PLI de primaria.

La asignatura Dirección de la Cultura Física que estaba ubicada en cuarto año segundo semestre pasó a tercer año primer semestre para aportar a la dirección del proceso docente educativo que lleva acabo el estudiante en la PLI de Secundaria Básica en tercer año donde debe ser capaz deplanificar e impartir clases de Educación Física en la Educación General Media, con un mayor empleo de sus conocimientos psicopedagógicos, biológicos, deportivos y recreativos, físicos, motrices, éticos, estéticos e investigativos, mostrando un uso adecuado de su idioma, e incorporando a su actividad profesional conocimientos de la teoría y práctica de la educación física y técnico tácticos y metodológicos sobre el entrenamiento deportivo, así como un mayor compromiso y responsabilidad en el ejercicio de su futura profesión, con un comportamiento en correspondencia con su función de educador, con las normas de nuestra sociedad socialista y los valores declarados en este modelo.

ANÁLISIS DEL PLAN DE ESTUDIO "D" PARA DISCIPLINA RECREACIÓN.

Esta disciplina se desarrolla en lo fundamental en el cuarto año de la carrera ya que tiene ubicadas dos asignaturas en este año (Actividades Recreativas en la Naturaleza y la PLI de recreación.)

PROPUESTA DE ORDENAMIENTO EN EL MAPA CURRICULAR DISCIPLINA RECREACIÓN.

Recreación Básica debe ubicarse en el 1er semestre de 3er año (Se encuentra ubicado en el 2do semestre de 3er año).

Actividades recreativas en la naturaleza. Ubicarla en el 2do semestre de 3er año. Esto se puede observar en la figura 2

La PLI de recreación mantenerla en el 1er semestre de cuarto año.

Fundamentación de la Propuesta.

La propuesta se fundamenta que ambas asignaturas sirven de base para la PLI de recreación por lo tanto la deben anteceder en el mapa curricular para ejecutar los procesos de la disciplina de recreación de forma ordenada y lógica.

La propuesta queda de la forma siguiente:

Tercer Año			
Primer Semestre		Segundo Semestre	
		Metodología de la Investigación	64
Fundamentos Biológicos	64	Biomecánica	80
DIRECCIÓN DE LA C.F	64	ACTIV. RECREAT. EN LA NATURALEZA	48
RECREACIÓN BÁSICA	48	CONTROL MÉDICO	48
Seguridad Nacional	36	Economía política II	48
Economía Política I	64	E. Física Preescolar	48
Beisbol	64	Defensa nacional	52
Natación	64	PLI Secundaria II	128
Práctica deportiva	64		
PLI Secundaria I	64	EXAMEN INTEGRADOR	

Cuarto Año			
CFT	**64**	**Sociología**	**64**
Historia de la C.F	**64**	PSCT	**32**
Teoría Sociopolítica	48	**Pesas Aplicada**	**48**
AFA	**32**	Optativa II	**48**
Optativa I	**48**	Deporte I I	**64**
TMED	**64**	PLI. CFT	**128**
Deporte I	**64**		
PLI Recreación	**128**		

Figura 3

ANÁLISIS DEL PLAN DE ESTUDIO "D" PARA DISCIPLINA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA FÍSICA (CFT).

La disciplina se encuentra ubicada en el cuarto año de la carrera lo que conlleva a decir que el grueso del fondo de tiempo se encuentra en este año por lo tanto como disciplina integradora los procesos se ven afectadospues los estudiantes realizan la PLI de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica al mismo tiempo que reciben la asignatura Control Médico.

PROPUESTA DE ORDENAMIENTO EN EL MAPA CURRICULAR DISCIPLINA CFT.

Control Médico que esta ubicado enel mapa curricular en el segundo semestre de cuarto año debe ubicarse en el 2do semestre de tercer año.

Actividad Física Adaptada (AFA) que está ubicada en el mapa curricular en 2do semestre de cuarto año ubicarla en el 1er semestre de cuarto año.

La PLI de CFT se mantiene en el 2do semestre de cuarto año.

Fundamentación de la Propuesta.

Se proponen estos cambios atendiendo a la necesidad de que los estudiantes tengan un adecuado referente cognitivo de cada una de las asignaturas de la disciplina como herramientas para la aplicación de estos conocimientos en la solución de problemas profesionales de la Cultura Física en la PLI. De esta forma se respeta la coherencia del sistema de conocimientos y el enfoque sistémico del mapa curricular. Ver figura 3

Los cambios en quinto año responden a disminuir la cantidad de asignaturas en el último año de la carrera a solicitud de los estudiantes de la carrera.

Propuesta quinto año

Quinto Año			
Primer Semestre		**Segundo Semestre**	
Tecnología de la Dirección	32	Optativa IV	48
Optativa III	48	Optativa V	48
Deporte III	64		
PLI Deporte	128	CULMINACIÓN DE ESTUDIOS	

CONCLUSIONES

Se proponen modificaciones al plan de estudio D para el mejor desarrollo de las Practicas Laborales Investigativas de forma tal que los estudiantes puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos. Esto permite una mayor posibilidad de integración de los conocimientos y mejor desarrollo del proceso docente educativo.

RECOMENDACIONES

Partir de esta propuesta para realizar las modificaciones al modelo semipresencial del plan de estudio D.

BIBLIOGRAFÍA

Aguiar, X (2012) “Proyecto: Perfeccionamiento del Plan de estudio D y Acreditación de la Carrera”, UCCFD “Manuel Fajardo” Villa Clara.

Horrutinier, P. (2000) *El Modelo Curricular de la Educación Superior Cubana*. *Revista Pedagogía universitaria* 5 (3):

_____ (2006 a). El reto de la transformación curricular. Disponible en: http://www.rieoei.org/deloslectores/1524Silva.pdf. [Consultado el 20 de diciembre de 2006]

_____ (2006 b) *LA UNIVERSIDAD CUBANA: El modelo de formación*. Habana. Editorial Félix Varela.

López, A, et.al (2008) Plan de estudio D. UCCFD “Manuel Fajardo· C. Habana.

PROPUESTA DE TEXTOS MARTIANOS PARA REFORZAR EL TRABAJO POLÍTICO IDEOLÓGICO, LA FORMACIÓN DE VALORES Y LA CULTURA GENERAR DE LOS FUTUROS PROFESIONALES DE LA CULTURA FÍSICA A TRAVÉS DE LA ASIGNATURA ESPAÑOL COMUNICATIVO

AUTORES: **Lic.** ANA DELIA MARTÍNEZ-BRAVO

M**. Sc**. NOELIA AFRE-SOCORRO

Lic. ANTONIO J BOFFILL AFRE

Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Pinar del Río

Correo electrónico: nohelia@fcf.vega.inf.cu

[3] Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Pinar del Río

Correo electrónico: delia@fcf.vega.inf.cu

Resumen

La propuesta de textos martianos, que se presenta, contribuye a reforzar el trabajo ideo político, a la formación de valores y de la cultura general integrar de los profesores en formación de la carrera de Cultura Física en Pinar del Rio se fundamenta en el enfoque cognitivo – comunicativo; su concepción constituye una vía eficaz en la adquisición de estos saberes con una visión integradora de los mismos y con múltiples posibilidades de aplicación. Los estudiantes en los cursos iniciales de la carrera poseen insuficiente competencia en la trilogía antes mencionada, es por ello que mediante una selección de textos martianos que respondan a estos intereses, desde la asignatura Español Comunicativo, se propone profundizar en el trabajo político ideológico, los valores y la cultura general integrar de los estudiantes teniendo en cuenta sus expectativas, intereses y necesidades.

Propose of Martí´s texts for reinforcing ideological political work, values formation and the general culture of the future Physical culture professionals through the subject Communicative Spanish

Abstract

The present propose contributes to reinforce the ideological political work, value formation and the general integral culture of the future Pinar del Río Physical culture professionals. It is based on the cognitive- communicative approach; its conception constitutes an efficient way for this learning acquisition with an integrative vision, as well as multiple possibilities for applying it. The first year's students have insufficient competence in the mentioned trilogy, that's why it is proposed to deep on the students´ ideological political work, value formation and the general integral culture by means of Marti's texts selection taking into consideration their interests, necessities and expectative.

INTRODUCCION

Luego de la aplicación de métodos teóricos, empíricos y estadísticos se constató la necesidad de reforzar el trabajo en estas tres direcciones estrechamente relacionadas entre sí, determinando el colectivo de asignatura, la puesta en práctica de vías y modos de actuación por parte del profesor, de forma tal que desde sus clases, generen cambios en sus alumnos y contribuyan a la formación del profesional que exige la sociedad moderna. Para ello se trabaja con textos martianos que abordan diversas temáticas (históricas, políticas, deportivas, culturales, pedagógicas, medio ambientales), los textos seleccionados se aprovechan en la formación de valores y todos son portadores de cultura. El análisis de los textos incluye la búsqueda de palabras claves, las relaciones entre significante y significado, la traducción, interpretación y extrapolación de los mismos, las cualidades del párrafo, así como los patrones retóricos o métodos de desarrollo de él, entre otros aspectos que contribuyen a reforzar los valores que poseen los estudiantes a la vez que se posibilita que expresen el sentir y pensar de ellos en correspondencia con su personalidad.

DESARROLLO

A la comunicación corresponde de manera especial contribuir a la formación del hombre para la vida. En este contexto, la asignatura Español Comunicativo, que se imparte en el primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física, ocupa un lugar protagónico, toda vez que rige el perfeccionamiento de las habilidades comunicativas y el desarrollo integral de la personalidad, tanto desde la vía curricular, investigativa y extensionista todas ellas dimensiones del proceso docente de la universidad.

Desde el estudio de la lengua materna puede incidirse en la formación de valores éticos y estéticos; en el trabajo ideo político y en la formación de la cultura integrar del estudiantado en este sentido se requiere incentivar la lectura en los alumnos y su acercamiento a textos instructivos y educativos que los motiven y a la vez potencien el sistema de valores humanos en correspondencia con el proyecto social cubano.

El presente trabajo tiene como objetivo: Seleccionar textos martianos apropiados para reforzar el trabajo político ideológico, la formación de valores y cultura general del futuro profesional de la Cultura Física a través de la asignatura Español Comunicativo poniendo en práctica los niveles de comprensión textual.

Por su carácter instrumental, sistémico, motivacional, interdisciplinario y posibilitador de saberes, los textos seleccionados constituyen una herramienta eficaz para el desempeño de los estudiantes y profesores de la FCF de Pinar del Río.

Teniendo en cuenta el perfil pedagógico del licenciado en Cultura Física, la propuesta presenta como problema científico: Cómo reforzar el trabajo ideo político, la formación de valores y de la cultura general integrar del futuro profesional de la Cultura Física través de la asignatura Español Comunicativo.

La comprensión de textos escritos es un proceso interactivo que implica reconstrucción de significados por parte del lector, es además un proceso dinámico ya que el lector establece conexiones coherentes entre los conocimientos que posee y los nuevos que proporciona el texto.

Existen varias definiciones de comprensión textual, en esta propuesta se sigue el criterio de Angelina Roméu.

El proceso de comprensión lectora en sus distintos momentos: traducción, interpretación y extrapolación, debe favorecer o potenciar el desarrollo del estudiantado partiendo de lo vivencial, de modo que para incidir en la formación ideo-política, de valores y cultural en el alumno, este debe estar motivado y sensibilizarse con el tema en cuestión; de esa interacción con el texto y con otras ideas conformadas en el grupo deben surgir comportamientos regulados, modelos de autocontrol, paradigmas éticos y motivación para el acercamiento a otros textos martianos de corte similar.

Visto así, la enseñanza debe centrarse en el alumno para desarrollar su competencia comunicativa y ampliar estrategias lectoras aplicables a otra tipología textual y en otros contextos (ámbito escolar y extraescolar).

Para la selección de lecturas martianas se tuvo en cuenta las temáticas de los textos, aspectos contextuales, riqueza semántica, aspectos axiológicos, utilidad formativa o valor pedagógico del texto y nivel de desarrollo lingüístico e intereses del alumnado. Además de las posibilidades lectoras de los alumnos para comprender y establecer conexiones coherentes, entre la información que posee en sus estructuras cognoscitivas y la nueva que suministra el texto martiano

. De aquí que la propuesta incluya la profundización en los núcleos semánticos del texto que recogen los valores éticos de interés para el estudiantado, independientemente de la tipología textual. La variedad temática fue uno de los elementos tenidos en cuenta para enriquecer el acervo cultural a la vez que se incide en el desarrollo integral de la personalidad.

Durante la clase se debe estimular el proceso de reflexión y metacognición mediante la reconstrucción del significado a partir de su "universo del saber". La clase deviene escenario propicio para la construcción de textos en la que el alumno demuestre sus registros lingüísticos, ideológicos (conjunto de ideas) y posibilidades de aplicar a nuevas situaciones los postulados de interés formativo ofrecidos por el docente.

A partir de estos referentes teóricos y del concepto de valores referido a los principios que después de un proceso sicosociológico son asimilados por la conciencia de las personas, grupos, clases sociales o las masas en general, y se expresan en ideas, conductas y actitudes es que la selección de textos

propuesta enfatiza en el sistema de valores que corresponde con el programa director incluido en el sistema del deporte cubano, que son: el patriotismo, la responsabilidad, la honestidad, la solidaridad, la dignidad, el humanismo, la laboriosidad, la honradez, y la justicia.

Entre los textos a considerar aparecen los referidos a historia, el respeto y amor a los héroes, a los padres, a los hijos a los amigos, a la cultura, a los indios de América a la educación, al idioma etc.

Con el sistema de textos se trabajó durante el primer semestre en la asignatura Español Comunicativo, y una vez concluido el período lectivo se trabajó en el diseño de la continuidad del proceso que se extiende hasta el sexto año de la carrera. En el segundo semestre, en 5to y 6to años, se le da salida a través de las asignaturas optativas, Ortografía y Redacción y Panorama de la Cultura Cubana, también mediante la labor extensionista se propicia la salida a dicho trabajo, fundamentalmente en las cátedras honoríficas (martianas)

Dado el carácter interdisciplinario de este trabajo, se implica a otros departamentos como Marxismo-Leninismo e Historia y Extensión Universitaria principalmente.

Un aspecto importante es la participación del estudiantado en la conformación del archivo textual que se digitaliza para facilitar el acceso de alumnos y profesores a la selección de textos. Los estudiantes como sujeto y objeto en la citada propuesta, se sienten motivados con esta tarea de apoyo a la docencia en el ámbito curricular y extracurricular.

Con los textos seleccionados los alumnos realizaran diferentes actividades a través de las cuales formaran valores y desarrollaran la cultura general a la vez que se cumplen los objetivos específicos de la asignatura, ejemplo de la realización de estos ejercicios;

Lee detenidamente el siguiente párrafo;

Para los niños es este periódico, y para las niñas, por supuesto. Sin las niñas no se puede vivir, como no puede vivir la Tierra sin luz. El niño ha de trabajar, de andar, de estudiar, de ser fuerte, de ser hermoso: el niño puede hacerse hermoso aunque sea feo; un niño bueno, inteligente y aseado es siempre hermoso. Pero nunca es un niño más bello que cuando trae en sus manecitas de hombre fuerte una flor para su amiga, o cuando lleva del brazo a su

hermana, para que nadie se la ofenda: el niño crece entonces, y parece un gigante: el niño nace para caballero, y la niña para madre.

¿De qué obra martiana ha sido seleccionado el fragmento?

¿Qué sentimientos despierta en usted el fragmento?

¿Cómo deben ser tratados los niños?

¿Se cumple en nuestro país con ese concepto?

¿El mismo tratamiento que recibe la niñez en cuba la reciben todos los niños del mundo?

¿Conocen a algún escritor o alguna obra que trate el tema de la niñez? Argumente.

¿Qué valores quedan expuestos a través de este texto?

Estos tres hombres son sagrados: Bolívar, de Venezuela; San Martín, de Río de la Plata; Hidalgo, de México. Se les deben perdonar sus errores, porque el bien que hicieron fue más que sus faltas. Los hombres no pueden ser más perfectos que el sol. El sol quema con la misma luz con que calienta. El sol tiene manchas. Los desagradecidos no hablan más que de las manchas. Los agradecidos hablan de la luz.

¿A qué obra pertenece el fragmento?

¿Cuál sería el objetivo martiano al trasmitirles a los niños de América estos consejos?

¿Cree usted que es justo el planteamiento hecho por Martí con relación a estos tres hombres de América?

El fragmento puede usted extrapolarlo a otra situación de su quehacer diario. Ejemplifique.

¿Qué valores se ponen de manifiesto en el fragmento?

CONCLUSIONES

La propuesta de textos martianos para reforzar el trabajo político ideológico, la formación de valores y la cultura generar de los futuros profesionales de la cultura física a través de la asignatura Español comunicativo, constituye una prioridad para lograr en los estudiantes una formación integral, a tono con estas exigencias los docentes deben buscar alternativas que posibiliten el logro de tan noble empeño desde el accionar cotidiano.

Desde la asignatura Español Comunicativo se contribuye a la formación de comunicadores competentes con convicciones ideo política, valores humanos y a la vez se amplía el bagaje cultural de los estudiantes desde las posibilidades que ofrece la comprensión lectora.

Una pertinente selección de textos martianos diseñada a partir de una estrategia educativa puede fomentar el hábito de lectura, incidir en la formación de la personalidad y en el desarrollo sociocultural y político de los futuros egresados de la licenciatura en Cultura Física.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, C .F. (2009). Martí, Cultura Física y Medioambiente .Editorial Deportes. Ciudad de La Habana
- Base bibliográfica del departamento de Extensión Universitaria
- Colectivo de autores. (2006). Libro de texto. Español comunicativo en la cultura física. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- Mañalich, Rosario y otros. Taller de la palabra. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1999.
- Obras Completas de José Martí Tomos 3-4-7-8-9-10
- Roméu, A. (2003). y otros. Acerca de la enseñanza de la lengua y la literatura. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
- Roméu, A,(2005) El enfoque comunicativo en la enseñanza del español. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana,

- Roméu, A.(2007). y otros. El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural de la enseñanza de la lengua y la literatura. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana,
- Roméu, A.(2003) Teoría y práctica del análisis del discurso. Su aplicación en la enseñanza. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana,
- Van Dijk, Teun A.(2000) El discurso como estructura y proceso. Gedisa, Barcelona.

PROPUESTA PRELIMINAR DE MODIFICACIONES AL DISEÑO CURRICULAR DE LOS TRES PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR. (UDS)

Autoras: Lic .Joeli González Quiñones. Venezuela. gonzalezjoeli@hotmail.com
Dra. C. Mercedes de Armas Paredes. Cuba. mercydearmas56@gmail.com

Temática: La formación y superación del profesional de la Educación Física y el Deporte

Institución: Universidad Deportiva del Sur

RESUMEN

El presente trabajo está dirigido a dar respuesta las necesarias transformaciones a las que todo diseño curricular debe estar sometido de manera continua en función de mantener la pertinencia social a la cual da respuesta. Para lo cual se parte de la revisión de los diseños curriculares, de acuerdo a los lineamientos para el desarrollo curricular de los Programas Nacionales de Formación en la UDS. Posteriormente se determinan las modificaciones al pensum de estudio de los tres programas de formación de la UDS. Para implementar conjuntamente las prelaciones como régimen de prosecución académica en el pensum de estudios de la UDS.

De la revisión en el pesum de estudios de las tres carreras de la UDS, se pudo determinar la necesidad de realizar la contextualización de las mismas en función de su pertinencia social, para lo cual es necesario: incluir los cambios antes mencionados en cada uno de los Programas de Formación de la UDS, revisión de la denominación y contenido de los Ejes de Formación, perfeccionamiento de la Unidad Curricular Proyecto Comunitario para que cumpla sus funciones integradoras en los Trayectos y en las carreras, actualización de las Sinopsis y las Programaciones Didácticas de las Unidades Curriculares, aplicación a partir del Trayecto Inicial 2013-II el sistema de prelaciones como régimen de prosecución académica en el pensum de estudios de la UDS.

PRELIMINARY PROPOSED AMENDMENTS TO CURRICULUM DESIGN OF THREE TRAINING PROGRAMS SPORTS SOUTH UNIVERSITY. (SSU)

The present work is aimed at providing the necessary response transformations that all curriculum must be submitted continuously maintain function of social relevance which responds. To which is part of the review of the curricula, according to the guidelines for curriculum development of the National Training Program in the UDS. Later modifications are determined curriculum of study of three training programs in the SSU. To jointly implement priority levels as academic pursuit regime in the curriculum of studies of the SSU.

A review on the study pesum three races of theSSU, it was determined the need for contextualizing them in terms of social relevance, for which you need to: include the aforementioned changes in each of Training Programs SSU, reviewing the names and content of the axes of Training, Curriculum Unit improving community project to fulfill its functions in integrative and career paths, updating the Synopsis and Didactic schedules Curricular Units, applicable from 2013-II Initial Path system priority levels as academic pursuit regime in the curriculum of studies of the SSU.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se plantea una demanda de educación universitaria sin precedentes, acompañada de una gran diversificación y una mayor toma de conciencia de la importancia fundamental que este tipo de educación reviste para el desarrollo sociocultural y económico, tal y como fue planteado desde la Declaración Mundial sobre la *Educación Superior en el Siglo XXI: visión y acción* de la UNESCO (1998), en la cual se expresa que las universidades no están dando las respuestas esperadas a los muchos desafíos que, de diversa índole, se plantean en el campo de la economía, de la empresa, de la sociedad, de la política o de la cultura.

Morín, también comparte esa afirmación, cuando expresa que:"el pensamiento complejo, que está en la esencia de la interdisciplinariedad, mantiene una tensión permanente entre la aspiración a un saber no parcelado, no dividido, no reduccionista y el reconocimiento de lo inacabado e incompleto de todo conocimiento. La esencia de la educación, en su visión del pensamiento complejo, radicaría en los siete saberes fundamentales que la educación del futuro debe tratar en cualquier sociedad y en cualquier cultura: 1. El conocimiento del conocimiento; 2. Los principios de un conocimiento pertinente; 3. Enseñar la condición humana; 4. Enseñar la identidad terrenal; 5. Enfrentar las incertidumbres; 6. Enseñar la comprensión y 7. Enseñar la ética del género humano" (Morín, 2007: 9).

Esto, a su vez, es reforzado en la Conferencia Regional de América Latina y El Caribe (2008), cuando se declara que:"La educación general, y la superior en particular, son instrumentos esenciales para enfrentar exitosamente los desafíos del mundo moderno y para formar ciudadanos capaces de construir una sociedad más justa y abierta, basada en la solidaridad, el respeto por los derechos humanos y el uso compartido del conocimiento y la información. La educación superior constituye un elemento insustituible tanto para el desarrollo social, la producción, el crecimiento económico y el fortalecimiento de la identidad cultural, como para el mantenimiento de la cohesión social, la lucha contra la pobreza y la promoción de la cultura de la paz "(p. 3)

Los requerimientos de transformación y modernización que se le plantean a la institución universitaria venezolana, con el fin de hacer pertinente su

adaptación a los cambios que ha experimentado la sociedad en las últimas décadas, involucran, como elementos fundamentales, la revisión del modelo académico de la universidad y su reestructuración académico – administrativa.

En el marco de los principios y derechos consagrados en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (Art. 103), en sus expresiones y condiciones primordiales del Equilibrio Social, como asunto de interés del Estado Venezolano, en concordancia con la Ley de Universidades y los convenios socioeducativos firmados por el país, se inscribe la creación de la Universidad Deportiva del Sur como proyecto Educativo Geopolítico y Social, vinculado a las demandas del desarrollo sistemático de la Nación.

La UDS, centra su acción curricular en la concepción de un nuevo modelo de hombre, de sociedad y por tanto, de Universidad, fundamentada en la concepción de una Institución innovadora y postmoderna, que utiliza la plataforma tecnológica que requieren los laboratorios científicos para la actividad físico deportiva y recreativa; así como las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de las competencias integrales que requieren los profesionales del área, a través de estrategias participativas, módulos interactivos y la metodología de aprendizaje por proyectos enfocada hacia lo socio comunitarios y orientados hacia actividades físico deportivas.

Los Programas de Formación asumen su plan como un instrumento que estructura y organiza, en una secuencia espacio – temporal, las diferentes actividades académicas, especificando el conjunto de unidades curriculares en sus diferentes modalidades en cada trayecto de formación, incluyendo los proyectos comunitarios. Igualmente, se orientan hacia un currículo flexible, contextualizado, humanista, inter y transdisciplinario, centrado en competencias, a fin de romper la inercia que ha impedido la inserción natural del aspirante al Sistema de Educación Universitaria y del profesional, ya egresado, al ámbito laboral y social a través de un trabajo útil, productivo.

El modelo teórico curricular de la UDS, tiene fundamento filosófico y sustento metodológico en el conjunto de principios, normas y criterios que orientan y fortalecen el proceso de aprendizaje de la Institución, enmarcado en la conducción y desarrollo bajo las directrices de las dimensiones del Saber, Hacer, Ser y Convivir como pilares básicos para la tramitación de competencias que deben lograr los participantes en su trayectoria académica.

En líneas generales, la concepción curricular de la Universidad se presenta bajo los postulados del Paradigma emergente e integrador, socio crítico e histórico cultural que no obedecen a leyes preestablecidas, sino a una interrelación continua y permanente que va, por sí misma, argumentando la necesidad irrenunciable de innovar, transformar y ajustar en forma permanente el currículo universitario.

Un enfoque de formación basado en competencias, conlleva a la identificación y definición de los componentes de formación, focalizando la atención en la interrelación de los actores que intervienen. En este enfoque, se considera al plan de estudios como un instrumento de comunicación que debe dar respuestas a las siguientes interrogantes: ¿A quién formamos?, ¿Para qué?, ¿En qué vamos a formar?, ¿Con quiénes?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?

En el caso particular, la UDS, es una institución universitaria de carácter temático en relación con el campo del deporte y la actividad física, con un claustro joven en su mayoría, donde las necesidades de perfeccionamiento profesional son evidentes, pues de ello depende encaminar su acreditación como Institución Universitaria hacia la excelencia, por tanto, el perfeccionamiento continuo del diseño curricular de los tres programas de formación debe realizarse y en la actualidad ajustarlo a las demandas de la sociedad venezolana en correspondencia con la nueva Ley Orgánica De Deporte ,Actividad Física y Educación Física .(2011).

El modelo teórico curricular asumido, concibe el desarrollo humano como la vía para el desarrollo endógeno sostenible, procesos que por las características que los definen y por las circunstancias existentes, se han visto obstaculizados en beneficio de otros fines, que no generan bienestar humano colectivo. Lo cual permite reafirmar que el modelo de formación de la Universidad Deportiva del Sur, parte de las posibilidades y limitaciones del también naciente Sistema Educativo Bolivariano.

De allí la importancia que le da el modelo teórico curricular a la Educación Permanente por cuanto se constituye en la plataforma que le da base epistemológico a la Universidad y es además la vía para integrarse a las demás misiones, ya que su acción trasciende y va más allá de un espacio o ambiente de aprendizaje, que se constituye en aprendizaje para el trabajo y para la vida personal, familiar y comunitaria; consolidándose así su verdadera esencia y

significado. El diseño curricular estará en una permanente revisión y adecuación a tono con los cambios que se van suscitando en todos los ámbitos del entorno territorial e internacional.

Los cambios que se propone se presentan en una matriz curricular flexible que sirve como base para el reconocimiento y desarrollo de los saberes identificados en los respectivos ejes de formación. Se asume como la orientación lógica, coherente y progresiva de los saberes a todo lo largo del perfil de formación. La cual integra todos los componentes del plan de estudio como son las diferentes unidades curriculares con su carga horaria, a todo lo largo del proceso de formación e identificadas en el correspondiente eje de formación. Igualmente se integran los ejes transversales, señalados en la parte inferior de la matriz.

Dentro de las necesidades de trasformación es preciso establecer prelaciones, por cuanto el avance en el plan de estudio requiere estar determinado por la prosecución del orden pedagógico, lógico, secuencial y progresivo de los conocimientos, habilidades, destrezas y madurez actitudinal; de la construcción, adquisición y fortalecimiento de las subcompetencias y competencias al término de cada uno de los trayectos anuales.

Esta necesidad justifica la importancia de acometer la trasformación curricular en los programas de formación de la UDS, este un estudio se basa en el siguiente **problema científico**:

¿Que transformaciones curriculares deben realizarse para acometer que tributen al perfeccionamiento de los tres programas de formación de la Universidad Deportiva del Sur?

Para darle solución al problema planteado se proponen los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Perfeccionar el proceso de formación profesional en las tres carreras de la Universidad Deportiva del Sur desde posiciones integradoras que enfaticen en la educación permanente de estudiantes y profesores.

Específicos:

1. Realizar la revisión de los diseños curriculares, de acuerdo a los lineamientos para el desarrollo curricular de los Programas Nacionales de Formación en la UDS.

2. Determinar las modificaciones al pensum de estudio de los tres programas de formación de la UDS.
3. Implementar conjuntamente las prelaciones como régimen de prosecución académica en el pensum de estudios de la UDS.

Metodología a Emplear.

El proyecto se desarrolla a partir de un diagnóstico y simultáneamente se logra la intervención. De los métodos teóricos, el analítico-sintético, así como el inductivo-deductivo para enfrentar críticamente la bibliografía existente así como para valorar los principales datos obtenidos.

Se combinan, de acuerdo a la dinámica, las metodologías cuantitativas y las cualitativas, siempre a partir de la premisa central de que el acercamiento al objeto de estudio en la investigación educativa es esencialmente holístico y profundamente cualitativo. Lo que expresará el empleo de algunos métodos y o técnicas mas estandarizados como sondeos y pruebas, así como otros mas abiertos y flexibles desde las propias dinámicas grupales generadas en las diversas acciones de la investigación.

Del nivel empírico, se utilizó la encuesta y la entrevista semiestructurada, con el propósito de indagar sobre la calidad del proceso, la preparación del personal docente y la observación de la marcha del proceso docente educativo de manera general.

Fueron encuestados 392 estudiantes de los tres programas de formación que se imparten en la UDS ,30 docentes y se muestreo el proceso docente educativo un vez por semana durante el lapso académico 2012-II.

Lo anterior permitió emitir sobre la preparación pedagógica y específica de los docentes que imparten las Unidades Curriculares en los tres (03) Programas de Formación Académica, los siguientes criterios: insatisfacción por parte de los estudiantes con los métodos empleados en las clases, poca vinculación en las actividades docentes con el perfil temático de la universidad, dado por la procedencia profesional de los profesores, insuficiencias de carácter procedimental y cognoscitivo en los docentes relacionadas con el perfil deportivo y el 30,1% son egresados de especialidades afines a las unidades curriculares de formación general, pero no relacionadas con el perfil profesional del deporte y/o de las ciencias pedagógicas.

Por otra parte en actividad metodológica realizada con los docentes de la UDS pertenecientes a los tres programas de formación se aplicó un instrumento con el propósito de recabar información sobre sus necesidades de superación sentidas a continuación se resumen las principales carencias que se manifiestan por parte de los mismos. El instrumento fue respondido por 34 docentes que representan el 27,2% de los 125 que integran la planta docente de esta institución universitaria.

Contenidos seleccionados	**ED**	**AFS**	**GTD**	**Total**	**%**
Estrategias Metodológicas	5	8	2	15	44.1
Sistema de Evaluación	10	12	1	21	61.7
Componentes didácticos	9	10	2	21	61.7
Formación de valores	-	1	-	1	2.9
Metodología de la Investigación	4	5	2	11	32.3
Tutoría de TEG	2	5	3	10	29.4
TIC	2	4	3	9	26.4
Teoría y Metodología del Ent. Dptvo.	7			7	20.5
Gerencia y Administración	1	1	3	5	14.7
Masaje y rehabilitación	2	3		5	14.7
Fundamentos biológicos	2	2		4	11.7
Psicología aplicada	2	2		4	11.7
Proyecto Comunitario	3	3		6	17.6
Ajedrez	2			2	5.8
Mantenimiento de instalaciones	1	1		2	5.8

Lo anterior permite indicar la necesidad de la implantación de un programa de formación permanente que promueva la elevación de la preparación profesional del personal docente, en correspondencia con el diseño curricular establecido en las tres licenciaturas que se cursan en la Universidad Deportiva del Sur: Actividad Física y Salud, Entrenamiento Deportivo y Gestión Tecnológica del Deporte. Con especial acento, en lo relacionado con su preparación pedagógica que abarca todos los componentes didácticos, especialmente el sistema de evaluación del aprendizaje, los procesos de integración curricular, el desarrollo de competencias investigativas.

Para dar respuesta a lo antes señalado, se propone como forma organizativa fundamental **el taller metodológico**, que es el tipo de trabajo metodológico que tiene como objetivo debatir acerca de una problemática relacionada con el proceso de formación y en el cual los profesores

presentan experiencias relacionadas con el tema tratado, se proyectan alternativas de solución a dicho problema a partir del conocimiento y la experiencia de los participantes.

Tomando en consideración todo lo anterior se realiza: la 1ra Jornada Intrauniversitaria de trabajo metodológico y posteriormente la Jornada de Formación Permanente en el marco de la Transformación Curricular UDS ,en este escenario se determina en mesas de trabajo la necesidad de realizar modificaciones a los tres programas de formación ,las cuales serán puestas en prácticas a partir del lapso académico 2013-II,comenzando por Trayecto Inicial,de manera general se ha llegado a las siguientes apreciaciones:

- La necesidad de realizar la revisión de los diseños curriculares, de acuerdo a la realidad actual no sólo a nivel nacional sino geopolítica, así como la realidad presentada por los egresados de los tres programas de formación.
- Aunado a ello, se hace imperante la necesidad de que una vez realizados los cambios en los diseños curriculares se implementen conjuntamente las prelaciones como régimen de prosecución académica en aquellas unidades curriculares que así lo requieran.
- Por otro lado, es importante realizar a posterioridad una revisión de la denominación y contenido de los Ejes de Formación ya que existen Unidades Curriculares que son propias del ejercicio de la profesión y se encuentran en Ejes que no corresponden, lo mismo sucede con la denominación de los Ejes.
- Una propuesta que se manifiesta en los tres Programas de Formación y que se hace necesario evaluar es la necesidad de colocar la Unidad Curricular Proyecto Comunitario en el horario opuesto al que el estudiante asiste a clase, de esta forma se haría una mejor articulación y desenvolvimiento del mismo.
- Los cambios que se proponen por programas son como siguen:

Entrenamiento Deportivo:

1. Prescindir de la unidad curricular “Estructura y clasificación de los deportes”.

2. Ubicar la Psicología en el 2do semestre en coincidencia con la pedagogía.

3. Incorporar una Fisiología General y una Fisiología del Deporte.

4.La Unidad Curricular Medición y Evaluación del Desarrollo Físico, cambiarla al 6to Semestre

5.- Adelantar el inicio de la asignatura Metodología del entrenamiento deportivo I al 3er semestre, haciéndola coincidir con el inicio del Deporte de selección I.

Gestión Tecnológica del Deporte

Las propuestas de cambios en el Programa de Gestión Tecnológica del Deporte se basan fundamentalmente en la necesidad incluir en la malla curricular el componente teórico práctico de la actividad física y el deporte, ya que como futuros gestores de las mismas los estudiantes , deben poseer dichos conocimientos. Estos elementos no se encuentran en la actualidad en el diseño curricular y ha sido una de las principales debilidades expresadas por estudiantes y egresados.

1. Para la inclusión de las Unidades Curriculares que tributen a remediar dicha situación, se propone incluir las mismas en los espacios de Jornadas de Formación Permanente.

2. En el caso anterior las unidades curriculares que proponen son: Preparación Física, Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Deportes de Tiempo y Marcas, Juegos Deportivos y Deportes de Combate.

3. En el Área de Instalaciones Deportivas se determinó que el orden lógico del proceso de construcción de una infraestructura deportiva es, diseñar, construir y luego mantener, por lo que deben quedar de la siguiente manera: fundamentos del diseño aplicables al ámbito deportivo, el diseño y construcción de infraestructuras deportivas y uso, mantenimiento e higiene de espacios y equipamientos deportivos.

Actividad Física y Salud.

1. Pasar Historia de la Actividad Física y el Deporte para el Primer Semestre y Desarrollo Psicomotor para el Cuarto Semestre.

2. Incluir la Unidad Gimnasia Básica en el Primer Semestre.

3. Incluir dentro del Programa una Psicología General y una Psicología Aplicada a la Actividad Física y el Deporte.

4. Fusionar las Unidades Curriculares Actividad Física para Poblaciones con Necesidades Educativas I y II.

5. Mover la Unidad Curricular Actividad Física para la Salud y modificarle su nombre por: Metodología de la Actividad Física para la Salud.

6. Eliminar la Unidad Curricular Seguimiento y Control de la Actividad Física en la Comunidad.

7. Lo anterior permite mover las Unidades Curriculares Programa Recreativo y La Recreación y su Diversidad.

De acuerdo a todo lo propuesto por las mesas de trabajo realizadas se han emprendido las siguientes acciones:

- Contextualización del espacio geográfico de cobertura.
- Adecuación de la terminología a la normativa legal vigente y a los acuerdos internacionales firmados por la nación.
- Precisar nuevas gaceta creación UDS y nombramiento de autoridades.
- Justificación y soporte con autores las fundamentaciones curriculares (formación y transversales).
- Enmarcarlas competencias de egreso en los campos de acción (conocer, hacer y convivir).
- Vincular a los entes públicos responsables de masificación del deporte, la educación física, recreación, salud y rehabilitación física a fin de lograr el impacto social que fundamentó el diseño.
- Ajuste e incorporación de nuevas unidades curriculares a fin de ampliar campo de acción profesional. (previa consulta a equipos de docentes).
- Creación sistema de prelación (previa consulta a equipos de docentes), el cual comienza a partir del lapso académico 2013-II, como observación relevante se muestra que Trayecto Inicial es un requisito académico de ingreso en su integridad.
- Revisión y adecuación a los lineamientos del MPPEU.
- Adecuación de la carga crediticia de acuerdo a los lineamientos emanados del MPPEU
- Incorporación de nuevos contenidos referenciales,
- Incorporación de bibliografía actualizada.
- Diseño de formatos de planificación y evaluación.

Conclusiones:

De la revisión en el pesum de estudios de las tres carreras de la UDS, se pudo determinar la necesidad de realizar la contextualización de las mismas en función de su pertinencia social, para lo cual es necesario:

-Incluir los cambios mencionados en cada uno de los Programas de Formación de la UDS.

- Revisión de la denominación y contenido de los Ejes de Formación.

-Perfeccionamiento de la Unidad Curricular Proyecto Comunitario para que cumpla sus funciones integradoras en los Trayectos y en las carreras.

-Actualización de las Sinopsis y las Programaciones Didácticas de las Unidades Curriculares.

-Aplicación a partir del Trayecto Inicial 2013-II el sistema de prelaciones como régimen de prosecución académica en el pensum de estudios de la UDS.

Bibliografía:

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta oficial Nº 5.453. Caracas-Venezuela.

Morín, E. (2007). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Buenos Aires. Editorial Paidós.

República de Venezuela. (2011). Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. Gaceta Oficial N° de fecha 23 de octubre de 2011 . Caracas - Venezuela.

Tuning América Latina (2011-2013). *Innovación Educativa y Social.*[Documento en Línea]. Disponible en: http://unideusto.org/tuning/2011-2013

Unesco, (1998). *Declaración Mundial sobre Educación Superior para el Siglo XXI.* Madrid: Santillana

Vigotsky,S.(1983). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Madrid. Visor.

PROYECTO DE ACTIVIDADES PARA LA ACTUALIZACIÓN DE LOS PROFESORES EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN EL BALONCESTO, DE LOS ALUMNOS DE 1ER AÑO DEL C.B. DR. VICENTE LECUNA

Autor Lic.. Robinson Enrique Pirela Duarte, robinsonenrique@gmail.com,

En concordancia con la carta internacional de educación física deporte y recreación que en su Artículo Primero. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El C.B Dr. Vicente Lecuna es una institución de vanguardia que es capaz de incorporar implementar las innovaciones y cambios en el personal docente y en los estudiantes a través de las actividades físicas, se ha caracterizado por muchos años en participar en distintos eventos deportivos donde ha sabido demostrar su rendimiento, aun así se han evidenciado mediante observaciones algunas limitaciones en el desarrollo del baloncesto en dicha institución. el uso excesivo de métodos tradicionales, monótonos y repetitivos en la aplicación del programa designado para la enseñanza del baloncesto; la falta de material deportivo y limitaciones de los docentes en la diversidad de técnicas y juegos pre deportivos para enseñar el baloncesto, se considera el mejoramiento, capacitación y actualización de los docentes en la aplicación en novedosas estrategias y herramientas para la enseñanza del baloncesto en los alumnos del C.B. Dr. Vicente Lecuna.

SISTEMA AUTOMATIZADO PARA EVALUAR LA ASIGNATURA TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO INTEGRADA AL DEPORTE II

Autores: Dayrón Roger Almanza

Amaury Morejón Castro

Tutor:

MsC. Carlos Silvio Rodríguez Hernández
Email- leydirm@suss.co.cu

Resumen

El trabajo titulado “Sistema automatizado para evaluar la asignatura teoría y metodología del entrenamiento deportivo integrada al deporte II ”, esta diseñado para viabilizar y reducir el tiempo a los estudiantes en la planificación control del entrenamiento deportivo como culminación de las asignaturas teoría y metodología del entrenamiento deportivo y el deporte II , tiene como objetivo automatizar todo el proceso de la planificación aplicando las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones. El trabajo fue conformado mediante los métodos teóricos y empíricos, enfatizando en la revisión bibliográfica de los diferentes clásicos y los programas de la preparación del deportista, lo que permitió recopilar suficiente información de mucha importancia y valor para la planificación. El programa parte de la realización de los planes de entrenamientos a partir de un nuevo del plan sin antecedentes, él mismo permite al usuario a partir del resultado obtenido de la aplicación del programa obtener la planificación en breve tiempo los deportes con pelotas durante la preparación del deportista. El trabajo nos permitió arribar a las conclusiones concretas de la importancia de la utilización de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones al recopilar conocimientos y criterios reunidos alrededor del mundo, el sistema presentado aporta procedimientos, lo cual facilita y ayuda a la planificación y evaluación de la signatura con más exactitud y reducción del tiempo dedicado a la misma. El trabajo comienza con la realización del proyecto de como se quiere realizar la planificación se obtendrá el resultado solicitado por el programa de evaluación de las asignaturas.

Summary

The work titled automated System to evaluate the subject theory and methodology of the sport training integrated to the sport II", this designed for viabilizar and to reduce the time to the students in the planning control of the sport training as culmination of the subjects theory and methodology of the sport training and the sport II, he/she has as objective to automate the whole process of the planning applying the new technologies of the information and the communications. The work was conformed by means of the theoretical and empiric methods, emphasizing in the classic bibliographical revision of the different ones and the programs of the sportsman's preparation, what allowed to gather enough information of a lot of importance and value for the planning. The program leaves of the realization of the plans of trainings starting from a new of the plan without antecedents, him same it allows to the user starting from the obtained result of the application of the program to obtain the planning in a short time the sports with balls during the sportsman's preparation. The work allowed us to arrive to the concrete conclusions of the importance of the use of the new technologies of the information and the communications when gathering knowledge and approaches gathered around the world, the presented system contributes procedures, that which facilitates and he/she helps to the planning and evaluation of the signature with more accuracy and reduction of the time dedicated to the same one. The work begins with the realization of the project of like he/she wants to be carried out the planning the result it will be obtained requested by the program of evaluation of the subjects
Summary

INTRODUCCIÓN

La orientación pedagógica constituye un elemento fundamental para los entrenadores que dirigen el proceso enseñanza – aprendizaje desde las edades tempranas hasta las categorías superiores del Alto Rendimiento, propósito que persiguen los Programas de Preparación del Deportista en sus últimas versiones.

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

Las orientaciones de los Programas de Preparación del Deportista, se basan en los criterios de diferentes especialistas nacionales e internacionales en disciplinas que influyen en la formación de los componentes de la preparación deportiva. Estas orientaciones constituyen una guía de trabajo la cual no impide flexibilizar las tareas a realizar por parte de los entrenadores, siempre velando por no violar los principios del proceso enseñanza – aprendizaje.

Los entrenadores, para conducir la formación integral de los deportistas, deben poseer un nivel académico adecuado para la interpretación de las orientaciones metodológicas enunciadas en los documentos, convocando así a los que no lo posean a incorporarse a su superación en aras de alcanzar un rendimiento deportivo bajo bases científicas – metodológicas.

Atendiendo a estas normas científicas metodológicas establecidas en estos documentos rectores nos proponemos presentar el contenido de este documento llevando gran parte del mismo a la automatización para de esta manera contribuir a la ejecución de la planificación y control del entrenamiento con reducción del tiempo dedicado a la misma y satisfacer los cálculos que se tienen que realizar para lograr con exactitud los resultados, en la actualidad tenemos como antecedentes el programa de la Federación Cubana de Lucha que posee un sistema de planificación, y el realizado en el atletismo en las diferente áreas realizado por MsC. Pedro Oscar Cadierno Matos en el 2005.

A partir de los resultados de la búsqueda bibliográfica y de estos antecedentes hemos decidido realizar una automatización de la planificación específica para los deportes con pelotas o juegos deportivos con el fin de aplicarlo en las asignaturas de Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo y el Deporte II que convergen en su

proyecto de evaluación con la realización de un proyecto de la planificación del entrenamiento deportivo como culminación de ambas asignaturas.

Teniendo como premisa la extensión de los programas de la preparación del deportista de estos deportes y las orientaciones que ellos se emanan para las diferentes categorías y deportes y lo trabajoso que resulta llevarlo a vías de hecho de forma manual dígase para un plan ya terminado o un nuevo plan a partir de la propuesta de la tendencia de las cargas por períodos a tendiendo a su frecuencia por microciclos, serie, repeticiones y cantidad de ejercicios que están a disposición en la herramienta del programa nos proponemos el siguiente **Objetivo**.

Confeccionar un programa automatizado de una forma sencilla para la planificación del entrenamiento deportivo partiendo de las orientaciones de los programas de la preparación del deportista vigente en este grupo de deportes y las exigencias evaluativas de la terminación de la asignaturas antes mencionadas.

Para darle cumplimiento a la problemática nos planteamos los siguientes **objetivos específicos.**

Constatar el comportamiento durante la planificación de los deportes con pelotas la aplicación de lo orientado por las asignaturas de Deporte II y la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo y los programas de la preparación del deportista en el proceso.

Determinar las diferentes operaciones matemáticas que se aplican en los cálculos en la distribución de los volúmenes del entrenamiento deportivo en el deporte escolar para lograr una planificación eficiente y con exactitud.

1. Desarrollo

Primeramente se procede a la revisión documental en la cual se realiza una profunda revisión de los documentos normativos del programa de la preparación del deportista vigente para los deportes de los juegos deportivos con el fin de conocer las indicaciones que se brindan en lo relacionado con el proceder para la confección de los planes de entrenamiento y los planes de cargas, también se realiza una minuciosa revisión de los libros de los clásicos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo para conocer los procederes utilizados con este fin.

Posteriormente se procede a realizar la selección de los sujetos objetos de investigación, para conocer a partir de los resultados arrojados por la encuesta aplicada de los conocimientos que presentan sobre la planificación, en el método estadístico matemático, para definir el proceder de los cálculos a utilizar en el Software.

Materiales utilizados una PC Pentium 4 con Microsoft Office 2010, sustentado bajo la plataforma Microsoft Excel 2010 como herramienta fundamental para la elaboración del Software que se elaboró

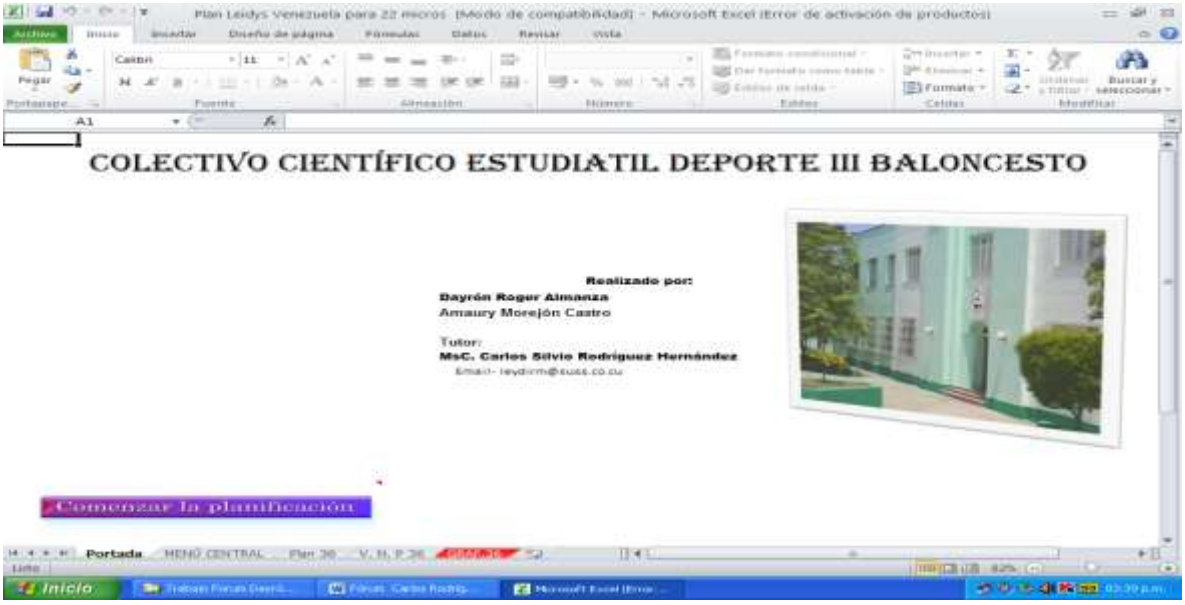
1.1 Descripción del Software propuesto

Durante el proceso de la revisión documental se procedió al análisis del programa de la preparación del deportista del baloncesto y se comparó con la planificación que se aplica en los deportes de conjunto, en el que pudo constatar que se le brinda a los entrenadores claramente los valores en por ciento de trabajo para calcular, a partir de estos el tiempo de trabajo para los componentes de la preparación por periodos, no quedando definido el periodo de tránsito, etapas y mesociclos, además se orienta una distribución de las direcciones del entrenamiento de carácter físico por periodos y etapas en algunos de los programas.

En los clásicos consultados se observa procesos lógicos de los modelajes y algunas operaciones para determinar los volúmenes en periodos y mesociclos por lo que consideramos que este aspecto no presenta una clara precisión para los entrenadores para lograr su planificación numérica, así como los planes de cargas para la condición física.

La automatización de la planificación quedó estructurada de la siguiente manera:

1.2 **Pagina de la presentación**

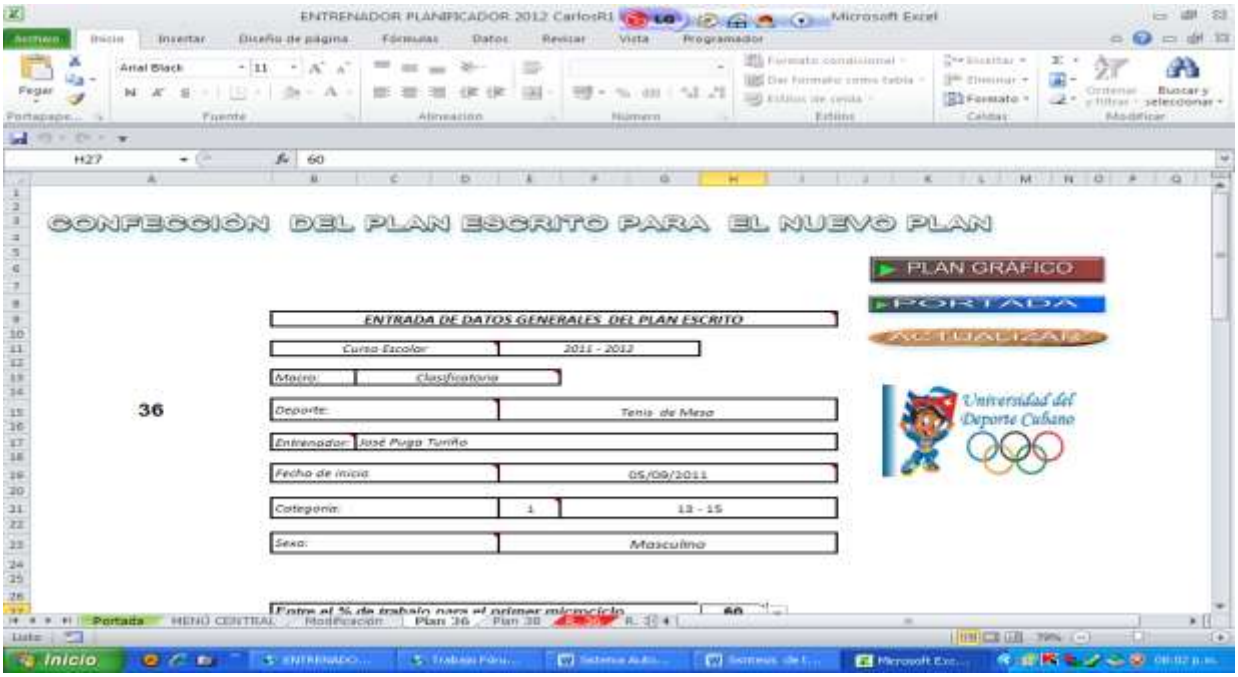


La portada inicial en la que se recoge la institución que realiza la misma con sus autores de la misma en ella se muestra el botón de inicio de la planificación, al ejecutar este se realiza el hipervínculo y pasa a la próxima hoja para permitir al entrenador realizar su plan escrito que antecede a la nueva planificación.

1.3 Página que muestra el menú central del sistema

En esta pagina del menu principal el usuario puede adceder a la página de la entrada de los datos que le perrmitiran comezar la planificación a partir de la introducción de la información de su poryecto de la planificación.

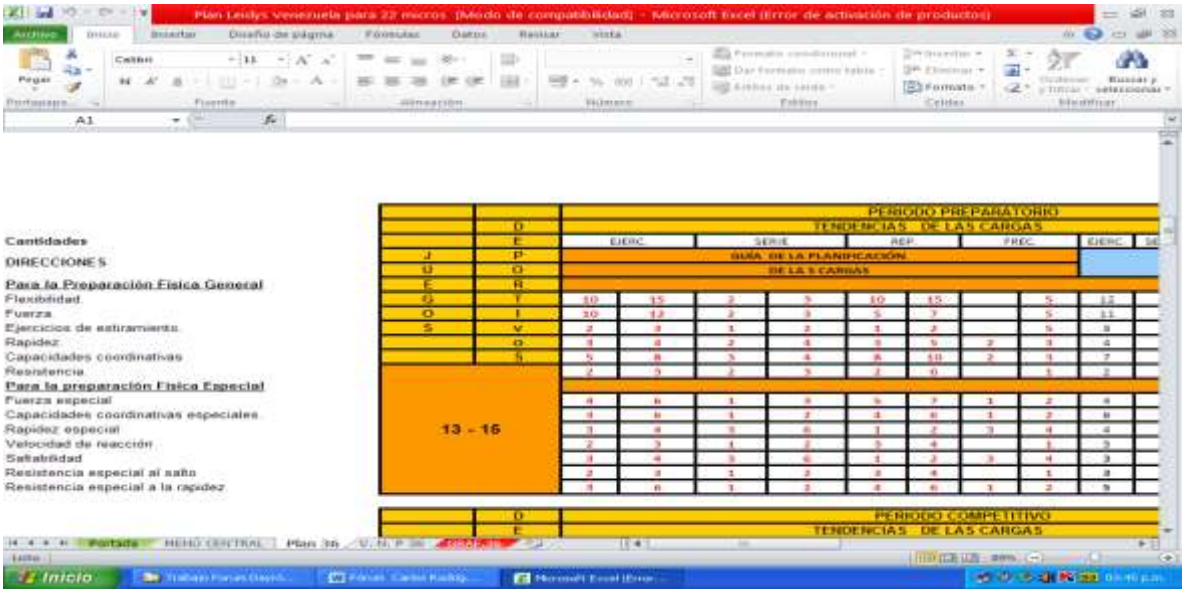
1.2 Página Datos Generales de la proyección de la planificación del entrenamiento.



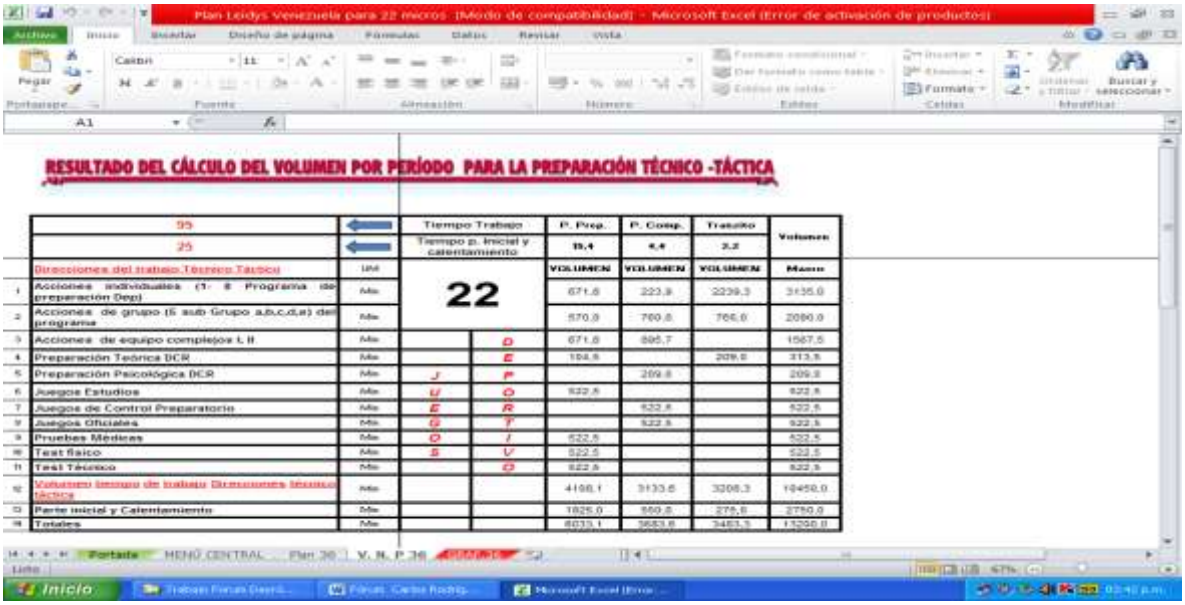
Entrando en la hoja No 2 esta posee las características de tener un panel horizontal inmóvil que permite desplazar la hoja hacia arriba y mantiene los datos iníciales fijos y ver los datos de la parte inferior de la hoja y continuar con la confección del proyecto de la planificación.

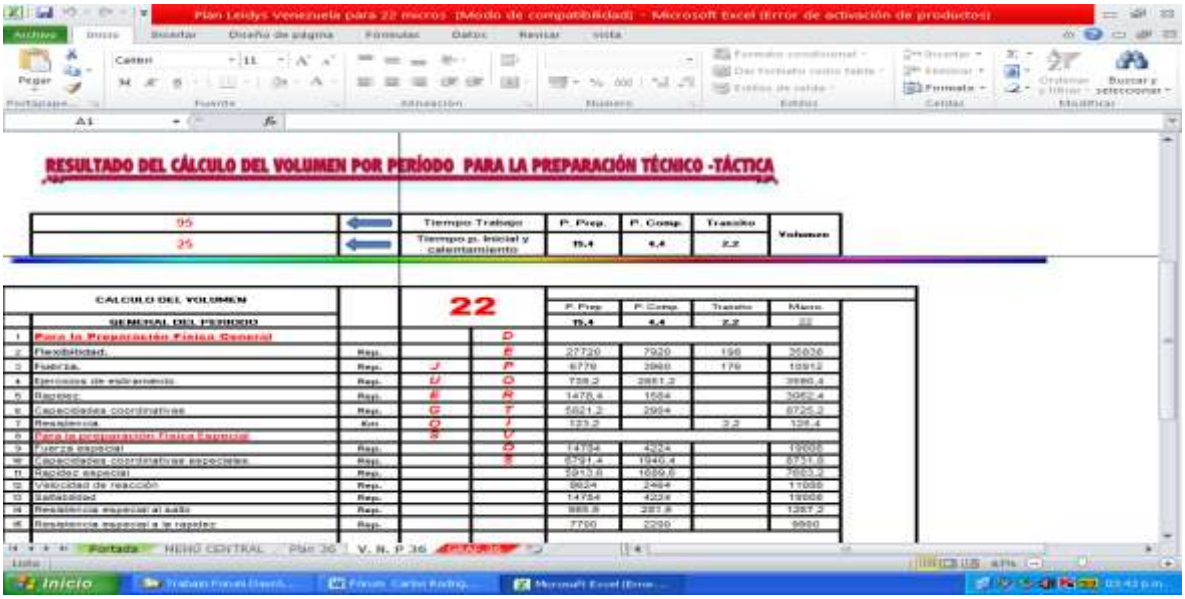
También presenta el panel vertical del lado izquierdo inmóvil que permite desplazar hacia el lado derecho para consultar y añadir información en esa parte de la hoja.

En esta hoja de cálculo se inicia con los datos generales del plan del proyecto, donde se entran las relaciones de trabajo para cada una de la partes que conforman el plan de entrenamiento, posteriormente se realiza el breve análisis del cumplimiento del plan anterior, comenzando por el cumplimiento de los objetivos propuestos en la planificación, así como el cumplimiento del plan que termina y se designa el por ciento de incremento para cada una de las direcciones.

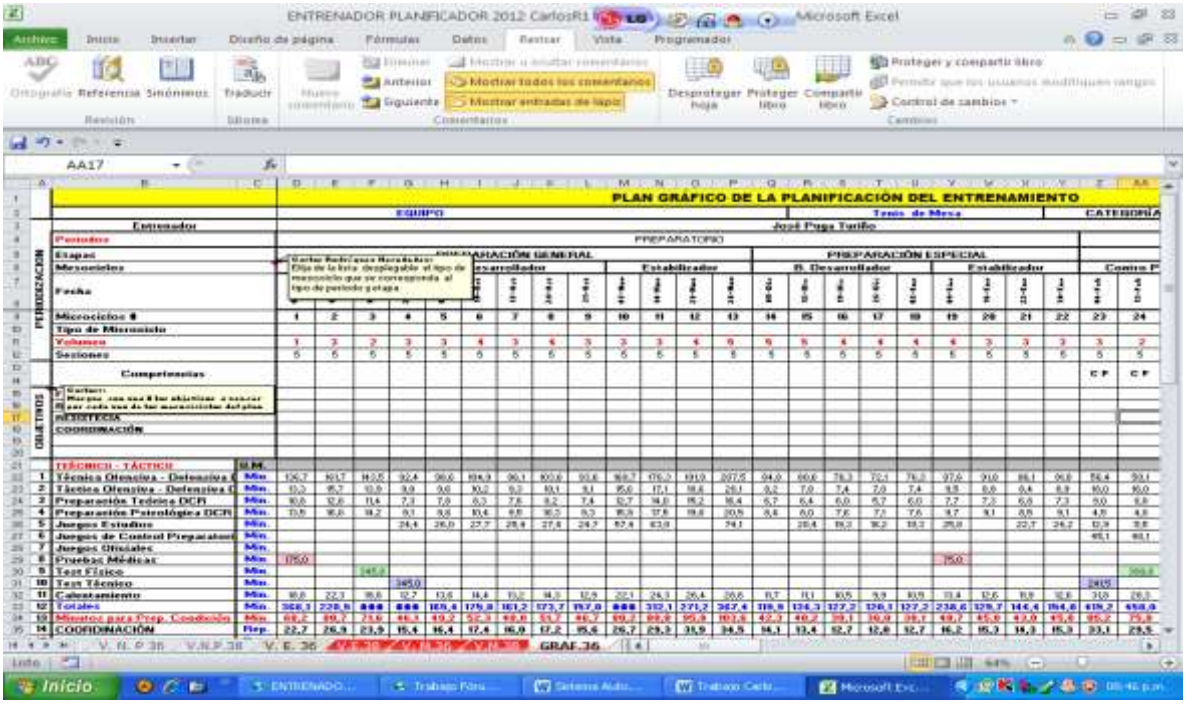


1.3 Página de el cálculo del volumen para la nueva planficación del entrenamiento para cada uno de los periodos.





1.4 Página de la presentación en la distribución del plan gráfico de entrenamiento



Esta página muestra la estructura del plan gráfico o numérico con la distribución del volumen para cada uno de los medios y direcciones del entrenamiento desde el tiempo dedicado al calentamiento, los diferentes test que se realizan, pruebas médicas, juegos de estudio, de preparación y competencias preparatorias y las fundamentales que se recogen en la planificación.

Conclusiones.

1. El sistema de planificación creado para la planificación de los juegos deportivos permite lograr una mayor exactidud en la distribución de las cargas en todas la partes que conforman el entrenamiento deportivo.
2. Permite la planificación con un gran ahorro de tiempo al estudiantes y entrenador usuario para reralizar este importantísimo proceso durante la preparación del deportista, ya que solo requiere de una buena autopreparación en la proyección de su trabajo.
3. El sistema permite guadar todos los reportes de las planificaciones que realice el usuario en los diferentes periodos, etapas, mesociclos así como el gráfico que genera el mismo.

Recomendaciones

1. Continuar con esta línea de investigación y realizar la misma para la confección de un plan con antecedentes de planificación.
2. Aplicar el mismo en las evaluaciones de estas asiganaturas y hacerlo estensivo a los entrenadores de este grupo de deporte.

Bibliografía

Vasconcelos Raposo A. Planificación y Organización del Entrenamiento del entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2000

Platanov, V.N. (1991) El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Verjoshanski L Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988.

Dick Frank. (1993)Principios del entrenamiento deportivo. España, Colección Deportes & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.

Los Programas de la preparación del deportista del grupo de los deportes pertenecientes a los juegos deportivos del año 2009.

SISTEMA DE ACTIVIDADES PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE LA EIEFD, QUE REALIZAN SU EJERCICIO FINAL DE CULMINACIÓN DE ESTUDIOS EN LA MODALIDAD DE EXAMEN ESTATAL.

Autor: MSc. Arnaldo González Artola.

Correo: arnaldoga@eiefd.co.cu

RESUMEN

En el presente trabajo se realiza un análisis de los resultados obtenidos en los dos ejercicios que forman parte del ejercicio final de culminación de estudios en la modalidad Examen Estatal, desarrollado en la Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza de la provincia Pinar del Río, Venezuela y Guatemala. En estas tres sedes cursaron su 5to año un total de 100 estudiantes de la EIEFD, de los cuales 51 realizaron su ejercicio práctico en Educación Física y 49 en Deporte.

En el estudio se pudo determinar que existen dificultades en el desarrollo de un grupo de habilidades profesionales pedagógicas y conocimientos en nuestros estudiantes, las cuales necesitamos solucionar en aras de la excelencia en la formación profesional. Para ello se propuso un sistema de actividades en forma de talleres con los cuales se intenta dar respuesta a esta problemática y perfeccionar el proceso de preparación de nuestros estudiantes para enfrentar este ejercicio.

INTRODUCCIÓN

En el curso 2011 – 2012 se desarrolla en la EIEFD la primera experiencia en el ejercicio de culminación de estudios a través de la modalidad examen estatal. En esta modalidad se incluyeron todos los estudiantes que no alcanzaron un índice académico superior a 4.5 como exigencia para culminar sus estudios en la modalidad de trabajo de diploma.

El 5to año de la carrera se descentralizó en 5 sedes, Pinar del Río (Examen Estatal), Camagüey (Trabajo de Diploma), EIEFD (1 Trabajo de Diploma), Venezuela (ambas modalidades) y Guatemala (ambas modalidades). En el proyecto de examen estatal elaborado como parte del perfeccionamiento del plan de estudio, se precisan todas las orientaciones para el desarrollo de esta modalidad de ejercicio de culminación de

estudio, incluyendo las temáticas a desarrollar en la preparación de los estudiantes para enfrentar esta evaluación. A pesar de todas estas acciones preconcebidas, los resultados no fueron los esperados.

Situación problémica.

Según las estadísticas de la secretaría general de la EIEFD, el índice académico promedio con el que llegaron los estudiantes de 5to año del curso 2011-2012 a realizar los ejercicios práctico y escrito de la evaluación de culminación de estudios en la modalidad de examen estatal, fue de 4,1. A pesar del trabajo desarrollado en cada una de las sedes en las que estaban ubicados (Pinar del Río, Guatemala y Venezuela) con el objetivo de prepararlos para enfrentar este ejercicio, los resultados fueron discretos en cuanto al promedio general obtenido (**3.3).**

Problema científico.

¿Cómo mejorar el proceso de preparación de los estudiantes de 5to año de la EIEFD, que realizan su ejercicio final de culminación de estudios en la modalidad de examen estatal?

Objeto de estudio.

El proceso de evaluación de culminación de estudios.

Campo de acción

Preparación de los estudiantes para los ejercicios escrito y práctico.

Objetivo: Elaborar un sistema de actividades para contribuir con la preparación de los estudiantes de 5to año de la EIEFD para los ejercicios escrito y práctico del examen estatal.

Preguntas científicas.

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos, metodológicos y legales que sustentan la culminación de estudios superiores a nivel internacional y nacional?
2. ¿Cuáles son las deficiencias con que enfrentan los ejercicios teórico y práctico desarrollados como parte del examen estatal, los estudiantes de 5to año de la EIEFD?

3. ¿Qué actividades desarrollar para perfeccionar el proceso de preparación de los estudiantes de 5to año que realizan su ejercicio de culminación de estudios en la modalidad de examen estatal en la EIEFD?

Tareas científicas.

1. Análisis de los referentes teóricos, metodológicos y legales que sustentan la culminación de estudios superiores a nivel nacional e internacional.
2. identificación de las deficiencias con que enfrentan los ejercicios teórico y práctico desarrollados como parte del examen estatal, los estudiantes de 5to año de la EIEFD.
3. Determinación de las actividades a desarrollar para perfeccionar el proceso de preparación de los estudiantes de 5to año que realizan su ejercicio de culminación de estudios en la modalidad de examen estatal en la EIEFD.

Métodos teóricos.

Histórico lógico.

Análisis síntesis.

Inducción - deducción

Métodos empíricos.

Observación

Análisis de documentos.

Población: 100 estudiantes que desarrollaron el ejercicio final de culminación de estudios en la modalidad examen estatal.

DESARROLLO

Para el estudio se analizaron primeramente los documentos y resoluciones utilizados para la organización del examen estatal por parte de la Dirección Docente Metodológica de la EIEFD, con el objetivo de precisar las orientaciones dadas para la preparación de los estudiantes.

Posteriormente se realizó un análisis de los protocolos de observación aplicados, tanto para la esfera de actuación educación física, como para la de deporte, así

como los informes con los análisis cuantitativos y cualitativos realizados sobre los resultados de los ejercicios desarrollados en cada sede.

Resultados

Se pudo comprobar que en la resolución 210 del año 2007 del Ministerio de Educación Superior, se establecen en los artículos 150 y del 201 al 204, los aspectos esenciales que orientan la organización y desarrollo del examen estatal como ejercicio de culminación de estudios.

Se comprobó además que en el proyecto de examen estatal elaborado como parte del Plan de Estudio, se precisan un grupo de orientaciones de corte general para la preparación de los estudiantes y se precisa que la preparación de los estudiantes para el examen estatal comenzará desde el octavo semestre de la carrera hasta el décimo semestre. Se ejecutarán Talleres de Culminación de Estudio para esta modalidad, donde se sistematizarán las consultas, asesorías y se debatirán las temáticas que formarán parte del examen estatal.

En este documento se declaran las temáticas generales, tanto para la esfera de actuación de educación física como para la de deporte, en las que se trabajará con los estudiantes para prepararlos para los dos ejercicios, más no se precisan acciones a desarrollar para abordar estos contenidos y establecer un seguimiento efectivo de los progresos de los estudiantes en su proceso de preparación.

En el análisis de los resultados obtenidos en el ejercicio escrito, se pudo comprobar que los estudiantes mostraron deficiencias en la integración de conocimientos de las diferentes disciplinas al fundamentar sus propuestas de solución a las problemáticas que se les plantearon en las boletas. Mostraron además deficiencias con respecto al nivel de conocimiento sobre elementos teóricos que caracterizan las diferentes especialidades deportivas como las direcciones condicionantes y determinantes de la preparación, las etapas y características del proceso de selección de talentos y las características del entrenamiento deportivo en la etapa de iniciación.

En el ejercicio práctico los resultados fueron los siguientes:
Análisis cuantitativo ejercicio práctico.

Sede	MAT	EVAL.	APROB.	%	E	B	R	M	IC
Venezuela	5	5	5	100	0	2	3	0	1.6

Guatemala	3	3	3	100	2	1	0	0	4.6
P. del Río	92	92	92	100	35	34	23	0	3.4
Total	100	100	100	100	37	37	26	0	3.3

Análisis cualitativo esfera de actuación Educación Física

Principales deficiencias detectadas.

- El bajo nivel de habilidades profesionales pedagógicas mostrado por los estudiantes en la presentación de sus clases.
- Bajo nivel de dominio de los contenidos de las clases, las formas y procedimientos organizativos, los métodos para el trabajo de las capacidades físicas, la conformación de las indicaciones metodológicas y los estilos de enseñanza, así como de las técnicas y medios para el control pedagógico y biológico de la actividad.
- Falta de creatividad en la planificación de las actividades docentes predominando el mando directo casi en el 100% de las clases, lo que señala que aún no dominan la implementación de estilos contemporáneos en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física.

Análisis cualitativo esfera de actuación deporte.

Principales deficiencias.

- El bajo nivel de habilidades profesionales pedagógicas mostrado por los estudiantes en la presentación de sus sesiones de entrenamiento.
- Dificultades con la dosificación de la carga en las sesiones planificadas.
- Dificultades con el uso del espacio y los medios disponibles, el uso de formas y procedimientos organizativos, métodos y selección de ejercicios más apropiados para darle solución a la situación problémica planteada en la boleta.
- La diversidad de modelos utilizados por los estudiantes para la planificación de la sesión de entrenamiento, lo cual dificultó la unificación de criterios con respecto a la evaluación de esta fase del proceso de dirección.

En el análisis desarrollado en el colectivo de carrera del informe presentado sobre los resultados del examen estatal, se debatió ampliamente el papel que debían jugar las disciplinas y asignaturas por las que transitan nuestros estudiantes, durante el

proceso de formación profesional, en la preparación de estos para este ejercicio final y se identificaron ampliamente las debilidades que aún tenemos desde el punto de vista metodológico, que inciden en la existencia de estas deficiencias. Se aprobaron un grupo de acciones que pasaron a ser proyecciones de trabajo para presente curso escolar 2012 – 2013 y una de estas acciones se refiere al desarrollo de conferencias para los estudiantes, en las cuales se abordaran contenidos relacionados con las Ciencias Biológicas, la Educación Física en los diferentes niveles de enseñanza y el Entrenamiento Deportivo, con vistas a prepararlos mejor para enfrentar el ejercicio final de culminación de estudios.

Dando respuesta a esta tarea, se elaboró un sistema de talleres que abordan específicamente las temáticas en las que los estudiantes presentaron mayores deficiencias en ambos ejercicios, para de esta forma perfeccionar el proceso de preparación por el que transitan en las asignaturas Taller de Examen Estatal (TEE) II y III y Práctica Preprofesional (PPP) II y III, dentro del quinto año de la carrera.

Se elaboró un cronograma para el cumplimiento de estas actividades previendo la relación de cada temática con la esfera de actuación en la cual los estudiantes desarrollan su PPP en cada uno de los semestres del curso.

El cronograma quedó estructurado de la siguiente forma:

Objetivo: Preparar al los estudiantes de 5to año que realizan Examen Estatal para los ejercicios finales correspondientes a la asignatura Ejercicio de Culminación de Estudios.

MES	TEMÁTICAS O CONTENIDOS	DEPARTAMENTO	PROFESORES
Oct.	Métodos y ejercicios aplicables en la preparación técnico – táctica y física del deportista.	1era semana Tiempo y Marca.	MSc. Rolando Palacios
		2da semana Juegos Deportivos.	MSc. Alfonso Pau de la O
		3era semana Combate	MSc. Orlando Lores
Nov.	Control fisiológico de la preparación del deportista	Ciencias Aplicadas (Profiláctica y terap., y CFF)	MSc. Luís Arias MSc. Javier Rodríguez
Dic.	La dosificación de la carga en la preparación del deportista.	1era semana Tiempo y Marca.	Lic. Rogelio Guerra
		2da semana Juegos Deportivos.	MSc. Armando Marcos Valdés.
		3era semana Combate	Dr.C Michel Álvarez
Ene.	Formas y procedimientos organizativos en la Educación Física y el Deporte.	Educación Física y Dptos. de deporte.	MSc. Raúl González. MSc. Luís Gutiérrez. MSc. Fernando Hernández
Feb.	Métodos y ejercicios aplicables al desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en la Educación Física.	Educación Física	MSc. Sergio Alemán Martín. MSc. Raúl González.
Mar.	1era semana: La evaluación en el proceso de enseñanza – aprendizaje en la Educación Física y el Deporte	Educ. Física, Dptos. de Deporte y C. Biológicas (Psicopedagogía)	Dra.C Mayra Torres Dra.C Bárbara Tandrón. Dr.C Carlos Fuentes. MSc. Zuleidy Acosta. MSc. Gustavo Martínez.
	2da semana: Rol social del profesor de Educación Física y Deporte en la transformación comunitaria.	Formación General	MSc. Oralmis Llaugert
	3era semana: Educación Física y Deporte. Retos y desafíos en el contexto actual.	Formación General	MSc. Mayra Fonseca
Abr.	1era semana: El procesamiento estadístico en una investigación.	Formación General	MSc. Pedro Calderón
	2da semana: El informe de investigación		Lic. Zulema Pedroso
	3era semana: La presentación de documentos electrónicos.		Lic. Liber Fuentes

En las temáticas relacionadas específicamente con el deporte, se le asigna un espacio a cada grupo de disciplinas deportivas para que planteen sus puntos de vista, atendiendo a sus particularidades, dando de esta forma la oportunidad a los estudiantes de analizar un mismo tema desde diferentes puntos de vista y potenciar de esta forma su nivel de conocimientos. Se abordan además otros temas de formación general que complementan desde el punto de vista formativo el objetivo de este sistema de talleres.

Evaluación de los progresos de los estudiantes.

Para la evaluación de los estudiantes, los profesores que impartirán cada uno de los talleres, orientarán actividades con un corte de aplicación a desarrollar en la PPP, para de esta forma comprobar el impacto en los estudiantes de la actividad impartida. Estas evaluaciones se considerarán dentro del sistema de evaluación de la asignatura TEE, para emitir la calificación final de los estudiantes en cada uno de los semestres.

CONCLUSIONES

En el trabajo investigativo se logró identificar en nuestros estudiantes, las problemáticas fundamentales referidas al desarrollo de habilidades profesionales pedagógicas y conocimientos, que incidieron en los resultados del ejercicio final de culminación de estudios en la modalidad de examen estatal, desarrollado por primera vez en nuestra institución en el curso escolar 2011 – 2012.

En el análisis de los informes elaborados sobre el desarrollo de este examen y los resultados obtenidos por los estudiantes, se identificaron algunas deficiencias metodológicas en las que deben trabajar de forma integrada las disciplinas y asignaturas para lograr en los estudiantes un mayor nivel de integración de sus conocimientos.

En la revisión del proyecto de examen estatal, se pudo comprobar que en este no se profundiza en la definición de acciones o actividades a desarrollar en la preparación de los estudiantes para enfrentar los ejercicios evaluativos, con respecto a las temáticas definidas para cada una de las esferas de actuación, elemento este que consideramos que se debe perfeccionar para cursos posteriores.

El sistema de talleres propuestos a desarrollar con los estudiantes que realizarán su ejercicio final de culminación de estudios en la modalidad de examen estatal, se establece como una acción importante para dar respuesta a la necesidad de perfeccionar el proceso de preparación de los estudiantes del 5to año de la carrera para esta evaluación.

BIBLIOGRAFÍA

Escuela internacional de Educación Física y Deporte. (2012). Indicaciones preliminares para el curso 2012 – 2013. [Folleto]. Mayabeque: EIEFD.

Escuela internacional de Educación Física y Deporte. (2012). Informe sobre los resultados del ejercicio final de culminación de estudios. Mayabeque: EIEFD

Escuela internacional de Educación Física y Deporte. (2012). Plan de Estudios. Proyecto de examen estatal. Mayabeque: EIEFD.

Resolución 210. (2007). Ministerio de Educación Superior. Cuba

SISTEMA DE TAREAS COMUNICATIVAS PARA DESARROLLAR LA MACROHABILIDAD DE COMPRENSIÓN EN IDIOMA INGLÉS

Dra.C. M.Sc. Niurka Rodríguez Martínez
Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD)
e-mail: niurkarm@eiefd.co.cu

RESUMEN

Este artículo es un resumen de la tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas titulada: La macrohabilidad de comprensión en idioma inglés en el contexto de la educación física y el deporte. La investigación se realizó a partir de la insuficiente preparación en idioma inglés de los profesores de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) para llevar a cabo las actividades profesionales, académicas e investigativas que les exige el desempeño de su labor profesional. Desde un enfoque dialéctico materialista se utilizaron diferentes métodos teóricos y empíricos entre otros: análisis-síntesis, inducción-deducción, ascenso de lo abstracto a lo concreto, sistémico-estructural-funcional, encuestas, entrevistas y la estadística descriptiva e inferencial, los que permitieron elaborar el marco teórico de la investigación, caracterizar el estado actual del desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés, diseñar el sistema de tareas comunicativas y explicar los resultados de su aplicación. El sistema de tareas comunicativas se elaboró tomando como referentes teóricos los fundamentos científicos de la lingüística del texto, del enfoque histórico-cultural y del enfoque por tareas. También incluye los principios didácticos y los componentes metodológicos bajo los cuales funciona este sistema y que constituyen una guía didáctico-metodológica para la aplicación de las tareas comunicativas.

Palabras clave: proceso de enseñanza-aprendizaje, métodos problémicos, tareas comunicativas, categorías, enfoque por tareas

SYSTEM OF COMMUNICATIVE TASKS TO DEVELOP THE MACRO-ABILITY OF COMPREHENSION IN THE ENGLISH LANGUAGE

ABSTRACT

This article is a summary of the thesis in option to the Doctor's Scientific Grade in Pedagogic Sciences which is entitled: The macro-ability of comprehension in the English language in the context of physical education and sport. The investigation was carried out based on the insufficient preparation in the English language of the professors from the International School of Physical Education and Sport (EIEFD) to carry out the professional, academic and research activities that their professional work demands. From a dialectical materialistic focus different theoretical and empirical methods were used among others: analysis-synthesis, induction-deduction, ascent of the abstract to the concrete, systemic-structural-functional, surveys, interviews and the descriptive and inferential statistics, which made possible to elaborate the theoretical bases of this investigation, to characterize the current state of the development of the comprehension macro-ability in the English language, to design the system of communicative tasks and to explain the results of its application. The system of tasks was elaborated taking as a departing point the scientific bases of the text linguistics, the historical cultural approach and the task approach. It also includes the didactic principles and the methodological components under which the system works, that constitute a didactic-methodological guide for the application of the communicative tasks.

Key words: teaching-learning process, problemic methods, communicative tasks, categories, task approach

INTRODUCCIÓN

Los profesores de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) necesitan comprender textos científicos, en idioma inglés, relacionados con la educación física, el deporte y otras ciencias afines para llevar a cabo las tareas profesionales, académicas e investigativas que les exige el ejercicio de su profesión. Sin embargo, debido al desarrollo de las tecnologías de la informática y las comunicaciones (TICs), que permiten la combinación de la imagen y el sonido

en diferentes tipos de software y multimedia, esta comprensión no se puede restringir a los textos escritos, impresos o digitales, sino que debe ir más allá y conformase como una macrohabilidad en la que se integren de manera armónica las habilidades de comprensión de lectura y de comprensión auditiva, en un proceso de aprender a partir de los textos y de aplicar esos aprendizajes en nuevas situaciones comunicativas, ya sea, para planificar y dirigir clases y entrenamientos, realizar investigaciones científicas, conformar tribunales evaluadores o tutorar trabajos de curso, de diploma, maestrías y doctorados.

En este sentido, la superación profesional juega un papel determinante porque su objetivo fundamental lo constituye *"la formación permanente y la actualización sistemática de los graduados universitarios, el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas, así como el enriquecimiento de su acervo cultural".* (Resolución, 2004: 3). De ahí que la superación profesional en idioma inglés en la EIEFD, se deba proyectar no solo hacia el desarrollo del acervo cultural de los profesores, sino también hacia el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas en estrecha relación con su objeto de trabajo y con la investigación científica.

No obstante, en la superación profesional del idioma inglés, predominan los cursos comunicativos que abordan temas generales de la vida cotidiana, los que no capacitan a los profesores para la comprensión del idioma inglés en el contexto de su especialidad, menos aún cuando se trata de emplear las habilidades de comprensión de lectura y auditiva, las que por su complejidad requieren de una ejercitación sistémica, sistemática y orientada hacia la profesión.

Estas insuficiencias se evidencian en el desarrollo de las actividades profesionales, académicas e investigativas; los profesores solicitan la ayuda de los profesores de inglés, de los estudiantes de habla inglesa o simplemente desestiman la bibliografía especializada que se publica en este idioma y también se evidencia en que no contribuyen al desarrollo de estas habilidades en los estudiantes, aun cuando está diseñada la estrategia curricular de idioma y están proyectadas las acciones que se deben acometer en cada disciplina y asignatura.

A partir de estas insuficiencias en la tesis se plantea la siguiente **situación problemática:** aun cuando en la EIEFD se imparten dos posgrados de idioma inglés y están proyectadas las vías programáticas, metodológicas y estratégicas para implementar su utilización como lengua internacional, que permite la actualización científico-técnica y profesional de los profesores; el nivel de desarrollo de la macrohabilidad de comprensión es insuficiente para que éstos lleven a cabo las actividades profesionales, académicas e investigativas que les exige el desempeño de su labor profesional y para contribuir al desarrollo de estas habilidades en los estudiantes, consecuentemente se identificó como **problema científico:** ¿Cómo contribuir al desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD?

De este problema se derivó el **objetivo general** de la tesis que es: proponer un sistema de tareas comunicativas que contribuya al desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD.

DESARROLLO

Desde que comenzara a enseñarse el latín en el siglo XVII hasta la actualidad, se han desarrollado diversos métodos y enfoques de enseñanza de lenguas extranjeras. Entre los métodos que mayor influencia han tenido en Cuba se encuentran: el método gramática traducción, el cual no cuenta con una teoría lingüística que lo sustente y el método audio-oral o audio-lingual que tiene sus sustentos teóricos en la lingüística estructural de Saussure y en el conductismo de Bloomfield y Skinner. Entre los enfoques que mayor repercusión han tenido, se encuentran el enfoque comunicativo y como una variante innovadora de éste, el enfoque por tareas, los cuales se sustentan en los principios de la lingüística del texto.

El enfoque por tareas constituye la propuesta de un programa de aprendizaje de lenguas extranjeras cuyas unidades consisten en actividades de uso de la lengua y no en estructuras sintácticas (como hacían los métodos audiolinguales) o en nociones y funciones (como hacían los programas nociofuncionales). Su objetivo es fomentar el aprendizaje mediante el uso real de la lengua en el aula y no solo

mediante la manipulación de unidades de sus diversos niveles de descripción; de ese modo se postula que los procesos de aprendizaje incluirán necesariamente procesos de comunicación. (Diccionario Cervantes, 2009).

En este enfoque se define la tarea como *"una unidad metodológica de trabajo en el aula cuyo objetivo principal es que los estudiantes actúen y se comuniquen de forma similar a la vida real en la lengua extranjera".* (Richards, 2007:223), sin embargo, este no es el único concepto de tarea, por lo que a partir de los conceptos de diferentes autores y teniendo en cuenta el objetivo de esta investigación la tarea se define como *"una actividad docente que implica a los estudiantes en la interacción, comprensión y producción en idioma inglés, centrando su atención en el significado y el sentido más que en las estructuras gramaticales de la lengua, cuyo resultado se obtiene mediante un proceso de pensamiento reflexivo, que puede ser controlado y evaluado por los profesores y que les permite a los estudiantes el logro de uno o más objetivos, la resolución de un problema o el cumplimiento de una obligación*". (Rodríguez, 2012:29-30).

En las tareas, así concebidas, se pueden aplicar los métodos productivos o creativos, que *"exigen de los estudiantes la aplicación de conocimientos y habilidades en una situación docente nueva, pero que se encuentra en la zona de desarrollo próximo de los estudiantes. Para ello el recurso didáctico esencial es la creación de una "situación problémica" mediante una "pregunta o tarea problémica" que coloca al estudiante en la posición cognoscitiva que demanda de él la aplicación de conocimientos, habilidades, experiencias de la actividad creadora y determinadas normas de relación con el mundo".* (Ginoris, 2001:9). Entre estos métodos se encuentran los métodos heurísticos, problémicos e investigativos. En las tareas comunicativas que se presentan en este trabajo se aplican fundamentalmente los métodos problémicos.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante tareas comunicativas se aplican los principios del enfoque histórico y sociocultural por lo que las tareas se realizan fundamentalmente en parejas y en equipos, algunas de forma individual y otras con la intervención de todo el grupo, de esta forma los estudiantes del posgrado se benefician con las ayudas que reciben de los profesores y de los

compañeros más aventajados y del papel activo que desempeñan en el proceso de aprendizaje, con lo que se trata de lograr que sean capaces de aplicar los conocimientos de la lengua inglesa en el desempeño de sus actividades profesionales, académicas e investigativas. En este proceso también se transforman a sí mismos en la medida en que asumen valores y modos de actuación acordes con la ética profesional.

Para la resolución de las tareas comunicativas se ha concebido un sistema de ayudas que se presentan en forma de tarjetas en las que se les ofrece a los estudiantes información adicional fundamental para la solución de la tarea. Para cada tarea se prepara más de una tarjeta con diferentes niveles de ayuda, algunas son para todos los estudiantes y otras solo se entregan si los estudiantes las solicitan o si el profesor se percata de que no pueden avanzar sin ayuda adicional.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante las tareas comunicativas se propicia que los estudiantes expliquen, comparen, resuman, traduzcan, expresen su acuerdo o desacuerdo con las ideas de los textos que se les presentan y de sus compañeros, que asuman posiciones propias con lo que se estimula la reflexión, el análisis, la síntesis y otros procesos lógicos del pensamiento.

La evaluación se focaliza en el proceso de resolución de las tareas y no solo en el resultado final, se valoran los pasos que siguen los estudiantes para resolver las tareas, las estrategias de comprensión que son capaces de aplicar, la creatividad y originalidad que logran, entre otras.

Las tareas comunicativas se diseñaron para la superación profesional de los profesores de la EIEFD, que se define como *"el proceso cuyo fin es formar a aquellos que participan en él, que puede incluir aspectos de la ciencia y la tecnología de una profesión y que necesariamente tiende a ser más sistémico, profundo y creador que la formación de pregrado, organizándose a partir de los problemas presentes en la sociedad o en una rama o cuestión"*. (Álvarez y Fuentes citado por Borges, 2006:18).

Las formas organizativas principales de la superación profesional son: el curso, el entrenamiento y el diplomado, además se incluyen otras formas como la

conferencia especializada, el seminario, el taller y el debate científico que complementan y posibilitan el estudio y la divulgación de los avances del conocimiento, la ciencia, la tecnología o el arte.

Para la superación en idioma inglés se ha seleccionado la forma organizativa de entrenamiento porque "*posibilita la formación básica y especializada, de los graduados universitarios, particularmente en la adquisición de habilidades y destrezas y en la asimilación e introducción de nuevos procedimientos y tecnologías con el propósito de complementar, actualizar, perfeccionar y consolidar conocimientos y habilidades prácticas. Tiene una extensión mínima de 2 créditos.* (Resolución 132, 2004:5).

Dadas las necesidades comunicativas de los profesores de la EIEFD en el contexto de la educación física y el deporte se ha identificado al Inglés con Fines Específicos (IFE) como el más apropiado para la formación posgraduada de los profesores. El IFE es una instrucción reconocida desde el punto de vista didáctico diseñada para satisfacer las necesidades específicas de los estudiantes en relación con los temas y aspectos ocupacionales o con áreas de estudio señaladas y puede ser selectiva en relación con el contenido lingüístico, y estar dirigida, según se indique, a determinadas habilidades lingüísticas. (Strevens, 1998). En el IFE el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma en sus dimensiones sintáctica, semántica y pragmática se ajusta a la profesión, especialidad u ocupación de que se trate y requiere de la labor conjunta de los profesores de inglés y de los del ejercicio de la profesión, por tanto no va dirigido solamente al desarrollo del acervo cultural de los profesores sino que va más allá y se proyecta como una herramienta esencial para la práctica pedagógica cotidiana, la superación y la investigación.

En este caso el objetivo fundamental del sistema de tareas que se propone es el desarrollo de la macrohabilidad de comprensión que se define como *"el dominio de un complejo sistema de conocimientos y acciones psíquicas y prácticas necesarias para la ejecución consciente, independiente y efectiva de los procesos mentales de percepción, codificación y ejecución de operaciones, con el objetivo de lograr la comprensión de lectura y la comprensión auditiva del discurso propio*

del perfil de la educación física y el deporte en idioma Inglés". (Rodríguez, 2012:51).

Para el desarrollo de esta macrohabilidad se tienen en cuenta las habilidades de comprensión de lectura y de comprensión auditiva. La primera se refiere al proceso de comprensión de los textos escritos, ya sean impresos o en diferentes soportes digitales y se define como "*un proceso psicolingüístico complejo que ocurre durante la interacción entre el lector y el texto, mediante el cual el lector, puede, a partir de su base de conocimientos, decodificar correctamente el mensaje del texto y almacenarlo en su memoria semántica para posteriormente reconstruirlo de forma creadora y utilizarlo en nuevas situaciones comunicativas"*. (Rodríguez, 2006:18).

La segunda se refiere al proceso de comprensión del habla oral, ya sea presencial o a través de diversos medios electrónicos y constituye *"un proceso de interpretación activo y complejo en el cual el sujeto que escucha establece una relación entre lo que escucha y lo que es ya conocido para él o ella",* incluye *"recibir lo que el emisor en realidad expresa (la orientación receptiva); construir y representar el significado (la orientación constructiva); negociar el significado con el emisor y responder (la orientación colaborativa); y crear significado a través de la participación, la imaginación y la empatía (la orientación transformativa)".* (Rost, 2002:13, citado por Córdoba, 2005:2).

La macrohabilidad de comprensión se concibe como un proceso interactivo lo que implica, como ya se ha dicho la aplicación de estrategias que constituyen *"una acción mental consciente e intencional que puede activarse ante la representación de una situación problemática y que consiste en una toma de decisiones sobre operaciones a realizar donde se activan los conocimientos conceptuales, procedimentales, actitudinales y estratégicos para resolver satisfactoriamente dicha situación".* (Pérez. J, 2001:25). Entre las estrategias que se aplican se destacan las de predicción, inferencias, muestreo y control.

El sistema de tareas comunicativas que se propone se sustenta en los siguientes principios didácticos:

1. Principio de la unidad de lo instructivo y lo educativo

2. Principio del carácter reflexivo del aprendizaje
3. Principio de la sistematización y asequibilidad del aprendizaje
4. Principio del carácter contextualizado del aprendizaje
5. Principio de la actividad comunicativa interactiva

Se precisan los componentes del sistema de tareas que son:

- El objetivo general: Comprender textos orales y escritos en idioma inglés en el contexto de la educación física y el deporte, mostrando modos de actuación profesional acordes con la ética pedagógica.
- Funciones del sistema de tareas comunicativas: diagnóstica, motivacional, instructiva, educativa, desarrolladora, organizativa y metacognitiva.
- La tipología de las tareas comunicativas: previas, posibilitadoras, finales, metacognitivas y reparadoras.
- Los métodos de enseñanza-aprendizaje: métodos productivos y entre ellos los problémicos.
- Los contenidos: cognitivos: relacionados con los aspectos lingüísticos de idioma inglés, procedimentales: relacionados con las estrategias de comprensión y actitudinales: en relación con los valores declarados en el programa del posgrado.
- Los medios de enseñanza: computadora, videos, textos auténticos en inglés vinculados a la educación física y al deporte
- Las formas de organización de la clase: clase práctica de forma individual, en parejas, equipos y de todo el grupo.
- La evaluación de las tareas: continúa y sistemática se evalúa el proceso de solución de las tareas y no solo los resultados finales.
- Consideraciones didáctico-metodológicas para el trabajo con el sistema de tareas:
    - Realizar el diagnóstico inicial para precisar si las tareas comunicativas se encuentran en la zona de desarrollo próximo de los estudiantes o si es necesario modificarlas.
    - Especificar los objetivos por habilidades y orientarlos correctamente para que los estudiantes concienticen lo que se espera de ellos.

- Tener en cuenta las necesidades e intereses profesionales de los estudiantes y en consecuencia modificar las tareas, si fuera necesario.
- Propiciar un clima agradable durante la realización de las tareas comunicativas que motive a los estudiantes y despierte el interés por el estudio del idioma.
- Evaluar el desempeño del estudiante durante la realización de las tareas y no sólo el resultado final.
- Estimular en todo momento el fortalecimiento de los valores y los modos de actuación profesional.
- Incentivar el uso de la lengua inglesa y no interrumpir a los estudiantes para señalar errores, siempre y cuando no impidan la comprensión del mensaje, en cuyo caso se deben corregir de inmediato, de no ser así se corrigen en las tareas reparadoras.
- El trabajo en parejas y equipos se debe considerar la vía fundamental de organización de la enseñanza mediante tareas porque propicia la comunicación e intercambio en la lengua inglesa.
- Aplicar métodos productivos, fundamentalmente el método problémico para estimular los procesos de reflexión.

Para la validación de la propuesta se aplicó un experimento pedagógico para el cual se definió **la hipótesis de trabajo** siguiente:

La aplicación de un sistema de tareas comunicativas contextualizadas al perfil de la educación física y el deporte, sustentado en algunos aportes de la lingüística del texto, el enfoque por tareas y el enfoque histórico-cultural contribuye al desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD.

Variable Independiente*:* Un sistema de tareas comunicativas contextualizadas al perfil de la educación física y el deporte sustentado en algunos aportes de la lingüística del texto, el enfoque por tareas y el enfoque histórico-cultural.

Variable Dependiente: La macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD.

Para constatar la factibilidad y viabilidad del sistema de tareas se realizaron tres pruebas una prueba inicial, una prueba intermedia y la prueba final, los resultados de las cuales se muestran a continuación.

Pruebas	**2**	**%**	**3**	**%**	**4**	**%**	**5**	**%**	**Prom**	**Aprob**
Preprueba	14	35,0	12	30,0	11	27,5	3	7,5	3,08	65**%**
Intermedia	10	25,0	9	22,5	16	40,0	5	12,5	3,40	75**%**
Posprueba	-	-	7	17,5	25	62,5	8	20,0	4,03	100**%**

Se aplicó la prueba de signos con rangos pareados para determinar si los cambios que se produjeron como consecuencia de la aplicación del sistema de tareas comunicativas son significativos y se obtuvo como resultado: que hay evidencias con un 95% de confiabilidad para afirmar que el sistema de tareas comunicativas provoca cambios significativos para mejorar el desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD.

CONCLUSIONES

1. Los antecedentes históricos de la enseñanza-aprendizaje del idioma inglés muestran que el enfoque por tareas, como una opción innovadora del enfoque comunicativo, es apropiado para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés con fines específicos.
2. La lingüística del texto, el enfoque histórico-cultural y el enfoque por tareas constituyen los sustentos teórico-metodológicos del sistema de tareas que se propone en tanto conducen a un aprendizaje activo y desarrollador, se resalta la función comunicativa de la lengua y se estimula el pensamiento reflexivo donde el proceso de solución de la tarea es más importante que la propia solución.
3. Los resultados de la encuesta, la entrevista, la revisión de los trabajos de diploma de los estudiantes de pregrado y la prueba diagnóstico realizada permitieron constatar que el nivel de desarrollo de la macrohabilidad de

comprensión de los profesores de la EIEFD es insuficiente para el desempeño profesional.

4. El sistema de tareas comunicativas propuesto para el posgrado: *Comprensión de textos de educación física y deporte en idioma inglés*, se puede aplicar en el proceso de enseñanza posgraduada teniendo en cuenta el sistema de principios y los componentes didáctico-metodológicos que lo conforman.
5. La constatación preliminar de la aplicabilidad del sistema de tareas comunicativas mediante un experimento pedagógico, los resultados significativos obtenidos en la prueba de signos pareados realizada y la valoración positiva de los estudiantes del posgrado evidencian su posible generalización.

BIBLIOGRAFÍA

1. Borges Frías, Jorge Luis. (2006). Modelo de gestión didáctica del postgrado a distancia. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Santiago de Cuba.
2. Córdoba Cubillo, Patricia y Coto Keith, Rossina. (2005). La comprensión auditiva: definición, importancia, características, procesos, materiales y actividades. [en línea]. Disponible en: Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación. Volumen 5, Número 1, Año 2005. [2008, 6 de octubre]
3. Diccionario Cervantes. [en línea]. [2009, 10 de febrero] Disponible en: http://cvc.cervantes.es/ensenanza/diccio_ele/diccionario/enfoquetareas.htm
4. Ginoris Quesada, Oscar. (2001). Didáctica Desarrolladora; teoría y práctica de la escuela cubana. Memorias del evento Pedagogía 2001. La Habana.
5. González Albear, María Isabel. (1999). La comprensión lectora: una nueva concepción. En Taller de la palabra. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Pérez Morales, Juana Idania. (2001). Las estrategias de aprendizaje en una lengua extranjera. En Actas II. Centro de Lingüística Aplicada. Ministerio de

Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente. Simposio Internacional de Comunicación Social, 22 al 26 de enero. Santiago de Cuba (pp: 25-28).

7. Reglamento de la Educación de Postgrado de la República de Cuba. Resolución 132/2004.
8. Richards, Jack and Rodgers, Theodore. (1986). Approaches and Methods in Language Teaching. New York: Cambridge University Press.
9. Rodríguez Martínez, Niurka. (2006). Sistema de ejercicios con terminología deportiva para el desarrollo de la comprensión lectora en idioma inglés en los estudiantes hispanohablantes de la EIEFD. Tesis en opción al título de Máster en Investigación Educativa. ICCP. La Habana.
10. Rodríguez Martínez, Niurka. (2012). La macrohabilidad de comprensión en idioma inglés en el contexto de la educación física y el deporte. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ICCP. La Habana.
11. Strevens, P. (1998). ESP after twenty years: a re-appraisal, en Duddley-Evans T. y StJohn.

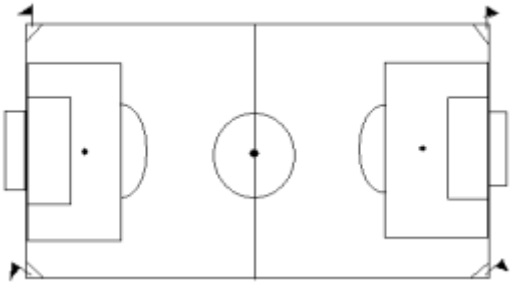
ANEXOS

Ejemplo de una tarea comunicativa.

Tarea Previa

Group work Ask your partner questions about the football field. Name the different parts of the field. Draw players in one of the formations. Explain your choice. See Reading Card 1.

Card 1. Reading/listening strategies
(Before reading/listening):
Make connections to what you know (connect)
Ask questions (question)
Make predictions (predict)



Possible Questions:
What is this field called?
What are these lines called?
What is this dot called?
What is this rectangle called?
What is this circle called?
What is this area called?

Parts of the field

Penalty points	End lines
Corners	Flags
Goals	Arcs
Central circle	Penalty area

Formations:
1-4-4-2
1-4-3-1-2
1-3-4-1-2
1-3-4-2-1

SITIO WEB COMO MEDIO DE ENSEÑANZA PARA LA ASIGNATURA BOXEO.

Autor: Dhanbir Maharjan

País: Nepal

Instituto: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Tutores: Lic. Liber Javier Fuentes

Lic. Zulema Pedroso Sosa.

Lic. BeatrizGarcia Leal

Consultante: Lic. Belkis Mediaceja

Resumen

Es una preocupación de los estudiantes de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) elaborar materiales que apoyen y eleven la calidad del proceso docente educativo en la asignatura Boxeo. En el centro existen bibliografías que facilitan el trabajo con la asignatura pero en ocasiones no están lo suficientemente actualizadas por lo que no existe motivación por parte de los estudiantes de consultarlas además de no existir bibliografía digitalizada es por ello que este autor considera crear una página Web con materiales actualizados que sirvan de apoyo al trabajo de la asignatura. En dicha página se incluyen eventos, entrenamientos, bibliografía, conferencias, imágenes, y otras. Este estudio permitirá, desde una concepción desarrolladora del aprendizaje garantizar una mejor comprensión del contenido de esta asignatura para los estudiantes.

Por lo que se propone como objetivo: Elaborar un sitio web que sirve como medio de enseñanza para la asignatura Boxeo.

Se aplicaron indicadores en correspondencia con los objetivos, métodos, medios y la evaluación y se analizaron a partir de la aplicación de las encuestas y entrevistas a estudiantes y docentes elaboradas en el proyecto ajustadas al contexto de la EIEEFD.

Introducción

En consulta con los profesores de la asignatura de boxeo se pudo verificar que en los programas de las disciplinas se orienta el uso de nuevos métodos y formas organizativas que propicien el protagonismo estudiantil , el autoaprendizaje, empleando no sólo las clases como formas fundamentales de organización del proceso docente educativo en la educación superior, sino otorgándole mayor espacio a la consulta, a la auto preparación de los estudiantes, al trabajo investigativo por proyectos o mediante trabajos de curso y, sobre todo, potenciando la investigación en la práctica laboral investigativa.

El Boxeo es una asignatura donde los alumnos adquieren los conocimientos y habilidades necesarias para luego poder dirigir entrenamientos deportivos en dicha asignatura. Su objetivo es formar profesionales capaces de dirigir con calidad los entrenamientos del boxeo en sus países de origen. Además permite que los estudiantes mejoren de forma gradual las habilidades de planificar, dirigir, ejecutar, orientar, corregir y evaluar el proceso de enseñanza – aprendizaje, así como experiencia como futuros profesionales.

La asignatura boxeo tiene gran importancia como el resto de las asignaturas en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Cuba ha tenido muy buenos resultados en el boxeo gracias al entrenamiento sistemático y a la calidad de sus entrenadores, por eso se debe valorar la importancia, para nuestro futuro, de la utilización de esta asignatura como herramienta auxiliar de trabajo. Esta deberá garantizar la formación básica indispensable para el desarrollo y comprensión de las restantes especialidades de la disciplina, brindarle la posibilidad de ampliar el campo de investigación en la Educación Física y el Deporte, desarrollar hábitos de estudio, la utilización de una bibliografía especializada, en la misma medida que adquiere los conocimientos a través del desarrollo de habilidades específicas y generales.

Es la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte una institución atípica por la conformación de su matrícula, constituida por países de África, Asia y América Latina, hecho este que genera la diversidad en aspectos tales como: cultura, idioma, forma de vestir, fiestas, comidas, bailes típicos y formación docente entre otras. Una ardua labor desarrolló el colectivo de la asignatura al llevar a cabo un diagnóstico exhaustivo de cada uno de los estudiantes al inicio de cada curso docente para poder

llegar a hacer uso de una atención diferenciada que arroje resultados satisfactorios al concluir el semestre y apoyarse en los medios disponibles para el logro de un aprendizaje significativo. Para este diagnóstico se utilizó el grupo de indicadores (Jiménez Milián y otros, 2005) que reflejan el comportamiento de los componentes del proceso docente educativo de modo que se propicie un aprendizaje desarrollador de los alumnos bajo la dirección del profesor.

A través de instrumentos de investigación (entrevista y encuesta) aplicada a los profesores y estudiantes de la especialidad boxeo se pudo constatar que los estudiantes de la especialidad boxeo tienen dificultades en el aprendizaje (Teoría y práctica) de boxeo por no tener suficientes bibliografías en la biblioteca, no encontrar materiales digitalizados que ayuden a facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por lo que se determina el siguiente **problema científico**

¿Cómo elaborar un medio de enseñanza para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje del boxeo de los estudiantes tanto de la especialidad como del curso optativo de combate boxeo de la EIEFD?

El resultado de este diagnóstico permitirá la elaboración de un sitio web que propicie un aprendizaje desarrollador en la asignatura Boxeo en los estudiantes tanto de la especialidad como de deporte optativo de combate boxeo de la EIEFD que es el objetivo central de la propuesta.

Realmente los estudiantes tienen dificultades en la teoría mucho más en la práctica del boxeo lo cual necesita consultar bibliografías actualizadas, y en el centro no existen medios que ayuden a consultar.

No hay ningún lugar donde se puede observar los vídeos, fotos, esquemas sobre boxeo para mejorar su técnica y la táctica por lo que el autor plantea necesidad de elaborar un medio de enseñanza que facilite el trabajo de los estudiantes y profesores de la especialidad boxeo en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En tal sentido este trabajo propone como **objetivo:** Elaborar un sitio web que sirve como medio de enseñanza para la asignatura Boxeo.

Desarrollo

Por muchos es conocido que la Informática se introduce en la escuela con tres fines educativos: como objeto de estudio, herramienta de trabajo y como medio de enseñanza, definido este último como “El sistema de componentes materiales que apoyan y elevan la calidad del proceso docente educativo” (Rodríguez, 2000:p.32).

En la EIEFD cuenta con cerca de 100 computadoras conectadas en red y una intranet que permite la divulgación de las páginas web que se confeccionan en la institución, sin embargo a pesar de tener tantos recursos aún es insuficiente la producción de materiales que permitan una elevada calidad del proceso docente educativo y más aún el logro de un aprendizaje significativo de los estudiantes.

Dentro del software serán tratados seis temas:

El primer tema a tratar es: **bibliografía**, donde se encuentra todas las bibliografías digitales relacionadas con el Boxeo. Se explica los orígenes y la evolución de las técnicas, recorrido histórico de los resultados y competencias, así como principales figuras nacionales e internacionales y de la escuela, lo que permite al usuario una mayor comprensión.

El segundo tema a tratar refiere **conferencias**, donde se puede consultar todas las conferencias de la especialidad Boxeo. También se encuentra las conferencias extra que han dado por especialista en el Boxeo.

El tercer tema tratado es: **entrenamiento**, aquí se explican cada una de las tareas de la metodología de la enseñanza y los medios o ejercicios a utilizar para dar cumplimiento a cada una de ellas. Se encuentran además todas las informaciones sobre el entrenamiento deportivo de boxeo. Para mejorar las habilidades específicas del boxeo existe un apoyo audiovisual de algunos medios o ejercicios utilizados para cumplir cada una de las tareas. Se explica todo lo referente a la planificación del entrenamiento, donde se le brindan al entrenador conceptos y herramientas para utilizar de forma práctica.

El cuarto tema a tratar: **evento**, el cual tiene acceso para consultar todos los eventos de la escuela, nacionales e internacionales relacionados con el boxeo.

El quinto es: **imágenes**, donde se ofrecen una serie de imágenes de los atletas de más relevancia, tanto de la escuela, nacional como internacional, con el objetivo de ampliar

el conocimiento del usuario acerca de quiénes son los “dueños absolutos” en cada una de las categorías, así como una minibiografía y principales resultados. También se puede consultar los videos relacionados con el boxeo para mejorar la técnica y táctica para poder mejorar el aprendizaje de los estudiantes de la EIEFD.

El sexto y último tema refiere: **otros** donde se puede consultar más informaciones relacionadas con el boxeo.

Objetivos generales de la página Web:

- Tener información precisa y actualizada sobre el Boxeo y todo lo relacionado con el deporte.
- Tener un diseño simple pero intuitivo y una apariencia agradable para ser fácil de navegar
- Ser rápido al descargar

Aspectos o Características de la página web de Boxeo:

- Curso de Boxeo.
- Descargas de bibliografías.
- Videos tutorales con descripciones de movimientos.
- Un nivel de interacción con los profesores.
- Planes y modelos de entrenamiento.
- Comentarios o secretos de los entrenadores.

Utilización de las nuevas técnicas de la información y la comunicación (ITC) en la autogestión del conocimiento

Las nuevas tecnologías de la información y comunicación (ITC) son herramientas computacionales e informáticas que procesan, almacenan, sintetizan y presentan información de las más variadas formas, a la vez que son materiales que facilitan el aprendizaje, el desarrollo de habilidades y las distintas formas de aprender, facilitando el acceso de difusión de información. Las TIC abren un mundo de posibilidades a la educación, la enseñanza flexible aprendizaje cooperativo, desarrollo de las potencialidades de los profesores y estudiantes. Algunos ejemplos de estas tecnologías son la pizarra digital, ordenador personal, proyecto multimedia, la web. Además de esto incrementan el interés y las formaciones profesionales, le proporcionan recursos que facilitan la búsqueda de materiales didácticas, en un proceso creativo de renovación e

innovación permanente. Sirviendo igualmente como herramienta para la impartición del curso de superación.

Conjuntamente permiten complementar y ampliar la variedad de recursos didácticos que maneja el profesor a la vez que facilita la interacción entre profesores y estudiantes en situaciones de aprendizaje.

Como principales características a tener en cuenta:

- Deben ser elaborados con fines educativos, adaptadas a las características y necesidades de los usuarios.
- Permiten el acceso a una enorme y variada cantidad de información siendo estas flexibles e interactivas con el usuario.
- Incorporan zonas para la comunicación verbal, auditiva, o audiovisual con el individuo, siendo estas muy innovadoras y creativas.
- Tienen mayor influencia y beneficia en el área educativa ya que la hace más accesible y dinámico.
- Se relacionan con un mayor uso de la información.

Elaboración del sitio web

A continuación, se hace mención de los pasos que se tuvieron en cuenta a seguir para la confección de la página en cuando a qué medios se utilizaron, los programas de software que se emplearon y el contenido informativo que contiene la multimedia interactiva como tal.

Dentro de los medios utilizados tenemos una computadora Toshiba T 7500, la misma sirvió para almacenar los diferentes aspectos que requiere una multimedia para su realización como son: audio, videos, imágenes, botones y textos. A la cual, además, se le instaló el software que permitió ensamblar, diseñar y dar forma a la multimedia.

Además de una cámara digital fotográfica Cannon con las siguientes características:

- Cannon
- 10× optical f = 6,3- 63 mm
- 1: 3.5 – 37 o 46 mm
- 7.1 mega pixeles
- Digital cámara fin pix 55800

Esta cámara sirvió para realizar la filmación de los videos técnicos, así como las fotografías de los tipos de posiciones de guardias.

Un trípode el cual ayudó a sostener la cámara digital que sirvieron para filmar y fotografiar las imágenes de interés para esta, brindando una mayor estabilidad en el momento de realizar el trabajo.

Guiones: El Guión se realiza con el objetivo de definir las diferentes tomas de la cámara y el orden estructurado de los ejercicios o medios implicados en la metodología de la enseñanza de Boxeo.

Al referir el software utilizado para la confección de la misma, se hace necesario mencionar los programas utilizados:

- **Sistema Operativo: Windows XP:** Sistema operativo sobre el que se creó la página.
- **Dreamweaver 8:** Este programa sirvió para elaborar la página Web
- **Format factory:** Este programa sirvió para cortar los videos.
- **Win AVI video converter:** Este programa se utilizó para quitar el audio de los videos.
- **Microsoft Word 2007:** Este software permitió redactar y traspasar los textos a la multimedia.
- **Paint:** Este software permitió recortar las fotografías de la multimedia.
- **Reproductor de Windows media:** Aparecen los videos de los elementos técnicos del Boxeo.
- **Microsoft Publisher:** Este software se utilizó para la presentación animada de la multimedia.
- **Programa Photoshop:** Adobe PhotoShop es una aplicación en forma de taller de pintura y fotografía que trabaja sobre un “lienzo” y que está destinado para la edición, retoque fotográfico y pintura a base de imágenes de mapa de bits o conocidos en PhotoShop como gráficos rasterizados, elaborado por la compañía de software Adobe Systems.

Esta Página web está elaborada por un programa macromedia dreamweaver 8. Este medio ofrece mejor desempeño de los estudiantes y profesores durante el proceso de

Enseñanza y Aprendizaje. A través de la página Web se puede buscar fácilmente los libros digitalizados, videos, planificaciones del entrenamiento, imágenes, conferencias entre otros.

Para la elaboración de esta página Web se tuvo en cuenta los resultados del proyecto de innovación tecnológica “Transformaciones para promover el aprendizaje activo de la Matemática y la Computación en el nivel medio en Ciudad Escolar Libertad”, llevado a cabo por un grupo de investigadores de ISPEJV, y contextualizados a las condiciones específicas de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), se aplicaron los instrumentos ahí validados para demostrar la insuficiencia de materiales en la asignatura Boxeo que faciliten el desarrollo integral de los estudiantes. Para este estudio se tomó como población la matrícula del cuarto años, equivalente a un total de 120 estudiantes, quedando la muestra conformada por un total de 7 estudiantes. La totalidad de los profesores del curso fueron entrevistados.

Conclusiones

1. El sitio web a elaborar se ha basado en una concepción desarrolladora del aprendizaje para elevar la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje del Boxeo. A partir de los resultados obtenidos de esta investigación los estudiantes de esta especialidad en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, contarán con medios que contribuyan a propiciar un aprendizaje desarrollador en la asignatura boxeo.
2. El análisis de los resultados debe motivar a los profesores a mejorar su preparación y a colaborar con el logro de ese alumno integral que se pretende.
3. La utilización de esta pagina Web dentro de la asignatura boxeo en la EIEFD y en la red de centro de la EIEFD, posee un carácter necesario ya que apoya de el déficit de la bibliografía especializada y la convierte en un soporte muy importante para el desarrollo de habilidades tanto practico, teórico como metodológico.

Bibliografías

- Castellanos, D.; Castellanos, B.; Jorge, I.; Llivina, M.J.; García, C. y otros (2000). Caracterización de los procesos de aprendizaje en estudiantes de las secundarias básicas de Ciudad Escolar Libertad. La Habana: Proyecto “El cambio educativo en la secundaria básica: realidad y perspectiva”, Centro de Estudios Educacionales, ISPEJV.
- Castellanos, D.; Castellanos, B.; Jorge, I.; Llivina, M.J.; García, C. y Reinoso, C. (2003). Reflexión metacognitiva y estrategias eficientes de aprendizaje en estudiantes de secundaria básica. La Habana: Ponencia presentada en el Congreso Internacional Pedagogía 2003.
- Castellanos, D.; Castellanos, B.; Llivina, M.J.; Silverio, M. y otros (2002). Aprender y Enseñar en la escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Fidel (2001) Discurso pronunciado en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y deportes. La Habana: 23 de febrero/2001.
- Colectivo de Autores (2002). Materiales del Curso: El Cambio Educativo en la Formación de Profesores en Cuba. La Habana: Documento en CD ROM, Centro de Estudios Educacionales, ISPEJV.
- Colectivo de Autores (2002). Proyecto “Transformaciones para promover el aprendizaje activo de la Matemática y la Computación en el nivel medio en Ciudad Escolar Libertad.
- La Habana. Facultad Media Superior, ISPEJV.
- Jiménez Milián M.H. Aplicación de una propuesta metodológica que propicie un aprendizaje desarrollador de la matemática en el nivel medio en ciudad escolar libertad (2005)
- Zamora Castro Rolando, (1995), El Boxeo con lo Nuevo y lo Tradicional. Santiago de Cuba.

VALORES SOCIALISTAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DENTRO DEL SISTEMA EDUCATIVO BOLIVARIANO.

Temática: Trabajo Político e Ideológico y Educación en el sistema de Valores.

Autor: Gregory José Rojas Torrealba

C.I: 13844476

Correo: greroj@hotmail.com y gregoryrojas2011@hotmail.com

Tlf: 04241394782 y 04169307274

Nacionalidad: Venezolano.

Institución: "Universidad Deportiva del Sur".

RESUMEN

Esta investigación se fundamenta en el bajo nivel Político e Ideológico que tienen niños y jóvenes de nuestras instituciones Educativas y en la falta de identidad patriótica que los hace vulnerable ante vicios como, la droga, el alcohol, delincuencia y presa fácil de intereses políticos fascistas por parte de la ultraderecha Venezolana. Invita a reflexionar acerca de lo supremamente importante que es mantener el actual sistema de Gobierno para Latinoamérica y el mundo, entender las diferentes fases por la cual ha pasado nuestro país y como a través de la actividad Física, la Educación Física, el entrenamiento deportivo y la Recreación se pueden incorporar valores socialistas capaces de generar un alto nivel de conciencia y amor a la patria. La propuesta se fundamenta en la incorporación de herramientas a los Licenciados en Actividad Física y Salud, entrenadores deportivos, promotores deportivos, profesores de Educación Física, entre otros, que permitan el fortalecimiento de la ideología Bolivariana, Chavista, Socialista y revolucionaria en instituciones de Educación en todos sus Niveles, modalidades y Sub sistemas y hacer de nuestros estudiantes, hombres y mujeres libres, críticos y apegados a las leyes de la República. Se tomaron como factores principales cuatro grandes Valores Socialistas que son de suma importancia para la formación integral de nuestros estudiantes, valores que si son bien incorporados en clases, generan resultados muy positivos en población, estos son: **Sentido de**

pertenecía a la Sociedad, Conciencia del deber Social, Disciplina Revolucionaria y la defensa del Comandante Supremo Hugo Chávez y su legado.

ABSTRACT

This research is based on the low level Political and Ideological who have children and youth in our educational institutions and the lack of patriotic identity that makes them vulnerable to vices such as , drugs , alcohol , crime and prey to fascist political interests by Venezuelan part of the extreme right . Invited to reflect on the supremely important it is to maintain the current system of government for Latin America and the world, understand the different phases through which our country has gone through as Physical activity , physical education , sports training and Recreation can be incorporated socialist values capable of generating a high level of awareness and love of country . The proposal is based on the incorporation of tools for Graduates in Physical Activity and Health , sports trainers , sports promoters , physical education teachers , among others , that strengthen the ideology Bolivarian , Chavista , revolutionary Socialist Education Institutions at all levels , modes and Sub systems and make our students, men and women free, critical and attached to the laws of the Republic. Main factors were taken four Socialist Values that are of critical importance for the holistic development of our students, if values are well incorporated into classes generated positive results in population , these are: Sense of belonging to the Company Awareness Social duty , discipline and defense Revolutionary Supreme Commander Hugo Chavez and his legacy.

INTRODUCCIÓN

Los valores del Socialismo se representan en los núcleos que dirigen su construcción y su defensa, no están aislados de la gran batalla contra el capitalismo.

El principal valor Socialista es el sentido de pertenencia a la sociedad, la Conciencia del Deber Social, ese es el centro de la batalla por su construcción, el núcleo de la ética y moral de los socialistas, todo lo demás debe contribuir a este valor.

De esta manera será Revolucionario lo que favorezca este valor de sentido de sociedad, y será contrarrevolucionario aquello que lo degrade o desdibuje.

No es fácil rescatar el sentido de pertenencia a la sociedad, son milenios de egoísmos, de soluciones individuales a la vida los que ha padecido la humanidad. Se trata entonces de un salto formidable hacia, como pensó el Che, **"el escalón más alto que puede alcanzar la especie humana, el ser revolucionario".**

De aquí se desprende **el segundo valor revolucionario**, el de luchar siempre por la Revolución, por el Socialismo. Esa es la realización del humano, en esa batalla nos construimos, no hay nada que pueda superar la urgencia de la lucha por la nueva sociedad.

Se ha intentado integrar a la sociedad, esa es la esencia del planteamiento de Cristo, el "amaos los unos a los otros" de hace dos mil años, es una invocación a la integración, al Socialismo. Pero es en esta época que nos tocó vivir en la que asombrosamente tenemos la oportunidad única de luchar por la concreción de la aspiración socialista.

El tercer valor es la disciplina, este valor se enfrenta a la indisciplina que emana de la existencia individualista de la pequeña burguesía y de los marginales, que tiñe a toda nuestra sociedad.

La disciplina revolucionaria es consciente, esto significa que no es producto del miedo sino del convencimiento en la idea, en la estrategia, y de la fe en el líder. Siendo así, nada justifica la indisciplina.

Pero como contrapartida a esta disciplina, existe la irreverencia en la discusión. En las discusiones entre revolucionarios al interior de los organismos no existe la jerarquía, no existe el argumento de autoridad, eso asesinaría la discusión. Ahora bien, a la hora de la acción, funciona la jerarquía, la disciplina.

Es con Chávez que se le presentó la oportunidad a este pueblo y a los revolucionarios, que vienen luchando desde lo profundo del siglo pasado, de

convertir los sueños en verdades. Nunca antes estuvimos tan cerca de hacer realidad los anhelos de tanta sangre derramada y tanto esfuerzo, nunca antes la lucha tuvo tanto sentido.

De allí que **el cuarto valor** ético y moral, que emana del sentido del momento histórico, es la defensa del Comandante Chávez, sin mezquindades. Chávez es el Revolucionario más importante de esta época y de épocas pasadas. Nunca nadie condujo a este pueblo tan cerca de los cambios profundos que reclama la humanidad. Esas son sus acreditaciones. Defenderlo es defender la esperanza. **Chávez Invicto Siempre.**

El ideal *socialista* propugna el desafío de edificar una nueva sociedad, con una mujer nueva, un hombre nuevo que asumen la solidaridad como un acto reflejo. Es por ello que este encargo se enmarca en implementar acciones para el desarrollo de los Valores Socialistas mediante la Actividad Física, la Educación Física y el Deporte dentro del Sistema Educativo Bolivariano.

Planteamiento del Problema

Es en este sentido de ideas, presento la intención de como implementar Valores Socialistas mediante la Actividad Física, el Deporte dentro del Sistema Educativo Bolivariano.

Objetivo General.

Plantear un sistema de estrategias para implementar los valores socialistas por la vía de la Actividad Física, Educación física y el Deporte en el Sistema Educativo Bolivariano.

Objetivos Específicos.

1. Potenciar el Currículo Básico Nacional, del Sistema Educativo Bolivariano con la puesta en marcha de los Valores Socialistas mediante la Actividad Física, la Educación Física y el Deporte.
2. Brindar espacios en nuestro sistema educativo de enseñanza para formación y reflexión política-ideológica, dentro de la conciencia social para

el rescate de los valores socialistas mediante la Actividad Física, la Educación física y el Deporte del Sistema Educativo Bolivariano.

3. Libertar con la Actividad Física, la Educación Física y el Deporte los valores socialistas presentes en el Sistema Educativo Bolivariano.

Estrategias para su formación y desarrollo

Estrategias de Superación desde el punto de vista general

1. Debe evitarse en nuestro sistema de enseñanza una transmisión fría y esquemática de valores. Más que enseñar valores fijos, debemos enseñar a nuestros jóvenes a valorar por sí mismos. Mostrar que hay valores que son grandes, valores del ser humano. Es decir, que debemos preparar al alumno para que pueda orientarse valorativamente de manera acertada ante cualquier contingencia de su vida personal o social, mediante la reflexión conjunta.
2. Ofrecer con la mayor agilidad posible una respuesta política, jurídica y pedagógica a las contradicciones que normalmente aparecen en los cambios entre la psicología social y la ideología dentro de la conciencia social, con el objetivo de desaparecer la doble moral.
3. Es preciso poner en evidencia a nuestros jóvenes el nexo histórico y genético existente entre los valores que hoy la Revolución defiende y los que se encuentran en el fundamento y origen mismo de la nación cubana, la coincidencia de sentidos y la identidad de valores que para el cubano en este momento encierran los conceptos de patria, revolución y socialismo, todo esto vinculado a la historia de nuestro deporte.
4. Es imprescindible rescatar la credibilidad del Marxismo, despojarlo de los vicios dogmáticos y de las desfiguraciones históricas de que fue objeto, renovarlo de forma creadora según las circunstancias actuales y en estrecho vínculo con el ideario patriótico, independentista y socialista de la nación y de lo que ha posibilitado el deporte socialista y revolucionario.

5. Propiciar a las nuevas generaciones un conocimiento mayor de la otra cara del capitalismo, donde se concentra la miseria, la insalubridad, la incultura, la injusticia y la muerte, en aquella parte a la que pertenece la mayor parte de este mundo y cuyas condiciones infrahumanas de vida, son el resultado y la garantía del consumismo, el despilfarro de que disfrutan una parte minoritaria de la humanidad y en este sentido todos los elementos no éticos de ese deporte como son la corrupción, el soborno, doping, comercialización, entre otros.

Estrategia de Superación desde el punto de vista pedagógico

Para potenciar estos valores se debe tener en cuenta:

- Evitar que el perdedor sea excluido de la competición.
- Formar equipos igualados.
- Asignar puntos adicionales para admitir inmediatamente una falta.
- Designar como árbitros a los mismos jugadores. (Aquí se podría aprovechar la participación de aquellos alumnos que estén lesionados).
- No permitir que la alegría por la victoria de la impresión de provocación.
- Potenciar que los participantes se disculpen, si es necesario se den la mano, sonrían y se feliciten entre sí.
- Conceder menos importancia a los premios y trofeos.
- Reforzar las sanciones en caso de trampas.

Estrategias específicas

Aquí se brindan vías o acciones para potenciar la formación y desarrollo de determinados valores mediante la práctica de actividades físicas, clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo.

Identificación de valores a partir de la práctica de las Actividades Físicas y Deportivas

Amor a la patria

El patriotismo es el amor que tiene todo hombre al país donde ha nacido y al interés que toma en su prosperidad. Es necesario procurar un clima nuevo de comprensión, participación y diálogo que hagan de Cuba un hogar grande, donde cada cubano sienta que sus justas aspiraciones personales y familiares se puedan realizar e integrar en un gran proyecto común, en que todos se sientan en casa, en un sitio que nadie quiere abandonar. No hay verdadero compromiso con la patria sin el cumplimiento de los propios deberes y obligaciones en la familia, en la universidad, en el trabajo, en los diversos ambientes donde la nación se hace realidad y la sociedad civil entreteje la progresiva creatividad de la persona humana. Félix Varela dejó un gran legado, siempre necesario y actual al decir:

"**No hay patria sin virtud, ni virtud con impiedad**".

En el deporte este valor es necesario vivirlo a plenitud, debido a las constantes ofertas que reciben nuestros atletas en competencias internacionales de grandes sumas de dinero para desertar a la patria, sólo un fuerte arraigo a nuestro pueblo y a nuestra cultura, nos ayudarán a tomar decisiones verdaderamente favorables.

Alegría

Mostrarse satisfecho de vivir, de amar, de compartir la vida. Reír en familia con frecuencia y contagiar la alegría sin reservas. El denominador común de todos los valores es la alegría. Cuando un deportista se muestra alegre contagia a sus compañeros de equipo, de optimismo y voluntad. Psicológicamente esto será favorable para alcanzar altos resultados deportivos.

Amabilidad

Como valor es una actitud, un modo habitual de ser y comportarse. La amabilidad es siempre un claro exponente de madurez y grandeza de espíritu, porque el comportarse de manera complaciente y afectuosa con los demás, sentir su felicidad, es lo mismo que sentir la propia dicha y alegría compartida. La rivalidad

deportiva es uno de los obstáculos que frena un comportamiento correcto con el contrario pero realmente aquel que es cortés, amable, respetuoso con su adversario, ese si es un auténtico atleta.

Amor

El amor es paciente, es servicial, el amor no es envidioso, no es jactancioso, no se engríe, no busca su interés, no se irrita. Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta. Es preciso que los jóvenes hoy descubran este amor, porque en él está el fundamento sólido de la familia. En un atleta, es el elemento esencial para su deporte ya que si no ama lo que practica, no llegaría a obtener buenos resultados, además influenciaría de forma negativa en sus compañeros de equipo.

Compromiso social (sentido de pertenencia)

Asumir un compromiso implica en primerísimo orden tener bien identificados aquellos valores que vamos a aceptar como nuestros, pero no a modo de simple conocimiento e incorporación; si esto ocurre, el compromiso nace viciado pues el individuo asume de manera acrítica y superficial conceptos, ideas e incluso afectos. Sólo aquellos valores que por su sentido personal (aún lo de significación social deben ser sentidos) se convierten en orientadores de la conducta del hombre dándole una significación ética - vital al sentir, pensar y hacer, éstos moverán a un auténtico compromiso. El compromiso con la sociedad se manifiesta en nuestros atletas con el esfuerzo diario para alcanzar una alta calidad deportiva y poder representar a nuestra patria en competencias internacionales, colocando en alto, el nombre de nuestro pueblo.

Valoración de la mujer

Es necesario destacar el papel desarrollado por la mujer a lo largo de la historia en las luchas de los pueblos y por causas justas. Su delicadeza y a la vez firmeza que impone en todas sus tareas es de gran reconocimiento, inclusive desde su

capacidad de procrear. Con su papel contribuye al desarrollo de la sociedad. A lo largo de los años numerosas son la mujeres que han alcanzado una maestría deportiva, han demostrado que con voluntad y perseverancia se logra lo trazado. En nuestra patria han dado muestra de esto: María Caridad Colón, Ana Fidelia Quirot, Mireya Luis, y otras que han sabido colocar el nombre de la mujer en lo más alto del deporte cubano, pero aún es grande el desafío y queda mucho por andar.

Ejercicio de la dignidad plena del hombre

Es necesario respetar el criterio ajeno, mostrar rasgos de solidaridad humana para manifestar así un alto grado de sensibilidad en las relaciones interpersonales. La dignidad humana es lo más esencial que debe tener una persona, somos nosotros mismos quienes la desarrollamos y hacemos crecer. Mantener la dignidad de un pueblo y de uno mismo, es uno de los grandes retos que presenta un deportista y más aún en nuestros tiempos, donde vicisitudes como la droga, la injusticia y el asedio de los cazadores de talentos sobre los deportistas cubanos, se hacen cada vez más presentes.

Disciplina

Para lograr el objetivo planteado en el entrenamiento, es necesario cumplir con los requisitos establecidos, así no sólo se obtienen buenos resultados sino que se educa el individuo en el respeto, la educación formal, en hábitos de conducta y en normas de convivencia. Para desarrollar esto es necesario:

- Fijar un horario para iniciar y finalizar el entrenamiento.
- Otorgarle a cada atleta responsabilidades.
- Reunirse sistemáticamente para evaluar los resultados alcanzados.
- Cumplir con las normas establecidas en el área de entrenamiento.
- Realizar las actividades orientadas por el entrenador.
- Lograr una asistencia sistemática a los entrenamientos

. **Solidaridad**

Es manifestar fraternidad, sensibilidad y ayuda mutua en las relaciones interpersonales. Es rechazar las manifestaciones de egoísmo y ostentación e identificarse con las causas justas. En el deporte la solidaridad es un elemento esencial para crear lazos de amistad entre los atletas. Así mismo unas buenas relaciones de amistad y solidaridad entre los atletas favorecerán la existencia de un buen ambiente competitivo donde la rivalidad no opaque el verdadero fin de la competencia.

Según Piaget (1935) se pasa por un proceso de conformación de un esquema de valores:

- 1ª etapa - **Aceptación de valores**, mediante el cual se asumen los valores que otras personas importantes para ellos les aportan.
- 2ª etapa - **Identificación de valores**, momento en el desarrollo moral a través de la búsqueda de valores. Ya no les sirve que los padres, maestros les digan lo que está bien o mal, sino que buscan el valor de las cosas y hechos en función de su propia esencia, no por cómo los valoran los demás.
- 3ª etapa - **Convicción de valores**, lo que les aporta una satisfacción personal que se verá culminada en la realización del valor.

CONCLUSIONES

- Por lo que para el desarrollo de valores es necesario analizar previamente la situación y definir los valores a desarrollar.

- De igual forma determinar un currículo acorde con sus pretensiones, estableciendo objetivos escalonados.

- Evaluar el sistema de intervención empleado, con los resultados obtenidos.

BIBLIOGRAFÍA

- La Escuela en la Vida. Carlos Álvarez de Zayas.1999.
- Comunicación Educativa. V. Ojalvo.
- La Labor Educativa desde la dimensión curricular. Pedro Hourruitiner.
- La Educación en Valores a través de la iniciación deportiva. David Trepat.
- Un análisis psicológico de los valores. Fernando González.
- La iniciación deportiva y el deporte escolar. Domingo Blázquez.
- La formación de valores en las nuevas generaciones. José R. Favelo. Ciencias Sociales. La Habana. 1996.
- Formación de hombres libres y virtuosos. Revista Pasos. Cienfuegos. Set. 1999. Vol.III.
- Documento Un Grano de Maíz. Antonio Aponte. 2011.

ACCIONES PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS DE RECREACIÓN FÍSICA DEL CETILREF DE VILLA CLARA.

Autores:

Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy.

Profesor Titular. E-mail: dasloyyo@inder.cu

Director de CETiLReF.

M. Sc. Emilio Javier Rodríguez Galindo.

M. Sc. Jorge Luis Velázquez Pedroso.

M. Sc. Marcos Ramón Echemendía Melero.

M. Sc. Carmen Raquel Díaz Rodríguez del Rey. Colaboradora. CETiLReF.

M. Sc. Isao Rafael Cruz Alonso. Colaborador CETiLReF.

Organismo: UCCFD. Manuel Fajardo, Facultad Villa Clara.

Provincia: Villa Clara

INTRODUCCIÓN

Los procesos recreativos de carácter físicos se han venido estudiando en la región central del país durante más de tres décadas y media, por los profesores de la disciplina de Recreación de la Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo” de Villa Clara y ya en la última década por los miembros del **CETiLReF.** En este sentido Sosa Loy ha considerado que “…existe consenso entre los estudiosos de la Recreación cuando plantean que esta en la sociedad posmoderna se encuentra en una profunda crisis, producto de la tendencia general hacia la existencia de modelos recreativos cada vez mas pasivos, con menores actividades motrices, en que poco o nada intervienen los Motivos Físicos Recreativos. Tal situación daña la calidad de la vida, pues también se reconoce en teoría lo imprescindible que resulta para el hombre buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual (…) Las causas de tales tendencias se encuentran en la supercivilización, en la aparición de los juegos electrónicos, en el predominio del video, en numerosos adelantos tecnológicos (que también se observan en nuestro país), en la presencia del alcohol y el tabaco e incluso el uso de estupefacientes, en los últimos tiempos,

que han ido condicionando que cada vez más la Recreación se conciba en espacios cerrados y climatizados". **(Sosa, 2000).**

A lo anteriormente señalado se adiciona el hecho de que la población no posee una cultura del tiempo en general, ni del Tiempo Libre en particular. Realmente no existen hábitos de participación en las actividades físicas, ni entre, ni fin de semana, sin embargo es paradójico pues se reconoce su importancia para los ciudadanos.

De modo que se puede afirmar que no existe una adecuada educación de los individuos para el empleo del Tiempo Libre, no siempre la escuela, la familia o las instituciones se ocupan de esta como debieran, lo cual tiene relación con los modelos recreativos actuantes que no se comportan adecuadamente por tener contenidos eminentemente pasivos o por no portar actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre.

Otro problema de carácter teórico se relaciona con que la mayor parte de las aproximaciones al hecho recreativo se centran en el juego y en la diversión y se absolutiza la animación sociocultural nocturna portando una concepción reduccionista de la Recreación, ello ha sido motivo de estudio del **CETiLReF** durante varios años.

La incorporación de los programas y proyectos en los procesos de intervención, ya de forma permanente, requiere de la puesta en práctica de orientaciones bajo un solo criterio (desde el punto de vista teórico y metodológico) y una misma visión fundamentada en concepciones actuales para el trabajo comunitario, administrativas, de índole holístico. Ello representa una necesidad actual para seguir insistiendo en incrementar la Participación Recreativa de carácter Física.

En tal sentido considerando las deficiencias detectadas en el nivel facto perceptible (después del diagnóstico) y la creciente necesidad de focalizar la investigación en estas temáticas, consideramos oportuno plantear como situación problémica que**: existen deficiencias en el CETiLReF para el desarrollo de programas de Recreación Física en la Comunidad e institucionalmente, autocondicionados y de forma protagónica en la provincia de Villa Clara.**

Por ello nos planteamos el **problema científico** siguiente:

¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de los Programas de Recreación Física en el CETiLReF villaclareño?

Objeto de Estudio: **Los Programas de Recreación Física del CETiLReF.**

Campo de Acción: **Perfeccionamiento de los Programas de Recreación Física del CETiLReF (2011-2013).**

Objetivo General: **Diseñar acciones para perfeccionar los Programas de Recreación Física en el CETiLReF (2011-2013) de Villa Clara.**

Para facilitar el proceso de investigación nos planteamos los objetivos específicos.

1. Analizar los Programas que se llevan a cabo en el **CETiLReF,** en los fundamentos teóricos y metodológicos a considerar, para el perfeccionamiento el trabajo del centro.
2. Diseñar acciones para el perfeccionamiento de los Programas de Recreación Física comunitarios e institucionales en el **CETiLReF.**
3. Evaluar las acciones para el perfeccionamiento de los Programas de Recreación Física que potencien los fundamentos teórico-metodológicos del modelo de Recreación Física.

DESARROLLO.

Una vez analizados los programas que se llevan a cabo en el Centro de Estudios, realizadas las observaciones correspondientes durante el desarrollo de estos, el estudio de los informes, las entrevistas y encuestas a la población, se diseñaron acciones evaluándose a partir del criterio de especialistas y en la práctica por los resultados científicos que ha presentado el **CETiLReF** en el curso 2011-2013.

En tal sentido los resultados se concretan en las siguientes acciones:

- Desarrollo de una Estrategia para el trabajo del **CETiLReF** en el municipio de Santa Clara.(Véase tesis de maestría **"Estrategia para el perfeccionamiento de Los programas Físico-recreativos del Centro de Estudios para el Tiempo Libre y la Recreación Física en la Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo" en Villa Clara"**. Tesis de maestría del Licenciado Isao Rafael Cruz Alonso, 2011, tutorado por el Dr. Desiderio Alberto Sosa Loy**.**

- Desarrollo de un programa de Recreación Física usando como medios materiales las bicicletas en Santa Clara**.** (Véase tesis de maestría **"Programa de Recreación Física usando como medios materiales las bicicletas en Santa Clara"** a partir del **CETiLReF** de la Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo" en Villa Clara". Tesis de maestría del Licenciado Pedro Rodríguez Pombrol, 2011 tutorado por el Dr. Desiderio Alberto Sosa Loy**.**
- Presentación del proyecto por el **CETiLReF**. **"Programa para la Educación del Tiempo Libre a través de la Recreación en la EIDE Héctor Ruiz de Santa Clara, provincia Villa Clara".** Dirigido por el Dr. Desiderio A. Sosa Loy y el M. Sc. Emilio Javier Rodríguez Galindo, con la participación de los compañeros del centro. 2012-2013.
- Inicio del diplomado en coordinación con el Departamento de Recreación del INDER VC: **Actividades de la Recreación Física.** Enero de 2011.
- Culminación del diplomado con el Departamento de Recreación del INDER VC: **Actividades de la Recreación Física.** Mayo de 2013.
- Presentación de acciones de capacitación en el **CETiLReF** para la generalización del Modelo de Recreación Física a partir del CETiLReF, Facultad de Cultura Física, provincia Villa Clara.
- Presentación de acciones de Recreación Física al Servicio de los Pobladores de la Montaña. Se lleva a cabo de forma coordinada entre el **CETiLReF y sus alumnos del Círculo Científico Estudiantil (CCE)**, el **Centro Provincial de Diagnóstico y Orientación de la Cultura Física y el Deporte (CPDOCFD)** y la dirección de la Unidad Docente de Cultura Física en la Montaña (Jibacoa)**,** del Grupo Guamuhaya, en el Escambray.
- Culminación de 4 tesis de licenciatura de los alumnos del CCE del CETiLReF relacionadas con la Recreación Física, la Animación Sociocultural y el Movimiento de Pioneros Exploradores. 2013.
- Tesis de maestría de la licenciada Berta Ileana Roque Arencibia**, "Acciones para la realización de actividades físico – recreativas del**

Programa Priorizado del Plan Turquino, con la participación de activistas voluntarios en el Consejo Popular de Jibacoa", 2011.

- Participación de los profesores del **CETiLReF** en el proyecto de intervención comunitario (2010-2012): **"La Recreación Física al Servicio de la Comunidad"**. Dirigido por el M. Sc. Carlos R. Rodríguez del Rey.
- Culminación de la tesis: "Acciones físico–recreativas para incrementar la participación del Adulto Mayor de la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular Abel Santamaría, de la ciudad de Santa Clara", de la alumna: Kleyser Lazcano Hernández y tutor al Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy, junio 2013.
- Desarrollo de acciones conjuntas entre el: **Centro Provincial de Diagnóstico y Orientación de la Cultura Física y el Deporte (CPDOCFD) del INDER de Villa Clara** (dirigido por el M. Sc. Sergio Martínez Villafuerte) **y el CETiLReF** para el desarrollo del **Sistema de Cultura Física y el Deporte (SCFD)** de forma acelerada en Asentamientos Humanos con Prioridades Gubernamentales en la provincia de Villa Clara.
- Desarrollo de acciones conjuntas entre el: **CETiLReF, la EVA y la EIDE,** a partir de un trabajo conjunto, cohesionado entre la profesora de Animación Sociocultural, M. Sc. Carmen Raquel Díaz (EVA), el Departamento de Recreación de la EIDE, el combinado deportivo "Mártires de Barbados" y el Departamento de Recreación del INDER provincial (2012-2013).
- Culminación de la tesis: **PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS DIRIGIDAS A LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE LA SECUNDARIA BÁSICA DE LA EIDE PROVINCIAL "HÉCTOR RUIZ PÉREZ" DE VILLA CLARA.** Tesis de Licenciatura en Cultura Física, de **Lisandra Victoria Vázquez Abreus. Tutorada por: Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy.**
- Las acciones conjuntas entre el **Departamento de Educación Física. Universidad de Ciencias Médicas. VC.** Representado por el **M.Sc. y Profesor Auxiliar. Omar Pérez Dalda. (**Profesor de Recreación de la

Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara), también en **Campamentos Recreativos (2011-2012)**.

- Desarrollo de tres cursos de Recreación Física (internacionales) por el **CETiLReF, denominados "Curso para Promotores de Recreación Física Venezolanos"**, llevados a cabo entre la primera quincena del mes de noviembre (2011) y abril y mayo de 2012 con 40 promotores como promedio en el marco del convenio integral de colaboración Cuba-Venezuela, con excelentes resultados.
- Desarrollo de la **V Conferencia Internacional** del ya conocido evento: **"Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación". Una Cultura Ambiental para el III milenio, con más de 60 extranjeros y 10 instituciones de Recreación venezolanas. (V. C. 2012).**
- Desarrollo de curso internacional durante el marco de la 5ta. Conferencia con más de 55 extranjeros. (V.C. 2012).
- Coordinación con la Misión Cubana Cuba-Venezuela **(MCCV)** y el Convenio Integral de Colaboración Cuba Venezuela **(CICCV)** para el desarrollo de **Cursos de Promotores de Recreación Física para el 2012- 2013.**
- Coordinación de una segunda edición del diplomado de Recreación Física en los siguientes municipios de Villa Clara: Remedios, Sagua la Grande y Santo Domingo para darle comienzo en febrero de 2013.
- Coordinación de dos cursos de capacitación de Recreación Física en la EIDE y la EVA de Villa Clara denominado **"Los Fundamentos Teórico-metodológicos y procesos de intervención Físico-recreativos institucionales".**
- **ENCUENTROS FRATERNALES**: intercambio académico entre el CETiLReF y su Círculo Científico Estudiantil y la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) con 42 alumnos, mayo de 2013.
- **ENCUENTROS FRATERNALES**: intercambio académico entre el CETiLReF y su Círculo Científico Estudiantil y la delegación de Canadá de alumnos de la **Georges Brown College,** en coordinación con el Instituto Cubano de Amistad con los Pueblos (ICAP), mayo de 2013.

- Análisis de los procesos investigativos del CETiLReF para la Fundamentación del proyecto macro ”Programas de Recreación Comunitarios e Institucionales” en cuatro direcciones de investigación:

  - La Epistemología del Tiempo Social, el Tiempo Libre y los procesos recreativos.

  - Los procesos de Intervención Físico-recreativos comunitarios e institucionales.

  - Los procesos recreativos en población con Necesidades Educativas Especiales (NEE).

  -La Animación Sociocultural durante los procesos recreativos.

  Todo ello se pretende concretar en el proyecto macro**: “Programas de Recreación Comunitarios e Institucionales” que incorpore a:**

  a) Programas de Recreación para la Educación del Tiempo Libre en la EVA “Olga Alonso” EIDE “Héctor Ruiz” de Villa Clara.
  b) Los procesos recreativos comunitarios e institucionales a partir de un enfoque de Animación Sociocultural en diferentes edades.
  c) Los procesos recreativos en población con NEE.
  d) La Interrelación de los Procesos Recreativos y las Ciencias Matemáticas.

- Durante el 2012-2013 el CETiLReF continúa con cursos de capacitación en el Campismo Popular (16,17 y 18) en el mes de noviembre de 2012 y tiene previstos realizar otros PARA EL 2013.
- La tarea más importante para el CETiLReF durante el curso 2012-2013 es el diseño de la **Especialidad de Posgrado en Recreación Física (EPG-RF)**, la cual ya ha sido presentada desde el mes de noviembre de 2012.
- Como fortalezas de la **EPG-RF**, el CETiLReF ha firmado 13 convenios de colaboración entre: Centros de Estudios, CES y Organismos relacionados con la Recreación Física.

  -Centro Provincial de Diagnóstico y Orientación de la Cultura Física y el Deporte (CPDOCFD). INDER VC.

-Universidad de Ciencias Pedagógicas “Félix Varela”. Extensión Universitaria.

-Centro de Estudios y Servicios Ambientales (CESAM) del CITMA. VC**.**

-Centro de Estudios Turísticos. CETUR. Universidad Central. Marta Abreu de las Villas**.**

-A través de la Unidad docente de Jibacoa. Facultad de Cultura Física. VC. Y la Empresa Municipal de Alimentación (EMA).

-Escuela Vocacional de Arte. “Olga Alonso”, a través de la colaboradora del CETiLReF, M. S c. Carmen Raquel Díaz Rodríguez del Rey.

-Federación Cubana de Caza Deportiva. ONG. INDER. VC.

-Federación Cubana de Pesca Deportiva. ONG. INDER. VC.

-Círculo Juvenil de Santa Clara. VC. (En proceso para su firma).

Todas estas acciones aparecen en el informe del **CETiLReF** denominado **“Fortalezas e impactos del CETiLReF de Villa Clara 2006-2013”.**

Estas acciones (las fundamentales), más el desarrollo de 25 tesis de maestrías tutoradas por profesores del **CETiLReF** en el 2011-2012, (**las cuales no hemos referenciado, pero se pueden consultar por encontrarse en el departamento de ICT de la Facultad en soporte duro y en el CETiLReF en soporte digital) y 20 tesis de Trabajo de Diploma,** permiten hablar de un perfeccionamiento de los programas ya a partir del curso 2011-2012.

CONCLUSIONES

- Se llevó a cabo un análisis de los Programas del **CETiLReF,** sobre todo, en lo referente a sus fundamentos teóricos y metodológicos para el perfeccionamiento el trabajo del centro.
- Se realizó un análisis del trabajo de investigación del CETiLReF y se incorporó una nueva línea de investigación relacionada con los procesos recreativos que se llevan a cabo en población con Necesidades Educativas Especiales (NEE) de forma independiente.

- Se diseñaron acciones para el perfeccionamiento de los Programas de Recreación Física, comunitarios e institucionales en el **CETiLReF,** las cuales se han puesto en práctica en su mayoría**.**
- Se realizó un informe **"Fortalezas e impactos del CETiLReF 2006-2012"** concretándose en Proyectos, Cursos y Especialidad con carácter nacional e internacional**.**

RECOMENDACIONES

- Continuar el perfeccionamiento de los procesos recreativos llevados a cabo en el CETiLReF de VC 2013-2014.
- Diseñar el proyecto macro **"Programas de Recreación Comunitarios e Institucionales"** para septiembre 2013**.**
- Activar los convenios de colaboración firmados para la coordinación e inicio de la EPG-RF en enero de 2014.
- Iniciar las acciones de coordinación previas para el evento internacional ACFIRE 2014.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Sosa Loy, D. A. (2000) "Hacia el Necesario Tránsito del Consumismo al Protagonismo como Concepción de la Recreación". Tesis de grado de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Tutora: Dra. María R. Alfonso García. P. 1.
2. Moreira Barahona, Ramón. La Recreación Un Fenómeno Sociocultural. Editorial "José Antonio Huelga". 1977. P. 11.
3. Cruz Alonso, Isao. (2011). Tesis de maestría. Estrategia para el perfeccionamiento de Los programas Físico-recreativos del Centro de Estudios para el Tiempo Libre y la Recreación Física en la Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo" en Villa Clara. Tutor. Dr. Desiderio A. Sosa Loy.
4. Rodríguez Pombrol, Pombrol. (2011). Tesis de maestría. "Programa de Recreación Física usando como medios materiales las bicicletas en Santa Clara" a partir del **CETiLReF** de la Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo" en Villa Clara". Tutor. Dr. Desiderio A. Sosa Loy.

5. Sosa Loy, D. y Colectivo. Informe del **CETiLReF**. Curso Internacional para Promotores Venezolanos. 14 de noviembre de 20011.
6. Sosa Loy, D. y Colectivo. (2012). Informes del **CETiLReF**. Cursos Internacionales para Promotores Venezolanos. (2011- 2012).
7. Sosa Loy, D. y colectivo. Informes de "**ENCUENTROS FRATERNALES". I. Alumnos de la EIEFD (2012) y II. Alumnos del Georges Brown College (2013).**
8. Sosa Loy, D. y Colectivo de autores. (2012). **"Fortalezas e impactos del CETiLReF de Villa Clara 2012".** Informe.

ACCIONES PARA FAVORECER LA INCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 Y 6 AÑOS DE LOS CONSEJOS COMUNALES DE LA CIUDAD DE SAN CARLOS.

Autores: Msc. Geovanny Marchán

Lic. Yuleimi Peña

Tutora: Dra. C. Mercedes de Armas

Introducción:

Se ha venido evidenciando que con el desarrollo social y con la necesidad de las sociedades de consumo de satisfacer las " necesidades " más crecientes, la mayor parte de los individuos carecen de tiempo libre pues el poco tiempo que poseen lo dedican a buscar vías que le proporcionen alguna ganancia, otros lo utilizan en el descanso pasivo y la minoría en alguna actividad física para combatir el ocio y mejorar el estado de salud, en nuestro país con el triunfo revolucionario la práctica de actividades físicas pasó a ser un derecho del pueblo.

Las iniciativas comunitarias de desarrollo, al asumirse con un carácter metodológico generalizado, contribuye eficientemente no sólo a acortar las distancias en la realización de planes de preparación para los responsables de emprender los procesos que impliquen el crecimiento humano, sino de consolidar el desarrollo de conductas positivas en el seno de la nación.

El desarrollo deportivo recreativo comunitario, va aparejado del desarrollo social en el mundo, esto depende de forma básica de la utilización de un medio que a través de los años se ha llegado a perfeccionar.

La actividad física en niños y niñas de 5 y 6 años, le permite al niño mantener un estado de ánimo alegre y activo, al realizar actividades y relacionarse con adultos y niños que lo rodean, además establecer relaciones espaciales con objetos reales tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento, facilita la comunicación con el adulto, pues expresa y comprende las indicaciones orientadas, estímulos musicales entre otros, todos ellos dirigidos a la realización de una actividad física planificada y controlada en correspondencia con los logros motores alcanzados acordes con la edad y el desarrollo psicomotor alcanzado.

Las actividades físico-recreativas bien dirigidas desempeñan un importante papel en el desarrollo motriz de las niñas y niños en la edad inicial preescolar, además, de favorecer la estimulación de su aprendizaje general que lo conduce al desarrollo psicomotor. El desarrollo psicomotor según Piaget, J; (1973) es entendido como el proceso ontogenético del ser hasta su longevidad, pasando por todas las etapas de su desarrollo. Este autor en su definición aborda al desarrollo psicomotor a partir de los cambios de la motricidad y su significación durante la ontogénesis tomando en cuenta la incidencia del medio en los cambios que se originan en las conductas motrices.

En el caso de la República Bolivariana de Venezuela, el rescate de los valores humanos y medioambientales se perfila indudablemente como componente clave para un mejor desarrollo de la puesta en marcha de actividades en las comunidades, implicando en cada uno de los proyectos del país las directrices del Primer Plan Socialista, y en este caso ejecutando las dos primeras, La Nueva ética socialista y la Suprema felicidad social.

En tal sentido, se persigue que mediante los procesos de intervención en la comunidad, se facilite una vivencia que apunte a impactar las diferentes esferas de la cultura física de manera integrada, aunque en la práctica puedan tener más énfasis sobre algunas o alguna en particular, identificados con procesos de individualización y socialización de los diferentes grupos de edades, en correspondencia con sus necesidades, intereses y motivaciones.

El desarrollo del deporte comunitario y la recreación física para la salud, consiste en la ejecución de planes, programas y proyectos que impulsen la realización de eventos masivos físico-recreativos, cursos para la formación de recursos humanos, el asesoramiento y supervisión a las organizaciones participantes

La presente investigación tiene como antecedentes el trabajo titulado “Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción", del DrC. Desiderio Alberto Sosa Loy, además los trabajos de diplomas: “Propuesta de Programa Recreativo: una necesidad del s/i “Fernando Cuesta Piloto” como principal palacio de pionero”, del autor lic. Pablo Bermúdez Reinos¨. Además Acciones de Dirección, con enfoque Sistémico, para el mejoramiento de la oferta Deportiva-Recreativa del Verano

en el Consejo Popular “Centro Victoria”, de Sagua la Grande, cuya autora es la Lic. Orilia Rodríguez Sánchez.

Los elementos teóricos que se aportan en las referidas investigaciones permiten reforzar la idea del trabajo que se puede desarrollar en términos de Recreación, en las comunidades.

En un diagnóstico realizado en las comunidades, se han detectado varias insuficiencias en la oferta deportiva recreativa, tales como:

- Los egresados de la UDS que laboran en dichas comunidades poseen deficiencias en la planificación y ejecución de actividades para los niños y niñas de 5 y 6 años relacionadas con la práctica de la actividad física comunitaria.
- Los festivales y jornadas recreativas que se ejecutan en las comunidades, son planificadas y direccionadas por el Ministerio del Poder Popular para el Deporte.
- La planificación de actividades deportivas recreativas para los niños y niñas de 5 y 6 años no se diseña a partir de los intereses y preferencias individuales y colectivas en las comunidades.

Problema científico:

¿Cómo lograr la incorporación a la práctica de actividad física de los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales atendidos por los egresados de la Universidad Deportiva del Sur en la Ciudad de San Carlos?

Objetivo General:

Diseñar acciones para la incorporación a la práctica de actividad física recreativa a los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales de la ciudad de San Carlos.

Objeto de estudio:

La actividad física en la Comunidad.

Campo de acción:

Acciones físicas recreativas para la incorporación a la práctica de actividad física de los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales en la Ciudad de San Carlos.

Preguntas Científicas

1. ¿Qué fundamentos teóricos metodológicos sustentan la incorporación a la práctica de actividad física de los niños y niñas de 5 y 6 años en las comunidades?

2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la incorporación a la práctica de actividad física de los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales en la Ciudad de San Carlos?

3 ¿Qué estructura y contenido asume la propuesta científica para la incorporación a la práctica de actividad física para los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales en la Ciudad de San Carlos?

4. ¿Qué resultados se obtienen de la evaluación del diseño de la propuesta científica y de su implementación práctica?

Tareas Científicas:

1. Determinación de los sustentos teórico metodológicos referentes de la incorporación a la práctica de actividad física para los niños y niñas de 5 y 6 años en las comunidades

2. Diagnóstico del estado actual que presenta la incorporación a la práctica de actividad física d los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales en la Ciudad de San Carlos.

3. Elaboración de un sistema de acciones para la incorporación a la práctica de actividad física de los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos de la Ciudad de San Carlos.

4. Valoración en su diseño e implementación de la propuesta de un Programa de acciones físico-recreativas para la incorporación a la práctica de actividad física de los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales en la Ciudad de San Carlos.

Novedad Científica:

Descansa en la puesta en práctica de una estrategia que en su diseño atiende las limitaciones de incorporación a la práctica de actividad física de los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales en la Ciudad de San Carlos.

Autores asumidos para la Investigación

Concretando este aspecto se plantea que todos o casi todos los investigadores, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este

tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre.

La Recreación está ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. Por su parte el profesor R. Moreira (1977) "…la Recreación es un fenómeno social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho que el contenido de la Recreación está representado por formas culturales", que son inherentes de la superestructura de la sociedad. El Dr.C. D. Sosa, (1993) ofrece otro concepto cuando dice que:

> La Recreación "… constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresados en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto".

Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Otra de las definiciones acerca de la Recreación la ofrece A. Pérez (1997), cuando refiere de la autoría del profesor norteamericano Harry A. Overatrut, quien plantea: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en

el tiempo libre, con tendencia a *satisfacer ansias psico – espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización."*

Todos estos conceptos exhiben como elemento común la diversión y no expresa claramente el desarrollo que la Recreación debe propiciar al individuo. A. Pérez (1997) define la Recreación Física como la propia Recreación; pero *"…practicada en el tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinda satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas."*

Análisis Por Áreas Del Desarrollo En Este Periodo

Los juegos en esta etapa deben contribuir al logro de los objetivos generales como son la autonomía, autoconfianza, aprendizajes instrumentales básicos, mejora de las posibilidades expresivas, cognoscitivas, comunicativas, lúdicas y de movimiento. Para ello es necesario recurrir a un análisis de las cuatro áreas evolutivas concernientes al desarrollo del ser humano en esta etapa crucial: *desarrollo cognitivo, social, afectivo-emocional y motriz*.

El Desarrollo Cognitivo

Está sometido a los procesos de globalismo, simbolismo y egocentrismo, lo cual da lugar a comportamientos poco ajustados que impiden que su cognición se desarrolle en toda su potencia, y se adapte al sistema conceptual y procesual adulto. Por ello Piaget (1959) lo denomina, *período preoperatorio*.

En cuanto a la percepción y el uso de conceptos básicos relacionales (arriba/abajo, derecha/izquierda) aún no se ajusta al parámetro espacio-temporal matizado, necesitando usar términos polares muy marcados como muy lejos y muy cerca.

La memoria y la atención son aún demasiado inestables. El pensamiento es fantasioso y simbólico, mezclando los sueños con la realidad, uniendo caprichosamente los datos de ésta y simbolizándolos sin regla definida. Se manifiesta en las siguientes formas enunciadas por Piaget (1959):

- **Animismo:** creencia de que los objetos que rodean al niño y la niña están animados y dotados de intención (tropieza con una piedra y dice que es "mala").

- Realismo: creencia de que todo lo que siente (sueños, imágenes, cuentos) tiene una realidad objetiva. Confunde la realidad física con la psicológica (cree en la existencia de superman o los reyes magos).

- Artificialismo: creencia de que los fenómenos físicos son producto de la creación de los seres humanos (el humo del cigarro hace las nubes). Sus conceptos, llamados *preconceptos* por Piaget (1959), fluctúan entre la generalidad y la singularidad, contaminándose de imágenes.

A partir de los 6 años aparece un cambio marcado, fundamentalmente con lo que Piaget (1959) denomina las *"operaciones concretas"*. El ajuste a lo real marca el atributo fundamental de ésta área. El sujeto va a utilizar los procesos y elementos de la cognición adulta (operatoria), pero aún sin un total grado de eficacia, al no poder explotar los procesos formales. Va a comenzar el desarrollo de su capacidad analítica por superación del globalismo preescolar, que supone separar los hechos (incluido su propio comportamiento) o las categorías de lo *"real"* en sus enlaces clave y contextualizándolo bajo un sentido de conjunto, todo ello con el fin de comprenderlo mejor, relacionarlo con otros hechos o para actuar más adecuadamente.

Según González C (1997) Las principales características motrices del niño y la niña de 5 a 6 años se exponen a continuación como resultado de observaciones realizadas en un estudio de la motricidad en los diferentes grupos etáreos:

1. En este grupo de edad se observa una gran explosión en el desarrollo de las capacidades motrices, manifiesta en las habilidades motrices básicas ejecutadas con mayor calidad, ejemplo: el niño lanza más lejos, corre más rápido y demuestra mayor coordinación, equilibrio, ritmo y orientación, en la ejecución de los movimientos.
2. Las capacidades coordinativas se manifiestan al saltar, caminar y correr combinadamente: lateralmente, hacia atrás, hacia arriba, abajo. Mantienen muy bien el equilibrio al caminar por vigas y muros de diferentes formas. También trepan y escalan una mayor distancia y con buena coordinación.

3. Son capaces de combinar acciones más complejas como lanzar, rebotar y atrapar la pelota, rodar aros por el piso y pequeñas pelotas por planos estrechos. El atrape de la pelota lo realizan con ambas manos sin requerir el apoyo del pecho como sucedía en el grupo de edad anterior.
4. Son capaces de percibir el espacio al saltar una cuerda o lanzar una pelota. También regulan sus movimientos al lanzar a un objeto a distancia y les gusta correr para pasar saltando un obstáculo a pequeña altura. Realizan saltos de longitud cayendo con semiflexión de las piernas y buena estabilidad.
5. Saltan con un pie y con los dos y ejecutan saltillos laterales y hacia atrás. Realizan la reptación (arrastrarse) con movimientos coordinados de brazos y piernas no sólo por el piso, sino también por arriba de bancos.

Sin embargo es necesario resaltar que a pesar de estar bien definidos los logros para esta edad, el alcance u obtención de los mismos va a estar basado en las posibilidades, condiciones y características de cada niño, de acuerdo a sus particularidades individuales.

Generalidades del juego y su importancia.

Los juegos, son un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad. Su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conoce las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión, a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información.

Según este autor también “El juego es el producto de la asimilación que se disocia de la acomodación antes de reintegrarse a las formas de equilibrio permanente, que harán de él su complementario en el pensamiento operatorio o racional. En ese sentido, el juego constituye el polo extremo de la asimilación de lo real al yo, y participa al par, como asimilador, de esa imaginación creadora que seguirá siendo el motor de todo pensamiento ulterior y hasta la razón”.

El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del niño por su gran valor psicológico y pedagógico, lo cual permite que se convierta en un medio necesario para el desarrollo de los educandos, tanto en

el aspecto físico, social, cognitivo como afectivo. Mediante los juegos se ayuda a un activo conocimiento del medio circundante, a una mejor orientación dentro del mismo y a la adquisición de nuevas experiencias y fuertes impresiones emotivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase, que a su vez es la forma fundamental de la Educación Física Escolar.

El juego es una forma organizada de la actividad motriz, abarca desde las formas más espontáneas, a las más regladas incluyendo los pre-deportivos y deportivos donde también evoluciona el contenido de aprendizaje social, ya que los juegos gradualmente van adoptando más reglas, contribuyendo a que el alumno adopte también otros puntos de vista, respete normas establecidas y someta sus intereses personales a los intereses como grupo.

Metodología.

Para el desarrollo de esta investigación se han utilizado distintos métodos, entre los cuales se encuentran métodos teóricos, empíricos y estadísticos.

Métodos de nivel teórico:

- Análisis – síntesis, en el tratamiento de todo el marco teórico consultado en la argumentación del trabajo y de manera general en todas las acciones de trabajo efectuadas, al permitir adentrarnos en particularidades de los procesos analizados. Además se desintegró el objeto de estudio en cada una de sus partes para analizarlas y definir criterios esenciales en la investigación.y relacionarlos con cada uno de los elementos que conforman la organización de las ferias deportivas recreativas en la comunidad y la interpretación de los datos que ofrecieron los métodos y técnicas que permitieron diagnosticar el proceso.
- Inductivo deductivo: Se empleó en todos y cada uno de los momentos de la investigación, para la consulta de fuentes y documentos que permitieron arribar a conclusiones y generalizaciones lógicas de los datos obtenidos y facilitar la organización de las ferias deportivas recreativas del ambiente comunitario.
- Sistémico-estructural: de manera específica estará basado en la estructuración de la estrategia, dotándola de una estructura definida y carácter sistémico y para toda la organización de la tesis.

Métodos de nivel empírico.

- Observación participante: dado el nivel de participación de la autora en la realización de acciones de trabajo y el contacto que se establece con los implicados en el proceso investigativo permite obtener por vía directa la información resultante del propio accionar del investigador, permitiendo en el mismo transcurso de las acciones tomar las correcciones pertinentes.
- Encuesta: se emplea para la recogida masiva de datos en los sujetos investigados, mediante la utilización de protocolos elaborados al efecto.
- Entrevista: permite la obtención de información de los sujetos participantes en el proceso, promotores deportivos, integrantes de la mesa técnica de deporte, niños, niñas y representantes, para determinar el estado de opinión acerca del trabajo de egresados de la UDS para conocer el grado de satisfacción que se posee acerca de la oferta de las actividades deportivas realizadas.
- Revisión documental: llevada a cabo para determinar posibles causas del estado actual del desempeño se empleó a partir del muestreo documental de las acciones de trabajo que acarrea

Método estadístico matemático

- Estadística Descriptiva.

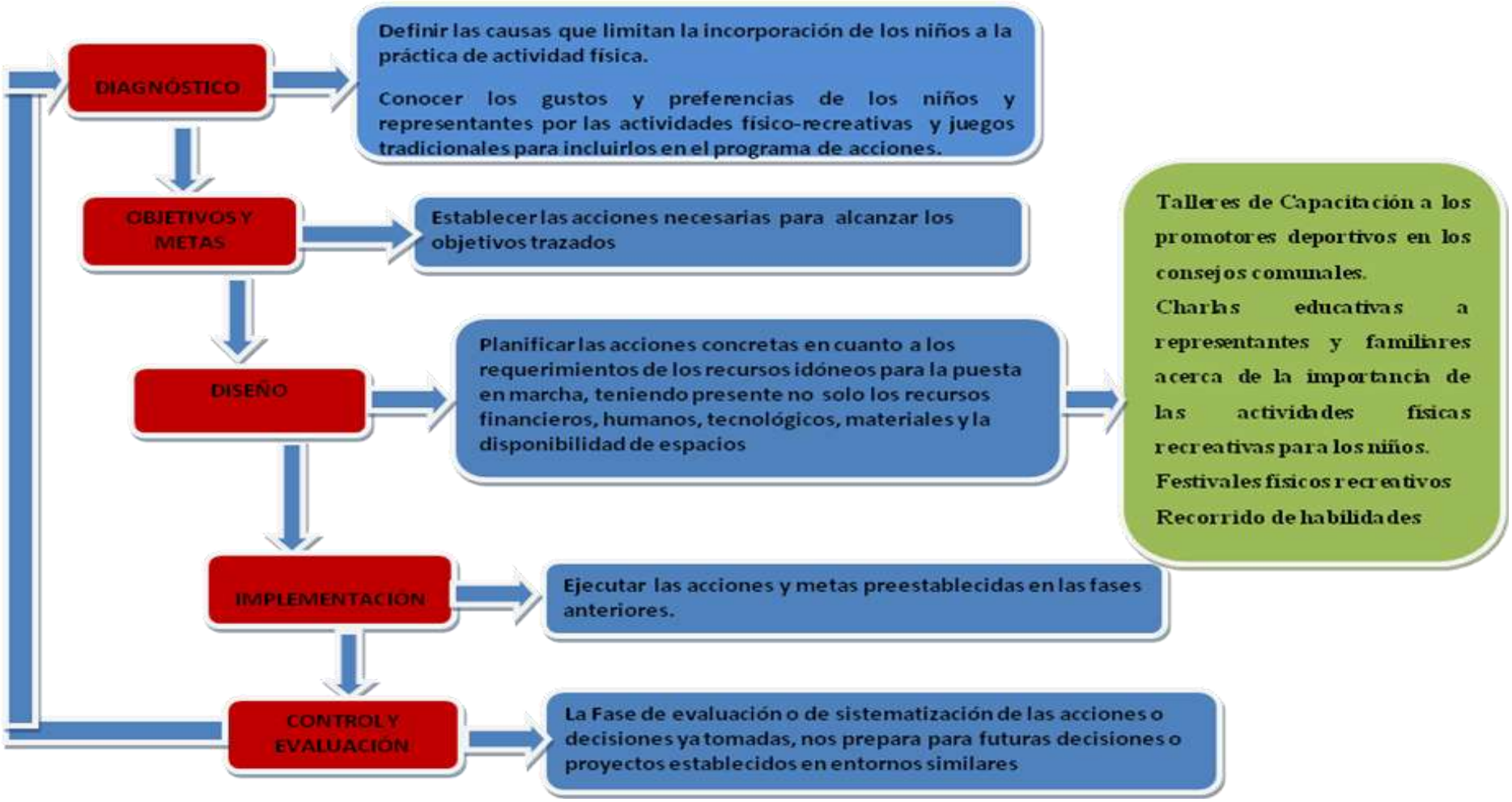
Población y Muestra

Para el desarrollo de la investigación se tomaron en cuenta los 42 consejos comunales de la ciudad de San Carlos, donde viven 2035 niños y niñas de 5 y 6 años de edad, además se tomarán en cuenta los 45 promotores deportivos.

Utilizando el Muestreo Aleatorio Simple se escogerá el 30% de los niños y niñas de 5 y 6 años del total de los consejos comunales, lo que equivale a 284 niñas y niños con la edad de 5 y 6 años; de ellos 211 niñas y 73 niños.

Forman parte de la muestra también 14 promotores deportivos, pues representan el 30% del total de la población.

Estrategia de incorporación a la práctica de actividad física de los niños y niñas de 5 y 6 años



Bibliografía

1. Aguilar L. y Paz E. (2002). Introducción a la Programación de la Recreación. Ciudad de México. México.
2. Arias Herrera, H. (1995). La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
3. Colectivo de Autores (1993). Recreación. Fundamento Teórico Metodológico. La Habana, Departamento de Recreación y Turismo
4. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional de Recreación. (2005) Programa Nacional de Recreación Física. La Habana.
5. KLEIN, M. (1929). ***La personificación en el juego de los niños***. Buenos Aires, Hormé, s. a.
6. LEIF, J. y L. Brunelle. (1978). ***La verdadera naturaleza del juego***. Buenos Aires, Kapelusz.
7. Moreira Barohona, Ramón. (1977) La Recreación como un fenómeno sociocultural,material fotocopiado (s.l.; s.n.)
8. Pérez Sánchez, A. y Col. (2003) Recreación, Fundamentos Teóricos,metodológico. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba. 180 p.
9. PIAGET, J. (1945). ***Le jeu en la formation du symbole chez l´enfant****.* París, Delachaux et Niestlé.
10. Piaget, J. (1959). *La formación del símbolo en el niño*. México: Fondo de Cultura Económica.
11. Sánchez Pérez, A. (1997). Fundamentos Teóricos Metodológicos de la Recreación. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. Cuba.
12. Sosa Loy, Desiderio. (1987). El Deporte de orientación. Villa Clara, CEDOC
13. Sosa Loy, Desiderio Alberto (2000) Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación, La Habana. ISCF ''Manuel Fajardo''.
14. VIGOTSKY, L. S. (1966). ***"El papel del juego en el desarrollo del niño"***. En **El desarrollo de los procesos psicológicos superiores.** Barcelona, Grijalbo.

Resumen

Las transformaciones sociales desde las bases de un país, inciden enormemente en el desarrollo de la misma. El trabajo renovador en las comunidades puede enriquecer al país, a la región y al mundo. En sentido general, el mejoramiento de las relaciones humanas en el contexto comunitario en que se desarrollan están basadas en la calidad de las fuerzas humanas, en el marco comunitario y en la valoración de todos los recursos endógenos que se poseen como potencialidades del territorio. Por ende la creación e implementación de programas de actividades físico-recreativas dirigidas a los integrantes más jóvenes permite garantizar y fortalecer el desarrollo integral de los nuevos ciudadanos. El objetivo de la investigación es “Diseñar acciones físicas recreativas para lograr la incorporación de los niños y niñas de 5 y 6 años en los consejos comunales en la Ciudad de San Carlos”, tomando como muestra 13 de los consejos comunales abordados por los egresados de la Universidad Deportiva del Sur, donde se abarcaran 284 niñas y niños de 5 y 6 años de estas comunidades. Se utilizaron los métodos teóricos análisis-síntesis, inductivo-deductivo y sistémico estructural, además de técnicas como la observación y la entrevista. La estrategia diseñada abarca desde la capacitación a los promotores deportivos hasta la realización de festivales recreativos para la incorporación a la práctica sistemática de actividades físico-recreativas de los niños y niñas de 5 y 6 años.

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA PROPICIAR LA INTEGRACIÓN SOCIAL EN NIÑAS Y NIÑOS CIEGOS CON EL DESEMPEÑO DE LA FAMILIA.

Autores: Ariadna Castellanos Miranda.

Otto Alemán Miranda

Dirección: Calle 12 # 202 % 7 y 9. Reparto: Vista Alegre. Santiago de Cuba. Cuba.

Email: acastellanosm@iscf.ciges.inf.cu

Teléfono: 64-29-74

Centro de Trabajo: Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero". Facultad de Santiago de Cuba.

Dirección: Avenida de las Américas s/n. Reparto Sueño. Santiago de Cuba. Cuba.

Teléfono: 64-29-78; Teléfono: 64-29-90; Teléfono: 64-29-56; Teléfono: 64-29-34

Resumen

Partiendo de que las relaciones sociales son los vínculos de interacción de los individuos, que persiguen determinados objetivos sociales en condiciones concretas de tiempo y espacio, sus principales problemas son reflejados en las vías de socialización. De ahí la importancia de las actividades que se programen en vista a ahondar en las potencialidades para integrarse socialmente. La presente investigación se realizó en la Escuela Especial para niños y niñas Ciegos y Débiles Visuales "Antonio Fernández León" de Santiago de Cuba, con niños y niñas ciegos totales. Producto de la necesidad de atender las diferentes áreas del desarrollo para el trabajo con el los alumnos ciegos, donde se incluye la integración social como factor importante para la interacción con el mundo que les rodea, propiciando las proyecciones de las personas ante la sociedad, y proyectando al ciego ante la vida, pues la misma posee un sistema de normas y valores establecidos, donde la actividad y su significación adquieren un lugar cimero. Las actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de niñas y niños ciegos fueron aplicadas desde septiembre de 2010 hasta julio 2011 constatándose su efectividad en el desarrollo de las habilidades logradas después

de aplicar la guía de observación. Además incluye respuestas que garantizan una mejor organización, planificación y empleo de métodos, procedimientos y técnicas específicas, que atienden las diferencias individuales de los imbricados como eje esencial del trabajo correctivo compensatorio.

INTRODUCCIÓN

Desde los años finales de la década de los ´70 del siglo XX comienza a fluir de manera ininterrumpida información sobre la integración escolar como una alternativa eminentemente humanista y socializadora de educar a niños con necesidades educativas especiales, sin separarlos de los grupos-clase de las escuelas primarias regulares.

En la “Conferencia Mundial sobre Necesidades Educativas Especiales: Acceso y Calidad”, celebrada en la ciudad española de Salamanca del 7 al 10 de junio de 1994, constituyó un acontecimiento relevante para difusión e información, el debate y la comprensión, con mayor o menor aceptación, de las ideas esenciales de esta innovación educativa, así como para la aplicación de modelos integracionistas en los sistemas educativos de muchos países.

En Cuba después del triunfo de la revolución han surgidos grandes cambios significativos en el ámbito educacional; pues la misma ha puesto su empeño en brindarle atención a todos sus ciudadanos sin discriminación de razas, sexo, color o limitación, cualquiera que estas sean. La filosofía de la educación cubana está comprendida con un proyecto social que tenga como finalidad la prosperidad, la integración, la independencia, el desarrollo humano sostenible y la preservación de la identidad cultural; ya que sólo así será congruente con las características de la pedagogía científica.

Nuestro país en los últimos años ha originado la llamada tercera revolución educacional, dirigida a la formación de una cultura general integral bajo la concepción del Comandante Fidel Castro Ruz “que solo la educación puede salvar al mundo” es por eso que el Partido y el Gobierno centran su esfuerzo en perfeccionar nuestro sistema educativo, por lo que se transforman oportunamente las diferentes educaciones en función de su desarrollo; además se estableció el

principio de equiparación de oportunidades donde todos acceden a ella en el que beneficia a los niños y niñas con Necesidades Educativas Especiales.

Dentro de las actuales consideraciones del Ministerio de Educación se encuentra la calidad del aprendizaje, que para el subsistema de la Educación Especial se traduce en que el y niño aprenda tantas veces sea posible (comunicación, habilidades y capacidades, mejora de las relaciones interpersonales, etc.). En el caso de los escolares con ceguera total adquiere relevancia esencial el trabajo de la integración social, que al estar afectados por la visión, requiere de acciones oportunas que garanticen el desarrollo integral a partir de sus características individuales.

Pero existen dificultades en la preparación de los maestros para enfrentar el trabajo con la familia, que pueden resumirse entre otras:

- No existe un dominio por parte de éstos, de estudios psicológicos acerca de la familia para ser aplicados por los mismos, pues ello constituiría una tarea más sobre la que ya poseen y en parte no es culpa de ellos, porque eso sería parte de su formación en pre-grado que no incluían aspectos importantes que hoy si tienen los currículos, teniendo en cuenta las circunstancias del momento, y por otra parte el maestro tiene mucha carga docente sobre sí y no puede y otras no quiere atender a estos aspectos. Muchas veces porque teme no saberlo hacer.
- Por tanto no se conoce suficientemente la dinámica del hogar de cada uno de sus educandos.
- Consecuentemente por ello, no hay una caracterización familiar y donde existe no es suficiente, es muy simple.
- Algunos maestros por su personalidad, establecen barreras entre la familia y ellos, que se pone de manifiesto en el desenvolvimiento mismo de las reuniones de padres, donde detrás de un buró, se descarga, hacen demandas a los familiares incluso trasmiten recetas de cómo educar.
- En otras ocasiones en las relaciones cotidianas con las familias no siempre fluye la comunicación adecuada, no sólo por la forma, sino por el contenido

y a veces por ambas cosas, no llega con claridad el mensaje y sobrevienen las interpretaciones y el rechazo al maestro del hijo.

- Resultado de todo esto es la disminución de asistencia a reuniones, porque no todos los padres están preparados para recibir orientaciones en materia educativa, y, generalmente esperan quejas y al final el hijo recibe la imposición educativa y el resultado de la incomodidad de los padres por las quejas del maestro.

Indicaciones metodológicas generales para la aplicación de las actividades físico-recreativas.

En primer lugar es válido recordar que cada persona con ceguera es una individualidad, de ahí la necesidad de particularizar las actividades sin dejar de tener en cuenta sus potencialidades, gustos y preferencias y cuáles son sus principales dificultades.

Antes de empezar el proceso es de suma importancia que los alumnos se familiaricen con el área, local o lugar donde se realizará la actividad ya que así tendrá más seguridad en la ejecución de la misma.

Las actividades se realizarán en la primera hora de la mañana o en las últimas horas de la tarde, aprovechando la mayor cantidad de tiempo en la realización de las actividades físicas-recreativas sin llegar al cansancio. Las mismas deben realizarse de modo tal que no se produzca el pánico en los alumnos y no se rehúsen a realizar las restantes actividades.

En caso que el profesor note que en algunas actividades el alumno quiera tener en sus manos un objeto, bríndeselo (que no dificulte la realización de la actividad) para que sirva de motivación; si hay necesidad de un vidente o de alguna persona de su agrado para la iniciación de la actividad, no dudar en hacerlo. Por otra parte si las repeticiones con ayuda le resultan muy pocas o muchas, se puede aumentar o disminuir en dependencia de la asimilación de la actividad.

Realizar los Ejercicios de Acondicionamiento Físico General (parte inicial). Es aconsejable terminar las actividades del día con un juego que les guste, para que le sirva de motivación para la próxima actividad.

Se trabajarán según el nivel de complejidad, tomando como apoyo la variabilidad de las actividades y qué se desea desarrollar en el ciego acorde con sus necesidades, diagnóstico y potencialidades.

Es necesario que los padres, familiares y docentes conozcan con antelación el momento en que se desarrollarán las actividades, los objetivos, las temáticas de éstas y se preparen con antelación para garantizar su eficiencia.

Debe propiciarse la participación de forma activa en las actividades que se presenten logrando que en cada una de las actividades que se indiquen, se incremente la creatividad, el nivel de aceptación según sus vivencias y experiencias personales.

Las actividades físico-recreativas para propiciar la integración de los niños y niñas ciegos con el desempeño de la familia y la escuela puede realizarse en la institución, el hogar y en cualquier entorno donde se encuentre el ciego, siempre y cuando existan condiciones favorables para el logro de la concentración, extrayendo del contexto lo más significativo, esto le ayudará a no perder las ideas y a comunicarse de manera natural.

Se hace necesario despertar la motivación hacia el desarrollo de actividades físico-recreativas por lo que se exige la máxima creatividad del mediador y un alto nivel de dinamismo para garantizar el nivel de aceptación de los niños ciegos totales.

Se necesita cumplir con los objetivos que se proponen en las actividades físico-recreativas y mantener una labor sistemática del papel protagónico en el desarrollo de la actividad, accediendo a estos lentamente, de lo más sencillo a lo más complejo.

Las actividades físico-recreativas propuestas deben utilizarse como una vía importante para estimular la integración, no como una vía evaluativa de conocimiento, logrando que estos sean asimilados acordes a las potencialidades del ciego.

Es importante resaltar que las actividades físico-recreativas son una representación de cómo el mediador desarrollará con el niño ciego total la integración. No obstante se acepta poner en práctica el nivel de creatividad del

mediador en correspondencia con las características, necesidades y potencialidades de los niños ciegos con que se desempeñe.

La selección y aplicación de las actividades físico-recreativas significa ponerlos en práctica con el currículo, propiciando la integración y su interacción con el resto de sus coetáneos, adultos y entorno en general donde se desenvuelve.

Funcionamiento de las actividades físico-recreativas

La estructura incluye los siguientes momentos:

- **Introducción**: Abarca el inicio de la investigación tomando como punto de partida el diagnóstico de la integración del niño con ceguera total, docentes, familias u otro miembro con el objetivo de crear las condiciones ambientales para propiciar la efectividad de la organización de las actividades físico-recreativas**,** su esencia y el resultado que se espera obtener.
- **Procedimiento**: Conocer el estado emocional con que se cuenta para la realización de las actividades y propiciar su ejecución, logrando mantener las condiciones ambientales de forma favorable todo el tiempo que dure la misma. Registrar el nivel de conocimiento y dominio que los padres, familiares y docentes poseen sobre las diversas vías de socializar e integrar al niño ciego total. Insertar en frecuencias de una vez por semana el conjunto de actividades físico-recreativas para los niños ciegos totales, teniendo en cuenta el nivel de comprensión y de asimilación de cada uno.
- **Desarrollo:** Se concibe dar tratamiento a las actividades físico-recreativas acorde con el nivel de complejidad de los contenidos que se deseen trabajar. Registrar la efectividad de los resultados para favorecer el intercambio reflexivo, el análisis, la valoración, la evaluación y el control de los resultados del dominio de los conocimientos y de las diferentes alternativas de las actividades utilizadas, cumpliendo el papel del mediador eficiente, capaz de contribuir a la potenciación y así propiciar la integración adecuadamente, al desarrollo de las habilidades cognitivas y a su inserción social.
- **Actividades**: Se seleccionarán teniendo en cuenta la asimilación de cada alumno, la asequibilidad de las actividades realizadas, el medio que los

rodea, los intereses personales e individuales de mediadores y niños ciegos totales, logrando que tengan una perspectiva clara del mundo que los rodea.

Actividades físico-recreativas.

- **Actividades de juegos:**

Objetivo fundamental: Realizar actividades físicas y juegos que permitan el desarrollo de habilidades y capacidades propiciando la integración de niñas y niños ciegos totales con el medio circundante y el personal que presta atención a los mismos.

JUEGO # 1 Título: "Corre Conmigo"

Medios: Cintas, banderitas, tizas.

Objetivo específico: Realizar movimientos coordinativos de piernas a una distancia de 10 hasta 15 m con la participación de niños ciegos totales, familiares, padres y profesores donde se propicie la integración de estos en cada tarea.

DESARROLLO:

- En un terreno previamente delimitado se colocarán por parejas los niños ciegos totales, familiares, padres, profesores y guía vidente, para trasladarse en forma de carrera, llegarán hasta una marca establecida con anterioridad y deberán permanecer en espera de los demás integrantes del equipo.
- La carrera se realizará por pareja que integrarán a su vez equipos.
- La carrera se realizará con la unión de uno de los miembros inferiores al del otro acompañante y de forma competitiva.
- El profesor o responsable de la actividad dará la señal de salida a cada una de las parejas participantes y determinará que equipo será el ganador.
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

JUEGO # 2 Título: "Rodeando el Camino"

Objetivo específico: Realizar carrera con obstáculos con la participación de niños ciegos totales, familiares, padres y profesores donde interactúen con el grupo y el

medio que los rodea propiciando la integración social entre ellos y se desarrollen habilidades motrices.

Medios: Banderitas, tizas, cajones.

DESARROLLO:

- En un terreno previamente delimitado se colocarán por parejas el niño ciego total y/o familiares, padres, profesores y guía vidente para realizar una carrera a través de obstáculos colocados a una distancia de 10 hasta 15 m y luego regresarán hacia la salida.
- La carrera se realizará tomados de las manos y de forma competitiva.
- Los competidores ganadores se intercambiarán de parejas tantas veces sea necesario, hasta seleccionar a la (s) pareja (s) ganadora (s).
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

JUEGO # 3 Título: "Investigando a nuestro alrededor". (Juegos menores.)

Objetivo específico: Identificar los objetos de la casa (escuela, en el jardín, el aula) a través del juego, enfatizando en el lugar que ocupa cada objeto, desarrollando la orientación espacial y mejorando la integración de estos con el entorno.

Medios: Objetos de diferentes formas.

Desarrollo:

- En un terreno previamente delimitado se le ubicará a los niños ciegos totales en diferentes lugares objetos/juguetes que representen los elementos que hay dentro de la casa/escuela (sillas, mesas, la cama, sabanas).
- Con la ayuda del guía vidente, el guía intérprete, familiares, padres y profesores se irá guiando a los niños ciegos totales para que identifiquen a que lugar pertenece cada objeto.
- El juego se realizará por parejas o grupos donde interactuaran padres y familiares, alumnos y profesores.

- Se estimulará a los niños ciegos totales para que sientan la necesidad de socializar, de integrarse con las personas que lo rodean y se interesen en la actividad que realizan.
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

JUEGO # 4 Título: “La pelota retozona”. (Juego de movimiento.)

Objetivo específico: Trasladar las pelotas de un lugar a otro teniendo en cuenta su tamaño y textura a través de la utilización del tacto mejorando la motricidad y mejorando la integración.

Medios: Pelotas de diferentes tamaños y texturas; cajas de cartón o marcas en el terreno.

Desarrollo:

- En un terreno previamente delimitado se le ubicará a los niños ciegos totales pelotas de diferentes tamaños y texturas para que sean trasladados de un sitio a otro según su tamaño y textura.
- El juego se realizará con la ayuda del guía vidente, el guía intérprete, familiares, padres y profesores se irá guiando a los niños ciegos totales para puedan identificar las pelotas y así cumplir con el objetivo de la actividad.
- El juego se realizará por parejas o grupos donde se enfatizará en la necesidad de integrarse con las personas que lo rodean.
- Los padres, familiares y profesores insistirán en la identificación de las texturas, tamaños u otras características de las pelotas así como el lugar donde se ubicarán las mismas.
- Se estimulará a los niños ciegos totales para que sientan la necesidad de integrarse, y se interesen en la actividad que realizan.
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

JUEGO # 5 (Juegos menores.)

Título: “Investiga tu mundo”.

Objetivo específico: Reconocer los miembros de la familia (profesores u objetos) a través del juego, mejorando las relaciones interpersonales, enfatizando en las cualidades afectivas y mejorando la integración.

Medios: Objetos de diferentes formas si es necesario.

Desarrollo:

- En un terreno previamente delimitado se le ubicará a los niños ciegos totales, en diferentes lugares objetos, juguetes, los familiares (profesores u objetos) para que los identifiquen y puedan expresar las características principales y en el caso de los objetos que determinen para que se utilizan.
- En el caso de los profesores y padres serán identificados por el alumno el cual al reconocerlos recibirá muestras de afecto.
- El juego se realizará por parejas o grupos donde interactuaran padres, familiares, alumnos y profesores.
- Se intercambiarán de parejas o grupos estimulando la necesidad de socializar con las personas que lo rodean.
- Si se encuentran personas desconocidas llevar al alumno a que muestre interés en conocer quién es.
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

Actividades para niños ciegos totales a desarrollar en la comunidad:

Objetivo fundamental: Interactuar con el medio que los rodea en un entorno diferente, donde niños ciegos totales muestren habilidades de convivencia, culturales, de participación y ambientalistas mejorando la integración.

Actividad # 6 (De convivencia)

Objetivo específico: Propiciar el conocimiento de los aspectos de convivencia y la integración del mundo que los rodea y con los demás participantes, tales como: otros niños ciegos totales, familiares, y personal de apoyo que presta atención a estos niños.

DESARROLLO:

- En un momento del día los niños ciegos, con la ayuda del guía vidente, el guía intérprete, padres, profesores y guía de pioneros, realizarán un

reconocimiento del nuevo lugar donde pasarán los días de campamento y ejecutarán actividades de integración como el tendido de camas, organización de objetos de uso personal, aseo personal donde estarán en interacción con los demás miembros que participen en la actividad.

- Se estimulará a los niños ciegos para que sientan la necesidad de socializar e integrarse con las personas que lo rodean y se interesen en las actividades que realizan.
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

JUEGO # 7 (auditivo)

Título: "En busca del ruidoso"

Objetivo específico: percepción auditiva y orientación espacial. Los alumnos se desplazaran libremente sin correr, y trataran de buscar al educador que es el ruidoso, que se mueve de un lugar a otro sin cesar de sonar la campana.

Medios: campana u objeto sonajero.

Desarrollo:

- En un terreno previamente delimitado se colocarán los niños ciegos familiares, padres, y profesores, para trasladarse por todo el terreno. El profesor tocará la campana, y los alumnos identificaran de donde viene el ruido.
- El desplazamiento se realizará libre y se pueden realizar cambios de ésta en dependencia de la seguridad de alumno. Los padres no intervienen, dando la posibilidad a los alumnos a que se socialicen y se integren.
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

JUEGO # 8 (auditivo y táctil)

Título: "El abrazo":

Objetivo específico: orientación espacial y cooperación. Consiste en que todo el grupo agarrado de las manos en una fila, debe tratar de atrapar al educador que se encuentra caminando y realizando sonidos por toda el área con un cascabel, cuando los alumnos lo consigan lo atrapan entre si, realizando un gran abrazo.

Medios: cascabel u otro objeto que emita sonido.

Desarrollo:

- En un terreno previamente delimitado se ubicará a los niños ciegos totales tomados de las manos como una cadena, estos trataran de buscar al profesor que emite el sonido.
- El juego se realizará en una fila tomada de la mano donde se enfatizará en la necesidad de integrarse y socializar con las personas que lo rodean.
- Los padres, familiares y profesores insistirán en la identificación de la distancia a la que se encuentra el cascabel y de donde viene el sonido, ubicándose en el área de juego y sus componentes.

Actividad # 9 (Socio-Cultural)

Título: "Entre Poemas y Canciones".

Objetivo específico: Realizar encuentros participativos entre los niños ciegos totales, familiares, padres, profesores y guía intérprete donde se propicie la integración por medio de poemas y canciones que promuevan la mejoría de las relaciones personales.

DESARROLLO:

- Los niños ciegos totales, interpretarán poemas y canciones previamente aprendidas en las que deben poseer adecuada expresión, fluidez y gestos que transmitan un mensaje.
- La actividad se realizará en un lugar previamente designado y que reúna las condiciones higiénicas adecuadas.
- La actividad se realizará de forma competitiva conllevando a los niños ciegos totales a participar tantas veces sea necesario.
- Los familiares, padres, y profesores promoverán a que los niños ciegos totales se motiven por la actividad dándoles muestras de regocijo.
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

Actividad # 10 (Socio-Cultural)

Título: "Zapateando con mi familia".

Objetivo específico: Realizar encuentros de baile entre los niños ciegos totales, familiares, y profesores empleando diferentes ritmos musicales que promuevan la mejoría de las relaciones con el personal que los rodea.

DESARROLLO:

- Los niños ciegos totales, al compás de una música determinada realizarán pasos de baile, los familiares, padres y profesores son los que marcarán el compás de la música para que los alumnos realicen el baile.
- La actividad se realizará en un lugar previamente designado y que reúna las condiciones higiénicas adecuadas.
- La actividad se realizará conllevando a los niños ciegos totales a participar tantas veces sea necesario.
- Los familiares, padres, y profesores promoverán a que los niños ciegos totales a que se motiven ante la actividad dándoles muestras de regocijo.
- Debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico realizado y el tiempo de atención educativa.

Valoración de los resultados preliminares de las actividades físico-recreativas según criterio de especialistas.

Al evaluar la propuesta de las actividades físico-recreativas para propiciar la integración social en niños y niñas ciegas con el desempeño de la familia se tuvo en cuenta los criterios de especialistas, según los aspectos previamente determinados para cada uno de ellos, de ahí que se materializó:

Atendiendo a las consideraciones acerca de la creación de las actividades físico-recreativas para el beneficio de la integración social de estos alumnos, los especialistas refieren que éstas están concebidas para alcanzar mejoras en las relaciones interpersonales de los niños, propicia la integración social, mejora la calidad de vida, se mejoran las relaciones establecidas entre los familiares, profesores y otros alumnos, se ayuda a desarrollar interés y motivación por el medio que los rodea, les permite desarrollar un papel protagónico en las actividades a las que se enfrentará posteriormente, así como en su desempeño social.

Acerca del significado que le atribuyen al procedimiento utilizado para el desarrollo de las actividades donde se podían emitir varios criterios como: muy importante, creativos y motivadores.

En lo relacionado a la opinión que tienen sobre las actividades físico-recreativas para favorecer la integración social de estos niños son consideradas funcionales, contribuyen a propiciar y potenciar a la integración social, se propicia una mayor motivación y participación en las actividades, se mejora el nivel de integración social y se mejoran las relaciones interpersonales manifestando muestras de interés y motivación por lo que les rodea.

CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado de la integración de niños ciegos totales con la intervención de la familia y la escuela permite afirmar que existen deficiencias en cuanto a las alternativas que promuevan la interacción de estos alumnos con la comunidad, lo que limita la formación de valores morales y de una cultura social para su incorporación a una vida social activa.

Para la elaboración de las actividades físico-recreativas dirigidas a la integración de niños ciegos totales con la intervención de la familia y la escuela se tuvieron en cuenta aspectos clínicos, psicológicos, pedagógicos, sociológicos, físicos, así como, las características del desempeño familiar.

Con los resultados que se obtengan después de ser aplicadas estas actividades físico-recreativas a niños ciegos, se contribuirá al desarrollo de la integración de estos alumnos, evidenciado en las mejoras de las manifestaciones anímicas positivas, la interacción grupal, y mayor implicación consciente en los procesos en los que ellos se involucran.

RECOMENDACIONES

- Continuar desarrollando y profundizando en esta línea de investigación para brindar oportunidades y desarrollar integralmente a los niños ciegos, como seres humanos independientes a través de la estimulación de actividades de integración.

- Divulgar después de su aplicación los resultados obtenidos a través de diferentes modalidades de atención a este grupo de niños ciegos para que las actividades sean aplicadas con ellos.

ACTIVIDADES RECREATIVAS-DEPORTIVAS PARA LA COMUNIDAD RURAL DE PALO SECO MUNICIPIO JOBABO

MSc Leonida Castelló Rodríguez.

MSc y Esp. Rolando Castro Marcelo.

Generalización del proyecto en las diferentes localidades rurales en el Municipio de Jobabo.

Resumen.

El proyecto investigativo financiado por el CITMA, se aplicó en el período de cuatro años del 2005 al 2008, con el propósito de ofrecer diferentes actividades para la oferta recreativas-deportivas en el tiempo libre de los pobladores en la comunidad de Palo Seco en el municipio de Jobabo. Parte de un diagnóstico fáctico, donde se refleja la insuficiencia que se presentan en las actividades recreativas-deportivas de la comunidad Palo Seco que limitan el mejoramiento del segundo grupo de edades en su estilo, con la implementación de las ofertas diseñadas para el efecto, se logró erradicar la situación en la comunidad, se fortalecieron los valores como el amor a su comunidad, el compañerismo y la disminución del alcoholismo y la riña callejera. Emergen de las actividades ofertadas y realizadas sistemáticamente por la población, las matrículas de miembros de la comunidad por primera ocasión en los centros de alto rendimientos del deporte tunero, la formación de varios terrenos deportivos en la comunidad y la graduación de nueve profesores en la esfera de la Cultura Física en los cursos emergentes. Los principales métodos utilizados son los de investigación acción, análisis-síntesis, histórico-lógico, la encuesta, entrevista, observación y como método estadístico la décima porcentual.

Introducción.

La importancia creciente de la Cultura Física en el mundo se determina, en parte, por las variaciones en el modo de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física sistemática y, por otra parte, debido al creciente potencial, como un vector en desarrollo de la región. La actividad física es necesaria para la humanidad, es el movimiento intencional que como unidad de existencia busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades, no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Consideramos que la práctica de la actividad deportiva-recreativa, ya sea en la forma de deporte, juegos, como formativa o agonística,

tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico de las personas de cualquiera edad, como elemento primordial para elevar su calidad de vida.

Las condiciones económico-sociales contribuyen al alargamiento de la vida y disminución de la mortalidad, no se corresponde con el mejoramiento esperado que el estado de salud ha desarrollado escalonadamente en millones de años. Contemporáneamente el metabolismo, la regulación del sistema nervioso, hormonal, enzimático y genético, no están capacitados para responder a los rápidos cambios del medio, lo que provoca el desajuste de la salud humana.

La comunidad de Palo Seco, situada al Sur del municipio de Jobabo, en la provincia de Las Tunas, por su ubicación geográfica desfavorable y las insuficiencias que presentan en el desarrollo sociocultural existente en la zona, no ha recibido los beneficios de la práctica del deporte en sus diferentes manifestaciones con toda la intensidad que demanda la política deportiva en Cuba, por lo cual se ha visto afectada, en cuanto a actividades físicas recreativas-deportivas, lo que trae como consecuencia la incorporación de la población a otras actividades que no contribuyen de forma positiva en la formación integral del nuevo hombre que se requiere en nuestra sociedad, por lo cual, se considera que el estilo de vida que se adopta no contribuye a cambiar su calidad de vida.

Al no brindarle a la población una oferta de actividades deportivas-recreativas para que conozcan los beneficios de la actividad física, con una planificación adecuada de lo que realizan, no se tiene la posibilidad de descubrir los posibles talentos deportivos, ni se contribuye a la preservación y al mejoramiento de las condiciones físicas de las personas del segundo grupo de edades de la comunidad como paso para contribuir a elevar su calidad de vida.

Las insuficientes ofertas recreativas-deportivas que se brindan en la comunidad de Palo Seco, no cumplen con las expectativas de los moradores de esta zona como función preventiva de la salud y la posibilidad de elevar los resultados de rendimiento de sus miembros en los diferentes puestos de trabajo donde laboran.

Como consecuencia de esto se observo una notable tendencia a no emplear el tiempo libre en la práctica de las actividades recreativas-deportivas planificadas y orientadas hacia el desarrollo de la personalidad de cada

miembro, como vía de cambiar su estilo de vida. En cambio, en las edades que oscilan entre los 14/18 años son muy frecuentes los casos de alcoholismo y manifestaciones de indisciplina social, principalmente en el sexo masculino, además del embarazo precoz.

El análisis valorativo y crítico presentado anteriormente permitió inferir la existencia de las siguientes interrogantes.

¿Cómo cambiar el estilo de vida de los pobladores de Palo Seco a través de la práctica sistemática de actividades físicas y contribuir a elevar la calidad de vida?

¿Una oferta de actividades recreativas que lo motivara a su realización?

La interpretación de las insuficiencias presentadas, reflejo que la oferta de actividades recreativas-deportivas en la comunidad rural de Palo Seco, nos permitió ofrecer actividades sanas a la población que integra el segundo grupo de edades, por lo cual, no se contribuye por medio de ellas elevar la calidad de vida.

Como consecuencia del análisis realizado, se planteo como **problema científico**: Insuficiencias en las actividades recreativas-deportivas de la comunidad Palo Seco que limitaban el mejoramiento del estilo de vida del segundo grupo de edades.

Precisamente en busca de soluciones en esta dirección se dirige el estudio teórico y práctico realizado en la comunidad, en este grupo de edad. Asimismo, los resultados del estudio teórico y los resultados del diagnóstico propiciaron asumir posiciones teóricas que permitió trazar como **objetivo**: Aplicación de actividades recreativas-deportivas, para enriquecer el estilo de vida en los miembros del segundo grupo de edades de la comunidad rural de Palo Seco.

Diseño metodológico

La investigación fue iniciada desde el año 2005 en la comunidad rural de Palo Seco en el municipio de Jobabo provincia las Tunas, manteniendo una continuidad de la misma hasta la actualidad, aunque su aseguramiento económico por parte del CITMA, fue hasta el año 2008, es decir en un período de cuatro años.

En el énfasis de las actividades recreativas-deportivas, que se desarrollan principalmente los fines de semana, manteniendo actividades semanales, como

las físicas dirigidas a las personas del segundo grupo de edades, bajo la orientación de los promotores preparados con la finalidad del proyecto.

El método utilizado para la investigación, fue la investigación acción, donde los miembros de la comunidad, fueron el centro y solucionaron sus propios problemas físicos recreativos culturales, bajo la tutoría de un personal especializado, docentes y alumnos que forman el grupo científico estudiantil de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas y la Sede del municipio de Jobabo.

En la realización de las diferentes actividades, se utilizaron medios deportivos, adquiridos por la designación económica del proyecto en los diferentes industrias locales y de otras provincias del país, la colaboración de los departamentos docentes de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas, Didáctica de la Educación Física y el Deporte, quienes prestaron los balones de baloncesto, béisbol, futbol, balonmano, juegos de ajedrez, parchís y la utilización de medios para la amplificación de música.

Partiendo de un total de 363 habitantes de las diferentes edades que residen en la comunidad (universo), se tuvo en cuenta para la selección de la muestra todo aquel que comprendía el segundo grupo de edades, a partir de la propuesta de los usuarios, por la motivación y el gusto que despiertan en cada una de las personas, por tanto es excluyente, como recomiendan las diferentes bibliografías en la oferta recreativas-deportivas.

La edad es una de las variables más importantes en el programa de la recreación física, hay que tener bien claro las características del hombre, desde los más jóvenes hasta los jubilados, por lo que hace falta organizar las actividades en horarios diferentes, aunque se encuentren todos los miembros en el grupo de edades que determina la recreación física, planteando la necesidad de considerar todos los indicadores como una vía para perfeccionar métodos lógicos, en dependencia del desarrollo de las capacidades físicas, habilidades y motivación por realizar la actividad.

Para el segundo grupo de edades, es a quien está dirigido nuestro trabajo, se realizaron actividades, como festivales deportivos recreativos que comprenden diferentes partes:

Parte inicial: es donde se organiza la actividad planeada y la información de la ejecución (si solamente es un plan puro e individual o si es simultáneo con otras actividades del sistema).

Parte principal: se desarrolla la ejecución de las competencias de las actividades seleccionadas.

Parte final: es donde se dan los resultados y se premia la participación y a los grupos ganadores.

Juegos organizados, deportes olímpicos: béisbol, voleibol, boxeo, baloncesto y el fútbol.

Objetivos: Desarrollar habilidades y capacidades físicas en cada uno de los miembros de la comunidad que se encuentra en el segundo grupo de edades.

Organización: Las actividades se realizarán, utilizando preferentemente el procedimiento organizativo de sección, se agruparán a los miembros de la comunidad, ya sea por el nivel que presenten en sus habilidades técnicas, capacidades físicas o el nivel de motivación que poseen por la práctica del deporte seleccionado.

Deporte, calificado en juego de mesa: ajedrez, dominó, parchís, juegos de barajas.

Objetivos: Desarrollar habilidades básicas en cada una de los miembros de la comunidad.

Organización: Se tendrá en cuenta para la realización de las actividades, entre otros aspectos, el nivel de conocimientos que poseen los participantes del juego, tratando de agruparlos en diferentes subgrupos.

Competencia ínterzonal: Ya sea en los deportes, clasificados olímpicos o los de mesas.

Objetivos: Motivar aquellos que más se destaquen de forma sistemática, los que pueden representar a diferentes niveles a su comunidad.

Organización: con los miembros seleccionados a representar su comunidad, se tendrá en cuenta, su progreso en la asimilación de los patrones técnicos de la actividad, la asistencia y el cumplimiento riguroso de los patrones disciplinarios exigidos para el efecto.

Actividades culturales: Competencia de canto, de corrido mexicano, sobre pies forzados, actividades culinarias, competencia de canto en búsqueda del sustituto del Guajiro natural, para bailar, karaoque, exhibición de moda.

Objetivo: Contribuir a que la comunidad sea la protagonista en la oferta recreativa de su propio barrió.

Organización: La actividad a presentar en la comunidad tendrá una previa preparación del personal seleccionado bajo la tutoría de la promotora cultural de la comunidad y los estudiantes del Grupo Científico Estudiantil.

Juego tradicionales: Carreras de cintas, competencias de corridas de caballos, competencias en subida de matas de coco y derribo del producto, competencias en subida de matas de palmiche y desmoche, competencias en la exhibición de animales, cerdos, caballos, gallos, lanzamientos de la argolla y el tiro al blanco, monta de toro, el enlace del ternero con la iniciativa más original.

Objetivo: Rescatar en nuestro jóvenes tradiciones practicadas por nuestros abuelos y padres en el pasado, en las diferentes localidades de nuestra comunidad de Palo Seco.

Organización: Las actividades se realizarán, agrupando a los competidores atendiendo al nivel técnico, por rangos de edades, dentro el segundo grupo de edades en que se encuentran todos; el peso y tamaño de los animales, tiempo de nacido, en el caso que se compitan en la exhibición.

En cada unos de los rubros de las actividades planificadas para las ofertas en el segundo grupo de edades, se realizaron reconocimientos espirituales y materiales en la comunidad para aquellos que más se destacaron, tanto internos como fuera del territorio en representación de su localidad.

Análisis de los resultados.

Los resultados de los diagnósticos efectuados a la población de la comunidad rural de Palo Seco en el período de los cuatros años que duró la aplicación del proyecto Masificación del deporte y la recreación en la comunidad expresan que, de un total de trescientos sesenta y tres miembros que existen en el territorio, donde el segundo grupo de edades, está integrado por ciento sesenta y siete personas, representando un cuarenta y seis porciento.

En el primer año de ejecución del proyecto, en el dos mil cinco, en las realizaciones de las diferentes actividades brindadas a este grupo de edad, el comportamiento de la asistencia, fue la siguiente: para las actividades que comprendían los juegos organizados, es decir deportes olímpicos fue para un cuarenta y cinco porciento, deportes clasificados en juegos de mesas para

cincuenta y dos porciento, las actividades culturales para un setenta y tres porciento y los juegos tradicionales sesenta y uno porciento.

En sentido general, el comportamiento de la asistencia de los pobladores comprendidos en el segundo grupo de edades, fue para un cincuenta y siete, punto ocho, demostrando la aceptación de estos a las ofertas realizadas por el proyecto en su primer año de implementación.

Como se puede apreciar por los porcientos de asistencia de los miembros de la comunidad, las actividades culturales fueron las de mayor aceptación en los jóvenes y adultos, aunque se pudo observar irregularidades cometidas en estas actividades, como el exceso de adquisición de bebidas alcohólicas y riñas callejeras, los cuales son elementos de suma importancia a controlar por los diferentes miembros que formaban parte de la investigación.

El enfoque integral en el fortalecimiento de la preparación multilateral de los miembros de la comunidad en la incorporación a las actividades físicas en la vida de los pobladores, se logra en el primer año de implementación.

Las variedades de actividades dirigidas de forma sistemática en cada una de las semanas del mes permitieron que a medida que las personas se fueran identificando con el proyecto de investigación, fuera aumentando la presencia de pobladores.

En el segundo año de implementación del proyecto, año en el dos mil seis, el comportamiento de la asistencia en los diferentes rubros en que se dividió la oferta recreativa fue la siguiente: las actividades de deportes para un sesenta y tres porciento, los juegos de mesas para un sesenta y nueve porciento, las actividades culturales para un ochenta y siete porciento y por último las tradicionales para un sesenta y cuatro porciento.

El comportamiento de la asistencia de los pobladores en el segundo año del proyecto fue de un setenta y tres punto tres, es decir la presencia de los pobladores a las actividades ofrecidas fue de quince punto cinco, más que el primer año de ejecución, demostrando la simpatía y la aceptación que se fue obteniendo con las actividades del proyecto.

Cabe destacar que las actividades culturales, obtienen el por ciento mayor de asistencia de pobladores del grupo, a pesar que existen miembros que siguen consumiendo bebidas alcohólicas y existieron algunas riñas callejeras, pero las mismas disminuyeron en relación con años pasados.

Las personas mostraron la gran aceptación de las actividades ofertadas, su organización y calidad de ejecución, a pesar que no se cuentan con suficientes recursos económicos para satisfacer en forma adecuada sus necesidades básicas; supieron valorar la importancia de lo que hacen en la lucha contra el sedentarismo, aislamiento y una forma regenerativa de la carga física que requieren para el trabajo diario que realizan en la agricultura.

Estos sujetos se mostraron más activos, participativos y se mantuvieron ocupados en diferentes tareas, lo que se refleja principalmente en su comportamiento en la comunidad. Se destaca la gran motivación observada y reflejada en las acciones ejecutadas de forma permanente por cada uno de los participantes, algo que se debe destacar es la organización y planificación del trabajo que se pudo sustentar con los recursos disponibles.

En el tercer año de la implementación del proyecto en la comunidad, la asistencia de los diferentes rubros ofertados, fue la siguiente: en las actividades de los deportes clasificados olímpicos para un setenta y tres porciento, superior en un diez porciento, en los juegos de mesas, la asistencia fue durante todo el año para un ochenta y tres porciento, superior en un catorce porciento con relación al año antecedido, en el caso de las actividades culturales, el comportamiento fue ochenta y nueve porciento, superior en un dos porciento al año anterior y en el caso de las ofertada en cuanto a las actividades tradicionales, el comportamiento fue de un ochenta porciento, siendo este superior en un seis porciento al dos mil seis.

En sentido general, el incremento de la presencia de pobladores a las ofertas de las diferentes actividades fueron superiores un ocho porciento, demostrando la simpatía que han demostrado los participantes de ese grupo de edades a las actividades desarrolladas; convirtiendo a las actividades culturales en las de mayor concurrencia.

Las actividades recreativas con este grupo de edades fueron bien recibidas, logrando unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante destacar, es que la actividad presentada fue una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

Se debe destacar que el tercer año de ejecución del proyecto se gradúan los tres primeros técnicos en la Cultura Física, formado a través de los Cursos

Emergentes en la esfera de la actividad física impartidos en cada uno de los municipios de la provincia de Las Tunas.

Las necesidades recreativas en la población han sido resueltas en un gran porciento en estos tres primeros años de la implementación del proyecto, con la demanda del grupo social. Las necesidades recreativas individuales dentro de la originalidad en continuo desarrollo influyen en la estructura y las ofertas brindadas, teniendo en cuenta diferencias individuales, es decir un trabajo diferenciado en pequeños grupos.

En el cuarto año de ejecución del proyecto, bajo un financiamiento económico por parte del organismo CITMA, en el año dos mil ocho, por rubros se comportó la asistencia de la siguiente manera: en la actividad correspondiente de los deportes llamados olímpicos, el porciento de la población en el transcurso del año fue de un noventa porciento, es decir un diecisiete porciento mayor que el año anterior, existiendo factores importantes que influyeron en los resultados, como la graduación de cinco técnicos de la Cultura Física en los Cursos Emergentes, que lograron que el Consejo en su totalidad y la Circunscripción de Palo Seco en lo particular, tengan ocho, con una preparación especializada y una atención de la demanda todo el tiempo.

En los juegos de mesas, la asistencia se elevó a un noventa y tres porciento, obteniéndose el resultado de mayor masividad en este aspecto en los cuatro años del proyecto, en relación al año anterior el incremento fue de un diez porciento, se debe destacar en este período del dos mil ocho, los torneos locales desarrollados en dominó, parchís, juegos de damas, así como que la pareja seleccionada ganadora en la comunidad en el dominó, en la competencia municipal celebrada en la cabecera del municipio resultó la ganadora, aspecto que fue de gran impacto en los pobladores de la comunidad. Durante los cuatro años se adquirieron veinte juegos de dominó, treinta juegos de parchís, veinticinco juegos de barajas, treinta y dos juegos de damas, diez mesas de juego con una totalidad de cuarenta sillas confortables para el desarrollo de las actividades.

Las actividades culturales, el comportamiento de la asistencia de los pobladores en el dos mil ocho, fue de un noventa y tres porciento, es decir el incremento con relación al año anterior fue de un seis porciento, constituyó el rubro de mayor aceptación por parte de la comunidad.

Las actividades tradicionales, elementos de gran aceptación en sentido general en las comunidades rurales, en el caso de Palo Seco, su comportamiento en sentido general se puede catalogar de muy bueno, el porciento de asistencia de los pobladores a las actividades ofertadas, en el caso del último año de implementación del proyecto, fue de un noventa y dos porciento, es decir un doce porciento mayor con el año que lo antecede.

Dentro de las actividades tradicionales, en el transcurso de los cuatros años, se incrementó la participación masiva de los pobladores de la localidad rural a las diversas ofertas proyectadas por el proyecto de forma consciente, creándose diversos terrenos deportivos en diversas especialidades con las mínimas condiciones para la práctica del deporte, se preparó el recurso humano como vía de mantener los logros obtenidos en la esfera de la Cultura Física, se creó un ambiente agradable en la comunidad por la práctica de la cultura física en sus diversas manifestaciones, se logró matricular diez niños y jóvenes en los centros de alto rendimiento del deporte en la provincia de las Tunas, producto de una práctica masiva de la cultura física en todas sus manifestaciones en la comunidad rural de Palo Seco.

Conclusiones.

Después de un análisis de nuestro trabajo, se llegaron a las siguientes conclusiones.

La implementación de un grupo de acciones, encaminadas a las ofertas recreativas-deportivas de la comunidad de Palo Seco, en el segundo grupo de edades, permitió una participación masiva y motivada a las diferentes actividades programadas.

Se destaca que en la realización del trabajo comunitario es importante tener presente que el mismo tenga una óptima participación, donde las acciones que se realicen sean a partir de los propios intereses y necesidades culturales y recreativas de la comunidad.

Todas las acciones ejecutadas con tareas específicas brindaron un fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida, el sentido de la colectividad y de la participación social.

Se demostró que no existen medios tan eficaces para la formación integral del hombre como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo

libre en una comunidad que presenta grandes insuficiencias recreativas de los pobladores en su tiempo libre como fue el caso de Palo Seco.

Bibliografía.

AISANUK, L. Gestión de tiempo libre. Barcelona. INDE Publicaciones. 2000.

A LADTEV. A MINJ Higiene de la Cultura Física y el Deporte Manual.

ANDER-EGG. E. La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid. 1989.

ANDRADE. E.L. Matsundo, S.M.M, Matsudo, V.K.R, Araujo, T.L. Body mass index and neuromotor performance in elderly women. In. Proceedings International Pre-Olympic Congress, Physical activity sport and health, Dallas. 1996. (en inglés)

ÁREAS HERRERA, HÉCTOR. La recreación un fenómeno socio – cultural. enero 1993.

BARAHONA. R. M y RAMÓN MOREIRA La recreación un fenómeno socio-cultural Barahona. Ciudad Habana. Editorial "José Antonio Huelga". 1977.

BENGTSSON, A. El juego algo más que Educaci6n Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México. 1992.

Body Composition and Weight Control in Older Adults. In. Perspectives in Exercise Science and Sports medicine. Exercise, Nutrition and Weight Control. Vol.11, Lamb, D. & Murray, R. ed, 243-281. 1998. (en inglés)

BOULLON, R. Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas. México. 1983.

BLÁZQUEZ, D. (1982a). “Elección de un método en Educación Física: las situaciones - problema”. En Apunts d’educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.

BUTLER, G. Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba. Buenos Aires. 1963.

BRANCHER, H. Recreación. Rusell Sage Foundation. New York. 1977.

CAJIGAL, J. M. Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires. 1987.

CALDERÓN, CARIDAD. Resultados preliminares del PPCS. Informe preliminar de investigación / Caridad Calderón. ISCF. 1990.

CALVIÑO, MANUEL. Revista Cubana Educación / (CU). 1988.

CAMERINO FOGUET, O. Y CARTAÑER BALCELLS, M. 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1991

CASTRO RUZ, FIDEL. Sobre el deporte, Editorial ciencias políticas. 1982.

___ 1980. Sobre el deporte / Editorial Pueblo y Educación.

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DE LA DEFENSA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
POLITÉCNICA DE LA FUERZA ARMADA NACIONAL
DIRECCIÓN DE POSGRADO

Titulo:

ALTERNATIVA FÍSICA RECREATIVA PARA EL MANTENIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS INTEGRANTES DEL CÍRCULO DE ABUELOS SIMÓN BOLÍVAR DE LA COMUNIDAD "LAS MERCEDES" DEL ESTADO YARACUY.

Autor: Eli Saúl Padilla Arias
Tutor: Ramón Negrín.
Mes: Julio de 2013.

Resumen.

El envejecimiento poblacional es una temática que se aborda continuamente en la sociedad contemporánea, es por ello que Venezuela traza diversas estrategias con respecto al tratamiento a los adultos mayores. La investigación que se presenta tiene como objetivo general implementar una alternativa física recreativa para el mantenimiento de la condición física de los integrantes del círculo de abuelos Simón Bolívar de la comunidad "Las Mercedes" del estado Yaracuy, teniendo en cuenta las insuficiencias detectadas en la etapa de diagnóstico. Para ofrecer solución al problema científico se asumen métodos y técnicas del nivel teórico (analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico, y la modelación) y del nivel empírico (el análisis de documentos, observación, encuestas, entrevistas y la medición), así como métodos estadísticos y de procesamiento matemático. La solución al problema científico considera la participación activa de los adultos mayores para que el mejoramiento de su condición física se revierta en la comunidad en que despliegan su actividad cognitiva, práctica y valorativa a través de una novedosa concepción teórica y metodológica de las vías y del contenido que se proponen en dicho sistema.

Summary.

Population aging is a subject that is addressed continuously in contemporary society, which is why various trace Venezuela regarding treatment strategies for older adults. The research presented aims to implement an overall recreational physical alternative for maintaining the physical condition of the members of the circle of grandparents Simon Bolivar community "Las Mercedes" Yaracuy state, taking into account the shortcomings identified in step diagnostics. To provide solution to scientific methods and techniques assume a theoretical (analytic-synthetic, inductive-deductive, logical and historical, and modeling) and the empirical level (document analysis, observation, surveys, interviews and measurement) as well as statistical and mathematical processing. The solution to the scientific problem considers the active participation of older people to improve their physical condition is reversed in the community which are active cognitive and evaluative practice through a novel conception of theoretical and methodological pathways and content proposed in this system.

Introducción.

En Venezuela, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación, tienen un importante rol que cumplir, por asumir entre otras tareas, la de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización de forma sana, por parte de la población, de su tiempo libre, cuestión está que contribuye a elevar su calidad y estilo de vida.

La recreación es considerada un fenómeno esencial en el desarrollo de la actividad humana. Al respecto, en las diferentes bibliografías especializadas, específicamente en la *Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. Dr.C Alejandro E. Ramos Rodríguez, cita los criterios de Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre. El mismo señaló:

Recreación: *"... es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares".* [1]

Analizando otras definiciones, Pérez Sánchez (1997), refiere la del profesor norteamericano Harry A. Overatrut quien plantea que: *"La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".*[2]

Según A. Pérez refiere que la *"Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad".*[3]

Las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a qué hora, etc., es decir, la postura que

---

[1] Dr. C Alejandro E. Ramos Rodríguez. Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. s/f Dr. C Alejandro E. Ramos Rodríguez.

[2] Pérez Sánchez. Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.

[3] Dr. C Aldo Pérez. (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación.

asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan.

Todo estos elementos expresan la necesidad de desarrollar actividades recreativas que involucren a todas las personas sin distinción de sexos ni edad, aunque en cada grupo debe tenerse en cuenta las particularidades y características en la ejecución de actividades recreativas tomemos, por ejemplo a Ethel Medeiros en su obra "Juegos de Recreación". Ruy Díaz (1969): expresa la diversidad de actividades recreativas, puntualizando que comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones criterio este que la autora comparte, pues las actividades recreativas responden a los diferentes intereses gustos y preferencias de los grupos poblacionales.

En el país existe una vasta experiencia en el campo de la Cultura Física y la Recreación a través del convenio Cuba-Venezuela , cuyo fin es brindar su atención a los diferentes sectores poblacionales, ocupando un papel importante el desarrollo de actividades recreativas de forma sistemáticas y encaminadas a elevar la calidad de vida, la salud y la práctica físicas, recreativas y deportivas ocupando la comunidad como escenario fundamental para el desarrollo de estas dirigidas a favorecer las necesidades de sus miembros lo que implica que para realizar trabajo comunitario debe partirse de lo común a un grupo o buscar lo que los une en ese espacio.

Dentro de estos proyectos de trabajo comunitario, el dirigido a los adultos mayores ocupa un lugar muy significativo, teniendo en cuenta que el envejecimiento en Venezuela ha alcanzado elevadas cifras, se prevé un aumento de esta población en años venideros. La Organización Mundial de la Salud (OSM) considera que en el año 2000 había 600 millones de personas mayores de 60 años, lo que representa un diez por ciento de la población del planeta incidiendo en este crecimiento los avances vertiginosos de la ciencia y la técnica, la medicina, la higiene, los estilos de vida favorables entre otros. La Organización de las Naciones Unidas ha elaborado políticas de beneficio a personas donde se destacan programas para la educación, la ciencia, la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas que fomenten estilos de vida saludables.

En la atención a las personas de la tercera edad se requiere promover la participación de modo activo en los entornos comunitarios, realizando actividades de prevención a la salud donde se conciben las físico recreativas que persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre logrando como resultado final, salud y alegría.

Las transformaciones socioeconómicas en el país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre venezolano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 74 años. *"Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad"* [4]

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades físico recreativas fortalecen la salud física y mental de los implicados y lo preparan para el pleno disfrute de la vida.

El programa y la oferta de las actividades recreativas, deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades. Se requiere explotar al máximo el entorno comunitario en que reside el adulto mayor aprovechando sus potencialidades y el apoyo de las instituciones, personal especializado que desarrollan los proyectos de inserción comunitaria destacándose el papel del modulo médico, especialistas y profesores de cultura física, promotores de salud, consejo comunales y la familia señalando esta como ente fundamental en el logro de los objetivos de trabajo con los adultos mayores.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población adulta, motivó al autor a investigar sobre el tema, tomando como referencia al adulto mayor de la comunidad "Las Mercedes" del Estado Yaracuy.

Basados en el criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que se estudia toda una serie de opciones, preferencias y necesidades de los adultos mayores,

---

[4] L. Ceballos Díaz. (2001) Actividad Física y Salud en la tercera edad.

como resultado del diagnóstico efectuado a los adultos mayores de la comunidad “Las Mercedes”, específicamente a los integrantes del Círculo de Abuelos “Simón Bolívar ”(Anexo 1) se determinaron las principales limitaciones existentes en cuanto al desarrollo de actividades recreativas, siendo estas:

- Ausencias a las clases del círculo de abuelos.
- Poca motivación para participar en las actividades planificadas en la clase del círculo de abuelos.
- Falta de creatividad de los profesores de Cultura Física y factores comunitarios para el desarrollo de actividades recreativas dirigidas al adulto mayor.
- La no oferta de actividades recreativas para este sector poblacional.
- Carencia de una metodología para el desarrollo de actividades recreativas.
- Limitaciones en el orden económico para sufragar actividades de carácter recreativo.
- Se priorizan las tareas familiares y hogareñas
- En el orden psicológico se muestran deprimidos por las diferentes dolencias y enfermedades que presentan.

Lo anterior permitió definir el siguiente **problema científico:**

¿Cómo contribuir al mantenimiento de la condición física de los integrantes del círculo de abuelos Simón Bolívar de la comunidad “Las Mercedes” Estado Yaracuy?

Objetivo: Aplicar una alternativa física recreativa para la salud física de los integrantes del círculo de abuelos “Simón Bolívar” de la Comunidad Las Mercedes del Estado Yaracuy.

Preguntas Científicas

1. ¿Cuáles son los sustentos teóricos y metodológicos de la condición física y la actividad física recreativa para el adulto mayor?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta las actividades físico recreativo para los adultos mayores en el circulo de abuelos “Simón Bolívar” de la comunidad Las Mercedes?
3. ¿Cuáles serán los elementos que conformen la alternativa físico recreativa de los integrantes del círculo de abuelo “Simón Bolívar” de la comunidad Las mercedes del estado Yaracuy?

4. ¿Cuáles son los criterios que permiten demostrar la pertinencia de la alternativa física recreativa propuesta?

Tareas científicas

1. Análisis de los sustentos teóricos y metodológicos de actividades físico recreativos para el adulto mayor.
2. Diagnóstico del estado actual que presentan las actividades físico recreativas para los adultos mayores en el círculo de abuelo “Simón Bolívar” de la Comunidad Las Mercedes del Estado Yaracuy.
3. Diseño de la alternativa físico recreativa para favorecer la condición física de los integrantes del círculo de abuelos “Simón Bolívar” de la Comunidad Las Mercedes del Estado Yaracuy.
4. Valoración de la factibilidad según criterios de especialista para la aplicación de los resultados de la alternativa físico recreativa que determinan los criterios de pertinencia a través del grupo nominal.

Para la realización del trabajo se tomó una población de 18 adultos mayores integrantes del círculo de abuelos “Simón Bolívar” que constituyen el 100 % de la Comunidad Las Mercedes del Estado Yaracuy, que tiene 1 año de fundado, con una edad promedio de 67 años.

Esta investigación se caracteriza por la acción participativa y el empleo de métodos empíricos y teóricos que permitieron constatar y valorar la necesidad de buscar vías para favorecer la salud física de los adultos mayores a través de actividades recreativas que se ejecuten fuera del programa de atención al círculo de abuelos y ocupen el espacio del tiempo libre de la población investigada, para lo cual se elabora esta alternativa recreativa.

Métodos y técnicas utilizadas para realizar la investigación.

En el nivel teórico:

- Analítico y sintético: Se empleó para analizar los fundamentos teóricos y conceptuales de la recreación comunitaria y su influencia en la salud física de los adultos mayores.
- Histórico lógico: Se utilizó para determinar la evolución de la recreación en la comunidad y la atención que reciben los adultos mayores a través de los programas de la cultura física.

- Inductivo deductivo: Se utilizó para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de la investigación.

En el nivel empírico:

- Encuestas: Se realizaron a los adultos mayores con el fin de determinar criterios, gustos y preferencia sobre el desarrollo de actividades recreativas en la comunidad dirigidas a esta edad en el diagnóstico inicial y al final para comprobar la aceptación, gusto y preferencias de las actividades aplicadas.
- Entrevistas: Se aplicó a factores comunitarios, profesores y especialistas de cultura física para conocer los criterios de la atención que reciben los adultos en la comunidad y la necesidad de diseñar la alternativa y al final para comprobar si las actividades eran adecuadas.
- Observación: Se utilizó para valorar la participación, de los adultos mayores, calidad de las actividades, cumplimiento de objetivos y las limitaciones manifestadas en el desarrollo de las mismas la fase inicial y en la final para comprobar el grado de participación de los adultos mayores.

- Indirecto o no interactivo (documentos oficiales): Se revisaron las historias clínicas de los adultos mayores y se determinan las enfermedades que tiene para aplicar el sistema de actividades propuestas, además se interiorizó en los programas de educación física y deporte las orientaciones metodológicas y las clases, para determinar los objetivos, contenidos y medios.
- Técnica participativa o de búsqueda de consenso (Grupo nominal). Se utilizó para obtener información acerca de la validez y efectividad de la alternativa física recreativa propuesta, mediante una reunión cuidadosamente planeada donde se combinaron la reflexión y la interacción del grupo colaborador y la investigadora, obteniendo información de naturaleza cualitativa por parte de los participantes.
- La medición: se empleo para la comparación papa la constatación inicial con la final de la condición física de los adultos mayores del circulo de abuelos “Simón Bolívar” de la comunidad las mercedes del municipio San Felipe.

  Test de coordinación: se utilizó para evaluar la coordinación de los adultos mayores.

  Test de Romberg Complejo I.de equilibrio: Se realizó esta técnica para evaluar el equilibrio en los adultos mayores.

  Test de ritmo: se utilizó para evaluar el ritmo de los adultos mayores.

Test de fuerza: Se utilizó con el objetivo de evaluar la resistencia de la fuerza de piernas y brazos de los adultos mayores.

Test de resistencia aeróbica: Se utilizó con el objetivo de evaluar la resistencia aeróbica de los adultos mayores.

Métodos estadísticos y de procesamiento matemático:

- Estadística descriptiva: (Cálculo porcentual). Determinar los porcientos en los instrumentos aplicados para profundizar en el análisis de los resultados.

Estructura de la alternativa

- 1-Nombre de la actividad.
- 2-Objetivo.
- 3-Tiempo de duración.
- 4-Implicados en su planificación, ejecución y control.
- 5-Especialista que dirige la actividad.
- 6-Desarrollo de la actividad.
- 7-Recursos, lugares, medios, materiales para su ejecución.

Cronograma de la alternativa.

N°	Actividades	Objetivo	Lugar	Tiempo	Fecha
1	Test: coordinación, equilibrio, ritmo, fuerza y resistencia.	Diagnosticar la condición física de los adultos mayores.	Local o espacio casa de un adulto mayor.	45 min.	Del 06 al 10/08/12
2	Talleres de preparación a las familias y a los adultos mayores.	Preparar a los adultos y sus familiares sobre el conocimiento de los cambios	Local o espacio casa de un adulto mayor.	45 min.	13/08/12

		de la etapa de desarrollo.			
3	Por el sendero de la salud.	Fomentar las capacidades de rendimiento físico en los adultos mayores mejorando su capacidad cardio - respiratorio.	Espacio abierto al aire libre (parque san Felipe el fuerte).	2 horas.	15,17, y 20/ 08/ 12
4	Orgullo de ser abuelo.	Valorar la conducta de los abuelos para con los niños y niñas, elevar la autoestima.	Local o espacio casa de un adulto mayor.	45 min.	Dos días semanal.
5	Festival deportivo recreativo del adulto mayor.	Fomentar la recreación sana en el adulto mayor.	Cancha de la comunidad.	2 horas.	Una vez al mes.
6	El tren de la amistad.	Fomentar la movilidad articular y la coordinación en la marcha.	Local o espacio casa de un adulto mayor.	Toda la mañana.	Tres veces por semana.
7	El primero en llegar .	Rapidez de reacción y coordinación de la marcha.	Cancha de la comunidad.	2 horas	Dos días a la semana.
8	Test: coordinación, equilibrio, ritmo, fuerza	Evaluar la condición física	Local o espacio casa de un	45 min.	Del 03 al 07/12/12

	y resistencia.	de los adultos mayores.	adulto mayor.		

- **Objetivo**: Preparar a los adultos y sus familiares sobre el conocimiento de los cambios de la etapa de desarrollo.
- Especialista: Psicólogo del área de salud o especialista del centro de estudio.
- Recursos: Local amplio y con condiciones ambientales adecuadas (casa de algún miembro del círculo).
- Tiempo 45 minutos.
- Implicados: adultos, familiares, médico de la familia.

Desarrollo:

- Con antelación se informa el tema motivo del taller, facilitando información datos necesarios que los conlleven a ampliar los conocimientos de los adultos y sus familiares acerca de cómo deben enfrentar la etapa adulta y los cambios que se producen en esta así como el papel que juega la familia en la atención al adulto mayor.

En estos talleres se discutirán temas referidos a:

- Cambios que se producen en el organismo del adulto mayor.
- Beneficios del ejercicio físico como vía para favorecer la salud del adulto mayor.
- Conducta responsable en el cumplimiento, seguimiento de enfermedades crónicas no transmisibles que aparecen en esta etapa de la vida.
- Ejercicios terapéuticos que pueden realizar los adultos de forma sistemática en sus hogares.
- Papel de la familia en la asignación de nuevas tareas domésticas.

Conclusiones.

La alternativa físico recreativa tiene como novedad la implementación de las actividades de una forma creadora y accesible al adulto mayor que en su

ejecución Mejora la condición física de este grupo etáreo.

Se logra una mayor participación y asistencias a las actividades programadas.

Se incrementa la socialización de los integrantes del círculo de abuelos.

Se logra el mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos.

Bibliografía:

1. Acosta Moreno Jorge L. (2008) La Recreación, un Modelo Comunitario Cultural.
2. Álvarez de Zayas C. (1996) Metodología de la investigación. Universidad de Oriente.
3. Argüelles Concepción, José Roger. (2005) Un Activista de recreación física en la comunidad de Piedra blanca del municipio Holguín. Holguín, instituto Superior de Cultura Física “Manuel fajardo.”
4. Armas Reyes, Alexis Alejandro. (2002) Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo. Granma. Trabajo de diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
5. Brito Gallego, Ignara. (2003) Influencia de los ejercicios físicos sobre el estado de salud de los adultos del Circulo de abuelos ‘’Antonio Guiteras’’ del municipio Puerto Padre. Trabajo de Diploma. Holguín. Instituto Superior de Cultura Física ‘’Manuel Fajardo’’.
6. Camerino Foguet, O. y M. Cartañer Balcells. (1999) 1001 Ejercicios y juegos de recreación. Barcelona, Editorial Paidotrivo.
7. Castiñeiras García, Rita. (2004) Calidad de vida y Desarrollo Social en Cuba.
8. Ceballo Díaz, Jorge L. (2001) Actividad Física y Salud en la tercera edad.
9. Colectivo de autores. Monografía. Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local. La Habana. Facultad de agronomía.
10. Collazo González, Yanmy. (2004) Propuesta de un Programa Recreativo para los Estudiantes del segundo ciclo en la enseñanza primaria del Consejo popular San agustín del Municipio Calixto García. Trabajo Diploma. Holguín,

Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

11. Cuba. INDER. (1999) Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de La Habana.

12. Díaz, Estela, Martínez Lozano, Josefa. (2001) Características biopsicosociales en una población anciana. Revista Cubana Enfermería 2003; 19(3)

13. Dumazedier, J. (1964) Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial.

14. Estévez Cullell, Migdalia, Arrollo Mendoza, Margarita y Celia González Terry. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.

15. González Rodríguez, Nidia, Fernández Díaz, Argelia. (2003) Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Félix Varela.

16. Illesca Najera, Idalia, Martínez, Alicia. (2003) La Psicología Comunitaria una reflexión desde su praxis. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.

17. León Alfonso, Juan C, Menéndez, Esther M y Jesús Marín. (2006) Impacto del envejecimiento en las Políticas y Programas Sociales, y en el sistema de seguridad y asistencia social.

18. Leyva Gérez, Agustín. (2001) Programación Recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de Calabazas, Sagua de Tánamo, Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

19. Leyva Hernández, Alexander. (2003) Aplicación de un programa recreativo para los estudiantes del 10mo grado del IPVCE José Martí. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

20. Lianet, Mario. (1990) Deporte y Salud. Apunts. Educación Física y Deporte (Barcelona) 19:87-91

21. Martínez, S. A. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación FUNLIBRE Costa Rica. 58,59 p.

22. Pérez Sánchez, Aldo. (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

23. Suárez, Ramos Felipa. (2007) La vejez: etapa superior del género humano.Órgano de la Central de Trabajadores de Cuba , La Habana, Cuba / E-mail digital@trabaja.cip.cu ,consultado 17/8/2009

24. Zaldivar Pérez, Dionisio. (2004) Ocio y Recreación en el adulto mayor.

DIAGNÓSTICO GENERAL DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN COMUNIDADES DE LA ZONA SUR DE VALENCIA ESTADO CARABOBO EN VENEZUELA.

Autor: MsC. Cristian Dolores Alaña Mercado
Cedula: 12.766.525

RESUMEN:

El diagnostico de la recreación física en las comunidades asegura un desarrollo integral en los individuos que la habitan, aspectos importantes en el presente trabajo de investigación, el cual permitirá la elaboración de un instrumento diagnóstico para la recreación física en comunidades de la zona sur de la Valencia estado Carabobo. Esta investigación es de tipo descriptiva, se utilizaran los métodos teóricos: histórico – lógico, análisis de fuentes bibliográficas y documental, análisis-síntesis, inducción – deducción, enfoque de sistema, histórico-lógico y modelación; los empíricos como la observación, encuesta, entrevista, estadístico matemático, triangulación. Los datos a tomar directamente de la realidad permitirán constatar la necesidad de aplicar este instrumento diagnóstico en las comunidades para la solución de la problemática planteada, obteniendo resultados favorables mediante la aplicación del mismo para el mejor desarrollo de la recreación física en todos los que habitan en estas. Su cumplimiento en el área propicia que los habitantes de las comunidades y los miembros de los concejos comunales se motiven para la realización eficaz del diagnostico para la recreación física.

SITUACION PROBLEMICA:

El trabajo comunitario integrado constituye hoy la política oficial vigente encaminada a lograr el desarrollo sostenible a la comunidad. Ella contiene una serie de retos, cuyo enfrentamiento requiere de una práctica profesional comunitaria. Sin embargo, cuando se observa en la práctica el trabajo comunitario,en el orden institucional padece las consecuencias de la elevada centralización del estado venezolano, reproduciendo tendencias sectoriales presentes en otros países. Además, los encargados de su realización práctica carecen de una adecuada preparación para su desarrollo, situación que se ha venido contrarrestando en los últimos años, a partir de la formación de miles de trabajadores sociales dentro de los programas sociales que desarrolla el gobierno venezolano.

Fundamentado en la situación anterior, se impone una revisión de los diagnósticos que se aplican en cada escenario, un análisis de la situación particular detallada, porque de la calidad con que se realice depende en gran medida la solución a muchos problemas que afectan el nivel de calidad de vida de nuestras comunidades; por nombrar algunas la delincuencia que es un problema grave que se vive al día a día en la mayoría de las comunidades venezolanas sin importar clase social ni edad.

La posibilidad del ser humano de satisfacer sus necesidades de realización, tanto material como espiritual, desde la óptica de una personalidad integral, debe constituir la meta a lograr en nuestras comunidades, no importa los inconvenientes que existan, la búsqueda de soluciones debe ser en este sentido, sin conformismos, ni vacilaciones y en este sentido los programas de la Actividad física y Recreación son una herramienta útil de probada eficacia, porque constituyen una forma sana de mejorar los índices de salud y las relaciones sociales de sus practicantes, contribuye a controlar la práctica de hábitos nocivos como el alcohol y el tabaquismo, eleva la capacidad funcional y en sentido general los sentimientos relacionados con la autoestima de los individuos que la practican se incrementan.

Según la revisión inicial realizada, un diagnóstico de programas de promoción en actividad física, recreación y deporte evalúa cuatro núcleos fundamentales: Identificación del contexto y problemáticas, diseño de un programa con unos procesos y metodologías, análisis de los resultados de la intervención y delimitación de los problemas encontrados durante el recorrido anterior. Cada uno de estos núcleos se compone de unas categorías que permiten analizar desde la financiación del programa de promoción hasta los cambios a nivel personal, intrapersonal y comunitario que se están generando gracias al mismo.

Según el Dr.C. Ramos en su articulo diagnóstico para los procesos de la recreación física;“cuenta el desarrollo de los procesos de actividades físicas recreativas en la comunidad es un tema de singular importancia para aquellos entornos que carecen de diagnostico de actividad físicas o recreación propios y sistematizados a partir de sus necesidades y de los recursos de todo tipo con que cuente cada comunidad. Este asunto tiende a complicarse cuando no existen acuerdos sobre un concepto actual, comprensivo sobre recreación física, actividad física, tiempo libre, actividad física comunitaria o cuando confundimos y tratamos de forzar desde concepciones tradicionales la aplicación de un nuevo enfoque

desde un Modelo Endógeno Comunitario. Es entonces cuando las investigaciones de la realidad de las necesidades de las personas de todas las edades en las diversas expresiones de las actividades físicas, la promoción de la actividad física de tiempo libre o el deporte para todos como necesidad natural del hombre, como base de su bienestar físico, mental y espiritual y como factor de desarrollo integral en todos los niveles de la sociedad sintetizado en un amplio proceso que denominamos **"Recreación"** es falseado y minimizado en el desarrollo humano".

Esta reflexión da a conocer la importancia que tiene un diagnóstico en el proceso de la recreación física tomando en cuenta que el mismo nos puede llevar al éxito o fracaso; cada individuo poseen diferentes formas de desarrollar actividades físicas recreativas teniendo en cuenta el bienestar integral.

El municipio Valencia, es una comunidad grandiosa por su ancestral cultura, en proceso de desarrollo social, cultural, deportivo y económico, formada después de incontables luchas motivadas por un profundo sentido de justicia social, que a pesar de los pro y los contra durante los primeros días de contradicción siguen siendo un gran ente urbanístico, con sus costumbres y sus problemas, como el desempleo y el ocio, los cuales según opiniones de los mismos consejos comunales, padres de familia y adolescentes en general, se ha convertido en un riesgo para la comunidad, al ser consecuencia del incremento de la delincuencia, la deserción escolar, consumo de sustancias psicotrópicas, alcoholismo, violencia intrafamiliar y disfunciones en el comportamiento de los adolescentes, que están en la calle hasta altas horas de la noche y con faltas de respeto hacia las autoridades, estas son por nombrar tan solo algunas de las consecuencias nefasta que trae consigo conductas inadecuadas que se ven, como resultado de la mala administración del tiempo libre y la recreación . Tomando en cuenta lo expuesto anteriormente; cabe destacar que en este Municipio Valencia, existen

programas de actividades físico recreativas en diferentes sectores que de manera alegre se llevan a cabo sin tomar en cuenta un diagnostico eficaz y adecuado de la problemática actual que viven estas comunidades; estos solo son aplicados a semejanzas de otros programas dirigidos a las mismas solo por requisito a cumplir en la mayoría de los consejos comunales que hacen vida en estas. Cabe preguntar; ¿que diagnóstico aplican estos consejos comunales para la aplicación de estas actividades físico recreativas?, partiendo de esta interrogante se valora que con la aplicación de un eficaz diagnóstico para la elaboración de programas de actividades físico recreativas mejorara el resultado de estos y se obtendrán mejores comunidades.

En importante destacar lo planteado por Bolívar (2007), en cuanto a la importancia de las actividades recreativas desde el punto de vista social o socializador, la cual tiene una enorme responsabilidad, pues obedece al hecho de que las actividades recreativas pueden servir de motor para impulsar o afianzar la lucha para el rescate de los valores humanos. Como puede observarse y desde el punto de vista de la diversión las actividades recreativas son muy importantes, debido a que ellas pueden contribuir a bajar el nivel de tensión, preocupación o estrés en los jóvenes de sectorescomunitarios.

Algunos resultados iníciales; constatan que:

1. La atención al diagnóstico para la recreación física no se lleva a cabo en su gran mayoría en estas comunidades.
2. No se genera información suficiente y necesaria para apoyar la toma de decisiones de los actores en la comunidad.
3. No se enfoca a buscar los problemas que limitan la recreación física para lo cual se trabaja en las diferentes comunas.

   Estas son algunas de las problemáticas que en estas comunidades de la zona sur de Valencia estado Carabobo han presentado debido a la poca experiencia que tienen los protagonistas o actores de estas comunas. De allí se desprende lo siguiente:

PROBLEMA CIENTÍFICO:

¿Cómo contribuir a un mejor desarrollo de la recreación física en las comunidades de la zona sur de Valencia Estado Carabobo?

OBJETO DE ESTUDIO

Recreación física en la comunidad.

CAMPO DE ACCIÓN

Diagnóstico de la recreación física.

OBJETIVO

Elaborar un instrumento de diagnostico general para la programación de la recreación física en las comunidades de la zona sur de Valencia estado Carabobo.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos del diagnóstico de la recreación física?

2.- ¿Cuál es el estado actual del diagnóstico de la recreación física en las comunidades de la zona sur de Valencia estado Carabobo?

3.- ¿Qué criterios sustentan la elaboración del diagnóstico de la recreación física en las comunidades de la zona sur de Carabobo en Venezuela?

4.- ¿Cual es la valoración teórico-practico del diagnóstico de la recreación física en las comunidades de la zona sur de Carabobo en Venezuela?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Sistematización de los fundamentos teóricos del diagnóstico de la recreación física.
2. Revisión de los modelos diagnóstico para la recreación física en las comunidades.
3. Elaboración de un modelo diagnóstico para la recreación física en las comunidades de la zona sur de Valencia estado Carabobo.
4. Aplicación de diagnóstico para la recreación física en las comunidades de la zona sur de Valencia estado Carabobo.
5. Constatación de la viabilidad de un diagnóstico para la recreación física en las comunidades de la zona sur de Valencia estado Carabobo.

En la ejecución de las tareas se tomaran en cuenta los siguientes métodos:

De nivel teórico:

Histórico - lógico: permitirá analizar la evolución y la epistemología del diagnostico de la recreación física.

Análisis de fuentes bibliográficas y documental: se realizara para la búsqueda de las bibliografías y documentos referidos a la temática y posteriormente se procederá al análisis de los mismos.

Análisis - síntesis: se analizara el diagnostico para la recreación física en las comunidades como elemento del proceso educativo y la influencia de la misma en las comunidades. Se tomaran en cuenta los elementos más relevantes de la bibliografía y del trabajo de terreno.

Inducción - deducción: se empleara para determinar los elementos importantes del proceso diagnostico de la recreación física como solución del problema.

Enfoque de Sistema: se analizara la temática vista como un sistema, tomando en cuenta sus variables con su respectivo nivel de calidad e

interrelaciones entre la familia, escuela y comunidad, teniendo como núcleo el diagnostico de la recreación física.

Modelación: este método posibilitara tomar elementos de otros modelos y, a partir de allí, estructurar un diagnostico eficaz para la recreación física en las comunidades.

Del nivel empírico:

Observación: se utiliza para conocer el entorno comunitario y la participación de las comunas en el diagnostico recreativo existentes y su influencia visible en los participantes.

Encuestas: Se aplicara a los(as) miembros de los concejos comunales, voceros y monitores deportivos y recreativos para determinar aspectos tales como previo diagnostico para recreación física en las comunidades.

Entrevistas: Se realizara a especialistas del deporte, la recreación y la prevención que trabajan en proyectos comunitarios para constatar la veracidad de la información obtenida sobre el diagnostico de la recreación física.

Matemáticos - estadísticos: Se utilizara el análisis porcentual, (versión 11.0 para Windows, SPSS), para objetivar la presentación de los datos. Además, se utilizó chi cuadrado. Para el procesamiento de la información de los especialistas y expertos se utiliza la Matriz de Chanlat y la consulta a expertos Delphi.

La triangulación: a partir del análisis de los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados en el diagnóstico, se constataron diferentes factores que conllevan a la no aplicación del diagnostico de la recreación física en las comunidades de la zona sur de Valencia estado Carabobo.

La investigación a realizar es exploratoria y mixta, posee elementos de la investigación acción participativa, ésta además posibilitara obtener los siguientes resultados:

La Contribución a la teoría está dada por la sistematización de los sustentos teóricos expresados con un enfoque holístico de la prevención, mediante el diagnostico recreación física, fundamentado en escenarios de la vida humana, escuela, familia y comunidad.

El Aporte práctico se manifiesta en que la propuesta diagnostica constituye una herramienta de trabajo viable y posibilita la participación de los entes comunales y sus diferentes actores en la comunidad.

Se considera como la novedad científica la introducción de una propuestametodológica para la recreación física, mediante el diagnostico comunitario en el contexto venezolano, además, la introducción del mismo.

El tema que se investiga es de elevada pertinencia social y científica, en correspondencia con los impactos esperados por el cambio en la política del estado venezolano.

TÍTULO: EL BOSQUE MARTIANO, UN ESPACIO PARA DESARROLLAR EL TURISMO DEPORTIVO DE LOS ESCOLARES DEL INSTITUTO PRE UNIVERSITARIO MIGUEL DE LA GUARDIA.

Autores: MsC. Elisa Echevarría Rodríguez. Metodóloga Municipal de Educación Física del INDER en Encrucijada. Villa Clara.

Noelvis véliz Echevarría. Profesor de Educación Física del Centro mixto Nepthalí Martínez. Encrucijada. Villa Clara.

RESUMEN

La alternativa recreativa diseñada por los autores: MrC. Elisa Echevarría Rodríguez, MrC. Agustín Noel Véliz Jiménez y Noelvis Véliz Echevarría, posee como título “El bosque martiano, un espacio para desarrollar el turismo deportivo de los escolares del Instituto Pre Universitario Miguel de la Guardia, la misma lleva implícita la vinculación con aspectos mencionados por José Martí en su diario de campaña desde Cabo Haití a Dos Ríos, facilitando de esa forma la salida de acciones recreativas de los adolescentes de Pre-universitario, las actividades elaboradas permiten utilizar el escenario del bosque martiano y estar en contacto directo con la naturaleza, observarla, analizarla y describir todo cuanto les rodea, le brinda materiales para elaborar construcciones rústicas, para orientarse por medios naturales y artificiales, conocer y conservar la flora, la fauna y con ello el medio ambiente. Estos escolares se vinculan con los objetos que allí se encuentran y le permiten identificarse con el campesinado cubano y realizar acciones recreativas, físicas, deportivas y culturales, permitiendo con ello una recreación plena y sana los fines de semana como una nueva opción de las actividades extra-docentes. En la investigación se aplican métodos del nivel teórico y empírico, en este último grupo se utiliza la entrevista, la observación, la revisión bibliográfica y la prueba pedagógica, donde losdatos son procesados y llevados a porciento en tablas y gráficos. A través de los resultados obtenidos se considera que la propuesta desarrolla el turismo deportivo de los escolares donde ha sido aplicada.

INTRODUCCIÓN

Un aspecto dentro de las instituciones escolares que propicia la labor formativa de las nuevas generaciones lo constituye el trabajo relacionado con la vida y obra de José Martí y una de estas aristas para la idea del cambio y la trasformación es lo relacionado con la creación de bosques martianos, ya que surgen como nuevos espacios y escenarios del trabajo político e ideológico de cada centro, poniendo en práctica el ideario martiano que propicia conocimientos esenciales de las Ciencias Naturales, la Historia de Cuba, el cuidado, conservación y protección del medio ambiente, así como el desarrollo pleno de actividades recreativas en contacto directo con la naturaleza.

En el IPU Miguel de la Guardia se realizan las actividades relacionadas con la recreación de los escolares, se ha adiestrado a los alumnos en diversas ocasiones en las técnicas básicas de exploración y campismo, sin embargo los adolescentes olvidan los elementos trabajados y los lugares donde se ejecutan las acampadas no satisfacían sus expectativas, ya que las caminatas resultaban excesivas y les resultaban agotadoras, son lugares peligrosos con ríos profundos, los terrenos carecen de condiciones específicas para desarrollar una motivación adecuada, en fin que no se logra un trabajo adecuado y coherente en el turismo deportivo o al menos no el que se aspira.

La escuela cuenta con un bosque martiano municipal de referencia en el poblado de Encrucijada, en varias ocasiones se ha trabajado aspectos relacionados con las variedades de plantas allí sembradas y que fueron mencionados por Martí en su diario de campaña, sin embargo nunca se había utilizado en función del trabajo con el turismo deportivo, un lugar propicio para dar salida a dicha labor, relacionarlo con aspectos de la naturaleza y vinculando además otros aspectos abordados por el maestro en su obra.

El estado deseado o aspiración con relación a este tema es que en la escuela se fortalezca el trabajo con el turismo deportivo como uno de los proyectos nacionales en la enseñanza, donde ellos realicen actividades relacionadas con la naturaleza, cuidado y protección de la flora y la fauna, ejecuten adiestramiento físico a campo travieso, donde puedan realizar escalamientos, esquive de obstáculos, prueba de habilidades, orientaciones por medios naturales o artificiales y aprendan a elaborar construcciones rústicas, pudiendo realizarse en el bosque martiano ya creado, vinculándose además con todo el trabajo que allí debe realizarse de siembra y señalización de árboles, el incremento de especies mencionadas por José Martí en su diario y otras de sus obras,

de manera que, se cree, se conserve, se atienda con fines recreativos, en fin, un lugar donde los adolescentes tengan un espacio disponible para el turismo deportivo.

Por todo lo anteriormente expuesto se evidencia como **problema científico:** ¿Cómo contribuir al desarrollo del turismo deportivo en escolares del IPU "Miguel de la Guardia"?

Objetivo general:

- Proponer una alternativa recreativa para desarrollar el turismo deportivo de los escolares del IPU Miguel de la Guardia.

Métodos empleados en la investigación.

Del nivel teórico: Analítico sintético, Inductivo deductivo, Histórico Lógico, Tránsito de lo abstracto a lo concreto.

Del nivel empírico: Análisis de documentos, Entrevista, Observación, Completamiento de frases, Prueba pedagógica, Experimento Pedagógico

Del nivel matemático y estadísticos: El cálculo porcentual y se ilustran en tablas.

Población y muestra: De una población de 312 estudiantes que se encuentran estudiando en el IPU Miguel de la Guardia (de 10mo a 12no), se seleccionan 30 alumnos del 11no 2, utilizando un muestreo no probabilístico e intencional, estos alumnos están en las edades comprendidas entre 16 a 17 años de edad.

1- Diagnóstico y/o determinación de necesidades.

Para la determinación de necesidades se emplearon una serie de métodos empíricos que permitieron constatar las necesidades reales del objeto a investigar, se tuvo en cuenta la observación realizada en las actividades recreativas, los datos emitidos por los profesores a través de la entrevista, el análisis de documentos y el completamiento de frases, mostrando los resultados siguientes:

1. Los documentos rectores para el trabajo con los adolescentes destacan la importancia de desarrollar en los escolares la recreación sana, sin embargo las actividades realizadas no cumplen sus expectativas y no propone las vías, ni el tratamiento didáctico metodológico, ni diferenciado para lograr el trabajo.
2. Los escolares poseen deficiencias relacionadas con los aspectos teóricos y prácticos dentro del turismo deportivo, pues no identifican las plantas, los animales y su protección al describir la naturaleza; no reconocen las pistas y señales para orientarse por medios naturales y artificiales, así como el desconocimiento de nudos y amarres al confeccionar construcciones rústicas.
3. Los adolescentes presentan poca implicación afectiva en las actividades, mostrando insatisfacción en las mismas.

4. No se utiliza el bosque martiano como escenario para el trabajo con el turismo deportivo.

2-Propuesta de solución al problema científico. Contenidos trabajados

Tema I: Descripción de la naturaleza.

Actividades sobre el reconocimiento de diferentes especies de plantas (flora).

Objetivo: Promover el interés por las plantas, conocer diferentes especies y trabajar en su incremento cuidado y protección.

Asunto: Plantas maderables, frutales y medicinales.

Métodos: de elaboración conjunta y trabajo con texto.

Medios: Material mimeografiado tomado del diario de campaña. Instrumentos agrícolas.

- Explicar de forma sencilla qué es una planta.
- Marcar con una línea en el material mimeografiado las plantas que conoces.

Ejemplo:

A continuación te presentamos un fragmento extraído del Diario de campaña de José Martí, en la página 77, el cual fue redactado el día 9 de Mayo de 1895:

…Veo allí el **ateje**, de copa alta y menuda, de parásitas y **curujeyes**; el **cajuerán*,** "el palo más fuerte de Cuba", el grueso **júcaro**, el **almácigo**, de piel de seda, la **jagua** de hoja ancha, la preñada **guira**, el **jigue** duro, de negro corazón para bastones, y cáscara de curtir, el **jubabán**, de fronda leve, cuyas hojas, capa a capa," vuelven raso el tabaco", la **caoba**, de corteza brusca, la **quiebrahacha** de tronco estriado, y abierto en ramos recios, cerca de las raíces, (el **caimitillo** y el **cupey** y la picapica) y la **yamagua**, que estanca la sangre:…

***"** Es el **caguairán"**.

- Clasificar las plantas subrayadas en maderables, ornamentales, frutales o medicinales.
- Investigar en la biblioteca sus nombres científicos y las medidas para plantarlas.
- Buscar en la computadora en la Enciclopedia Encarta estas variedades.
- Visitar el bosque martiano municipal de referencia y busca cada variedad.
- En el bosque martiano identificar las plantas existentes con las mencionadas por Martí en su diario. Las especies que no existen pueden plantarse para su incremento.
- Elaborar un herbario por grupos con hojas de las especies existentes. Se seleccionará el mejor.
- Participar en el concurso "Las plantas y su cuidado".
- Participar en el día destinado a la reforestación.

Actividades sobre el reconocimiento de diferentes especies de animales (fauna).

Objetivo: Promover el interés por los animales, conocer diferentes especies, cuidarlos y protegerlos.

Asunto: Animales y su clasificación.

Métodos: de elaboración conjunta y trabajo con texto.

Medios: Material mimeografiado tomado del diario de campaña. Machete.

- Explicar de forma sencilla qué es un animal.
- Marcar con una línea en el material mimeografiado los animales que conoces.

Ejemplo:

A continuación te presentamos fragmentos extraídos del Diario de campaña de José Martí, en la página 75, 76, 85, 89, los cuales fueron redactados el día 9 y 11 de Mayo de 1895:

…Como por sobre alfombra van los **caballos**, de lo mucho del césped. Arriba el curujeyal da al cielo azul, o a la palma nueva, o el dagame, que da la flor más fina, amada de las **abejas**…. Al ir llegando, corrió Pablo una **novilla**, negra, de estas nacientes, y la echan contra un árbol, donde, a vueltas, le van a acortando la soga. Los **caballos**, erguidos, resoplan: les brillan los ojos. Gómez toma del cinto de un escolta el machete….roe en la púa una **paloma rabiche**…

- Clasificar los animales que subrayaste en aves, equinos, bovinos, etc.
- Conocer las características de cada animal, su modo de vida, como se procuran los alimentos, como se reproducen, etc.
- Investigar en la biblioteca sus nombres científicos y las medidas para cuidarlos.
- Buscar en la computadora en la Enciclopedia Encarta estas variedades.
- En el bosque martiano, identificar los animales que allí existentes con las mencionadas por Martí en su diario.
- Colección de inceptos. Elaborar un álbum con recopilación de figuras de animales por grupos.
- Participar en el concurso ” Los animales y su cuidado”
- Atender y cuidar frecuentemente los animales con que cuenta la finca del centro.

Actividades para describir la flora y la fauna

Objetivo: Promover el interés por la observación de la naturaleza, teniendo en cuenta la flora, la fauna, su cuidado y conservación.

Asunto: Descripción de la naturaleza.

Métodos: de elaboración conjunta y trabajo con texto.

Medios: Material mimeografiado tomado del diario de campaña. Computadoras. Lápiz y hojas.

- Explicar de forma sencilla qué es la descripción de la naturaleza.
- Marcar con una línea en el material mimeografiado los aspectos donde Martí describe la naturaleza.

Ejemplo:

A continuación te presentamos un fragmento extraído del Diario de campaña de José Martí, y puedas apreciar la forma en que Martí describía la naturaleza, este escrito lo puedes encontrar en la página 13, el cual fue redactado el día 19 de Abril de1895:

…Por la cresta subimos, y a un lado y otro flotaba el aire leve veteado de manaca. A lo alto, de mata a mata colgaba, como cortinaje, tupido, una enredadera fina, de hoja menuda y lanceolada. Por las lomas, el café cimarrón. La pomarrosa bosque. En torno, la hoya, y más allá los montes azulados, y el penacho de nubes…- decidimos dormir, en la pendiente. A machete abrimos claro. De tronco a tronco tendemos las hamacas…La noche bella no deja dormir. Silva el grillo, el lagartijo quiquiquea, y su coro le responde….

- Analiza las palabras que emplea en sentido figurado y su significado.
- Participa en los juegos elaborados en la computadora.
- Taller participativo de narración.
- Realiza una descripción de la naturaleza en el bosque martiano del centro ubicado en la finca de autoconsumo. Exhibir las mejores elaboradas.
- Competencia de observación a la naturaleza.

Tema II: Orientación por medios naturales y artificiales.

Objetivo: Promover el incentivo hacia la orientación por medios naturales y artificiales.

Asunto: Medios naturales, pistas y señales.

Métodos: de elaboración conjunta y trabajo con texto.

Medios: Material mimeografiado tomado del diario de campaña. Computadoras. Metodología del diario del explorador. Cartulina. Colores. Yaguas. Hojas. Sogas.

- Explicar de forma sencilla en qué consiste la observación.
- Marcar con una línea en el material mimeografiado los medios que utiliza Martí para orientarse.

Ejemplo:

A continuación te presentamos un fragmento extraído del Diario de campaña de José Martí, y puedas apreciar la forma en que Martí describía aspectos de la orientación por

medios naturales, este escrito lo puedes encontrar en la página 21, 31, el cual fue redactado el día 22 y 25 de Abril de 1895:

…ni plan de campaña, ni **rumbo** tenaz y fijo.- Que la **sabina**, olorosa como el cedro…salimos **monte abajo**…halamos de **sol** a sol, el camino fatigoso…Y al **sol de la tarde** emprendimos la marcha de victoria, de vuelta al campamento…Cariñosa las **estrellas**, a las 3 de la **madrugada**….

- De los ejemplos presentados por el guía, Clasifica la observación si es por medios naturales y artificiales.
- Investigar en la biblioteca y en el aula metodológica cuales son los medios naturales existentes (la vegetación, los vientos, los árboles, los inceptos y animales, el sol y las estrellas), así como medios artificiales (veleta, reloj de sol, rosa náutica, brújula.
- Buscar en el aula metodológica las pistas y señales a utilizar en la carrera de orientación.
- Resolver en la computadora los ejercicios de completar que fue diseñado para reconocer los medios y las pistas del movimiento.
- Visitar el bosque martiano e identifícate con el terreno para el recorrido de orientación.

Tema III: Construcciones rústicas.

Objetivo: Promover el incentivo hacia las construcciones rústicas necesarias para la vida en campaña del explorador, empleando nudos y amarres aprendidos.

Asunto: Construcciones rústicas.

Métodos: de elaboración conjunta y trabajo con texto.

Medios: Material mimeografiado tomado del diario de campaña. Computadoras. Metodología del diario del explorador. Yaguas. Hojas. Sogas.

- Explicar de forma sencilla en qué consiste las construcciones rústicas.
- Marcar con una línea en el material mimeografiado las construcciones rústicas realizadas en el campo por la tropa y que describe Martí en su diario.

Ejemplo:

A continuación te presentamos un fragmento extraído del Diario de campaña de José Martí, y puedas apreciar la forma en que Martí describía aspectos de construcciones rústicas, este escrito lo puedes encontrar en la página 49 y 67 , el cual fue redactado el día 1 y 8 de Mayo de 1895 :

…Llegamos al monte. Estanislao Cruzat, buen montuno, caballerizo de Gómez, **taja dos árboles** por cerca del pie, clava al frente de cada uno **dos horquetas**, y otras de

apoyo al tronco, **y cruces, y varas** a lo largo, y ya está **el banco**…levantan el **nuevo campamento**: **ranchos de tronco**, **atado con bejuco**, **techado con palma**…

- Analiza cuales construcciones rústicas se realizan, así como los materiales utilizados.
- Investiga tipos de nudos y amarres que necesitas al confeccionar medios rústicos.
- Investigar los tipos de construcciones rústicas existentes en áreas exteriores (Áreas de ceremonia, área de higiene, área de cocina).
- Investigar los tipos de construcciones rústicas existentes en áreas interiores (chozas, cobertores, sillas, mesas, bancos, lámparas, vasos, platos, floreros, cucharas, colgantes, etc. y constrúyelas en el bosque martiano.
- Investigar los materiales a utilizar para las construcciones.
- Recopilar diferentes objetos que se encuentran desecho en el bosque martiano (raíces, ramas secas, piedras, etc.
- Construir en el bosque martiano chozas y cobertores.
- Visitar el laboratorio de computación y resolver los juegos elaborados con aspectos relacionados con las construcciones rústicas.
- Participar en el concurso "Construyo un medio rústico para mi rincón del explorador"
- Competencias de construcciones rústicas.

Todas las actividades aquí presentadas se pueden vincular con personalidades históricas que se mencionan en el Diario de Campaña, así como hacerlas coincidir con hechos o efemérides importantes de la Historia de Cuba o de la localidad.

En el marco del bosque martiano y en plenas actividades con los alumnos se trabajarán manifestaciones artísticas y culturales, llenas de identidad y cubana, trabajos con círculo de interés y vinculación con otras asignaturas, preparando a los adolescentes para la vida en campaña y propiciándole una cultura general que los revela hacia la vida.

3- Valoración de los resultados obtenidos.

Además de la prueba pedagógica teórica final se utilizó la prueba práctica saliente. En esta prueba se apreciaron como resultados favorables un incremento en todos los indicadores de la siguiente forma:

- La observación de la naturaleza alcanzó un 73,5% del nivel alto
- La orientación por medios naturales llegó a un nivel superior con un 85,3%
- Las construcciones rústicas se manifestaron a un valor superior de 79,4%

- La satisfacción ante las acciones fue aumentando al alcanzar un 97%

Por todos los resultados alcanzados podemos afirmar que los escolares del IPU Miguel de la Guardia poseen niveles medios y altos con relación a los conocimientos para describir la naturaleza, orientarse por medios naturales y artificiales, así como las construcciones rústicas.

De esta forma se llega a la conclusión que la propuesta elaborada cumplió las expectativas, ya que promovió, vigorizó, fortaleció y dio mayor fuerza al turismo deportivo con los escolares del IPU, se trasformó además el conocimiento desde el punto de vista teórico y práctico, por lo que se evidencia la factibilidad de la alternativa recreativa. Se puede comentar además que se transformaron otros aspectos que no estaban propuestos, pues los adolescentes vincularon sus actividades con efemérides significativas propiciando una salida a la labor política e ideológica, al vincularse con manifestaciones artísticas los estudiantes ganaron en una cultura general integral, al relacionarse con las labores dentro del bosque martiano propició la formación vocacional hacia el trabajo agrícola y por último se convirtieron en más martianos.

CONCLUSIONES

2.- El diagnóstico realizado al turismo deportivo en escolares del IPU Miguel de la Guardia demostró que existe un bajo nivel de conocimientos sobre las técnicas básicas que deben dominar, así como deficiencias en el grado de satisfacción por las actividades que realizan.

3.- La elaboración de una alternativa recreativa para el turismo deportivo, a través del bosque martiano, en escolares del IPU Miguel de la Guardia está conformada por una planificación de los objetivos, contenidos, sistema de actividades, métodos, vías y las formas de organizar el proceso recreativo.

BIBLIOGRAFÍA

1. ALMENDROS HERMINIO. (1959.) A propósito de la Edad de Oro, La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. ALMENDROS HERMINIO. (1961.):" Martí Educador", en José Martí, La Habana, Editorial Pueblo y Educación, Ideario Pedagógico.
3. CASTRO RUZ FIDEL.(2001) Discurso pronunciado en la graduación del primer curso de emergente de maestros primarios. Tabloide especial Nro 4.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE CAMPISMO EN ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE DE CAMAGÜEY.

Autores: MSc. Maidelys Muñoz Campanioni.
MSc. Rosabel Viera Rodríguez.
MSc. Dagmara Góngora Álvarez.

Correo electrónico: maidelys@fcf.camaguey.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" de Camagüey.

País: Cuba

RESUMEN

Las constataciones teóricas revelan que en los Eventos Nacionales de Recreación Turística, se deben conocer y dominar de forma efectiva todas las técnicas básicas de campismo y sus modalidades a competir, para obtener así buenos resultados y una estancia feliz. Por lo que se diseñó una estrategia didáctica para su desarrollo, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Camagüey, como resultado de una investigación experimental que incluyó el pre-experimento. El trabajo se desarrolló durante el período comprendido entre los meses de septiembre de 2012 a abril de 2013. Para darle validez científica al mismo se utilizó una variedad de métodos del nivel teórico, empírico y matemáticos estadísticos, a través de los cuales fue posible reunir los fundamentos necesarios y la información requerida para realizar las pruebas y los análisis correspondientes. Se presentó el diseño de la estrategia, que incluyó tres etapas y siete direcciones. Se mostró el resultado final de la aplicación de la misma que favoreció a los estudiantes, permitiendo un accionar más efectivo en cuanto al desarrollo y perfeccionamiento de las modalidades a competir, además de una serie de elementos e indicaciones metodológicas para la realización de las técnicas básicas de campismo. Se enunció las conclusiones a las que arribó el autor, así como las recomendaciones que se derivan de la investigación.

RESUME

The theoretical verifications reveal that in the National Events of Tourist Recreation, they should be known and to dominate in an effective way all the basic techniques of campismo and their modalities to compete, to obtain this way good results and a happy stay. For what a didactic strategy was designed for its improvement, in the University of Sciences of the Physical Culture and the Sport of Camagüey, as a result of an experimental investigation that included the pre-experiment. The work was developed during the period understood among the months of September from 2012 to April of 2013. To give scientific validity to the same one a variety of methods of the statistical theoretical, empiric and mathematical level it was used, through which it was possible to gather the necessary foundations and the information required to carry out the tests and the corresponding analyses. The design of the strategy was presented that included three stages and seven addresses. The final result of the application of the same one was shown that favored the students, allowing a to work more effective as for the development and improvement of the modalities to compete, besides a series of elements and methodological indications for the realization of the basic techniques of campismo. It was enunciated the conclusions to those that the author arrived, as well as the recommendations that are derived of the investigation.

INTRODUCCIÓN

Uno de los temas tratados en los programas de Recreación relacionados con la naturaleza se refiere a las técnicas básicas de campismo, como: la cabuyería, la estimación y la orientación entre otras, siendo estas de gran utilidad en la vida de los campamentos, pues el dominio de estas técnicas les facilita las habilidades necesarias para la vida en el mismo y de este modo enfrentar las condiciones ambientales difíciles para alcanzar una estancia responsable y feliz.

A partir de esta idea corresponde al profesor de Recreación Física dirigir el proceso pedagógico en el Círculo Científico Estudiantil, reforzando la labor docente y educativa, Es por esto que nuestra institución constituye uno de los centros fundamentales que puede apoyar a la comunidad dentro de un espacio donde se produzcan interrelaciones con los diferentes factores de la misma. Su caracterización en todos los aspectos, la definición de las demandas tecnológicas y la proyección de investigaciones que den solución a los mismos, permiten potenciar la capacidad de cambios cualitativos,

tributando a su desarrollo más integral. La importancia de este trabajo investigativo radica en que mediante la correcta planificación y ejecución de las técnicas básicas de campismo, se satisfagan las necesidades en aras del bienestar y progreso de los estudiantes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD).

A pesar de los avances en la Recreación, los nuevos manuales metodológicos y los programas confeccionados para brindar apoyo a estas competencias, aún existen dificultades, teniendo en cuenta las demandas del Evento Nacional de Recreación Turística con respecto a las técnicas básicas de campismo y la necesidad de su desarrollo en el Círculo Científico Estudiantil. Por lo que se aplicaron instrumentos de investigación a los estudiantes y profesores. Y se pudo constatar que en el decursar de la práctica diaria de las actividades realizadas en el mismo, los problemas que existen son los siguientes:

-En el Círculo Científico Estudiantil de Recreación, no se conciben acciones y actividades dirigidas al desarrollo de las técnicas básicas de campismo en los estudiantes.
-No existe en el centro un material que exponga todo lo referente a las modalidades a competir en el evento.
-No se brinda la adecuada preparación a los estudiantes en las modalidades en que se compite.
-Bajos resultados obtenidos en los Eventos de Recreación Turística.
Después de lo expresado anteriormente, nos surge el siguiente **Problema Científico:** ¿Cómo contribuir al desarrollo de las técnicas básicas de campismo en los estudiantes que participan en el Evento Nacional de Recreación Turística de la Facultad de Camagüey?

Objetivo General:
Aplicar una estrategia didáctica para el desarrollo de las técnicas básicas de campismo en los estudiantes que participan en el Evento Nacional de Recreación Turística de la Facultad de Camagüey.

Población y muestra.

Realizamos esta investigación con los estudiantes del Círculo Científico Estudiantil de Recreación Turística. Este cuenta con una matrícula de 17 estudiantes, de ellos ocho del sexo femenino y nueve del masculino; comprendidos todos los estudiantes entre las edades de 21 a 23 años.

DESARROLLO

Para la estructuración de la estrategia se asumen los criterios de De Armas Ramírez, (2003).

Primera etapa: diagnóstico-orientación

Dirección I: Diagnóstico del estado de las técnicas de campismo.

Objetivo:

1-Diagnosticar el estado inicial de la ejecución de las técnicas básicas de campismo en los estudiantes y las potencialidades que para el desarrollo profesional poseen los docentes.

Acciones:

1-Elaboración y aplicación de los instrumentos para la determinación del estado inicial de la ejecución de las técnicas básicas de campismo en los estudiantes.

2- Elaboración y aplicación de los instrumentos para la determinación de las potencialidades que para el desarrollo de las técnicas básicas de campismo poseen los docentes.

3- Reflexión y debate grupal sobre la importancia de realizar las técnicas básicas de campismo en cualquier tipo de competencia (mcpal, prov. y nac.)

Dirección II. Planificación de los elementos que integran la estrategia didáctica.

Objetivos:

1-Planificar las acciones que se desarrollarán en las etapas de ejecución y evaluación de la estrategia didáctica.

2-Coordinar con los profesores para la realización de las acciones de las etapas de ejecución y evaluación de la estrategia didáctica de estudiantes y profesores del CCE.

Acciones:

1- Planeación de las acciones que se desarrollarán en las etapas de ejecución y evaluación de la estrategia didáctica.

2- Determinación de los plazos de cumplimiento, participantes, responsables y formas de control de cada una de las acciones propuestas.

3- Reunión preparatoria para la introducción en el CCE de las acciones que se proponen en la etapa de ejecución y de evaluación con el fin de transformar los modos de actuación para el logro de los objetivos comprometidos para la formación de los estudiantes - atletas.

Segunda etapa: ejecución

Dirección III: Familiarización de los estudiantes del Círculo Científico Estudiantil.

Objetivo:

1-Familiarizar al futuro atleta con el colectivo pedagógico.

Acciones:

1- Establecer intercambio verbal y textual sobre las técnicas, modalidades y reglamento que resulten de interés para la competencia.

3- Conocer las normas y procedimientos a seguir en el terreno.

4.-Explicar a los estudiantes la elaboración correcta de la tarjeta que se lleva en la competencia.

5- Dar a conocer las modalidades en que se compite y el orden a seguir en la competencia.

6- Mantener estricto control de las evaluaciones obtenidas en el diagnóstico inicial, así como los datos obtenidos.

Dirección IV: Desarrollo de las técnicas básicas de campismo.

Objetivo:

1-Desarrollar las técnicas básicas de campismo para la formación de un atleta competente.

Acciones:

1- Describir las técnicas básicas de campismo.

2-Realizar todos los nudos y amarres.

3- Determinar el paso talonado.

4- Describir el método de estimación de distancia.

5- Realizar estimaciones de distancia.

6- Realizar estimaciones de anchura.

7-Realizar diferentes recorridos.

8- Realizar diferentes recorridos.

Dirección V: Valoración del desempeño social.

Objetivo:

1-Valorar el estado de las técnicas básicas de campismo propuesta en la estrategia didáctica, manifestado en la motivación y satisfacción personal de los estudiantes.

Acciones:

1-Valoración y evaluación del dominio técnico alcanzado por los estudiantes.

2.-Ser capaz de realizar las técnicas básicas de campismo y su uso en la competencia.

3-Estimulación y divulgación de los mejores resultados, socializar las experiencias positivas en el colectivo.

Dirección VI: Desarrollo de las modalidades a competir en el evento.

Objetivo:

1-Desarrollar las modalidades a competir en el evento como vía para perfeccionar la técnica del atleta.

Acciones:

1- Abordar todo lo relacionado con la modalidad Trialón Turístico.

-Estimación de altura (unidades, leñador).

-Cabuyería. (Nudos: llano plano, margarita, pescador, tejedor,)

(Amarres: ballestrinque, as de guía, redondo, cuadrado, diagonal).

-Estimación de distancia por talonamiento del paso o por el doble paso.

2- Abordar todo lo relacionado con la modalidad Relevo Turístico.

-Carrera con vencimiento de obstáculos naturales o preparados al efecto (atravesar arroyos, trepar colinas, cruzar campos de obstáculos preparados, para vigas o troncos en equilibrio, etc.

-Primeros auxilios.

-Tiro de dardos o tiro deportivo.

- Arme de tiendas de campaña o queme de la soga.

3- Abordar todo lo relacionado con la modalidad Voleibol de Playa.

4-Abordar todo lo relacionado con la modalidad Tracción de la soga.

5- Marcha de orientación.

6-Carrera de orientación.

Tercera etapa: evaluación

Dirección VII: Valoración del estado de las técnicas básicas de campismo al que ha contribuido la estrategia didáctica.

Objetivo:

1-Valorar el estado de las técnicas básicas de campismo al que ha contribuido la estrategia didáctica propuesta.

Acciones:

1- Solicitar y obtener evaluación de las opiniones de los estudiantes por modalidades, teniendo en cuenta que se aprende tanto de los aciertos como de los errores.

2- Realizar consultas a los técnicos que atienden las diferentes modalidades para verificar que se cumplen los pasos establecidos para la confección de la tarjeta.

3- Desarrollo de un taller de reflexión donde los estudiantes valoren lo que esperaban con el desarrollo de la estrategia didáctica, lo que lograron en la competencia.

Análisis de los resultados.

Prueba diagnóstico: Con el objetivo de comprobar el conocimiento que poseían los estudiantes, se aplicó en el mes de septiembre la primera prueba diagnóstico de cada una de las técnicas básicas de campismo. Evaluándose las siguientes técnicas.

Cabuyería: Se pudo comprobar que en los 7 nudos que contempla la estrategia, los estudiantes se encontraban en el siguiente perfil: en el nudo simple lo realizaron bien un 94% por ser este el más fácil de ejecutar y el otro 16% no lo supo realizar. En el ocho simple fueron evaluados de bien un 82% y un 18% lo ejecutó mal pues lo confundieron con otro nudo. En el llano plano alcanzaron evaluación de bien un 76% y un 24% lo efectuó mal ya que les fue difícil la forma de realización. En el nudo rizo recibieron bien un 29% y lo realizaron mal un 71% porque no tenían conocimiento de cómo se realiza. En el tejedor consiguieron estar bien un 23% y el otro 77% estuvo evaluado de mal pues lo confundieron con un amarre. En el pescador solo lo realizaron bien un 35%, y los demás mal para un 65% pues nunca lo habían efectuado. En el margarita y silla de bombero se encontraban bien un 41% y un 59% lo hicieron mal porque en la elaboración se les enredó la cuerda. En los amarres que se evalúan se obtuvieron los

resultados siguientes: en el ballestrinque que es el amarre que más conocen los estudiantes desde el movimiento de pioneros exploradores un 52% lo hizo bien y un 48% estuvo mal, en vuelta de braza, dos cotes simples, as de guía, cuadrado, diagonal, redondo y trípode ningún alumno estuvo evaluado de bien.

Técnica Estimación: En esta técnica solo un 53% de los estudiantes fueron los que mostraron mayor conocimiento pues sabían determinar su paso talonado, ya que los mismos son de cuarto año y lo habían recibido en el CCE en tercer año, y esta es la base de los métodos de estimación para poder hallar de forma más exacta el ejercicio**,** por lo que el otro 47% no pudo realizar la actividad porque no poseen conocimiento de cómo obtener su paso talonado.

En la **estimación de distancia** del total de los estudiantes solo pudieron hallarla bien un 29% y un 71% estuvo mal pues no conocían su paso talonado. En la **estimación de anchura** solo un 17% la hallaron correctamente e incorrectamente un 83% lo realizó mal porque al no dominar su paso talonado no se pudo realizar el ejercicio. En la **estimación de altura** solo fueron evaluados de bien un 11% y el otro 89% evaluó de mal pues no conocen su paso talonado que es la base para realizar la operación.

Técnicas de orientación. (Marcha): En la prueba teórica de marcha de orientación los estudiantes demostraron gran entusiasmo y motivación porque poseían algún conocimiento sobre las pistas y señales e identificaron correctamente las mismas un 76% y el restante 24% no supo identificar ni encontrar la mayoría de las pistas y señales por lo que fueron evaluados de mal. En la prueba práctica donde debían localizar todas las pistas y señales un 65% estuvo evaluado de bien por haber identificado y encontrado la cantidad requerida y el restante 35% no pudo localizarlas por lo que fueron evaluados de mal.

(Carrera de Orientación): En la primera prueba teórica que se aplicó en la técnica debían identificar las diferentes partes de la brújula, y explicar como se trabaja con la misma, y solo conocían la esencia de esta técnica un 41% y el restante 59% no dominaba la actividad. En la prueba práctica se observó que no poseían los conocimientos necesarios para el desarrollo de la actividad, y solo pudieron localizar los

diferentes puntos de azimut un 41%, y un 59% lo realizó mal por no tener dominio de la brújula y no saber orientarse en el terreno.

Análisis de la segunda prueba:

Técnica Cabuyería: En la cabuyería se evalúan las diferentes labores que se realizan e incluye nudos y amarres. Se pudo comprobar que en los 7 nudos que contempla la estrategia los estudiantes se encontraban en el siguiente perfil: en los nudos simple, ocho simple y margarita lo realizaron bien un 100% por ser los dos primeros los más fácil de ejecutar y el otro ser de mayor aceptación para ellos. En el llano plano, pescador, rizo, silla de bombero y tejedor alcanzaron bien un 94% y un 6% estuvo mal por confundir ambos nudos. En los amarres que se evalúan se obtuvieron los resultados siguientes: en el ballestrinque todos lo hicieron bien para un 100% ya que de todos los amarres es el que tiene mayor facilidad de ejecución. En el vuelta de braza, dos cotes simples, cuadrado, as de guía, diagonal lo efectuaron bien un 94% y el otro 6% lo realizó mal pues tienden a confundirse entre ellos. En el redondo y trípode estuvieron evaluados de bien un 59% y el restante 41% estuvieron mal. Hay que tener en cuenta que en esta labor su nivel de ejecución es más complejo y les resulta más difícil ejecutarlos y en ocasiones se confunden.

Técnica Estimación: En la primera prueba los alumnos no conocían como se determinaba su paso talonado al no ser los de 4to año por lo que no se pudo realizar la estimación de distancia con todos los estudiantes, después de aplicada la estrategia ellos aprendieron a determinar su paso talonado, por lo que hallaron la distancia bien el 100%, donde se pudo observar la satisfacción y el empeño tan grande que demostraron los estudiantes por la realización de esta actividad.

En la **estimación de anchura** la efectuaron bien un 94% y estuvo mal un 6%, Aquí se puede apreciar que los estudiantes asimilaron esta técnica. En la **estimación de altura** la hallaron correctamente un 76% y un 24% no pudo realizarla, por lo que es necesario seguir insistiendo en la ejecución de la técnica.

Marcha de orientación: En la segunda prueba teórica de marcha de orientación, donde ya los estudiantes habían recibido los contenidos propuestos en la estrategia demostraron que tenían dominio de la técnica, pues el 100% de los estudiantes

identificaron correctamente las pistas y señales. En la prueba práctica donde debían hacer un recorrido en el terreno el 88% lo realizaron bien y un 12% estuvo mal, lo que nos hace pensar que debemos continuar ejecutando esa técnica.

Carrera de orientación: Se realizó después de aplicar la estrategia una segunda prueba teórica donde se ve una notable mejoría, ya que todos los estudiantes supieron identificar las diferentes partes de la brújula y explicar el trabajo y el manejo de la misma y los resultados fueron los siguientes, identificaron correctamente las partes de la brújula el 100%, y esto facilitó la ejecución práctica de este contenido por lo que un 71% estuvo evaluado de y el restante 29% lo realizó mal pues no se orientó como estaba establecido en el azimut. Después de enseñar y perfeccionar las técnicas básicas de campismo se seleccionaron a los estudiantes en dependencia de los resultados obtenidos y se compartieron teniendo en cuenta en que técnica era más experto para que así cada uno representara una modalidad en el evento. Y con miras a esto guiarlo y entrenarlo para que se experimentara y perfeccionara en su modalidad.

Conclusiones.

1. Con la estrategia aplicada a los estudiantes se logró el desarrollo de las técnicas básicas de campismo y las destrezas necesarias para la vida en el mismo.
2. Los estudiantes no sólo desarrollaron las técnicas básicas de campismo, sino que también fueron capaces de mostrar sus potencialidades en las diferentes modalidades en que se compite en el evento.

Recomendaciones.

1- Que se continúe aplicando la estrategia propuesta para alcanzar mejores resultados en el Evento Nacional de Recreación Turística.

Bibliografía.

3-Iglesias, O. (2005). Actividad física deportiva y comunidad. Una alternativa para el desarrollo local. Revista Cubana de la Cultura Física.

5-Valdés, B. (2005). Orientaciones Metodológicas. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. La Habana. Cuba.

HÁBITOS SALUDABLES ACTIVIDAD FÍSICA, TIEMPO LIBRE Y ALIMENTACIÓN EN UNIVERSITARIOS

Universidad Autónoma de Chihuahua

ZUECK ENRÍQUEZ MARÍA DEL CARMEN[1], PEINADO PÉREZ JESÚS E[1]. URITA SÁNCHEZ OFELIA G[1], JASSO REYES JESÚS[1], ALMANZA RODRÍGUEZ CARLOS RAÚL[1], HERNÁNDEZ MARTÍNEZ JUAN[1], LUGO PARRA RAMÓN [1].
[1]UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA, FEFCD, CHIHUAHUA, CHIH. MÉXICO.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue caracterizar los hábitos saludables y la relación de la actividad física de universitarios de las carreras de Filosofía y Letras (FYL) y Motricidad Humana (MH) de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH). Estudio de corte transversal descriptivo, se encuestaron a 132 sujetos, con una muestra de un 10% del total de los estudiantes inscritos en las carreras citadas, siendo el mayor número del género femenino. Las variables dependientes a considerar fueron: alimentación, actividad física y tiempo libre, variable demográfica género. Se encontró que los alumnos de ambos géneros de la carrera de MH, practican más actividad física que el grupo de alumnos de FYL. Los estudiantes de MH realizan más deporte, FYL reportó índices de desinterés, sin embargo las mujeres de esta carrera consideran la actividad física (AF) como una de las mejores opciones para mejorar su condición física. Todo el grupo de mujeres refieren que la AF la hacen por su cuenta y los hombres integrándose en actividades de la universidad. El grupo de hombres de FYL refiere que no tienen tiempo para hacer AF, El resto de la población encuestada manifiesta tener de 1-3 horas diarias que le pueden dedicar a la práctica de AF.

Los hombres de FYL registraron el uso de su tiempo libre con porcentajes muy bajos. En actividades como ir a bailar, ir al cine, al teatro la mayoría de los estudiantes mostraron desinterés por estás actividades. Llamó particularmente la atención, que en ambas carreras los estudiantes mostraron cifras que nos refieren un desinterés por la lectura. Sin embargo manifestaron su gusto por escuchar música, y también se observa un interés importante en el gusto por ver televisión en ambos grupos Las mujeres de FYL utilizan su tiempo libe para navegar en internet. Los estudiantes de la carrera de

MH, tanto hombres como mujeres también lo hacen de 2 a 3 veces al día. Los hombres de FYL con porcentajes muy bajos

Con respecto a la alimentación se encontró que El grupo de mujeres de la carrera de FYL todos los días, el resto de estudiantes no tienen el almuerzo como un hábito saludable. En ambas carreras mostraron un bajo consumo de productos chatarra. Se recomienda seguir realizando investigaciones que involucren varios componentes y sean de carácter multidisciplinario.

Palabras claves. Hábitos saludables, actividad física, alimentación, tiempo libre y ocio, universitarios, filosofía y letras, motricidad humana.

INTRODUCCIÓN

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en ingles 2009) menciona que el realizar como mínimo 150 minutos de actividad física por semana con una intensidad moderada e intensa, previene significativamente enfermedades crónicas no transmisibles. Recomienda que personas con sobrepeso u obesidad realicen de 250 a 300 minutos de actividad aerobia continua por semana con una intensidad moderada, para lograr la pérdida y el mantenimiento del peso corporal.

Jiménez, (2004); Motl, *et al.,* (2006) en sus estudios indican que la práctica de actividad física y deportiva influye sobre otras conductas de salud, como la alimentación equilibrada junto con la disminución de las que suponen un riesgo, el consumo de alcohol y tabaco.

Los determinantes de la actividad física o inactividad física son verdaderamente multifactoriales y varían según la persona del entorno y la cultura, un gran número de factores demográficos, biológicos, psicológicos, cognoscitivos, socioculturales y ambientales influyen sobre la realización físico deportivo (Centres for Diseases Control and Prevention, 2001).

Es importante prestar atención a los estudios que amplían nuestra comprensión de las determinantes de la inactividad más allá de las características demográficas para revertir las tendencias actuales. Usualmente, los estudios sobre los determinantes de la inactividad han recalcado variables evaluadas individualmente sexo, factores culturales, edad, barreras percibidas, entre otras. Se ha hecho cada vez más patente que los

modelos de actividad son la resultante de algo más que la volición individual (Barman, et al., 2002).

Con relación al porcentaje de la población que realiza práctica físico-deportiva periódica entre los 16 y 74 años, Otero (2004) obtiene una tasa de 36,6%. Con este dato, España se sitúa por debajo de otros países europeos como Irlanda, Reino Unido, Holanda, Suecia o Finlandia (que superan el 60%), acercándose a las cifras de países como Italia y Portugal (menos del 40%). Más concretamente, Andalucía presenta una participación inferior (33,9%). En relación con nuestro estudio, debemos indicar que los hombres practican más que las mujeres: 46,4% hombres frente al 29,7% mujeres.

Villalba (2002) y Otero (2004) coinciden en comentar que en los jóvenes de menos de 30 años existe una mayor preocupación por el deporte y que conforme aumenta la edad disminuye el porcentaje de los que practican actividad física. Con relación al nivel de estudios, Villalba (2002) afirma que conforme se sube de nivel aumenta el porcentaje de andaluces que practica deporte asiduamente, entre el 50 y el 59% son los que tienen estudios de BUP, COU, FP, estudios universitarios medios o superiores. También Otero (2004) encuentra que de los andaluces con estudios universitarios practican actividad física el 55%.

Delgado, et al, (2002), analizan algunos de estos factores. Con relación al sexo el nivel de práctica en niños es mayor que en niñas. La edad es otro factor que influye en la práctica de actividad física, ya que cuanto mayor es la edad del alumnado más acusado es el sedentarismo, especialmente entre las chicas (Mendoza, 2000).

Diversos estudios indican que la práctica de la actividad física difiere según el género. De Hoyo, et al, (2007), estudiaron los motivos y hábitos de práctica de actividad física en adolescentes entre 12 y 16 años de una zona rural de Sevilla; los resultados muestran como tan solo una 28% de las chicas practican actividad física con frecuencia mientras que los chicos muestran una mayor participación con un 58%, menciona que los padres y educadores físicos deben promover estrategias atractivas para que se reviertan las actividades de los niños y adolescentes y menciona que los hábitos de ejercicio tienen su origen en la niñez y se establecen en la adolescencia.

Gálvez (2007) creó una escala para medir y estudiar las modificaciones de los niveles de práctica físico-deportiva habitual de los adolescentes de 14 a 17 años de

edad de la región de Murcia España. En este estudio denomino a un inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA), este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física regular que realizan los adolescentes durante se vida cotidiana. Concluyo que los niveles globales de actividad física habitual en adolescentes en la región Murcia son bajos y estos niveles disminuyen significativamente con la edad y son inferiores en las mujeres.

En el rubro de alimentación, México ocupa el primer lugar a nivel internacional en sobre peso y obesidad en niños de 5 a 11 años y el segundo lugar en obesidad, también a nivel internacional, en personas mayores de 15 años, según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). El factor de riesgo que más se asocia a la obesidad en los adolescentes es la modificación de los patrones de alimentación cuyas dietas tienen una alto valores calórico, al tiempo que se advierte la disminución en el grado de actividad física (ENSANUT, 2006).

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2006), reveló que la distribución porcentual de la actividad física en adolescentes es la siguiente: 40.4% son inactivos, un 24.4% son moderadamente activos y un 35.2% son activos. Mientras que según la distribución porcentual del tiempo frente al televisor, entre los adolescentes que pasan más de 12 horas y los que pasan igual o más de 21 horas a la semana frente al televisor suman 51%, lo cual es un factor que promueve al sedentarismo y a la presencia de obesidad.

Según datos de ENSANUT (2006), señala que el 80% de los niños y jóvenes no realizan actividades físicas suficientes para alcanzar los niveles mínimos de desarrollo físico, y que menos del 7% de la población mayor de 15 años realiza alguna actividad física o deporte que sea significativo para su salud, los hábitos de actividad física se reducen como mucho a una hora, por día a la semana en promedio.

Roldan et al. (2000) señalan que el hambre y la desnutrición en México son un problema estructurado a partir de una inequidad social históricamente construida, esta se presenta con mayor frecuencia en zonas rurales e indígenas: municipios aislados, pequeños y marginales, por lo que puede hablarse de una polarización cada vez mayor de la deficiencias, las aéreas más afectadas son el centro, sur y suroeste de la

republica (Guerrero, Oaxaca y Chiapas comprende la zona más crítica), así como la sierra tarahumara y la parte desértica del centro norte del país.

Toda concepción del tiempo libre debe contemplar, además del aspecto cronológico, el sentido y la significación que este tiempo posee o puede llegar a tener para el hombre. Este se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Jasso (2003) refiere que tiempo libre es "aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su reproducción material". En este sentido, la función social del tiempo libre es la propiedad de este de reproducir de forma amplia la capacidad física e intelectual del hombre en general (Jasso, 2003).

Rebollo, (2003) señala que el ocio, el tiempo libre y el deporte son indicadores que pueden dar información sobre la calidad de vida de los países desarrollados. Ella misma menciona que en la sociedad del bienestar las actividades de ocio son cada vez más demandadas y consumidas por la población. Podría decirse, por tanto, que una población que dispone de tiempo libre para el ocio pertenece a una sociedad avanzada. Sin embargo, generalizar esta afirmación sin matizarla puede conducir a errores, como el de llegar a afirmar que todos los habitantes de los países desarrollados demandan y consumen igualmente estas actividades. Ésta, sin duda, es una afirmación muy optimista.

MÉTODO.

Participaron en el estudio 132 Alumnos de diferentes semestres de la matricula Enero-Junio del 2012 de la UACH, 75 alumnos de la carrera de FYL (21 hombres y 54 mujeres) y 57 alumnos de la carrera de MH (27 hombres y 30 mujeres), con una media de edad de 21 años.

Es un estudio de corte transversal descriptivo, no experimental ya que las variables se observaron en un solo evento y no se planeó ninguna intervención que permitiera manipulación de las variables independientes.

Las variables definidas para este estudio se identificaron a partir de una revisión de trabajos realizados en otras poblaciones (Casimiro, 1999, Marquéz 2008). De esta

revisión se elaboraron reactivos con los que se formaron tres bloques de preguntas relacionados temáticamente (actividad física, alimentación y tiempo libre).

El cuestionario que se utilizó, se rediseño a partir del utilizado por Eloy Márquez Ceniceros en su tesis doctoral: “Hábitos Físico-Deportivos y Salud en los Estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México” (2008). El instrumento contiene 25 reactivos, organizadas en 3 bloques: actividad física, tiempo libre y alimentación, además de instrucciones generales y de llenado.

Se realizó un análisis descriptivo de los datos (distribuciones porcentuales) en cada una de las preguntas del cuestionario. A cada una de ellas le acompaña una tabla de frecuencias y porcentajes, una gráfica con las respuestas más relevantes de los estudiantes.

RESULTADOS

Actividad Física

Los resultados nos muestran que los alumnos de ambos géneros de la carrera de MH, practican más actividad física que el grupo de alumnos de FYL (Tabla 1).

Tabla 1 ***La práctica de actividad física según su frecuencia en estudiantes de la carreras de MH y FYL de la UACH.***

	MH			FYL		
Frecuencia para realizar actividad física						
	Mucho	**Poco**	**Nada**	**Mucho**	**Poco**	**Nada**
Mujeres	**11%**	7%	5%	5%	9%	**26%**
Hombres	9%	7%	5%	5%	9%	2%
Total			100%			

Los estudiantes de la carrera de MH dedican más horas a la práctica de algún deporte, sin diferencias significativas el porcentaje más alto corresponde a los hombres de esta carrera; se observa a los estudiantes de FYL con menos interés a esta actividad. Sin embargo en ambas carreras la población de mujeres se interesa menos por la práctica deportiva (Figura 1).

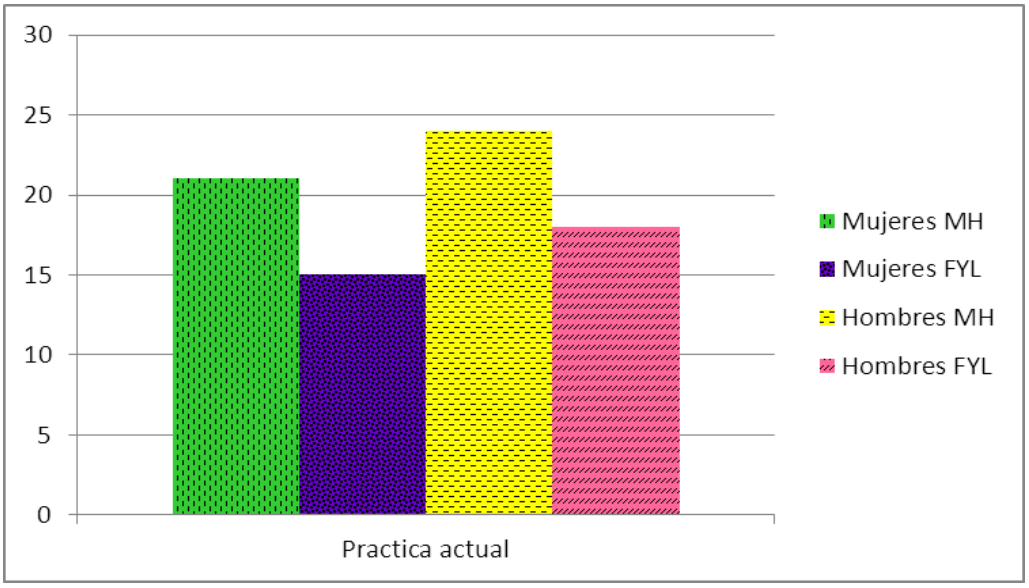


Figura 1. ***Número. de horas de Práctica de deporte por carrera y según género.***

Con respecto al interés por la práctica de la actividad física para mejorar la condición física, se encontró que las mujeres de la carrera de FYL fueron los que mostraron mayor interés. Fue el grupo de las mujeres de ambas carreras que al parecer le dan la importancia de la AF, como forma de atender su salud. No así los hombres de la carrera de FYL que fueron los que mostraron menos interés.(Figura 2)

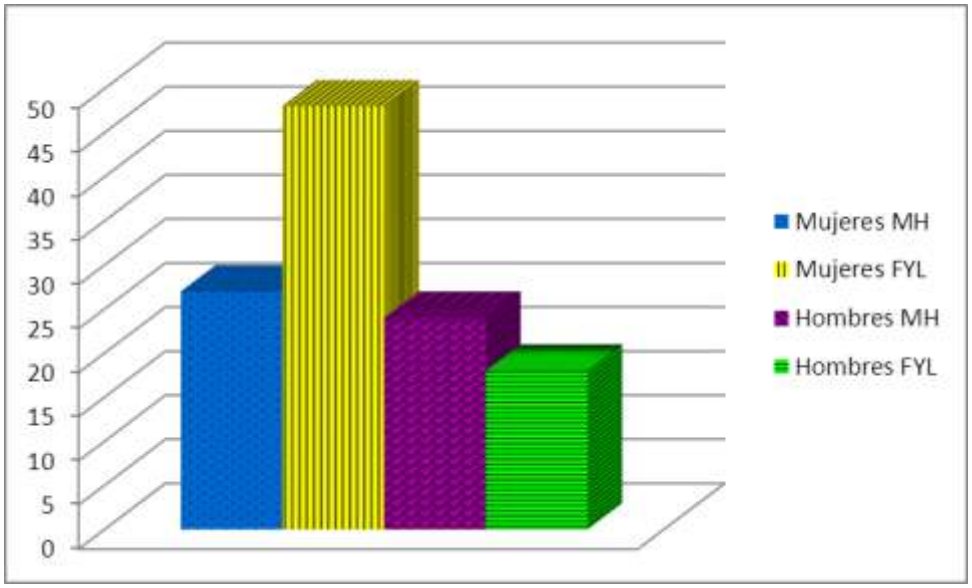


Figura 2 ***Porcentaje de los que se interesan por la actividad física para mejorar condición física.***

En ambos grupos la práctica de la AF, no guarda una relación con respecto a las épocas de verano o invierno, sin embargo las mujeres de FYL opinan que la practican durante todas las épocas del año, y con un porcentaje también alto opinan que lo hacen durante el curso escolar. (Tabla 2).

Tabla 2 ***La práctica de actividad física por época del año según el porcentaje de los estudiantes de las carreras de FYL y MH de la UACH.***

	MH				FYL			
Actividad física por época del año								
	En todas por igual	**Mas en verano**	**Más en invierno**	**Durante el curso escolar**	**En todas por igual**	**Mas en verano**	**Más en invierno**	**Durante el curso escolar**
Mujeres	**11%**	0%	2%	9%	**22%**	0%	0%	**19%**
Hombres	**14%**	0%	0%	7%	**14%**	0%	0%	2%
Total	100%							

Los porcentajes más altos respecto a los espacios donde realizan actividad física, se encontró que el grupo de mujeres en su mayoría lo hace por su cuenta, en el grupo de hombres lo hacen con la alternativa de realizar AF en actividades de la universidad (MH) los de FYL por su cuenta (Tabla 3).

Tabla 3 ***Porcentaje de como realizan actividad física los alumnos de las carreras de FYL y MH de la UACH.***

	MH				FYL			
Como realizan actividad física								
	Por mi cuenta	**Act. de la universidad**	**Act. de centro de trabajo**	**Act. de un club**	**Por mi cuenta**	**Act. de la universidad**	**Act. de centro de trabajo**	**Act. de un club**
Mujeres	**14%**	7%	2%	0%	**29%**	7%	0%	5%
Hombres	2%	**9%**	0%	7%	**11%**	2%	0%	5%
Total	100%							

Ocio y Tiempo libre

Los alumnos de la carrera de MH son los que tienen más tiempo disponible para realizar actividad física, así como el grupo de mujeres de la carrera de FYL (Tabla 4).

Tabla 4 ***Disponibilidad de tiempo libre diario entre semana de los alumnos FYL y MH de las carreras de la UACH.***

Tiempo libre diario	MH			FYL		
	0 hrs al día	**1-3 hrs al día**	**4-6 hrs al día**	**0 hrs al día**	**1-3 hrs al día**	**4-6 hrs al día**
Mujeres	0%	**20%**	2%	5%	**23%**	13%
Hombres	0%	**16%**	5%	0%	**11%**	5%
Total			100%			

Como se observa los alumnos de FYL disponen de 1-3 horas de tiempo libre entre semana son 45, mientras que los alumnos de MH que señalaron esta opción solo son 28 (Figura 3).

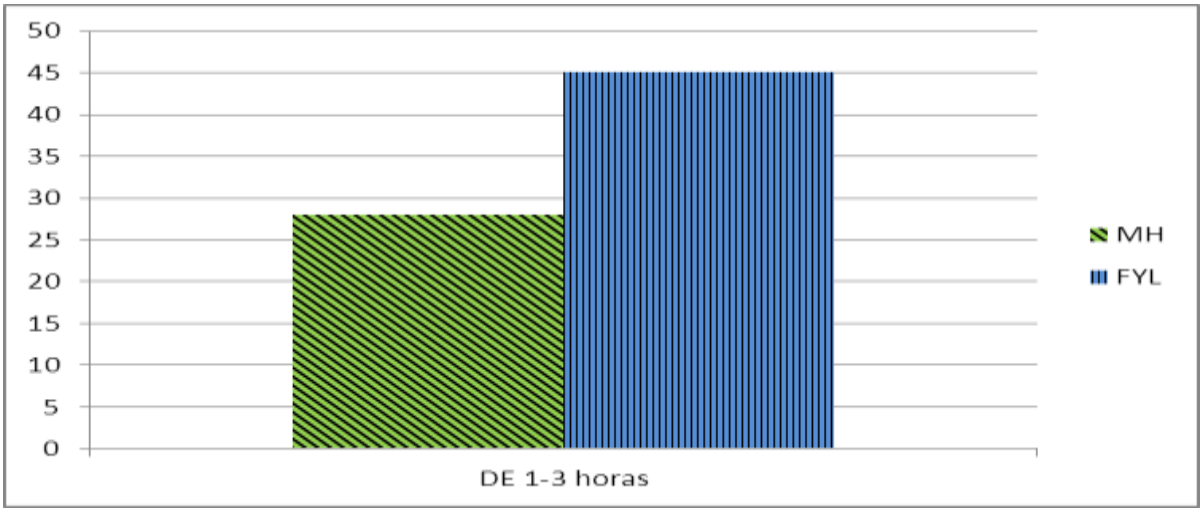


Figura 3 ***Disponibilidad de tiempo libre diariamente entre semana: Frecuencia por carrera de la opcion predominante.***

El grupo de mujeres de la carrera de FYL mostraron altos porcentajes en utilizar su tiempo libe para navegar en internet. El estudiantes de la carrera de MH, tanto hombres como mujeres también lo hacen de 2 a 3 veces al día. Los hombres de FYL con porcentajes muy bajos (Tabla 5).

Tabla 5 ***La frecuencias del tiempo libre que utilizan los los alumnos de FYL y MH para navegar en internet.***

	MH				FYL			
Tiempo para navegar en internet								
	2 o 3 veces por día	**1 vez al día**	**2-5 veces por semana**	**1 vez por semana**	**2 o 3 veces por día**	**1 vez al día**	**2-5 veces por semana**	**1 vez por semana**
Mujeres	**14%**	7%	2%	0%	**20%**	5%	**14%**	2%
Hombres	**16%**	0%	5%	0%	9%	0%	7%	0%
Total				100%				

Según la opinión de los estudiantes de MH, el tiempo que màs dedican es a la familia y a los amigos. Las mujeres de FYL con el porcentaje màs alto a la familia, a los amigos y a salir con su pareja. Llama la atención que los hombres de FYL la mayor parte de los puntos de está tabla, lo regisdtraron con porcentajes bajos.

Excepto el grupo de hombres de MH que mostraron interés por el baile durante su tempo libre; en general se puede observar que los estudiantes de ambas carreras reportaron su desinterés por dedicar tiempo para ir a: bailar, al teatro y/o al cine (Tabla

Los estudiantes de ambas carreras particularmente llaman la atención por su desinterés por la lectura. Sin embargo manifestaron su gusto por escuchar música, y también se observa un interés importante en el gusto por ver televisión en ambos grupos.

La gran mayoría de los estudiantes de amabas carreras no manifestaron su interés de una forma significativa por utilizar su tiempo libre realizando actividad física

Alimentación

Con respecto a la alimentación el 21% en MH y el 21% en FYL de los estudiantes piensa que se alimenta buena, solamente un 7% en MH y 2% FYL cree que su alimentación es muy buena.

El grupo de mujeres de la carrera de FYL Resulto con el porcentaje más alto de estudiantes que almuerzan todos los días, el resto de estudiantes según datos arrojados al parecer no tienen el almuerzo como un hábito saludable (Tabla 6).

Tabla 6 ***La frecuencia con la que los estudiantes de la UACH almuerzan durante la semana.***

Almuerzo en la semana								
	MH				**FYL**			
	Todos los días	**De 4-6 días a**	**De 1-3 días**	**Nunca o casi o nunca**	**Todos los días**	**De 4-6 días a**	**De 1-3 días**	**Nunca o casi o nunca**
Mujeres	11%	7%	2%	2%	**16%**	9%	5%	11%
Hombres	7%	7%	7%	0%	7%	5%	2%	2%
Total	100%							

Los alumnos de ambas carreras lo que más consumen es carne roja, y pollo, el pescado es lo que menos consumen ambos grupos (Tabla 7).

Tabla 7 ***Porcentajes del consumo de carne, pescado y pollo a la semana según los alumnos de MH y FYL de la UACH.***

Consumo de carne a la semana								
	MH				**FYL**			
	Todos los días	**De 4-6 días a**	**De 1-3 días**	**Nunca o casi o nunca**	**Todos los días**	**De 4-6 días a**	**De 1-3 días**	**Nunca o casi o nunca**
	15%	**23%**	14%	2%	7%	**14%**	**34%**	2%
Total	100%							
Consumo de pescado a la semana								
	2%	9%	**23%**	9%	0%	5%	**20%**	**32%**
Total	100%							
Consumo de pollo a la semana								
	5%	**23%**	11%	5%	7%	**18%**	**20%**	11%
Total	100%							

Los alumnos de MH consumen poco refresco de cola, no así los alumnos de FYL. Con respecto al consumo de jugos naturales los alumnos de MH lo hacen a veces los de FYL los consumen muy poco, sin embargo el consumo de leche salió alto en este grupo y menso en con los estudiantes de MH.

El consumo de dulces chocolates, hamburguesas o salchichas y yogurt en los estudiantes de ambas carreras mostraron un bajo consumo en todos estos tipos de alimentos (Tabla 8).

Tablas 8 ***Porcentajes del consumo de dulces/chocolates, hamburguesas o salchichas y yogurt a la semana según los alumnos de MH y FYL de la UACH.***

Consumo de Dulces/chocolates a la semana								
	MH				**FYL**			
	Todos los días	**De 4-6 días a**	**De 1-3 días**	**Nunca o casi o nunca**	**Todos los días**	**De 4-6 días a**	**De 1-3 días**	**Nunca o casi o nunca**
	5%	7%	**23%**	9%	9%	7%	**14%**	**27%**
Total	100%							
Consumo de Hamburguesas o salchichas a la semana								
	0%	7%	**23%**	**14%**	5%	7%	**20%**	**25%**
Total	100%							
Consumo de yogurt a la semana								
	5%	9%	**23%**	7%	7%	11%	**23%**	**16%**
Total	100%							

El grupo de estudiantes de MH reporto su gusto por consumir frutas y verduras, el grupo de FYL mostró más su gusto por el consumo de verduras (Tabla 9).

Tabla 9 ***Consumo de Frutas y Verduras a la semana entre los alumnos de la UACH.***

Consumo de Frutas a la semana								
	MH				**FYL**			
	Todos los días	**De 4-6 días a**	**De 1-3 días**	**Nunca o casi o nunca**	**Todos los días**	**De 4-6 días a**	**De 1-3 días**	**Nunca o casi o nunca**
	14%	**14%**	**14%**	2%	9%	9%	**30%**	9%
Total	100%							
Consumo de Verduras a la semana								
	16%	**18%**	5%	5%	**18%**	**25%**	11%	2%
Total	100%							

Los estudiantes de ambas carreras en su mayoría opinaron que los mexicanos no damos importancia al deporte

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Se encontró que los alumnos de ambos géneros de la carrera de MH, practican más actividad física que el grupo de alumnos de FYL. Los estudiantes de MH realizan más deporte, FYL reportó índices de desinterés, sin embargo las mujeres de esta carrera consideran a la AF como una de las mejores opciones para mejorar su condición física. Todo el grupo de mujeres refieren que la AF la hacen por su cuenta y los hombres integrándose en actividades de la universidad. El grupo de hombres de FYL refiere que no tienen tiempo para hacer AF, El resto de la población encuestada manifiesta tener de 1-3 horas diarias que le pueden dedicar a la práctica de AF.

De acuerdo con un estudio de Rivero Carrasco (2004) con una muestra de 395 estudiantes del nivel licenciatura de la Universidad Autónoma de Chihuahua, las mujeres señalaron mayor gusto por los deportes que los hombres, participando más torneos deportivos. Aunque el interés por la actividad por la actividad física en ambos géneros es semejante, las mujeres reportan mayor participación que los hombres.

En un estudio de Venzor-Arvizo y Alcalá-Sánchez (2003), realizado con una muestra de 582 estudiantes de licenciaturas administrativas y contables de la Universidad Autónoma de Chihuahua, los resultados muestran que las estudiantes casadas realizan menos actividades deportivas, recreativas y socioculturales que los varones solteros, mientras que los hombres participan más en actividades deportivas y en actividades socioculturales que las mujeres. Aunque el interés por la actividad física en ambos géneros es semejante, las mujeres reportan mayor participación que los hombres

El comportamiento poco saludable de la población en México ha aumentado la frecuencia con la que se presentan las enfermedades cerebro-vasculares, las cardiopatías y la diabetes mellitas y sus complicaciones. Estas dos últimas enfermedades son las principales causas de muerte en el país, siendo Chihuahua, Baja California y Sonora los 3 estados mexicanos con mayores tasas de mortalidad por cardiopatía isquémica y por diabetes mellitas (Salud México, 2004). .

Los estudiantes de MH, dedican su tiempo libre a la familia y a los amigos. Las mujeres de FYL a la familia, a los amigos y a salir con su pareja. Los hombres de FYL registraron el uso de su tiempo libre con porcentajes muy bajos. En actividades como ir

a bailar, ir al cine, al teatro la mayoría de los estudiantes mostraron desinterés por estás actividades. Llamó particularmente la atención, que en ambas carreras los estudiantes mostraron cifras que refieren un desinterés por la lectura. Sin embargo manifestaron su gusto por escuchar música, y también se observa un interés importante en el gusto por ver televisión en ambos grupos Las mujeres de FYL utilizan su tiempo libre para navegar en internet. El estudiantes de la carrera de MH, tanto hombres como mujeres también lo hacen de 2 a 3 veces al día. Los hombres de FYL con porcentajes muy bajos

Un estudio realizado con 201 estudiantes de la Universidad Tecnológica de Chihuahua (Alcalá-Sánchez y Conchas-Ramírez, 2005), las mujeres mostraron mayores índices de masa corporal y de grasa que los hombres, independientemente de su participación en actividad física y en danza. Esto permite concluir, que mediante la fundamentación teórica que se ha justificado en el presente estudio, que los estudiantes practican actividad física mayormente por las oportunidades sociales y los efectos corporales más visibles asociados con estas actividades que por razones relacionadas con la salud, la actividad física y el tiempo ocio.

Con respecto a la alimentación Los alumnos de ambas carreras lo que más consumen es carne roja, y pollo, el pescado es lo que menos consumen ambos grupos. Se encontró que el grupo de mujeres de la carrera de FYL desayunan todos los días, el resto de estudiantes no tienen el almuerzo como un hábito saludable. Sin embargo el consumo de dulces chocolates, hamburguesas o salchichas y yogurt en los estudiantes de ambas carreras mostraron un bajo consumo en todos estos tipos de alimentos

Para mejorar los hábitos saludables de los universitarios es necesario ayuda de profesionales, como emplear la actividad física como una materia y así evitar la obesidad y otras enfermedades, dar hincapié a comer sanamente con ayuda de un nutriólogo que les indique lo bueno y malo de los diferentes alimentos que se consumen diariamente y aprovechar el tiempo libre u ocio para cosas productivas para el organismo. El acercamiento a la práctica de hábitos saludables en el grupo de alumnos como es el caso que ahora nos ocupa, pude ofrecer información relevante para que las entidades directivas puedan pensar en la generación en programas alternativos con orientación a mejorar la calidad de vida de los universitarios.

La práctica de actividad física de forma regular debería ser una constante a lo largo de la vida de todos los individuos, ya que se han comprobado desde diferentes puntos de vista los beneficios de ésta sobre la salud (Rodríguez Allen, 2000). Sin embargo, los estudios sobre hábitos muestran una tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables por lo que resulta necesario seguir investigando en las causas.

Según la Federación internacional de Educación Física (2000), un estilo de vida activo, basado en una práctica constante de ejercicios físicos es reconocido como uno de los mejores medios de promoción de la salud y calidad de vida en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, inclusive combatiendo el estrés de la vida diaria.

. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

* Alcalá-Sánchez I., Conchas-Ramirez M. (2005). Physical Activity, Self-Image, Tobacco and Alcohol Consumption in Mexican Students. En AIESEP World Congress. 17-19, Lisboa, Portugal.

* American Collage of Sport Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flebility in healthy adults. Medicine & Science in Sports & Exercise, 975-991.

* American College of Sports Medicine (1999). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.* Barcelona: Paidotribo.

* American College of Sports Medicine Position Stand: Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for

* Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria.*

* *De Hoyo et al. (2007). Motives y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artmotivos49.htm.*

* *Delgado et al. (2002). Estrategia de intervención en educación para la salud desde la educación física, Primera edición Barcelona: INDE.*

* Encuesta Nacional de Nutrición 1999 (2000). México SS/INSP/INEGI.

* Federación Internacional de Educación Física (FIEP 2000) Manifiesto Mundial de la educación Física Córdova Argentina. Versión en español.

* Fletcher, G.F., Balady, G., Blair, S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Sivarajan, E., Froelicher, V., Pina, I., Pollock, M. (1996). Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: a statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology. *American Heart Association. 94, 857-862.*

* Gálvez, A (2007). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. Efdeportes Revista digital. http://efdeportes.com/.../motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm.

* García et al (2001). Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2001. Madrid: Consejo superior de deportes, Madrid, España.

* Jasso, J. (2003). Estrategia educativa para la utilización del tiempo libre de los trabajadores de la industria maquiladora de chihuahua, México. Tesis doctoral instituto de

* Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud Primera edición 2008 DR. Secretaria de Educación Pública, 2008. México, D.F.

* Mokdad A. H., Bowman B.A; For E.S; Vinicor F; Marks J.S; Kopland J.P. (2001). The continuing epidemics of obesity and diabetes in the United States. JAMA, 286 (10), 1195-1200.

* Nuviala et al. (2003). Educación física, deporte y recreación, tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes, y la influencia de los padres. Retos. Nuevas tendencias en la educación física, deporte y recreación. Http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo:2282437.

* Rebollo, S. (2003). Las dimensiones de ocio en las sociedades rurales. Motricidad: europea journal of human movement, 10, 191-206.

* Rivero-Carrasco, J. (2004). Modelo de programación de actividad física, deporte y recreación de la Universidad Autónoma de Chihuahua, MarathoNews 41, 2-13.

* Sesia, Paola (2002). Nutrición y género en la región cafetalera de la Chinantla, Oaxaca. Ponencia presentada en el tercer congreso de la asociación Mexicana de Estudios Rurales, Zacatecas, México, realizado del 3 al 6 de junio del 2001.

* Venzor-Arvizo, R., Alcala-Sanchez, I. (2003). El tiempo Libre de los Estudiantes en el Nuevo Campus Universitario, En Congreso Anual de Aniversario de la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Chihuahua, México.

IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Martin Alonso González Hernández, Juan Cristóbal Barrón Luján, Héctor Luis Medina López

Universidad Autónoma de Chihuahua

RESUMEN

El uso de la tecnología recreativa durante el tiempo libre, es el objetivo central de esta investigación ya que se pretende explicar cuáles son los efectos en niñas de 9 a 14 años que usan los elementos tecnológicos, tales como ver televisión, uso de internet, uso de videojuegos por cuatro horas o más durante el día.

Desde sus inicios hasta nuestros días los videojuegos siguen siendo objeto de polémica, casi siempre a partir de los temas de la violencia y la adicción. Desde su creación y cuando estos se encontraban sólo en los salones de máquinas recreativas, eran considerados como lugares poco recomendables. También se les atribuía como causa de una multitud de males de difícil comprobación. En Estados Unidos se fundaron asociaciones de padres en contra de los salones recreativos, y junto con publicaciones sin fundamento científico, como Everett Koop (1982) que dijo que los videojuegos producían "aberraciones en la conducta de los niños" convirtiéndolos en "adictos en cuerpo y alma", lograron que en ciertas ciudades norteamericanas se prohibieran los locales de este tipo, o que se limitara la edad y el horario de apertura y cierre.

El mundo de los videojuegos se ha convertido en muchos casos en el principal entretenimiento de los niños. Los padres se enfrentan a una nueva forma de ocio que puede tener riesgos en la salud física y emocional de sus hijos.

Palabras clave: Tecnología recreativa, Tiempo libre, Videojuego

ABSTRACT

The recreational use of technology during free time, is the focus of this research as it seeks to explain what are the effects on children of 9-14 years using technological elements, such as television viewing, internet use, use video game for four hours or more during the day.

From its inception to the present day video games are still the subject of controversy, mostly from the issues of violence and addiction. Since its inception and when they were only in the halls of gaming machines, were considered

unsavory places. They were also attributed as the cause of a multitude of evils difficult to prove. The United States was founded associations of parents against the arcades, and along with publications without scientific basis, as Everett Koop (1982) who said that video games produced "aberrations in the behavior of children" making them "addicts body and soul ", achieved in certain American cities prohibit such premises, or that the age limit and hours of opening and closing.

The gaming world has become in many cases the main entertainment of children. Parents face a new form of entertainment that can have risks in physical and emotional health of their children.

Keywords: Technology Recreation, Leisure, Video Game

INTRODUCCIÓN

Los Licenciados en Educación Física que trabajamos en el nivel primaria tenemos la tarea de orientar a los maestros de grupo, padres de familia y alumnos sobre la importancia de saber utilizar su tiempo libre, combinando el uso de las tecnologías con las actividades físicas, recreativas y los deportes para que puedan lograr un estilo de vida sano y positivo.

El uso de la tecnología recreativa durante el tiempo libre, es el objetivo central de esta investigación ya que se pretende explicar cuáles son los efectos en niñas de 9 a 14 años que usan los elementos tecnológicos, tales como ver televisión, uso de internet, uso de videojuegos, esta información obtenida con niñas del 5 y 6 grado de 6 escuelas primarias de la ciudad de chihuahua, México.

PLANTEAMIENTO PROBLEMICO

¿En que medida el uso del tiempo libre en las tecnologías recreativas está desplazando a la práctica de la actividad física deportiva en las niñas de las escuelas oficiales de la ciudad de Chihuahua?
¿Cuáles son las diferencias significativas en relación al uso de las tecnologías entre las niñas de las escuelas estudiadas?

¿Existen diferencias significativas de acuerdo con la zona socioeconómica donde se ubican las escuelas?

JUSTIFICACIÓN

Desde sus inicios hasta nuestros días los videojuegos siguen siendo objeto de polémica, casi siempre a partir de los temas de la violencia y la adicción. Desde su creación y cuando estos se encontraban sólo en los salones de máquinas recreativas, eran considerados como lugares poco recomendables. También se les atribuía como causa de una multitud de males de difícil comprobación. En Estados Unidos se fundaron asociaciones de padres en contra de los salones recreativos, y junto con publicaciones sin fundamento científico, como Everett Koop (1982) que dijo que los videojuegos producían "aberraciones en la conducta de los niños" convirtiéndolos en "adictos en cuerpo y alma", lograron que en ciertas ciudades norteamericanas se prohibieran los locales de este tipo, o que se limitara la edad y el horario de apertura y cierre.

El mundo de los videojuegos se ha convertido en muchos casos en el principal entretenimiento de los niños. Los padres se enfrentan a una nueva forma de ocio que puede tener riesgos en la salud física y emocional de sus hijos.

OBJETIVO GENERAL.

Describir los hábitos de actividad física de las niñas de 5º y 6º grado de primaria y la forma en que utilizan las nuevas tecnologías e informar sobre la influencia negativa en el área social y física en niñas de edades tempranas al utilizar tecnología “recreativa” por largos periodos de tiempo.

METODOLOGÍA

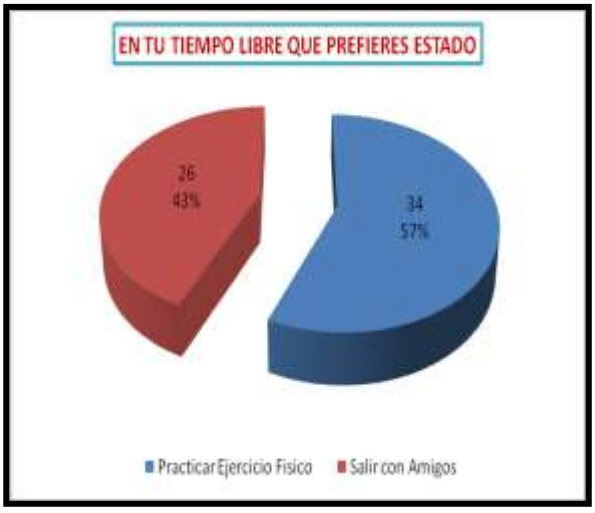
Se realizo un estudio de campo con un grupo de 143 niñas, las cuales están en educación primaria distribuidas en 6 escuelas de distinto nivel socioeconómico en la ciudad de chihuahua, Chih. México, cursando el quinto y sexto grado en el periodo escolar 2008-2009.

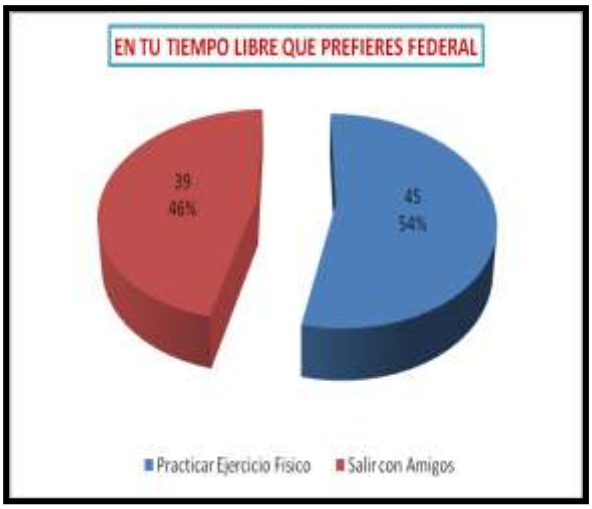
La unidad de análisis fueron las niñas de estas escuelas mencionadas y como criterio de inclusión se manejo: la libre aceptación del sujeto, que fueran alumnas regulares de las escuelas seleccionadas y de los grados determinados.

PRINCIPALES RESULTADOS.

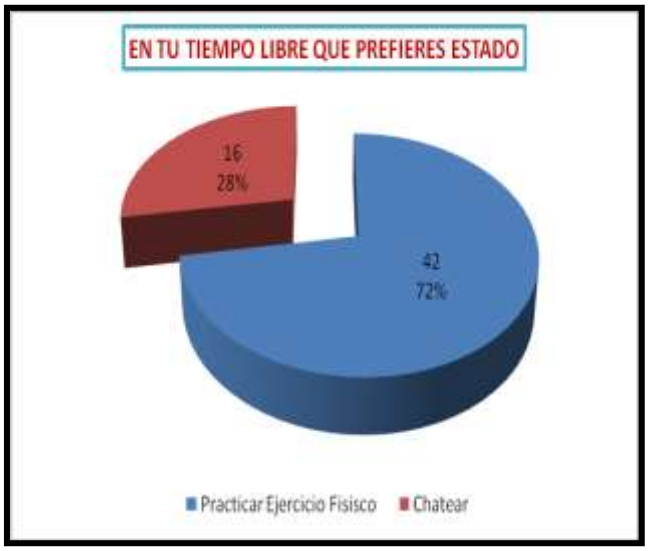
En este apartado se presentan los principales resultados que se encontraron en 143 mujeres del sistema federal y estatal, una vez que se proceso la información recabada mediante el programa SPSS versión 15, de tal manera que se exponen solamente los más significativos:

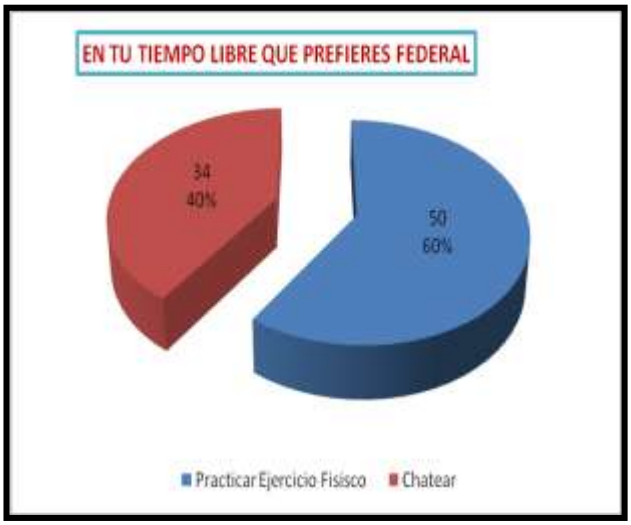
Los datos nos muestra que el 57% de las niñas del sistema estatal prefieren practicar ejercicio físico y el 43% prefiere salir con amigos mientras que las niñas federales hacen ejercicio físico el 54% y salen con amigos el 46%.



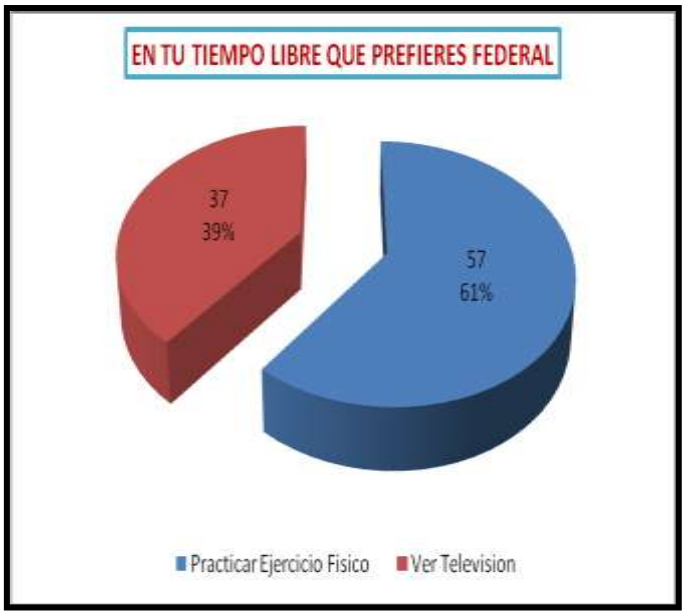


Los resultados obtenidos denotan que el 72% de las alumnas del sistema estatal prefieren hacer ejercicio que chatear con un 28% por mas de una hora mientras que el 40% de las alumnas del sistema federal prefieren chatear y el 60% hace ejercicio.

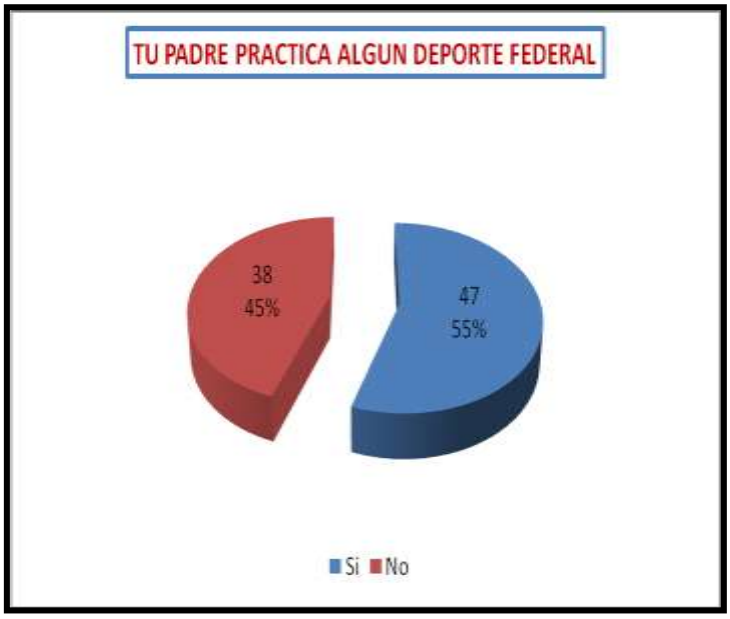




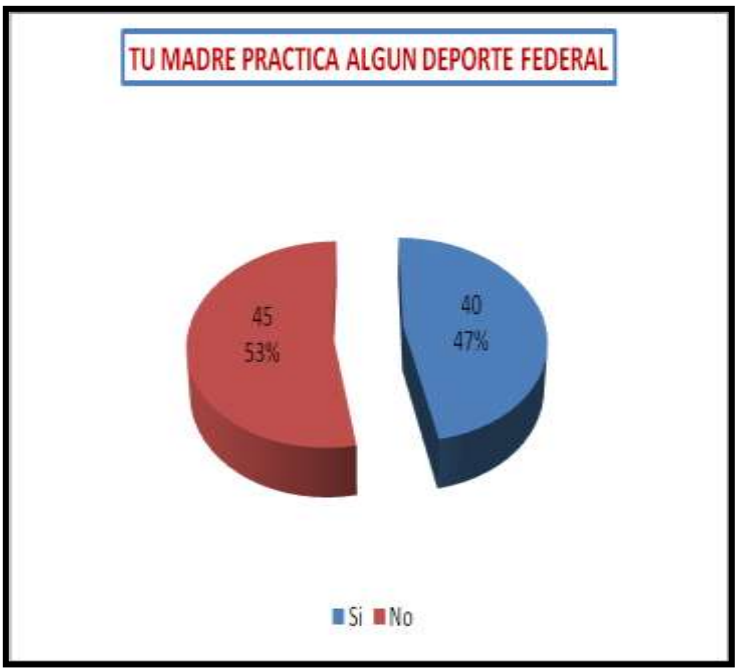
La información nos muestra que el 64% de las niñas del estado prefiere practicar ejercicio físico y el 36% prefiere ver televisión, mientras que el 61% de las niñas federales prefiere la práctica del ejercicio físico y el 39% ver televisión.



Los resultados nos dicen que el 71% de los padres de las niñas del s.estatal no practican algún tipo de deporte y solamente el 29% lo hace; mientras que los padres de las niñas del S.federal solo el 55% práctica algún tipo de deporte y el 45% no lo hace.



En relación a las mamas de las niñas estatales el 59% no practican algún deporte y si lo practica el 41% mientras que las mamas de las niñas federales el 53% no lo realizan y el 47 % practica algún deporte.



CONCLUSIONES

En general se puede establecer que si existe un desplazamiento de la actividad física deportiva por la tecnología recreativa, lo cual en sí mismo no es totalmente negativo, solamente que debe ponerse atención a la extensión en el tiempo de uso de estas tecnologías, pero sobre todo a los contenidos de los videojuegos, la información que circula a través del Internet, aspecto en el cual sobre todo los padres de familia deberán estar mas atentos.

En este aspecto el educador físico, deberá asumir su liderazgo natural para incentivar y motivar a las niñas en la actividad física, deportiva y recreativa, no

tanto como una práctica limitada a la clase de educación física, si no como una práctica social que ayude a construir en las niñas un estilo de vida saludable y positiva.

REFERENCIAS

Calvo Sastre, A. (2006). "Videojuegos: del juego al medio didáctico". [En línea].Disponible en http://www.uib.es/depart/gte/calvo.html [Consultado el12 deDiciembre de 2006]. Enciclopedia Wikipedia, (2006). [En línea]. Disponible en http://es.wikipedia.org.

Estallo Martí, J. (1997). "Psicopatología y Videojuegos" en Instituto Psiquiátrico. [En línea] Madrid, disponible en http://www.ub.es/personal/videoju.htm. [Consultado el 27 de noviembre de 2006].

Jukovskaia, R. I. (1978). La educación del niño en el juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Licona, A. y Piccolotto, D., (2006). "Algunas reflexiones sobre los videojuegos". Disponible en http://tecnologiaedu.us.es/edutec/paginas/19.html [Consultado el 27 de noviembre de 2006].

MarquèsGraells, P. (2000). "Las TIC y sus aportaciones a la sociedad" en Didáctica y Multimedia. [En línea] Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona, disponible en: http://dewey.uab.es/pmarques/tic.htm [Consultado el 10 de abril de 2007].

Quilmes, M. (2007). "Evolución de los juegos". [En línea] Disponible en http://www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/0600/622.ASP. [Consultado el 29 de marzo de 2007]

Sánchez Rodríguez, Pedro A. (2006). "La evolución de los videojuegos". [En línea] Disponible.http://www.uib.es/depart/gte/edutec/edutec01/edutec/comunic/TSE33.html.[Consultado el 12 de diciembre de 2006].

ITINERARIO HISTÓRICO-CULTURAL PARA LOS ESTUDIANTES DE 5TO GRADO ESCUELA PRIMARIA JOSÉ G. ARTIGAS LOCALIDAD COJÍMAR.

Autores: MSc. Milena Nieves Rodríguez
Lic. Daidel Larrosa Presas
milenanr@uccfd.cu" milenanr@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

Al contemplar la situación geográfica y la rica historia que durante años ha creado sentimientos de identidad y reafirmación de raíces en personas que viven en un pequeño pueblo de pescadores como antiguamente se le conocía y que sirvió de inspiración a personalidades como el escritor norteamericano Ernest Hemingway el cual inmortalizó este lugar con uno de sus más conocidos libros ‘’ El viejo y el mar’’. Este territorio que despertó gran interés entre la burguesía de la época neocolonial es conocido en la actualidad como Cojímar y posee un área de 4,2 Km cuadrado el mismo pertenece al municipio Habana del Este provincia La Habana y fue fundada en el siglo XVII en la boca del rio Cojímar. Está situada a 7 Km al este de la Bahía de la Habana en los 23.2° de latitud Norte y los 82.3° de longitud Oeste, Geográficamente tiene al Norte al Estrecho de la Florida, al Sur a los municipios Regla, Guanabacoa y el reparto Guiteras, al este reparto Alamar y alturas de Alamar y al Oeste el reparto Camilo Cienfuegos.

Su relieve es una llanura costera en forma de terraza que no sobrepasa los 200 metros sobre el nivel del mar. Terreno prácticamente llano con manifestaciones cársicas como el diente de perro predominantemente en nuestras costas. Su flora posee abundantes árboles frutales y muchas plantas endémicas de la isla. Por ser una zona costera habitan gran variedad de peces donde tiene gran relevancia la aguja. Su clima es agradable y fresco debido a influencia que ejercen las brisas marinas. Fueron los aborígenes los que nombraron al rio y al pueblo Cojímar, las aguas de este territorio son las más ricas en sales y yodo de todo el país, de ahí su prestigio como aguas medicinales.

Tiene una densidad poblacional de 5060 habitantes por Km cuadrados. El 18,2 representa la población infantil, cosa que refleja el envejecimiento poblacional.

En los estudios primarios se hace difícil contactar información para realizar los trabajos de la localidad debido a la escases de datos históricos culturales por lo

dispersa que estaba la información, por lo que nos dimos a la tarea de realizar inicial mente un programa recreativo que incluyera datos históricos culturales y recreativo luego se transforma en un itinerario por la localidad de Cojímar donde se reúne un grupo de informaciones relacionadas con diferentes construcciones, lugares y figuras emblemáticas de este territorio.

La importancia de este trabajo, no cabe dudas, radica en el aporte de un itinerario (histórico, cultural) proporcionando la oferta de conocimientos históricos y satisfacción, basado en la visita a lugares e instalaciones de importancia histórica, cultural en la localidad de Cojímar.

Situación Problémica

Al salir los niños de 5to grado tienen muy poco conocimiento a cerca de la historia de su localidad y dicha información no se encuentra con facilidad y está muy dispersa lo que provoca dificultad para adquirir los conocimientos sobre la historia de la localidad.

Problema Científico

¿Cómo contribuir a través de un itinerario histórico cultural al aprendizaje de la historia y sus raíces en los niños de 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artigas de la localidad de Cojímar?

Objetivo General

Elaborar y aplicar un itinerario histórico- cultural que contribuya al aprendizaje de la historia y raíces en los niños de 5to A de la escuela primaria José Gervasio Artigas de la localidad de Cojímar.

Preguntas Científicas

1-¿Cuáles son los fundamentos -teóricos que sustentan la confección de itinerarios históricos-culturales?

2-¿Cuál es el estado actual de los conocimientos histórico-culturales sobre la localidad en los estudiantes de 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artigas de Cojímar?

3- ¿Qué lugares deben incluirse en el itinerario histórico cultural para contribuir e incrementar los conocimientos de historia de la localidad en los estudiantes

de 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artigas de la localidad de Cojímar?

Tareas científicas

1-Revision de los fundamentos- teóricos que sustentan la confección de itinerarios.

2. Analizar el estado actual de los conocimientos históricos culturales de la localidad en los estudiantes de 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artigas de la localidad de Cojímar.

3- Elaborar y aplicar un itinerario histórico-cultural para contribuir e incrementar los conocimientos de historia de la localidad en los estudiantes de 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artigas de la localidad de Cojímar

Marco Teórico conceptual

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y Piel, podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

No hay que olvidar que el hombre se encuentra en constante interacción con la naturaleza tanto en el proceso de producción como durante el disfrute del tiempo libre; y esta plantea la necesidad de que la educación de la cultura se ocupe no solamente del mejor empleo de esa preciada riqueza social, sino también lo relacionado con el medio y la conservación de la naturaleza.

Manifestaciones Turísticas.

I-Turismo de Naturaleza: La definición aportada en Cuba, aparece en la Resolución Conjunta MINTUR-CITMA-MINAG sobre Turismo de Naturaleza, y expresa. Todas las modalidades del turismo en que la motivación del viaje (o excursión), o la selección del Destino estén determinada por la necesidad del acercamiento y disfrute de la naturaleza, o de componentes de la misma.

La decisión del Ministerio de Turismo de priorizar el Turismo de Naturaleza se

debió, en primer lugar, a que a nivel mundial se está produciendo un auge de las preocupaciones por el medio ambiente con el consiguiente crecimiento de los movimientos ambientales, que se refleja en el turismo de una demanda de los productos cada vez más cercanos a la naturaleza y a las culturas locales a la par de un turismo sostenible, responsable respetuoso con la naturaleza y con el medio ambiente en sentido general.

La otra razón estratégica para apostar por el Turismo de Naturaleza, es que Cuba cuenta con un gran potencial para desarrollar numerosas y muy variadas ofertas de este producto; por ejemplo una gran diversidad de paisajes en territorio relativamente pequeño, numerosos sitios naturales, abiertos y puntuales, de gran impacto escénico; una gran cantidad de accidentes cársicos, particularmente de cuevas; numerosos valores únicos de la flora y la fauna, con muy diversas formaciones de contacto mar-tierra y una vasta plataforma sumergida de unos 70 mil km2, de aguas someras y de gran riqueza escénica y biológica. A este potencial natural se añade, a los efectos de las características del Turismo de Naturaleza, y en particular en las expectativas de quienes lo practican, la gran riqueza y diversidad Cultural de Cuba, con numerosas manifestaciones locales en prácticamente todos los territorios del país.

Las principales motivaciones seguirán siendo el ocio, el recreo y las vacaciones, las visitas a parientes y amigos, los negocios y otros propósitos profesionales, los tratamientos de salud, la religión y las peregrinaciones, cultura, feria, congresos, y se añadirán el turismo especializado o comunitario, particularmente el de los amantes de la naturaleza y la cultura.

II-Turismo de Aventura: El turismo de aventura es otra de las modalidades del turismo alternativo, y sin duda alguna, una de las formas que mayores expectativas genera a su alrededor, quizá por el término mismo que evoca, o bien por un cierto misticismo y tabúes que se han generado en su entorno.

La problemática comienza desde su propio nombre, algunos lo llaman turismo deportivo, otros más turismo de aventuras, otros tantos turismo de adrenalina o bien turismo de reto, y si bien su denominación es lo de menos, los conceptos si llegan a ser determinantes. Estas denominaciones generan confusiones y preocupaciones entre el turista e inclusive entre los prestadores y

comercializadores de estos servicios.

III-Turismo deportivo: El turismo deportivo es una de las manifestaciones del programa de la recreación física, a desarrollar como una forma sana de ocupar el tiempo libre de niños, jóvenes, adultos y discapacitados.
Es una actividad que se realiza en pleno contacto con la naturaleza, propiciando el amor a la patria, el conocimiento de nuestra historia y logrando un acercamiento armónico, en los lugares de interés histórico, económico y turístico, dentro de él crecen y se desarrollan muchos valores de importancia para nuestra sociedad y formación multilateral de la personalidad del individuo, además le permite vincularse y desarrollarse en colectivismo, admirar la flora y la fauna.
El turismo deportivo podrá ser aplicado en los diferentes niveles de enseñanza, teniendo como campo de acción los círculos de interés, dirigidos y asesorados por los profesores de educación física, recreación y deportes, así como activistas que se preparen motivados por la actividad.
También podemos decir que dentro del turismo deportivo las modalidades permiten el agrupamiento de colectivos atendiendo a sus gustos, intereses y edades.

Los objetivos que persigue el turismo deportivo es el siguiente:
1. Propiciar la organización de actividades sanas que se realizaran en pleno contacto con la naturaleza.
2. Contribuir con el amor a la naturaleza, los nexos con nuestra historia y el desarrollo del conocimiento en general.
3. Desarrollar y fomentar la formación de valores.
4. Contribuir al desarrollo multifactorial de los educando y población en general.
5. Darle uso adecuado a la ocupación del tiempo libre en actividades sanas y educativas.

El turismo deportivo se puede clasificar de:
Libre integración

Modalidades o categorías utilizadas:
1. De círculo infantil hasta primer grado
De 2do a 4to grado
De 5to a 6to grado
De 7mo a 9no grado
2. El itinerario para jóvenes su clasificación es:
De 15 a 19 años
De 20 a 30 años
3. El itinerario de edad media y de 3ra edad se clasifica en:
De 35 hasta 45 y mas de 45 años
4. El itinerario para los asociados de discapacitados y otras patologías se clasifica en:
Mayores de 15 años
5. Modalidad ciclo turismo
6. Modalidad caniturismo

La realización de itinerarios es fundamental en el turismo deportivo porque de él dependerá la vida útil de esa manifestación recreativa.

Turismo Histórico: El turismo Histórico es aquel que se realiza en aquellas zonas cuyo principal atractivo es su valor histórico.

Arquitectura antigua.
Recorrido por las ciudades.
Visitas a fortalezas.

IV-Turismo Deportivo Histórico: El turismo deportivo histórico nos brinda la oportunidad de deleitar la historia mediante anécdotas, narraciones, fotografías, cuentos de hechos históricos y sociales, además de educar al hombre en los valores más preciado que tiene el ser humano, y poco ha poco en caminarlo por el camino de la virtud sin llegar al vacío o la ignorancia y que pueda siempre pensar en materia filosófica, política y religiosa sin que afecte con su huso el libre derecho del respeto ajeno.
V-Turismo cultural. Es una actividad excepcional, necesaria y enriquecedora de

la calidad de vida. Generadora de acciones, que involucran amplios sectores de la economía, las instituciones públicas y privadas, la academia y la sociedad civil.

Metodología

Población y Muestra:

La población es 48 estudiantes que cursan el 5to grado en la escuela primaria José Gervasio Artigas de la localidad de Cojímar municipio Habana del Este Provincia La Habana. Se hace coincidente la población y muestra. Estos estudiantes oscilan entre 10 y 11 años de edad a demás 26 son del sexo masculino y 22 del sexo femenino y representan el 100 %. También se tomo como muestra 4 profesores de dicha escuela vinculados directamente con los estudiantes, a los que se le aplicó el cuestionario de la entrevista, estos son: la profesora de Historia, Subdirectora, Profesora de Educación física y a la directora.

Métodos y Procedimientos empleados: Se aplicaron los métodos del nivel teórico y empírico:

Métodos del nivel teórico

Histórico Lógico: Permitió realizar el análisis histórico de nuestro objeto de estudio, conocer su evolución y desarrollo, los antecedentes históricos de la localidad y los diferentes itinerarios.

Análisis y síntesis: Fue empleado en el estudio bibliográfico de los aspectos esenciales que abarca la temática de recreación e itinerarios, describe la magnitud e importancia de cada uno así como las relaciones que se establecen entre ellos

Métodos del Nivel Empírico:

Técnica de Encuesta Inicial: Se aplicó un instrumento de 5 preguntas cerradas a los estudiantes de 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artiga de la localidad de Cojímar para diagnosticar el estado actual de los conocimientos históricos de dicha localidad.

Técnica de Entrevista: Se aplicó un instrumento de 3 preguntas a los profesores y directivos para conocer los criterios que tienen en relación al

itinerario histórico-cultural que se propone aplicar en la escuela primaria José Gervasio Artiga de la localidad de Cojímar y el impacto que puede tener sobre los estudiantes.

Técnica de Encuesta Final: Se aplicó un instrumento de 5 preguntas cerradas a los estudiantes de 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artiga de la localidad de Cojímar para corroborar luego de aplicado el itinerario habían adquirido los conocimientos sobre la historia local.

Métodos Estadísticos Matemáticos

Análisis porcentual Simple: Permitió el procesamiento de la información en la investigación, analizando principalmente las relaciones porcentuales. Además fue utilizado para tabular los datos derivados de la aplicación de los instrumentos en la etapa exploratoria.

Análisis e interpretación de los resultados: encuesta inicial

Pregunta # 1: ¿Conoces la historia de tu localidad? ----- poco --- mucho ----- nada

Pregunta 1Cantidad%Poco3675Mucho1021Nada24En esta pregunta queríamos verificar el conocimiento q ye tenían los estudiantes acerca de la historia de su localidad, demostrando que el 75 % de los criterios emitidos por los estudiantes del 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artigas eran referidos a que tenían poco conocimiento, el 21 % reflejo que tenían bastante conocimiento y solo el 4% no tenía ningún conocimiento a cerca de la historia de la localidad de Cojímar.

Pregunta # 2: ¿Con que frecuencia visita los centros históricos de tu localidad? -------- poco ------- mucho ------- nunca

Pregunta 2Cantidad%Poco3470Mucho715Nada715En esta pregunta existe una relación con la anterior puesto que aquí se demuestra con un 70% que los estudiantes vistan muy poco los lugares históricos enclavados en su localidad y coinciden con un 15 % en cuanto a los que nunca visitan estos lugares y los que si lo visitan con frecuencia.

Pregunta # 3: ¿Conoces la vida de algunas de las personalidades de tu localidad? ---------- poco ---------- mucho ---------- nada

Pregunta 3Cantidad%Poco2858Mucho1633Nada48El 58 % de los estudiantes

emitieron el criterio de que tenían poco conocimiento a cerca de la vida de las personalidades históricas de la localidad de Cojímar, mientras que el 33 % si consideró que tenía conocimiento sobre la vida de esas personalidades. Por lo que permite llegar a la conclusión que existe poco conocimiento a cerca de la vida de personalidades relacionadas con la historia y cultura de este pueblo.

Pregunta # 4: ¿Los hechos ocurrido en el pasado en tu localidad en que asignatura crees que se imparten?--------- Historia de América ---------- Historia de Cuba ---------- Historia del Mundo

Pregunta 4Cantidad%América--Cuba4798Mundo12El 98 % de los estudiantes del 5to grado de la escuela José Gervasio Artigas están consiente históricamente de que la historia de la localidad en este caso de Cojímar se impartía en la asignatura de historia de Cuba.

Pregunta # 5¿Consideras interesante esta opción de excursión por tu localidad?---------- tal vez --------- si ---------- no

Pregunta 5Cantidad%Tal vez510Si4390No00El 90 % de los estudiantes del 5to grado de la escuela primaria José Gervasio Artigas considero interesante esta opción de realizar un recorrido por la localidad de Cojímar.

Resultados de la entrevista:

Se aplicó una entrevista con el objetivo de recoger criterios a cerca de la aceptación por la confección y aplicación del itinerario histórico-cultural por la localidad de Cojímar. Se entrevistaron 4 sujetos que fueron: la directora de la escuela primaria, la subdirectora, la profesora de historia y la profesora de educación física. Los criterios emitidos fueron los siguientes: Las causas o dificultades que existen para lograr con los alumnos el conocimiento a cerca de la historia de la localidad son: la poca existencia de actividades como estas que permiten al alumno y al maestro enriquecer mas sus conocimientos y el poco aprovechamiento de visitas, excursiones, itinerarios que permiten asistir y vivir de cerca la experiencia y no existe un trabajo sistemático relacionado con el tema que propicie diferentes vías para esto. En cierta medida la extensión de área que tiene la localidad, lo cual en ocasiones imposibilita que puedan dirigirse hacia los centros históricos en correspondencia con el programa de estudio de la historia y la falta de motivación, interés e información por parte de alumnos, padres y maestros.

Sin embargo todos coinciden en que el aporte del itinerario histórico-cultural

dirigido a los alumnos del 5to grado seria provechoso, oportuno y conveniente, que de esta forma profundizaran en los conocimientos estudiados en la asignatura, así se apropian de nuevos conocimientos y refuerzan los estudiados, conocer su contorno y su importancia, se motivan y el aprendizaje es satisfactorio tanto para el alumno como para el maestro que lo prepara aun mas para impartir la historia local utilizando este recurso para motivar las clases. Y por último la apreciación a cerca de la aceptación de este itinerario y el porqué fue buena ya que este tipo de actividades salen del marco estrecho del aula, los alumnos y docentes pueden palpar cosas, fuentes del conocimiento histórico, mucho más suave y fluido en contacto directo con el medio rompiendo los esquemas de una clase de 45 minutos motivada y en movimiento o sea realizando actividad física y a la vez observando.

Programa del Itinerario Histórico-Cultural fecha de realización 23/4/2013.
Centros Llegada salida Transporte Escuela José G. Artigas 2:00pm Caminando Preventorio 2:15pm 2:25pm Caminando Combinado Deportivo La Casona2:28pm 2:38pm Caminando Restaurante Las Terraza 2:40pm 2:50pm Caminando Malecón y Muelle 2:52pm 3:00pm Caminando El Castillito 3:02pm 3:15pm Caminando Memorial Hemingway 3:15pm 3:30pm Caminando

EMBED AcroExch.Document.7

Leyenda

Escuela José G. Artigas Malecón y Muelle
Preventorio El Castillito
Combinado deportivo La casona Memorial Hemingway
Restaurante Las Terraza

Breves descripciones de los centros a visitar.
Escuela Primaria José G. Artigas: Esta ubicada en la calle que le da inicio a Cojímar fue construida en conjunto con la villa Panamericana en esta escuela se imparten clases desde preescolar hasta sexto grado está considerada entre las de referencias del municipio por el buen trabajo de sus profesores.
Preventorio: El 10 de marzo de 1907 se inaugura el suntuoso Hotel Campoamor, con la asistencia de Doña Carmen Zayas Bazán viuda de Martí y

su hijo el Capitán José Francisco Martí Zayas Bazán, entre otras personalidades. El hotel contaba con un lujoso comedor, hermosa pista de baile y elegante roof garden y casino. Se hablaban cuatro idiomas y constituyó el lugar preferido de la burguesía criolla habanera, para disfrutar de la “Luna de Miel”. En 1916, el Hotel Campoamor se co

JUEGOS MATEMÁTICOS RECREATIVOS EN FUNCIÓN DEL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO LÓGICO

Temática: Ocio, Actividad física, tiempo libre y calidad de vida.

Autor MSc. Leobel Morell Pérez. Profesor Auxiliar. Email: leobel@suss.co.cu

Institución: FCF de Sancti Spiritus. Cuba

Coautor. MSc, William Abstengo Rodríguez. Profesor Asistente.

Institución: FCF de Sancti Spiritus. Cuba

Coautor. MSc, Isis Quintana Ibarra. Profesor Instructora.

Institución: FCF de Sancti Spiritus. Cuba

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo el estudio de los juegos matemáticos recreativos y elaborar una estrategia para contribuir al desarrollo del pensamiento lógico de estudiantes del IPCVE en especial los que se preparan en la actividad de concursos. Los métodos fundamentales que nos permitieron desarrollar la investigación son los siguientes: Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis, Inductivo-Deductivo, la Observación y la Encuesta y de su aplicación se logró hacer un diagnóstico de la situación actual en el centro en lo relativo a la práctica de juegos, así como elaborar dos etapas una se selección y justificación de los juegos matemáticos recreativos y la otra de implementación, los resultados que se han alcanzado hasta el momentos son el aumento del número de practicante de dichos juegos así como su variedad y el avance en los resultados de concurso a nivel provincial y nacional.

Summary

The present investigation has like objective, the study of the mathematical recreational games and to elaborate a strategy in order to contribute to the development of the logical thought of students of the IPCVE, especially, those that they get ready in the activity of competitions. The fundamental methods that allowed us to develop the investigation are the following: Historic-Logic, Inductive-Deductive among others, the Observation and the Survey and from its application was been able to make a diagnosis of the current situation in the center in the relative to the practice of games, as well as elaborate two stages a selection and justification of the mathematical recreational games and the other of implementation, the results that have been reached until the moment are the increase of the number of practitioner of statements games as well as their variety and the advance in the results of competition to provincial and national level.

Introducción

A lo largo de la historia son muchos los autores que mencionan el juego como una parte importante del desarrollo de los niños y son varias las teorías que se formulan acerca de éste.

La humanidad ha jugado desde siempre,por eso el juego se considera previo a la cultura misma; existen innumerables manifestaciones de esta actividad en sociedades de todos los tiempos.La actividadhumana lúdica por excelencia, que podemos encontrar entodas las culturas, desde las más primitivas a las más avanzadas, tienen una estrecharelación con las matemáticas. Por un lado, muchos juegos, tanto tradicionales comomodernos, utilizan las matemáticas en su desarrollo, ya sea por sus relaciones numéricas(por ejemplo, el dominó o muchos juegos de cartas), por sus relaciones geométricas (enjuegos donde las fichas se colocan y se mueven sobre un tablero), pero sobre todo, porlas características de muchos juegos, especialmente los llamados juegos de tablero, ypor el tipo de estrategias que hay que desarrollar cuando intentamos ganar una partida.

Estas estrategias, que son muy variadas y que dependen de las características de cadajuego, tienen una gran similitud con algunas de las más importantes estrategiasutilizadas en la resolución de problemas de matemáticas.

No obstante a pesar de las ventajas que trae consigo la práctica de juegos matemáticos recreativos se aprecia falta de conocimiento por parte de adolescentes del IPVCE de Sancti Spiritus, centro donde el estudio de las matemáticas y la actividad de concurso de conocimiento en las asignaturas de ciencia constituye uno de sus principales objetivos, lo cual pudiera estar relacionado con la falta de espacios y un programa concebido para la divulgación y la práctica sistemática de estos juegos. Por lo que nos planteamos el siguiente

Objetivo:

Favorecer el desarrollo del pensamiento lógico en alumnos de IPVCE mediante la práctica de juegos matemáticos recreativos.

Desarrollo

- **Los juegos su clasificación.**

Los juegos, son un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad. Su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trascienden los tiempos y los espacios, no conoce las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barreras para su comprensión

Vigotski,(1967), cuyos postulados se han tomado en cuenta, considera el juego como una actividad condicionada por el contexto histórico social, en la que el hombre crea una situación imaginada sobre la base de su experiencia real. Rubinstein, (1966), por su parte, opina, que el juego conjuga lo útil con lo agradable, sin perder su función formativa. Es una actividad racional, cohesionada por la unidad del motivo. Se relaciona directamente con otra categoría sociológica que dio origen al propio hombre: el trabajo. Jugar es también, de cierta manera trabajar, en función de un objetivo determinado, exige también disciplina y perseverancia, desarrolla la autoestima y la voluntad de alcanzar metas específicas de acuerdo con las motivaciones, necesidades e intereses del individuo a partir de su contextualización histórica social.

Entre las particularidades más importantes del juego se pueden citar:

• No está regido por motivaciones de carácter utilitarias (en cuanto a práctica socioeconómica se refiere).

• Es una actividad que permite al sujeto, en relación interactiva con el objeto, resolver la contradicción entre las necesidades que aumentan vertiginosamente y las posibilidades reales para satisfacerlas, sirviéndose de la imaginación, la inventiva, la creatividad.

• Muestra la proyección social, ideológica, psicológica, filosófica del hombre frente a su contexto real y contribuye a perfeccionarlo en correspondencia con sus intereses personales y los de la sociedad en que vive.

• Su origen, evolución y desempeño, está condicionado por el propio desarrollo histórico social del hombre.

• Como el estudio y el trabajo, el juego persigue la preparación del hombre para la vida, sustentándose en sus potencialidades educativas.

La clasificación de los juegos ha sido y es, hasta el momento, uno de los temas con más controversias en el estudio de los juegos Siendo la gran mayoría de estas clasificaciones colecciones descriptivas de la actividad de los juegos.

Dentro de ellas se encuentran la de J. Piaget (1959), y la de Según GoyJacquin las cuales se enmarcan sobre todos en determinados periodos de la infancia y la adolescencia Por su parte la clasificación de los juegos según Bryant J. Cratty en sus respectivas obras (1974, 1979 y 1982) centra su análisis de los juegos en la importancia del comportamiento humano regulado a través de la actividad lúdica. Así el autor clasifica los juegos en torno a los siguientes apartados:

- Juegos de memorización
- Juegos de categorización

- Juegos de comunicación del lenguaje
- Juegos de evaluación
- Juegos de resolución de problemas

El colectivo de profesores de la UCCFD de Cuba clasificalos juegos de la siguiente manera

- Por la forma de participar: Individuales o Colectivos
- Por la ubicación: Interiores o Exteriores
- Por la intensidad del movimiento: Alta, Media o Baja
- Por sus características: Pequeños, Pre-Deportivos y Deportivos Juegos Pequeños
- Por la actividad desarrollada: Se tiene en cuenta la actividad fundamental a desarrollar con vistas a cumplir el objetivo del juego: Sensorial Motrices: Dramatizados, Expresión corporal
- **Caracterización de los Juegos Matemáticos Recreativos**

Los juegos matemáticos recreativos se pueden enmarcar cualquier clasificación, partiendo de la dada por el colectivo de autores de la UCCFD de Cuba. Pudieran se, tanto individual como colectivo, siendo los individuales todos aquellos que encierren un reto a vencer es decir encontrar la solución de cierta problemática planteada, los colectivos son aquellos cuya meta es vencer a un contrincante o más bajo determinadas reglas.

De acuerdo a la intensidad del movimiento son los de baja pues estos están más encaminados a los procesos mentales que a la actividad física como tal.

Por sus características son juegos pequeños, así como lo son generalmente interiores, respecto a su ubicación

En cuanto a la actividad desarrollada estos juegos están encaminados al desarrollo del pensamiento lógico matemático de sus practicantes, puesto que en su ejecución se activan procesos mentales acordes a la edad y potencian el desarrollo síquico del sus ejecutantes.

De forma general podemos caracterizar los juegos matemáticos recreativos como aquellos juegos que se pueden realizar tanto individual como colectivo, con baja intensidad física pues su objetivo es encontrar la solución de cierta problemática planteada o vencer a un contrincante o más, bajo determinadas reglas, que en su ejecución se activan procesos mentales acordes a la edad sus practicantes y potencian el desarrollo pensamiento lógico.

Bajo el disfraz de estos juegos se puede enseñar el arte del pensamiento creativo, pues crean un entorno agradable y estimulante mentalmente, en el cual se puede aprender a:

1. Identificar qué es importante y qué no

2. Evaluar las alternativas factibles
3. Aplicar y recordar las pertinentes acciones y técnicas
4. Desarrollar la alternativa adecuada estratégica y tácticamente
5. Calcular el valor y el riesgo de cada alternativa, y establecer prioridades
6. Tomar decisiones y hacerlas efectivas
7. Observar el resultado, y correr con las consecuencias
8. Planificar a largo plazo, desechando la "gratificación instantánea

- **La resolución de problemas su relación con los juegos matemáticos recreativos**

A partir de las transformaciones del sistema educativo, la resolución de problemas como método integral para la enseñanza de la Matemática ha adquirido un énfasis especial. La habilidad de plantear y resolver problemas con una variedad de estrategias y recursos, aparece en todos los grados de enseñanza, no sólo como contenido procedimental, sino también como una de las bases del enfoque general con que han de trabajarse los contenidos de Matemática.

Este énfasis en la resolución de problemas se apoya en una concepción de la Matemática que Ernest (1988) sintetiza así: "... hay una visión de la matemática (conducida por la resolución de problemas) como un campo de la creación y la invención humana en continua expansión, en el cual los patrones son generados y luego convertidos en conocimiento. Así, la matemática es un proceso de conjeturas y acercamientos al conocimiento (...). La matemática no es un producto terminado, porque sus resultados permanecen abiertos a revisión." En la investigación sobre educación matemática, parece haber un acuerdo general sobre la importancia de cuatro aspectos (Schoenfeld, 1992) vinculados a la resolución de problemas, que a su vez, pueden estar asociados a distintos bloqueos o dificultades (Callejo, 1994):

a) El conocimiento de base (los recursos matemáticos).
b) Las estrategias de resolución de problemas (heurísticas)
c) Los aspectos metacognitivos.
d) Los sistemas de creencias.

Por la semejanza de estructura entre el juego y la matemática, es claro que existen muchos tipos de actividad y muchas actitudes fundamentales comunes que pueden ejercitarse escogiendo juegos adecuados tan bien o mejor que escogiendo contenidos matemáticos de apariencia más seria, en muchos casos con claras ventajas de tipo psicológico y motivacional para el juego sobre los contenidos propiamente matemáticos.

Pues sobre todo deberíamos proporcionar a nuestros alumnos a través de las matemáticas es; la posibilidad de hacerse con hábitos de pensamiento adecuados para la resolución de problemas, matemáticos y no matemáticos.

A la resolución de problemas se le ha llamado, con razón el corazón de las matemáticas, pues ahí es donde se puede adquirir el verdadero sabor que ha atraído y atrae a los matemáticos de todas las épocas. Del enfrentamiento con problemas adecuados es de donde pueden resultar motivaciones, actitudes, hábitos, ideas para el desarrollo de herramientas apropiadas, en una palabra, la vida propia de las matemáticas. Muchos de estos elementos pueden adquirirse igualmente con la práctica de juegos matemáticos recreativos.

El buen juego favorece tanto lo volitivo como lo cognoscitivo, por lo que al tiempo de ser motivador es también fuente de conocimientos. Concebido desde un planteamiento problémico exige, para su desarrollo y solución, la elaboración de algoritmos mentales que conformen estrategias de pensamiento. Vencer el reto planteado por un buen juego matemático condiciona la competencia del jugador contra sus propias limitaciones personales, contribuyen a mejorar el desarrollo mental e incluso sus resultados académicos.

Transferencia

La transferencia del aprendizaje se produce cuando el aprendizaje de una persona en una situación puede ser utilizado para facilitar e influir en el aprendizaje de otras situaciones. Esta mediación tiene que lograr que los aprendizajes que se produzcan lleguen más allá de la mera solución a los problemas que se plantean. Los aprendizajes que se produzcan no sólo han de servir para solucionar la situación presente, sino que han de permitir que el sujeto sepa resolver otras situaciones futuras.

La transferencia de los conocimientos se concreta cuando se ponen en contacto las actividades y aprendizajes del pasado con el futuro, de tal forma que los conocimientos se generalicen a otras áreas y otros contenidos de la vida en general.

Por tal motivo en la literatura psicológica y pedagógica, el término transferencia es asociado a proceso, habilidades, indicador. Es asociado también a una cualidad que poseen los individuos creativos y algunos autores consideran que está relacionada con un pensamiento inventivo o reflexivo.

La transferencia es considerada por Raymon Nikerson (1985) como un desafío especial para mejorar el pensamiento. Para él esto significa: la formación de habilidades que

aplicarán en circunstancias diferentes de la enseñanza y que requieren de un pensamiento inventivo.

Nina Talízina (1988) reconoce la transferencia como un índice de generalización de los elementos “transferidos” en la actividad cognoscitiva. La posibilidad de la transferencia se verifica tanto respecto de la acción a su conjunto como respecto a sus partes aisladas.

En opinión Karl Heinz (1988) la transferencia es un reciclaje del conocimiento, un proceso dentro del cual el saber pasa de un contexto a otro, permaneciendo sin embargo en el primero. A veces ocurre que no pasa inmediatamente a otro contexto, sino que puede quedar en un estadio transitorio o intermedio.

Perkins (1985) señala que cuando la gente se enfrenta a una situación nueva trata de aplicar conocimientos, habilidades, y estrategias de otros dominios familiares. De hecho, la gente ignora lo nuevo en una situación, asimilándola o transportando a un esquema familiar.

Santos Trigo por su parte hace referencia a determinados ambientes de aprendizajes que pueden contribuir a que ocurra la transferencia siendo lo de mayor potencialidad cuando:

- Se le muestra al alumno cómo se relacionan los problemas, uno al otro.
- La atención de los estudiantes es dirigida a resaltar la estructura de los problemas comparables.
- Los alumnos están familiarizados con los problemas del campo o dominio específico. Es decir, matemáticas, física, química, u otra disciplina.
- Los ejemplos se acompañan de reglas formuladas por los mismos estudiantes.
- El aprendizaje se lleva a cabo en un contexto social (enseñanza recíproca) donde justificaciones, principios, y explicaciones son socialmente promovidas, generadas, y contrastadas (Brown &Kane, 1988).

Materiales y métodos

En este trabajo se tomo como población los estudiantes del IPVCE de la provincia de Sancti Spiritus tomando una muestra intencional que la componen los estudiantes que participan en concursos de las asignaturas de ciencia.

Métodos.

Los métodos utilizados son, dentro de los teóricos el análisis y la síntesis, el sistémico estructural funcional, el histórico lógico y la modelación. En los métodos empíricos se utiliza la observación, la entrevista,la medición.

Diagnóstico.

Para la realización del trabajo nos entrevistamos con un total de 26 alumnos del IPVCE que se encuentran incorporados a los concursos de conocimientos en lo relativo a las ciencias, los mismos refirieron que les interesaba realizar juegos matemáticos recreativos pero que conocen muy pocos entre los que se encuentran el ajedrez, la dama, el tres en línea y algunos juegos con barajas.

También conocen juegos que no son de enfrentamiento sino de reto como algunos solitarios, puzles, sodukos.

Opinan de manera general que la práctica de dichos juegos puede ser beneficioso para la actividad de concurso pero desconocen que tipos de habilidades se desarrollan con estos juegos y como revertirla en los concursos

Metodología.

Para garantizar la calidad y los resultados esperados se trabaja en dos etapas:

I) Selección y justificación de los juegos. En esta etapa se realizó un estudio de selección de juegos matemáticos recreativos y sus potencialidades en la contribución al desarrollo de estrategias de solución de problemas.

II) Implementación de los juegos matemáticos recreativos

En esta atapa se realizara primero un trabajo de captación con vista a ir aumentado la matrícula de los beneficiarios del programa, las sesiones de trabajo se realizaran como mínimo en una frecuencia semanal he incluirán práctica de juegos y clases teóricas. El principio que debe regir es el de la voluntariedad de los beneficiarios por lo que la motivación y la organización de las actividades debe ser un aspecto fundamental en la concepción del programa.

Las competencia se realizaran en las fechas previstas y serán actividades donde no solo se demuestre las destrezas adquiridas por los practicantes sino que constituyan un mecanismo eficaz para la captación de nuevos beneficiarios del proyecto, al igual modo el proyecto se insertara en todas las actividades que le sea permitido con el fin de difundir de manera más eficiente la práctica de juegos matemáticos recreativos.

Toda actividad que se realice debe de estar debidamente planificada según establecen los principios de la recreación y concebidas en un programa de actividades.Para dar solución a la problemática planteada se realizan las siguientes acciones.

Resultados de la aplicación de las acciones en el IPVCE

En estos momentos el trabajo se encuentra en fase de implementación cumpliéndose las actividades relacionadas a la acción uno, se ha logrado impartir un total de 12 encuentros

y se han incorporado un total de 38 estudiantes con una participación promedio por encuentro de 27,3.

Siete encuentros se dedicaron a los juegos de mesa introduciéndose un total de 16 juegos con la siguiente distribución:

- Juegos con dados ---------4
- Juegos con cartas----------5
- Juegos con fichas ---------7

Cinco encuentros han estado destinados a la solución de solitarios entre los que se encuentran:

- Las torres de Hanói.
- El juego de la vida.
- Problemas de ingenio

De manera general se contribuyó a alcanzar un total de 9 medallas en los concursos nacionales distribuida de la siguiente forma.

- Medallas de oro------- 4
- Medallas de plata -----3
- Medallas de bronce---2

Conclusiones.

- Existen variados juegos matemáticos recreativos que en su ejecución aplican procedimientos heurísticos similares a los empleados en la resolución de problemas.
- Los juegos matemáticos recreativos constituyen una opción recreativa en los centros educacionales y en especial en el IPVCE.

Bibliografía

- Fullera, P.(1995). Introducción a las ludotecas en cuba. Ciudad de la habana. Asociación cubana de ludotecas.
- Huizinga, J. (1972). Homo ludens. Madrid. Alianza-emece.
- Orlick, T. (1986). Juegos y deportes cooperativos. Madrid. Popular.
- Parlebas, P. Y otros (1988). Las cuatro esquinas de los juegos. Lérida. Agonos.
- Pérez, Sánchez, Aldo.2003. Recreación: Fundamentos teóricos- Metodológicos. México. Talleres Gráficos de la dirección de Publicaciones de materiales educativos. Capitulo II Pag.10, 11.
- Piaget, J. (1969). El nacimiento de la inteligencia en el niño. Madrid. Aguilar.
- Piaget, J. (1977). Seis estudios de psicología. Barcelona. Seix barral.

- Santos, L. M. (1993). “La resolución de problemas; el trabajo de Alan Schoenfeld: una propuesta a considerar en el aprendizaje de las matemáticas”. Revista Educación Matemática. Vol. 2 (2).
- Santos, L. M. (1994)."La resolución de problemas en el aprendizaje de las matemáticas". Cuadernos de
- Talízina, N.F. (1983). “La actividad cognoscitiva como objeto de dirección”, en Lecturas de psicología

JUEGOS RECREATIVOS ADAPTADOS PARA LA INCLUSIÓN DE LOS NIÑOS CON PARÁLISIS CEREBRAL

Recreational adapted games for the inclusion of children with brain paralysis.

Autores: Yosmani Romero Bauta. Estudiante de pregrado
MSc. Nitza González Ramírez. Profesora Auxiliar.
E-mail: laholguinera@gmail.com
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE. HOLGUÍN
País: Cuba

Resumen

Las personas que poseen algunas discapacidades físicas son consideradas con menos posibilidades para la realización de actividades físico – recreativas, sin embargo el sistema educacional reconoce hoy claramente, que los alumnos portadores de estas, deben beneficiarse como el resto de sus coetáneos de una enseñanza de Educación Física, deportiva y recreativa inclusiva. Las diferentes situaciones problémicas detectadas permitieron plantear como problema científico: ¿Cómo favorecer la participación de los niños que presentan Parálisis Cerebral en las actividades recreativas que se organizan en la escuela? Para dar respuesta al mismo se propone el siguiente objetivo: Elaborar un conjunto de juegos adaptados para favorecer la participación de los niños que presentan Parálisis Cerebral en las actividades recreativas que se organizan en la Escuela Especial "Renato Oliver Galván" del municipio Moa. La aplicación de los diferentes métodos científicos permitió determinar como conclusiones, que es posible a través de juegos adaptados la participación de los niños con Parálisis Cerebral con el resto de sus coetáneos en actividades propias de su entorno escolar y social.

Palabras clave: juegos recreativos adaptados, Parálisis Cerebral, inclusión social, habilidades motrices.

Abstract

Persons that are inflicted with different types of physical disabilities are considered to have fewer possibilities of making physical – procreativity activities; today however the educational system clearly recognizes this affliction, which the bearers of these should also be able to benefit from the teaching of physical education, sports and other recreational activities. The different problematic situations detected allowed to state this scientific problem: how to favor the participation of children who suffer from brain paralysis; in recreational activities organized and designed in schools? In order to answer this Scientific Problem, the researcher of this investigation proposes the following objective: to elaborate united games to favor the participation of children with brain paralysis in physical activities in the Special School “Renato Oliver Galván” from Moa municipality. The applications of the different scientific methods permitted to determine and conclude that through adaptive games it is possible that children with infancy brain paralysis have participation with the rest of the society of the same group age in the proposed activities in their school and social environment.
Key words: recreative adapted games, brain paralisis, social inclusion. Motor skills.

INTRODUCCIÓN

Durante el año 1860, el cirujano inglés de nombre William Little escribió las primeras descripciones médicas de un trastorno enigmático que afligía a los niños en los primeros años de vida causando rigidez y espasticidad de los músculos de las piernas y en menor grado de los brazos, con dificultades al agarrar objetos, gatear y caminar, sin mostrar avances a medida que crecían. Debido a que muchos de estos niños nacieron después de un parto complicado, Little sugirió que su condición resultó por la falta de oxígeno durante el momento en que fueron concebidos. Él propuso que la falta de oxígeno causa daño a tejidos susceptibles que controlan el movimiento desde el cerebro. En 1897, el famoso médico Sigmund Freud no estuvo de acuerdo, pues notó que los niños con Parálisis Cerebral (PC) a menudo tenían otros problemas como retraso mental, disturbios visuales y convulsiones, Freud sugirió, que a veces el trastorno puede tener sus raíces más temprano en la vida, durante el desarrollo del cerebro en el vientre. En los años 1980 científicos de Estado Unidos, realizaron un estudio gubernamental de más de 35,000 partos, los resultados fueron sorprendentes,

al descubrir que tales complicaciones explican sólo una fracción de los casos, posiblemente menos del 10 por ciento. En la mayoría de los casos de Parálisis Cerebral no se encontró causa alguna. Estas conclusiones del estudio perinatal del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Apoplejía (NINDS) han modificado las teorías médicas sobre la PC y ha motivado a los investigadores de hoy a explorar causas alternas. ¿A qué llamamos “Parálisis Cerebral”?.El término “Parálisis Cerebral” es reconocido como una expresión general que abarca varios trastornos específicos, los cuales se caracterizan por una lesión de los centros motores del encéfalo y se manifiestan por pérdida del control motor. (Busto, 1994).La incidencia de Parálisis Cerebral se sitúa alrededor de 2 por 1000 recién nacidos vivos, con poca variación entre los países industrializados. En los últimos años parece observarse un ligero aumento de la incidencia, así como un cambio en la frecuencia de los diversos subtipos. Este aumento, a pesar de los avances en los cuidados médicos neonatales y de la prevención durante el parto, se atribuye a la mayor supervivencia de recién nacidos de muy bajo peso al nacimiento. (Arguelles, 1996).

Barraquer, Ponces, Corominas y Torras (1964) citado por Busto, (1994) definen la Parálisis Cerebral como “secuela de una afección encefálica que se caracteriza primordialmente por un trastorno persistente, pero no invariable, del tono, la postura y el movimiento, que aparece en la primera infancia y no solo es directamente secundario a esta lesión no evolutiva del encéfalo, sino que se debe también a la influencia que dicha lesión ejerce en la maduración neurológica.

Chevrie la define como una dolencia relacionada con una lesión de sistema nervioso central, adquirida al comienzo de la vida, no evolutiva y que ocasiona trastornos motores predominantes. Chevrie, C. (1975), citado por Busto, (1994)

Los síntomas de la Parálisis Cerebral son de severidad variable. Un individuo con Parálisis Cerebral puede encontrar difícil el hacer tareas motoras finas, como escribir o cortar con tijeras; además, puede experimentar dificultades manteniendo su equilibrio y caminando; o puede ser afectado por movimientos involuntarios, como retorcimiento incontrolable de las manos o babear, por tanto existe un trastorno caracterizado por un aumento o disminución del tono muscular que da lugar a la alteración del movimiento y

la postura. Los tres síndromes motores, piramidal, extrapiramidal y cerebeloso representan un trastorno en el Sistema Nervioso Central y son los determinantes de un tipo u otro de dicha parálisis. Tal lesión afecta al encéfalo en vías de desarrollo y los movimientos del niño no se efectúan con normalidad, por tal razón los niños que padecen la misma presentan limitaciones físico motoras. Los niños con discapacidad física son considerados por muchas con menos posibilidades físicas para la realización de actividades de este tipo, sin embargo poco a poco han ido accediendo a las prácticas deportivas, recreativas y el sistema educacional reconoce hoy claramente que los alumnos con esta discapacidad deben beneficiarse como los demás, de una enseñanza de Educación Física, deportiva y recreativa inclusiva, que permita su incorporación a estas prácticas en la misma medida que el resto de los niños que no portan discapacidad, sin embargo la realidad no es tan así en todos los lugares, la práctica de las actividades recreativas en estos casos puede ser muy reducida por diversas razones: las condiciones materiales, el temor a los accidentes, el insuficiente conocimiento acerca de la enfermedad y tratamiento que poseen los profesores de Educación Física, la falta de convicción y de formación de los profesores de la importancia de trabajar desde su clase para la rehabilitación.

A partir de estos referentes, del estudio de la asignatura Actividad Física Adaptada, el interés por contribuir a la inclusión social de los niños que presentan PC condujeron a la aplicación de algunos métodos empíricos, la investigación se realizó en la Escuela Especial “Renato Oliver Galván” del municipio Moa por tener dentro de su matrícula a niños que portan dicha enfermedad. El diagnóstico aplicado arrojó como insuficiencias:

- Limitada participación de los niños con Parálisis Cerebral en las actividades recreativas que se organizan en la escuela.
- Pobre dominio de los profesores de las acciones encaminadas al logro de la inclusión de los niños con Parálisis Cerebral en las actividades organizadas con fines recreativos o educativos.

Lo anteriormente planteado lleva a formular el siguiente **problema científico**: ¿Cómo favorecer la participación de los niños que presentan Parálisis Cerebral en las actividades recreativas que se organizan en la escuela? Para dar respuesta al mismo se propone el siguiente **Objetivo**: Elaborar un conjunto de juegos recreativos adaptados

y talleres para la preparación de la familia y los profesores que permitan favorecer la participación de los niños con Parálisis Cerebral en las actividades recreativas que se organizan en la Escuela Especial "Renato Oliver Galván" del municipio Moa.

Para la realización de esta investigación se utilizaron diferentes métodos científicos que nos permitieron adquirir información, realizar valoraciones a partir de las bibliografías consultadas, confirmar formulaciones teóricas, establecer diferencias y llegar a nuevas conclusiones. Dentro del nivel teórico. histórico-lógico, analítico-sintético e inductivo-deductivo.

Métodos empíricos: la encuesta. la entrevista, la observación

Métodos estadísticos: Cálculo porcentual.

DESARROLLO

Para la investigación se tuvo en cuenta una población de 12 niños de 5 a 14 años de edad tomando como muestra intencional 5 niños determinándose los siguientes criterios de inclusión: que la discapacidad física sea producida por Parálisis Cerebral, que tengan entre 7 y 10 años.

- Que presenten retraso mental leve
- Disposición de los niños para participar en la investigación.
- Disposición de los padres para participar.

La investigación se organizó en tres etapas. Diagnóstico, Elaboración y Constatación

En la primera etapa, el diagnóstico inicial estuvo precedido por la observación a varias actividades recreativas (Tabla 1), y en la aplicación de un Test para medir la coordinación de miembros superiores, las habilidades de lanzar y atrapar (tabla No 2)

Tabla 1. Observación del comportamiento de la incorporación de los niños a las actividades recreativas.

Niños	Participación activa en los juegos	Motivación para la realización de las actividades	Nivel de relaciones interpersonales lograda	Establecimiento nuevas amistades
1	Mal	Mal	Regular	Mal
2	Mal	Mal	Regular	Mal
3	Regular	Regular	Regular	Mal
4	Mal	Mal	Mal	Mal

5	Mal	Mal	Mal	Mal

Al observar el comportamiento de los niños en las actividades se evidenció lo siguiente: 4 niños para el 80% se encuentran apartados al comenzar el juego y 1que representa el 20 % se acerca activo a participar, el profesor los motiva poco a integrarse a la actividad, no ofrece variantes en los juegos para que los niños con esta discapacidad participen, a veces les ofrece ayuda pero con dudas a la hora de brindarle los apoyos, la totalidad de los niños manifiestan que es difícil realizar los juegos planificados, ante la crítica el 100% no desea continuar.

Tabla 2. Test de habilidades. Diagnóstico inicial

HABILIDADES									
Niños	**Lanzar en cualquier dirección**			**Atrapar**			**Coordinación óculo- manual (Insertar)**		
	B	**R**	**M**	**B**	**R**	**M**	**B**	**R**	**M**
1		**x**				**x**			**x**
2		**x**				**x**			**x**
3		**x**			**x**				**x**
4			**x**			**x**			**x**
5			**x**			**x**			**x**
Total		**3**	**2**		**1**	**4**			**5**

Los cinco estudiantes escogidos para la investigación presentaron dificultades en las tres habilidades diagnosticadas. En la habilidad de lanzar 2 estudiantes lo hicieron mal, lo cual representa un 40% de la muestra y 3 lo hicieron regular para un 60 % respectivamente. En la habilidad de atrapar 4 niños que representan el 80 % la realizaron mal, y 1 niño para 20% lo realizó regular.

La segunda etapa de trabajo se dedicó **a** la elaboración de la propuesta encaminada al desarrollo de la motórica fina y gruesa y dominio de la silla de ruedas, para ello se elaboraron 17 actividades así como los 7 talleres dirigidos a la preparación de los profesores de Educación Física y la familia. Se determinaron como indicadores de

inclusión, los 4 elementos reflejados en la tabla No 1. Desde el punto de vista metodológico se tuvo en cuenta la metodología para la planificación de los juegos diseñados por la MSc. Herminia Watson (2008) así como las adaptaciones realizadas a juegos propuestos en el libro “Nosotros también jugamos” de la Dra.C Santa A Pascual Fis (s/f), además de juegos elaboradas por los investigadores. Como recomendaciones: utilizar el lenguaje claro y sencillo, información individual o grupal, situación del alumno respecto al profesor, momento en el que se informa, trabajo individual o grupal.

En las adaptaciones del entorno: utilización y adaptación del espacio; velando porque sea terreno liso, que no existan barreras arquitectónicas, obstáculos que impidan el movimiento libre de los niños y niñas en el terreno; adaptaciones en el tiempo; no extender demasiado los juegos evitando el cansancio, la fatiga o aburrimiento; en las adaptaciones de los medios y la tarea: nivel de complejidad de la tarea, reglas y normas para su ejecución, forma de presentarlas en el grupo y condiciones en su realización.

Ejemplo de actividades para la motricidad fina

Juego No 2

Nombre. Mímicos en cadena.

Objetivos: trabajar la expresión corporal.

Materiales: no es necesario.

Organización: estarán formados en una fila o sentados en el suelo.

Desarrollo: el profesor tendrá una relación de palabras, uno de los alumnos se acercara a él y le dirá la primera palabra, la cual deberá explicar mediante mímicas al resto del grupo. Cuando uno de los jugadores crea que lo ha adivinado, se lo dirá en el oído al que ha realizado la representación, si la respuesta es correcta el que ha adivinado irá a su vez hasta el profesor donde le repetirá y recibirá la siguiente palabra.

Reglas: no se puede gritar la palabra, tiene que ser al oído. Gana el que más palabras adivine.

Ejemplo de talleres para los profesores y la familia.

Taller No 4

Título. Yo te enseño.

Participan: docentes y padres.

Objetivo: preparar a la familia en cuanto al aprendizaje de los niños y el desarrollo de la motórica fina.

Tiempo de duración: 2 veces por semana.

Desarrollo: Esta actividad la aplicará el docente con los niños a manera de demostración, para que los familiares sean capaces de dar continuidad en los hogares. Se necesita una preparación previa de los objetivos que deben alcanzar los niños. Independientemente de que el tiempo de duración se indica al comienzo de la actividad; los docentes podrán establecer horarios escalonados, alternos o simplemente hacerlo de manera individual desde las casas de los niños. Ejemplos: Desenroscar y enroscar un pomo, ensartar aguja de cartón, trabajar la orientación espacial, los colores y tamaños, llenar envases con arena, frijoles, arroz, repetir varias veces determinados sonidos, reconocer animales y realizar sonidos onomatopéyicos, reconocer figuras, tamaños y objetos, armar rompecabezas con figuras de animales de tamaño mediano, entre otras.

Análisis de los resultados

Tabla 3. Observación del comportamiento de la incorporación de los niños a las actividades recreativas después de aplicada la propuesta.

No	Participación activa en los juegos	Motivación ante la realización de las actividades	Nivel de relaciones interpersonales lograda	Establecimiento nuevas amistades
1	Bien	Bien	Bien	Bien
2	Bien	Bien	Regular	Regular
3	Bien	Bien	Bien	Bien
4	Bien	Bien	Bien	Bien
5	Bien	Bien	Regular	Regular

Se observa como los 5 niños para el 100% se encuentran evaluados de Bien en la participación activa en los juegos, en la motivación ante la realización de las actividades el 100% de la muestra alcanzó los niveles deseados destacándose en este sentido la labor del profesor al aplicar las ayudas y apoyos necesarios para cada actividad, en el indicador de relaciones interpersonales se observaron resultados positivos pues 3 de los 5 niños para un 60 % lograron niveles adecuados en las mismas, de esta misma manera se comportó el establecimiento nuevas amistades

Tabla 4 . II Test de habilidades.

HABILIDADES									
No	**Lanzar en cualquier dirección**			**Atrapar**			**Coordinación óculo- manual (Insertar)**		
	B	**R**	**M**	**B**	**R**	**M**	**B**	**R**	**M**
1	**x**				**x**			**X**	
2		**X**			**x**			**X**	
3	**x**			**x**			**x**		
4		**x**			**x**				**x**
5		**X**			**x**			**X**	
Total	**2**	**3**		**1**	**4**		**1**	**3**	**1**

El segundo test realizado a los estudiantes para comprobar las habilidades de los miembros superiores arrojó los siguientes resultados: Los cinco estudiantes presentaron una gran mejoría en las tres habilidades diagnosticadas. En la habilidad de lanzar 2 estudiantes lo hicieron bien, lo cual representa un 40% de la muestra y 3 regular para un 60 % respectivamente. En la habilidad de atrapar 1 niños que representan el 20 % la realizó bien y 4 niños regular para un 80%.

En la habilidad de lanzar y colar 1 niño representante del 20% lo realizó bien, 3 niños que representan 60% de la muestra alcanzaron categoría de regular y 1 de bien representando el 20%.

CONCLUSIONES

- La búsqueda bibliográfica permitió sustentar la teoría referida a la inclusión de los niños con Parálisis Cerebral a las actividades recreativas.
- El diagnóstico inicial permitió determinar las insuficiencias existentes para la inclusión de los niños con Parálisis Cerebral a las actividades recreativas que se realizan en la Escuela Especial “Renato Oliver Galván” del municipio de Moa.
- Quedó demostrada la factibilidad del conjunto de juegos recreativos para la inclusión de los niños con Parálisis Cerebral de la Escuela Especial “Renato Oliver Galván” del municipio de Moa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alison Dale, Fiona J. Stanley (s/f). Developmental Medicine & Child Neurology “An Epidemiological Study of Cerebral Palsy in Western Australia, 1956–1975. II: Spastic Cerebral Palsy and Perinatal Factors.
2. Blanco Rodríguez, Antonio, y cols (s/f). El juego y los alumnos con discapacidad. Editorial Paidotribo.
3. Cañizares Hernández, Marta (2008). La Psicología en la actividad física. Editorial Deportes. Cuidad de la Habana.
4. Fernández Nieves, Yamilé. (2007). Prevención de las necesidades Educativas Especiales, Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. 467p.
5. López Machín, Ramón. Educación de alumnos con Necesidades Educativas Especiales, selección de temas para los docentes.
6. Pascual Fis, Ana (2007). Nosotros también jugamos.Versión digital.
7. Vigotski .S.L. (1989).Obras completas. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 336p.
8. Watson, Herminia (2008) Teoría y práctica de los juegos. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

LA ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD PUEBLO NUEVO DEL MUNICIPIO GUÁIMARO EN CAMAGÜEY.

Autor: Lic. Helmis Morales Escalona. luz.escalona@reduc.edu.cu

MSc. Ismary Mencho Moreno.

MSc. Carlos Alberto Govea Macías. govea@fcf.camaguey.cu

Institución: Sum Guáimaro, facultad Camaguey, UCCFD.

Centro de procedencia: Combinado deportivo Guáimaro.

Provincia: Camagüey **País:** Cuba.

Resumen:

Se realizó una investigación de intervención con la realización de un pre-experimento, para diseñar una estrategia que permita el desarrollo de la actividad físico recreativa de los adultos mayores en la comunidad Pueblo Nuevo del municipio Guáimaro de la provincia Camagüey, su aplicación tuvo lugar en el período comprendido entre los meses de septiembre a julio 2009. En el desarrollo del proceso investigativo, el autor tuvo en cuenta los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica. Los métodos teóricos generales, empleados fueron: análisis-síntesis, abstracción-concreción, inducción-deducción, el método dialéctico, lo histórico lógico y el sistémico-estructural. Los métodos empíricos que se emplearon fueron: el análisis documental, la observación científica y la medición para la recopilación de información de acuerdo a la técnica encuesta y entrevistas a informantes claves y dinámicas grupales. A partir de la aplicación de los métodos y técnicas se pudo demostrar la existencia del Problema planteado y su posible solución mediante el desarrollo de actividades físico-recreativas en adultos mayores, tomando en consideración sus gustos, preferencias, potencialidades y deficiencias con beneficios para su salud. La aplicación y puesta en practica de la estrategia físico-recreativa, permitió la creación de un círculo de abuelos, la inserción de las familias y de los adultos mayores a la comunidad como opciones valiosas para el empleo del tiempo libre, propiciando la erradicación del sedentarismo, manteniendo habilidades y capacidades físicas en actividades sanas y placenteras, además de los beneficios en la salud, los psicológico, lo social y físico.

Summary.

He was carried out an intervention investigation with the realization of a pre-experiment, to design a strategy that allows the development of the recreational activity physique of the biggest adults in the community New Town of the municipality Guáimaro of the county Camagüey, their application he/she took place in the period understood among the months of September to July 2009. In the development of the investigative process, the author kept in mind the theoretical and empiric methods of the scientific investigation. The general theoretical methods, employees were: analysis-synthesis, abstraction-concretion, induction-deduction, the dialectical method, the historical thing logical and the systemic-structural one. The empiric methods that were used were: the documental analysis, the scientific observation and the mensuration for the summary of information according to the technique interview and interviews to informants key and dynamic grupales. Starting from the application of the methods and technical it could demonstrate himself the existence of the outlined Problem and their possible solution by means of the development of physical-recreational activities in bigger adults, taking in consideration their likes, preferences, potentialities and deficiencies with benefits for their health. The application and setting in he/she practices of the physical-recreational strategy, it allowed the creation of a circle of grandparents, the insert of the families and of the biggest adults to the community like valuable options for the employment of the free time, propitiating the erradicación of the sedentarismo, maintaining abilities and physical capacities in healthy and pleasant activities, besides the benefits in the health, the psychological one, the social and physical.

Introducción.

Hoy en Cuba viven alrededor de 1600 centenarios, la proporción mayor en el mundo contra el total de la población, realidad que por su importancia traerá aparejado el incremento de las necesidades sociales y de salud en una parte considerable de la población que cesa su vinculo laboral activo con potencialidades físicas y psicológicas ya que la expectativa de vida al nacer ha ganado casi 20 años.

Hoy la Cultura Física es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones profilácticas curativas (Ejemplo: diabetes, asma, infarto, deformaciones de columna vertebral) sin dudas el desarrollo de la Cultura Física en Cuba favorecerá el fortalecimiento de la Dirección Profiláctica de la Medicina.

Los beneficios de la actividad física son incuestionables en nuestros días. Una actividad física regular es un importante factor que contribuye a mantener un buen estado de salud. Las aseveraciones de (Cabanes, L .2005:12) destacan:

A pesar del desarrollo físico, recreativo de Cuba, en Pueblo Nuevo, comunidad situada al norte del municipio de Guáimaro en la provincia de Camagüey, en un estudio diagnóstico realizado en el mes de septiembre del 2008, que consistió en una encuesta sólida a sus pobladores, se pudo constatar que el 100% (678) no realizan ningún tipo de actividad física deportiva de forma organizada.

Por lo anterior se asume como **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la actividad físico recreativa de los adultos mayores en la comunidad Pueblo Nuevo del municipio Guáimaro de la provincia Camagüey?

Objetivo: Diseñar una estrategia para el desarrollo de la actividad físico recreativa de los adultos mayores en la comunidad Pueblo Nuevo del municipio Guáimaro de la provincia Camagüey.

Desarrollo.

Para se asume como tipo de estudio: De intervención con la realización de un experimento tipo pre experimento.

Población: 155 adultos mayores en la comunidad Pueblo Nuevo, Guáimaro. **Tipo de muestreo**: No probabilístico intencional. Indicadores de la intencionalidad: Que sean mayores de 60 años, que estén dispuestos a integrar un círculo de abuelos y que estén dispuestos a realizar actividades físicas al menos tres veces por semana. **Muestra**: 9 adultos mayores que integraron el círculo de abuelos de la comunidad Pueblo Nuevo, Guáimaro.

Estrategia para el desarrollo de la actividad físico recreativa de los adultos mayores en la comunidad Pueblo Nuevo del municipio Guáimaro de la provincia Camagüey.

I. Introducción.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el

número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

El manual metodológico del programa nacional de recreación física, no solo es una guía para el trabajo de los metodólogos de Recreación a todos los niveles, sino también un documento de consulta frecuente y apoyo al trabajo práctico donde aparecen la misión y visión de la recreación en Cuba, conceptos y principios fundamentales, procedimientos metodológicos, la caracterización de las disciplinas recreativas y las masivas, las principales ideas para transformar la recreación física en Cuba y dentro de ellas la resolución del presidente del INDER para constituir las comisiones coordinadoras de recreación física, donde el adulto mayor es tenido en cuenta.

II. Diagnóstico.

Resultados de la encuesta inicial a los adultos mayores (Ver anexo II, tablas 1-14).

Aspectos socio demográfico: El grupo de edades de mayor representatividad dentro de la población estudiada es el de 60-69 con seis lo que representan el 66.6%, seguido por el de 70-79 con dos para el 22.2% y con uno el de 55-59 para el 11.1%. Con relación al sexo el 100% son féminas. El nivel cultural (escolaridad), la de mayor porciento es la secundaria con un 44.4%, seguido por el preuniversitario con 22.2% y uno per cápita para el 11.1% de primaria, secundaria sin terminar y universidad (médico veterinario). Tiempo que estuvo practicando ejercicios físicos con regularidad en su infancia/juventud. 1 durante 3 años, baloncesto, atletismo, comenzando a los 11 años. En la ocupación anterior dos fueron cocineras lo que representa el 22.2%, mientras que el resto fue uno per cápita para el 11.1% como médico veterinario, costurera, carpintera A, portera de cine, proyeccionista de cine, educadora de círculo infantil, dependiente industrial. Hoy todas son amas de casa. Conviven con sus esposos solo cuatro para el 44.4%, con sus hijos, hijas o ambos siete para el 77.7%, con nietos o nietas ocho para el 88.8%, con nueras o yernos seis para el 66.6%.

Salud. El estado de salud o enfermedades que padecen, tres per cápita para el 33.3% padecen de hipertensión arterial y enfermedades del soma; dos para el 22.2% son

diabéticos y el resto padece uno per cápita asma bronquial, insuficiencia venoso periférica, ulcera, gastritis, rectocele vaginal, enfermedades renales e insuficiencia respiratoria. En relación a la salud, seis poseen dolores óseos para el 66.6%, cinco calambres para el 55.5%, tres presentan calambres, dolores musculares, articulares para el 33.3%. En el sueño, solo para dos es bueno lo que representa el 22.2%, para cuatro es regular para el 44.4%, mientras que es malo para tres significando un 33.3%. Poseen mareos, seis para el 66.6%.

Psicológico. En el estado de ánimo, para dos es bueno lo que representa un 22.2%, para cuatro es regular y para tres es malo lo que significan un 44.4% y 33.3% respectivamente. Para la ayuda a enfrentar los problemas de la vida, durante sus quehaceres diarios, solo tres lo consideran bueno para el 33.3%, regular uno para el 11.1% y de malo cinco para el 55.5%. Sobre la distracción solo dos lo hacen a veces lo que representan el 22.2%, seis casi nunca 66.6% y uno nunca para el 11.1%.

Social. Las relaciones humanas de las abuelas es mala, pues solo dos la consideran buena para el 22.2%, mientras que la mayoría la considera entre regular (cuatro para el 44.4%), malas (tres para el 33.3%) respectivamente.

Físico. Como se puede apreciar en la tabla 18 del anexo X, en el diagnóstico de la resistencia, la mayoría de las abuelas (seis, para el 66.6%) se encontraban evaluados entre excelentes, muy bien y bien y solo tres estaban entre regular y mal para el 33.3%, por lo que se considera como buena. Con relación a la seguridad ante las caídas, ocho para el 88.88% se sentían inseguras y propensas a ellas.

Gustos y preferencias. Como se muestran en los gustos y preferencias de los adultos mayores de la comunidad Pueblo Nuevo en Guáimaro, no se realizan actividades físico recreativas; las actividades que más gustan son: Practicar deportes y juegos activos y pasivos el 100%, el 77.7% visitar lugares de interés; el 66.6% la proyección de videos. Coincidiendo estas mismas con las de mayor preferencia.

Todo lo anterior permite determinar con exactitud cual es la situación existente en relación a la recreación de los adultos mayores de la comunidad Pueblo Nuevo, en Guáimaro.

III. **Planteamiento del objetivo general.** Desarrollar acciones físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los adultos mayores en la comunidad Pueblo Nuevo en Guáimaro.

IV. Planeación estratégica.

Con los resultados de la evaluación inicial o diagnóstico, las condiciones socio demográfico, los gustos y preferencias, lo social, lo psicológico, las aptitudes, y la salud se inicia la planificación de la estrategia.

Fase I: La preparación de los técnicos de recreación que laborarían en la comunidad se presenta en el anexo V, las características de las edades de la población, de la comunidad, la importancia de la recreación y la actividad física para la tercera edad, así como los resultados del diagnóstico de salud, social, psicológico y físico pueden verse en el anexo II.

Fase II. Las actividades físico-recreativas se realizan en práctica los lunes, miércoles y viernes de cada semana. (Ver anexo IV).

Propuestas de acciones.

Se planifican las acciones físico-recreativas siguientes: Tres charlas sobre las afecciones más frecuentes en la población estudiada. Seis conferencias sobre los factores de riesgo de las enfermedades padecidas, la alimentación para ellos y sobre los estilos de vida sana (alimentación). Se proyectan 3 videos sobre las afecciones y sus riesgos, de interés para la mayoría. Se realizan 7 visitas y excursiones a centros y lugares de interés, lugares histórico, ir al campismo. Se desarrollan juegos activos, pasivos y de animación en planes de la calle y proyectos recreativos con la familia. Se espera por la coordinación con la UJC para un curso de computación en un joven club. Se realizan varios ensayos de una composición gimnástica con 3 formaciones con 4 octavos cada, una con pasos de la Gimnasia Musical Aerobia de bajo impacto. Se realizan 3 encuentros deportivos en juegos activos y pasivos y con exhibición de la composición gimnástica. Se contribuye a la capacitación de los pioneros exploradores de la escuela primaria del poblado después de una capacitación previa en los nudos, amarres y construcciones rústicas, dada las condiciones y característica de la comunidad. Se realizan 3 actividades de trabajos artesanales.

Fase III: La evaluación de la estrategia físico-recreativa a través de entrevista a los adultos mayores para conocer sus puntos de vistas en relación a las actividades planificadas y llevadas a cabo en la estrategia (**Anexo VI y VII**). Además del post test de los indicadores sociales, de salud, psicológico y físicos **(Ver anexos VIII y X)**.

V. Instrumentación.

La investigación se aplica durante el período comprendido entre los meses de septiembre de 2008 a julio de 2009 en la comunidad Pueblo Nuevo en Guáimaro.

El curso de superación a los técnicos se realiza los jueves, por ser el día de la superación, este consta de 96 horas, donde es necesario señalar que todos son profesores en formación y que estudian en la sede universitaria.

Se aplicaron las acciones de la estrategia físico-recreativa los lunes, miércoles y viernes en el horario de la mañana.

Se planificaron y realizan un total de noventa y siete actividades.

Se crean medios para la realización de las actividades, se trazan juegos en el piso, se pinta el pequeño terreno donde se hacen las actividades, todo esto entre los abuelos y técnicos.

VI. **Evaluación.** La valoración de la estrategia físico-recreativa se realiza a través de entrevista a los adultos mayores para conocer sus puntos de vistas en relación a las actividades planificadas y llevadas a cabo, además del post test de los indicadores sociales, de salud, psicológico y físicos.

Resultados de las entrevistas a los adultos mayores de la comunidad.

La satisfacción con el trabajo en la comunidad es muy bueno, pues el 100% de los adultos mayores están satisfechos con las acciones, ya que son tenidos en cuenta según sus gustos, preferencias, pasean, juegan y se divierten en ocasiones junto a otros miembros de la comunidad, todo gracias a la creación del círculo de abuelos. Se sienten alegres, preparados, atendidos, comprendidos, con ganas de vivir, felices, en familia, satisfecho, instruido, pero ninguno se sintió inútil, ni solo, ni insatisfechos.

Resultados de la encuesta final a los abuelos del círculo de la comunidad de pueblo nuevo. (Ver Anexo VIII, IX y X).

Salud. Como se observa después de la aplicación de la estrategia se pudo reducir solo a tres abuelas con dolores una articulares para el 11.1% y dos óseos para el 22.2%. En relación al sueño antes para solo dos abuelas era bueno, y después ya eran siete para el 77.7% logrando un aumento del 55.5%. También desaparecieron los calambres en las seis abuelas que los presentaban.

Psicológico. El estado de ánimo para la mayoría considerado entre regular y malo, después de la aplicación de las acciones es bueno para ocho lo que representa un 88.8%. En los problemas de la vida; durante los quehaceres diarios la mayoría se sentía entre regular y mal (66.6%), mientras que después se logran sentir el 77.7% bien. Antes casi nunca se distraían (66.6%), luego logran hacerlos siempre (66.6%) y casi siempre (22.2%).

Social. Las relaciones humanas no eran las mejores, pues el 77.7% las consideraban entre regular y mal, luego ya fueron excelentes ya que el 100% así lo refirieron.

En lo físico los resultados fueron los siguientes: Con relación a la seguridad ante las caídas, ocho para el 88.88% se sentían inseguras y propensas a ellas y después el 100% mostraban seguridad. Ver en tabla No. 10.

- Análisis de la capacidad física condicional resistencia.

Como se muestra en las tablas 19, 20 y 21 en el pre test de la resistencia, dos abuelas se encontraban evaluadas en las categorías de excelente, muy bien, bien y regular por lo que representan el 22.2% respectivamente y solo una de mal para el 11.1%. En la estadística descriptiva la media 8.83, mediana 9.24, moda 6.21, desviación típica 1.84, varianza 3.39, mínimo 6.21, máximo 11.05 y sumatoria 79.52. En el post test, dos abuelas se encontraban evaluadas en las categorías de excelente, bien y regular por lo que representan el 22.2% respectivamente y tres de muy bien para el 33.3%. En la estadística descriptiva la media 8.36, mediana 9.04, moda 5.45, desviación típica 1.85, varianza 3.43, mínimo 5.45, máximo 10.37 y sumatoria 75.28. Esta variable desde la estadística inferencial para la prueba de signos de wilconxon el valor es de 0.008 y para

la de signos es de 0.004, ambos valores menores de 0.05 como nivel de significación, demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test (Ver Anexo X, tablas 21 y 22).

Resumiendo la resistencia: Como se puede apreciar en la tabla 9, en el diagnóstico de la resistencia, la mayoría de las abuelas (siete, para el 77.7%) se encontraban evaluados entre excelentes, muy bien y bien y solo dos estaban entre regular y mal para el 22.2%, por lo que se considera como muy buena.

V. Conclusiones.

1. Según los presupuestos teóricos metodológicos se puede aseverar que es posible desarrollar actividades físico recreativas en los adultos mayores, en función a sus gustos y preferencias en pos de beneficios para su salud.
2. En el estado actual las regularidades fueron: en la salud tenían dolores, calambres, mareos y mal sueño; en lo psicológico, mal estado de ánimo, inadecuada ayuda a enfrentar los problemas de la vida, durante sus quehaceres diarios y no se divertían; en lo social, malas relaciones; en lo físico, sin deficiencias; los gustos y preferencias: irrealización de actividades físico-recreativas y deportivas, las actividades que más gustan y de preferencias son: la practica de deportes, juegos activos y pasivos; visitar lugares de interés; ver videos.
3. Se diseña una estrategia para el desarrollo de la actividad físico recreativa en los adultos mayores en la comunidad Pueblo Nuevo del municipio Guáimaro, que contiene seis etapas, tres fases y noventa y siete acciones educativas, físicas y recreativas.
4. Con la aplicación de la estrategia físico-recreativa, se logra la creación de un círculo de abuelos, la inserción de las familias y de los adultos mayores a la comunidad, lo que constituyen opciones valiosas para el empleo del tiempo libre, propiciando la erradicación del sedentarismo, manteniendo habilidades y capacidades físicas en actividades sanas y placenteras, además de los beneficios en la salud, los psicológico, lo social y físico.

Bibliografía.

1. Gómez Rinessi, Juan. (2000). Envejecimiento: Rev de postgrado de la cátedra vía médica. (100): 21-23.
2. Hernández Rey V, González Nocedo E, Acosta Rodríguez R (2009). Actividades físico-sociales para integrar a entornos normales a personas adultos mayores. En http://www.gdeportes.cu Recuperado 20 de Abril de 2009.
3. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apunts d'Educaciò Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
4. Hernández Zorrilla, G. (2009). Proyecto educativo para favorecer la atención educativa integral a los adultos mayores del consejo popular Alto Songo. CD de memorias del Congreso Internacional Pedagogía 2009. La Habana 26-30 Enero.
5. Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física de la Dirección Nacional de Recreación (2003). INDER-Cuba. La Habana, Cuba.
6. Martínez Fuentes, Antonio J. (2005). Desafíos del envejecimiento. (103).
7. Marx K, Engels F (2006). La Ideología Alemana. Editorial. Ciencias Sociales. La Habana.
8. Mazorra, R. "Actividad física y Salud". La Habana: Editorial Científico-Técnico. 1988.
9. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Cuba. Impresora José A. Huelga.
10. Morfa Valero, R. E. Francoiser Sosa Torres, Fidel Azan Pérez. (2009). Estrategia físico-recreativas para el adulto mayor. CD Memorias de la IV Jornada Nacional Actividad Física, Escuela y Comunidad. Camagüey, 13 al 17 de julio.
11. Web adulto mayor. **En** http://docs.fcf.camaguey.cu/CULTURA%20FISICA%20TERAPEUTICA/WEB%20CFT/WEB%20ADULTO%20MAYOR/Principal.htm. Visitada el 21 Enero del 2009.

LA CAÑADA, UNA EXPERIENCIA INTEGRADORA EN LA COMUNIDAD MARCIAL JIMÉNEZ.

AUTORES- Enrique Luis Verdecia Pèrez.
Nereida Milàn Escalona.

RESUMEN

En este trabajo se hace referencia a la situación que presentaba la Comunidad Marcial Jiménez, con la existencia de un microvertedero y el cambio que sufrió a partir de la identificación de un área para la recreación sana y el esparcimiento de la población de la comunidad.

Se hace referencia a los beneficios económicos que aporta a la economía local y del país, que sobrepasa los 9 mil pesos, ilustrado con tablas estadísticas, así como los beneficios sociales para los miembros del barrio.

Palabras Claves.

Recreación Sana- Conjunto de actividades recreativas encaminadas a satisfacer los Gustos y preferencias de todos los sectores de la población, dándoles una correcta aplicación del tiempo libre.

Preparación física- Conjunto de ejercicios encaminados al mejoramiento de la salud de la población.

Círculo de abuelos- Grupo de la población donde se incorporan a personas de la tercera edad, para que mejoren a través de los ejercicios su estado de salud.

Transformar- Cambiar la forma, el aspecto o la constitución de algo.

INTRODUCCIÒN.

Muy asociado a la consigna de “El deporte, derecho del pueblo”, el lema, “Listos para vencer” abreviado en el lenguaje popular LPV, permite comprender el valor y significado de la práctica del deporte en cuanto a vitalidad y salud se refiere y como derecho inalienable de todo los cubanos.

Esa ha sido la premisa en la práctica del deporte cubano, el cual se ha diversificado ampliamente por toda la geografía cubana, con las condiciones creadas en todos los niveles de enseñanzas, centros de trabajo y áreas deportivas, como recreación sana, pero en este caso el autor no se refiere específicamente a la enseñanza y aprendizaje para los niños desde edad temprana, donde inician sus prácticas deportivas con amplias posibilidades de optar por diferentes disciplinas hasta llegar a los centros docentes de alto rendimiento,sino a la necesidad de que todos los sectores poblacionales, puedan contar con una nueva opción para el esparcimiento , el disfrute y la recreación sana, donde con recursos alternativos puedan ejecutar algunos juegos y deportes favoritos, como: el béisbol, voleibol, baloncesto, fútbol y juegos tradicionales, fundamentalmente de mesas.

Por tal motivo se partió de la **problemática siguiente**: La no existencia de un área de recreación sana en la comunidad Marcial Jiménez.

Para darle solución a este problema se trazó como **objetivo específico**, transformar un micro vertedero local, en un área de recreación sana en la comunidad Marcial Jiménez, ya que hasta ese momento los niños adolescente, jóvenes, adultos y adultos mayores, carecían de un espacio geográfico para esos fine, de ahí el **aporte práctico** y la **novedad científica.**

Este trabajo tiene gran importancia porque aporta un beneficio económico para la salud financiera de varias entidades estatales, como salud pública, acueducto, el INDER, educación, mejora el entorno ambiental, convirtiéndose en una garantía para la salud humana.

DESARROLLO.

La comunidad Marcial Jiménez está insertada en el Consejo Popular Campechuela I, cuenta con una población de ---------

Habitantes. Donde existía un alto índice de alcoholismo, tabaquismo, de fallecimientos por enfermedades cardiovasculares, de hipertensión arterial, indisciplinas sociales, proliferaba el juego ilícito, como: el Bimbo, bolita, baraja, el dado y la vacachana, donde los jóvenes y en ocasiones algunos niños eran

víctimas de estos ; y el incremento de personas religiosas en sus diferentes denominaciones, fundamentalmente la sexta Testigo de Jehová, como principales causas de todos los elementos anteriormente expuesto está la poca realización de actividades recreativas culturales, donde las personas puedan utilizar el tiempo libre.

Otra de las características de este asentamiento poblacional y en especial las áreas aledañas a La cañada era la existencia de varios salideros de agua potable, lo que provocaba el estancamiento de agua que limitaba en gran medida el paso de los vecinos de la comunidad y de otros barrios cercanos al lugar, convirtiéndose en reservorio para el criadero de mosquitos, situación que afectaba la tranquilidad ciudadana.

Con el apoyo de los especialistas del INDER, el activismo comunitario y deportivo, se delimitó la extensión del lugar identificado, (54m ancho / 150 m de largo), todo esa extensión abarca La Cañada, que anteriormente no tenía ningún uso o beneficio social ya que era un solar yermo donde los moradores de la comunidad vertían todos los desechos, (dentro de ellos hasta animales muertos), situación que perjudicaba a la población más cercana del lugar y al medio ambiente, ya que era insostenible la proliferación de inceptos, roedores, y deambulaban animales domésticos (Perros, Gallinas).

Con la identificación del lugar y la sistematicidad en el empeño de crear un área de recreación sana para todos, libre de contaminación, a simple vista se pudo observar como la situación se fue transformando.

La experiencia de La Cañada en Marcial Jiménez a beneficiado económicamente a varias entidades estatales dentro de ellas: Salud Pública, Acueducto, Educación, Dirección Municipal de Deportes, Comunales y el Medio Ambiente.(Ver Anexo-), pero especificamos las siguientes

Beneficio Económico.

Dirección Municipal de Deporte

ENTIDAD ESTATAL	RECURSOS	GASTO. (Precio)	Cantidad creados	AHORRO

Dirección Municipal de Deporte	Pelota infantil	$ 12.OO	6	$ 72.OO
	Parchi	$15.OO	2	$ 30.OO
	Sex de Baloncesto	$ 29.80	2	$ 59.6O
	Juego de Dama	$ 15. 15	3	$45.45
	Juego de Ajedrèz	$ 25.OO	1	$ 25.OO
total	**5**	-	**14**	**$232.O5**

En esta entidad es palpable los beneficios económicos, que es de 235.05, sin sumar otros gastos en:

Bate, bastones, portería de fútbol, banderolas, carteles y pelotas de baloncesto y voleibol.

Para la confección de pelotas infantiles contamos con 3 amas de casas costureras, quienes las confeccionan, con recortes de tiras y otros materiales que donan los propios miembros de la comunidad.

Al igual que los bates y los bastones nos servimos del trabajo de 3 carpinteros de la comunidad, quienes además confeccionan los bancos rústicos con recortes de madera.

Dirección Municipal de Salud.

Recursos Materiales	Precio	Tratamiento	Cantidad a utilizar	Gasto Total	Ahorro
Muridox	$ 5.OO (Paquete)	Se aplica 2 veces al mes	67 1x m cuadrado	$ 335.OO	$ 335.OO
Vacuna antirrábica	$14.6º El frasco	1 vez	1 frasco para 4 personas	Para las 120 persona	$ 442.OO

Cipermetrina	$ 50.OO el litro	1 ves al mes	3 litros	$150.OO	$150.OO
Atención a un enfermo					
Leptopiroxis	$ 200.OO	Por 7 días	Por 2 enfermos	$400.OO	$4OO.OO
Rabia	$ 350.OO	Por 15 días	Por 2 enfermos	$ 700.OO	$ 700.OO
total	-	-	-		**$ 2027.OO**

En esta entidad no se incluye el salario de los operarios y los especialistas que imparten charlas educativas en función de contribuir con el trabajo preventivo de enfermedades infecciosas, producto del desorden ambiental o la mala higiene en los lugares de servicio público y en las viviendas, por lo que se acaba de decir y por lo que muestra la gráfica, los gastos son desorbitantes porque sobrepasa los $ 2000.00.

Servicios Comunales.

ENTIDAD ESTATAL	RECURSOS	GASTO. (Precio)	Cantidad creados	AHORRO
Dirección Municipal de Comunales	Bancos	$ 150.OO	4	$ 600.OO

	Taburetes	$9O.95	8	$ 720.OO
	Sillas de hierro tapizadas	$ 6O.O0	8	$ 480.OO
	Salario del 1 carretonero	$ 420.00	Gasto al año $ 5040.00	$5040.00
total		-	**14**	**$6840.00**

Respecto a los gastos en los Servicios Comunales, es evidente que es una cifra muy alta, por tal motivo se recurrió al apoyo de los activistas deportivos que tenemos en el barrio, que cuentan con carretones.(2).

Como se ha podido observar a través de las tablas estadísticas los gastos sobrepasan los 9 mil pesos, cifra que se ahorra la economía nacional y local.

Esta experiencia además de su beneficio económico también aporta un beneficio social, que a continuación fundamentamos.

Beneficio Social.

- Se logró transformar el lugar, convirtiéndose de un mico vertedero en un área de recreación sana.
- Se creó la peña de dominó (Beto Camejo).
- Se inauguró el Circulo de Abuelos “Alegría de Vivir.”, para garantizar la salud de sus integrantes a partir de la preparación física
- Se ofertan juegos tradicionales y de participación a todos los segmentos poblacionales.
- Los fines de semana se realizan topes deportivos (Dominó, Voleibol, baloncesto, pelota, fútbol) con otras circunscripciones.
- Se ha incrementado la afluencia de público a las actividades recreativas y culturales que se realizan, fundamentalmente los fines de semana.

- Se transformó el ambiente, eliminándose el mal olor de animales putrefactos, la proliferación de insectos (moscas, mosquitos, cucarachas); de roedores y perros deambulantes.
- Ha disminuido el índice de alcoholismo y de tabaquismo.
- Se han realizado actividades culturales con la animación de los técnicos del INDER y la promotora cultural de la comunidad.
- Existe estrecha relación con el delegado y con su Grupo de Trabajo Comunitario, donde se aseguran las actividades que se planifican mensualmente.
- Se logró reincorporar a la sociedad y lograr la aceptación del barrio a un joven sancionado con privación de libertad.
- Se creó un aula rústica para los niños de las vías no formales (12 niños).
- Se eliminaron los salideros de agua potable.
- Se creó un parque rústico.
- Se ha creado un espacio fijo en vinculación con el Parque Ecològico de la Comunidad, llamado “Turismo deportivo y Medio Ambiente”.

Conclusión.

Con la realización de este trabajo se logró trasformar el área del microvertedero en un área de recreación Sana

La experiencia adquirida ha demostrado que situaciones como estas, tienen solución y los activistas de deporte en estrecha relación con los demás factores de la comunidad pueden influir para revertir todos los males que frenan el desarrollo armónico de los barrios, fomentando la recreación sana con la utilización de recursos alternativos.

SE puede ocupar el tiempo libre a los niños, jóvenes y adultos con actividades recreativas y al mismo tiempo multiplicar el activismo deportivo.

Quizás existan otras comunidades en el propio Consejo Popular o en el municipio, con estas problemáticas que se puedan solucionar a partir de esta vivencia, que

tanto beneficio económico y social aporta al país y a la salud financiera de cada una de las entidades estatales mencionadas en el trabajo.

Sugerencias

- Que este trabajo se utilice como material de consulta bibliográfica, para el desempeño laboral de los activistas del deporte y recreación sana.
- Que la experiencia de la Comunidad “Marcial Jiménez” se generalice en el todo el territorio municipal, si fuera posible.
- Que los técnicos de deporte y la recreación sana de las diferentes áreas del municipio coordinen con los técnicos de esta área.

BIBLIOGRAFÌA.

- Metodología para la Educación Física de Miriam Valdés Fuente.
- Cuba, más allá de los sueños. Silvia Martínez Fuentes. Editorial José Martì.
- Discurso del Comandante en jefe Fidel Castro Ruz.

  Gala de homenaje a los mejores atletas del siglo XX, 2 de marzo de 2011.

  Inauguración del curso escolar 2002-2003. La habana 16 de septiembre de 2002.

  Clausura de la Primera Olimpiada Nacional del Deporte Cubano. La Habana. 8 de diciembre de 2002.
- Diccionario Básico Escolar. Tercera edición. Centro Lingüístico Aplicado. Editorial Oriente. Santiago de Cuba.2011.

LA PREVENCION DE LAS CAIDAS MEDIANTE UN COMPENDIO DE JUEGOS.

AUTORES:
MSc.: Frank Mora Lamadrid. UCCFD
MSc.: Yusimí Cristina Vázquez Toirac. UCCFD
MSc.: Milena Nieves Rodríguez. UCCFD

INTRODUCCIÓN

La atención a los problemas sociales ha tenido alta prioridad desde el triunfo de la Revolución. El papel del Estado ha sido determinante, pues mediante este se centralizó la responsabilidad de una política social en Cuba que sin dejar de interactuar con las acciones económicas, modificara las condiciones de vida de la mayoría de la población. Esa política se apoyó en la satisfacción de las necesidades básicas de toda la población; la aplicación de una política social única que solo fue posible mediante la acción centralizada del Estado; tratamiento preferencial a los estratos sociales más carentes y marginados: la niñez, la mujer, los ancianos, la población rural y la juventud.

En esta etapa del triunfo revolucionario se produjeron en Cuba cambios radicales en diferentes esferas de la vida social de nuestro pueblo. En el deporte, la salud y la educación los cambios ocurridos han sido considerados de gran relevancia mundial. La extensión de los derechos a todos los ciudadanos, la creación de condiciones y posibilidades para que todos puedan estudiar, practicar deportes o asistir a una consulta médica, fueron factores muy importantes para que hoy avancen con acierto los Círculos de Abuelos.

Estas características tan exclusivas de la revolución cubana hicieron posible que hoy, todas aquellas personas de la Tercera Edad, objeto de este estudio, que fueron considerados en años anteriores al triunfo revolucionario “un estorbo” por sus incapacidades, pueden sentirse útiles en la sociedad, considerarse saludables y parte activa en la construcción de un futuro mejor sin las restricciones y despreocupaciones de las sociedades anteriores hacia ellos que no le dieron el valor debido y necesario.

La llamada tercera edad es un hecho inevitable y en Cuba cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua para aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta.

En una ocasión nuestro Comandante en Jefe expresó: …"que el objetivo fundamental del desarrollo del deporte en nuestro país: era la salud, el bienestar y la felicidad plena de nuestro pueblo". [1]

Se han desarrollados diferentes programas con la finalidad de brindar una selección de actividades físico – recreativas que fueran capaces de satisfacer las exigencias de este grupo etáreo, así como de que las mismas influyeran en el mejoramiento de las capacidades físicas.

Desde hace varios años y sobre todo en los últimos tiempos, la población cubana se está integrando cada vez más a la práctica masiva de actividades físico – recreativas desarrollándose a todos los niveles.

En la Tercera Edad, las actividades físicas tienen una importancia vital, ya que permiten prolongar la vida del abuelo con un estado de salud físico y mental más activo, en su medio familiar y en la comunidad, les brinda seguridad y los hace sentirse útiles, frena la evolución de todos los procesos degenerativos, son estabilizadores de todos los síntomas del organismo, mejora las capacidades, habilidades físicas y psíquicas del adulto mayor.

Las actividades recreativas son tan importantes como las físicas. Son el complemento de estas, ya que son las que brindan la estabilidad emocional, necesidad clave del hombre que le proporciona la prolongación de un buen estado psíquico, ampliando el conocimiento del mundo que le rodea, mejorando sus percepciones, representaciones, creatividad, sensibilidad. Son dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad, le permite la vida comunicativa, mediante programas recreativos y les ocupa su tiempo libre.

[1] Castro Ruz, Fidel y el Deporte. Selección de pensamientos. La Habana. Cuba. 2005.

Texto mas antiguo de un viejo hablando de la vejez.

¡Que penoso es el fin de un viejo! Se va debilitando cada día; su vista disminuye, sus oídos se vuelven sordos; su fuerza declina, su corazón ya no descansa; su boca se vuelve silenciosa y no habla. Sus facultades intelectuales disminuyen y le resulta imposible acordarse hoy de lo que sucedió ayer. Todos los huesos están doloridos. Las ocupaciones a las que se abandonaba no hace mucho con placer, sólo las realiza con dificultad, y el sentido del gusto desaparece. La vejez es la peor de las desgracias que puede afligir a un hombre".

Este íntimo dolor humano dicho desde el ocaso de la vida, establece la profunda comunicación que existe a través de milenios, ante el sufrimiento, entre seres tan distantes en el tiempo y tan próximos a la vez.

Puede concluirse que los viejos han sido semejantes desde las épocas más lejanas. Su circunstancia ha cambiado y también la consideración hacia ellos. Su estima está en directa relación al horizonte cultural.

El envejecimiento es un proceso de degeneración biológica. Aparece mucho antes de lo que entendemos por vejez, tiene una evolución continua, viene acompañado de limitaciones en las capacidades de adaptación del individuo y desgraciadamente del aumento de la posibilidad de morir.

Para otros autores los viejos son aquel grupo de personas que tienen unos pocos años más que nosotros (que han vivido un poco más) ya que envejecer es tan sencillo como inevitable, únicamente basta vivir. Sin embargo, la vejez, además de ser un hecho biológico, también lo es social.

El envejecimiento es un proceso normal, que comienza desde el momento mismo del nacimiento, y es algo totalmente distinto de la enfermedad. Esto es tan cierto como es de errónea la conducta de considerar la vejez como un asunto de personas mayores. Se trata de un aspecto que atañe a todos:

- Los ancianos del mañana son los adultos de hoy y los niños de ayer-
    - El envejecimiento de la población es un logro de la humanidad, y no debe considerarse jamás un agobio para esta.

- También se ha reconocido ampliamente que el envejecimiento de la población es uno de los indicadores importantes del desarrollo económico.
- Las estadísticas poblacionales vaticinan alarmantes realidades, el presente exige una toma de conciencia, indispensable para prepararnos y enfrentar el envejecimiento de la población.
- Hoy el 15,9% de la población tiene 60 años o más. Este rápido ascenso (en la década del 60 solo era de un 6%) implica varias readecuaciones y urge de un capital humano que tiene y tendrá mayores responsabilidades.
- Existen mas de 400 Equipos multidisciplinarios en atención Gerontológico (EMAG) en el país, 143 hogares de ancianos, mas de 100 casas de abuelos y el sistema de salud cubre al 100% de los adultos mayores, el trabajo realizado hasta el momento no satisfice del todo a los especialistas, quienes consideran que se necesita mas conocimiento por parte de la población y cambios de actitudes preestablecidas.
- La calidad de vida en esta etapa es un empeño de nuestra sociedad; sin embargo en la vejez, las caídas son un fenómeno recurrente que inciden negativamente en el desarrollo de la vida. El riesgo de caída se incrementa con la edad.
- Para el caso de las caídas accidentales el riesgo de morir aumentó de 42.3 defunciones por 100 000 habitantes de 60 años y más en 1970 a 95.1 en el 2004.
- En la tercera edad la vida sedentaria se agudiza como consecuencia de la disminución de la capacidad de trabajo y el lógico proceso de envejecimiento.
- Los juegos recreativos comprenden una excelente opción para mejora de la calidad de vida. Los juegos promocionan las relaciones interpersonales y evitan una decadencia física.

  Por tanto consideramos que los juegos recreativos son un elemento motivador para la práctica de actividad física, con sus devenidos efectos físicos.

Problema Científico

¿Como la aplicación de una Baterías de Juegos Recreativos influye en la prevención de caídas en el adulto mayor?

Objetivos

-Establecer la relación entre los Juegos y la disminución de los riesgos de caídas en el adulto mayor.

-Determinar las implicaciones que traen consigo las caídas para la psiquis, familia y economía del adulto mayor

Metodología

- Métodos

1- Nivel Teórico

Histórico lógico

Analítico Sintético

2- Revisión Documental

3- Entrevista

4- Análisis y Síntesis

5- Observación Participante

- Selección de sujetos y escenario.

El trabajo experimental se realiza en tres círculos de abuelos de los municipios Plaza de la Revolución, San Miguel del Padrón y Habana del Este de la provincia La Habana.

CAIDAS

Son la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita a la persona hacia el suelo contra su voluntad. Esta precipitación suele ser repentina, involuntaria e insospechada y puede ser confirmada por el paciente o por un testigo.

EPIDEMIOLÒGIGICO

-El 75 % de las caídas ocurren en pacientes mayores de 60 años.

-El 88% de las fracturas del tercio superior del fémur se deben a caídas.

-Una tercera parte de los ancianos sufren una caída en el transcurso de un año.

-Mortalidad en Cuba 2004: 1752 adultos mayores.
-Morbilidad 2004 por Fractura de fémur: 9976 adultos mayores.
Cambios asociados al envejecimiento que predisponen a las caídas

- Disminución de la sensibilidad propioceptiva.
- Enlentecimiento de los reflejos.
- Perdida de masa muscular.
- Disminución de la masa ósea.
- Degeneración de estructuras articulares.

Otros factores que predisponen las caídas

- Extrìncicos
- Patológicos
- Iatrogénicos

LOS JUEGOS RECREATIVOS.

Los juegos son una vía de experimentación que nos permite comprender el entorno, son también ejercicios de adaptación al medio, y facilitan un ensayo de la vida en tiempo recreativo.
Caillois (1958), indica que la función propia del juego es el juego en sí mismo. Este ejercita unas aptitudes que son las mismas que sirven para el estudio y para las actividades serias de adulto.

- Estos juegos recreativos tienen como objetivo minimizar el riesgo de caída sin comprometer la movilidad y la independencia funcional del adulto mayor. Cuando esto no sea posible, evitar la gravedad de sus consecuencias.

Nombre del juego	Efectos físicos del juego
“La papa caliente”	Mejora el equilibrio del adulto mayor.
“Relevo de pomos”	Mejorar el tono muscular.
“Pelota sobre la cabeza”	Mejora la agilidad física y la coordinación.
“Lanzar y atrapar”	Mejora la percepción y coordinación
“Bota en el círculo”	Mejora la agilidad física y su coordinación
“Rebotar y atrapar”	Coordinación al rebotar la pelota.
“El rescate”	Mejora la resistencia y la coordinación.
“Relevo de parejas”	Mejora la rapidez y la coordinación

Según el Dr. Klaus Hennig

Los juegos recreativos ejercitan las propiedades motoras, contribuyen al desarrollo de la concentración, de la seguridad y habilidad de los movimientos.

LA RECREACIÓN UNIVERSITARIA DE LA CARRERA CULTURA FÍSICA EN LA FORMACIÓN DE ACTITUDES AMBIENTALES EN ÁREAS PROTEGIDAS

Autores: Dra. C Idalmis Fernández Téllez. Profesora Auxiliar. idalmisft@inder.cu.

Institución: INDER. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Guantánamo

Dr.C Hirbins Manuel Dopico Pérez. Profesor Titular. hdopipe@inder.cu.

Institución: INDER. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Camaguey.

Dra. C Migdalia Tamayo Téllez. Profesora Auxiliar. migdalia@fcs.cug.co.cu.

Institución: Centro Universitario de Guantánamo.

País: Cuba

Resumen.

La Recreación Física, se erige como campo legítimo para la formación de actitudes ambientales en el Parque Nacional Alejandro de Humboldt, en estrecha armonía con los procesos sustantivos de la universidad, las particularidades del contexto formativo y la creciente preocupación sobre la conservación del medio ambiente y el papel que le corresponde a la universidad, por el encargo social de formar profesionales comprometidos que respondan a las exigencias del desarrollo sostenible, fueron los principales motivos para la realización de este trabajo. El desarrollo de la investigación se inicia con las principales limitaciones diagnosticadas en el proceso formativo en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte en Guantánamo, y de las limitaciones teóricas encontradas en la sistematización realizada. Los resultados estuvieron centrados en considerar la relación que se establece entre los conocimientos, habilidades y valores que tributan las diferentes disciplinas de la carrera, y especialmente la de Recreación Física, en estrecha relación con los procesos de extensión y de investigación, aprovechando las características físico-geográficas de las áreas protegidas como escenario extensionista fundamental de concreción del Sistema de Actividades Recreativas.

Palabras claves: Recreación física, actividades recreativas, actitudes ambientales, excursiones y festivales.

Summary.

The Physical Recreation, stands as a legitimate field for the formation of environmental attitudes in the Alejandro de Humboldt National Park in close harmony with the substantive processes of the university, the particularities of the learning context and the growing concern about environmental conservation and the proper role of the university, the social order committed to produce graduates that meet the requirements of sustainable development, were the main

reasons for carrying out this work. The development of research begins diagnosed with major limitations in the training process in the Faculty of Physical Culture and Sport in Guantanamo, and theoretical limitations found in the systematization performed. The results were focused on considering the relationship that exists between the knowledge, skills and values that taxed the different disciplines of the race, and especially the Physical Recreation, in close relation to the processes of extension and research, taking advantage of the physical -geographical protected areas as fundamental extension scenario realization Recreation System.

Introducción.

En la actualidad se manifiesta una preocupación creciente por la conservación del medio ambiente y el papel que le corresponde a la Educación Ambiental en las instituciones educativas y específicamente en la universidad, dado el encargo social de formar profesionales comprometidos que respondan a las exigencias del desarrollo sostenible. A este proceso le ha faltado una reflexión sobre los fundamentos del saber ambiental y sus implicaciones en las prácticas educativas para fundamentar una pedagogía ambiental y para lograr así, procesos de cambio que orienten a los estudiantes hacia un sistema de relaciones más armónicas entre ellos y la naturaleza, que permita el tránsito hacia niveles de desarrollo sostenibles y le propicie una calidad de vida decorosa y equitativa.

La Cultura Física ofrece un espacio propicio para la implementación de prácticas recreativas, tanto individuales como colectivas, en entornos naturales, lo que la convierte en escenario favorecedor para el desarrollo de actitudes pro ambientales, como ejercicio consciente de una Recreación pensada y responsable que contribuye a la formación de actitudes ambientales en los individuos que la realizan y en aquellos cuya formación profesional los prepara para ejercer como mediadores o gestores de la actividad recreativa. Por tal motivo proponemos elaborar una Metodología para la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas durante el proceso de Recreación en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física, para darle solución al problema ¿Cómo concebir la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas durante el proceso recreativo que se desarrolla en la carrera de licenciatura en Cultura Física?

Desarrollo.

Asumir el proceso de la Recreación en la naturaleza la convierte en la organización de las diferentes experiencias vividas por el estudiante mediante situaciones de aprendizaje para alcanzar un objetivo cognitivo y afectivo en la que la necesidad de movimiento es su función y a la vez, su contenido formativo, que traducidos en principios, recursos, procedimientos y normas le dan una connotación diferenciadora al proceso, que se concreta en actividades de enseñanza-aprendizaje, ello implica la participación de un grupo de sujetos, tales como: docentes, estudiantes, directivos, metodólogos y especialistas, lo que le confiere particularidades especiales al proceso en que se ven inmersos, así los componentes no personales adquieren dimensiones particulares; entre otros fundamentos por: la incidencia de los aspectos normativos regulativos del contexto con objetivos proteccionistas, la incertidumbre, las características que identifican la Recreación en ambientes naturales y las expectativas individuales de los participantes.

La Metodología que se propone en este estudio se sustenta en la sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos del objeto de esta investigación, la misma explica y demuestra cómo la Recreación, en su condición de proceso, contribuye a la formación de actitudes ambientales en los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física. La que parte de la conceptualización de la recreación en áreas protegidas, vista como un tipo especial de Recreación connotada por la selección del espacio concreto y de las actividades a realizar durante el tiempo de ocio, que expresa una cultura ambiental sistematizada, proporciona satisfacción y desarrolla conocimientos, hábitos y valores ambientales en un clima favorecedor de la integración e interacción de los individuos y colectividades con el medio de manera organizada y conducida pedagógicamente.

Está estructurada por etapas las que contienen fases, que a su vez están formadas por acciones. En su dinámica, el sistema de relaciones que se establece entre las etapas, fases y acciones, favorece la formación de actitudes ambientales.

ETAPA 1.

Determinación y/o actualización de las actitudes ambientales en áreas protegidas durante la Recreación. Es el proceso de análisis y determinación de las actitudes ambientales en áreas protegidas durante la Recreación, tiene la **función** de servir de guía para el diseño del diagnóstico y la determinación de los objetivos y el contenido del Sistema de Actividades Recreativas.

La actualización de las actitudes ambientales en áreas protegidas durante la Recreación resulta de vital importancia, pues el desarrollo de las concepciones contemporáneas de la Recreación,

así como la dinámica en el surgimiento de nuevos documentos normativos-regulativos para estos contextos, pueden conducir a su caducación. Las **fases** son: Análisis de los elementos contentivos de las actitudes ambientales en áreas protegidas durante la Recreación y la identificación de las actitudes ambientales en áreas protegidas.

ETAPA 2.

Caracterización y sensibilización de los sujetos que participarán en el Sistema de Actividades Recreativas. Es el proceso de diagnóstico y concientización de los sujetos que intervienen en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas durante la Recreación. Tiene la **función** de servir de referente en la determinación de los objetivos y el contenido del Sistema de Actividades Recreativas, así como lograr la motivación de los sujetos que participaran en el proceso. La constituyen dos **fases:** diagnóstico de la Recreación en áreas protegidas y de sensibilización de los sujetos que participaran en el Sistema de Actividades Recreativas.

ETAPA 3.

Sistema de Actividades Recreativas para la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas en estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física. Es el proceso de diseño y aplicación de las actividades recreativas en áreas protegidas. Es el resultado de un proceso de planeación de naturaleza sistémica que tiene la **función** de servir de proyecto y guía en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas durante la Recreación de los estudiantes de la carrera licenciatura en Cultura Física.

A partir del análisis de los fundamentos teóricos abordados anteriormente, el Sistema de Actividades Recreativas quedó integrado por los siguientes componentes, los que a su vez constituyen sus subsistemas: subsistema proyectivo, subsistema didáctico, subsistema asegurador y el subsistema evaluador.

El subsistema proyectivo

Contiene los objetivos y el contenido del Sistema de Actividades Recreativas. Los **objetivos** puntualizan las finalidades formativas, los que determinan las actividades recreativas concretas a desarrollar por los estudiantes de la carrera licenciatura en Cultura Física, en las áreas protegidas. (**Contenido**)

Los **objetivos** (generales y específicos) se definen como consecuencia de los resultados obtenidos en el diagnóstico, los que reflejan las necesidades formativas de los estudiantes. El **contenido** expresa el sistema de conocimiento, habilidades, capacidades y valores que deben

determinarse para el alcance de los objetivos planteados en el proceso recreativo. Los objetivos y el contenido encuentran salida en las formas organizativas propias de la actividad recreativa.

El subsistema didáctico

Incluye las **formas organizativas**, los **métodos, medios de enseñanza** y las **recomendaciones metodológicas**. Estos elementos le imprimen dinámica al proceso de desarrollo del Sistema de Actividades Recreativas en las áreas protegidas, al asegurar la concreción del componente proyectivo.

Este subsistema se sustenta en el contenido didáctico de la Recreación en ambientes naturales. Las **formas organizativas** son fijadas en correspondencia con los objetivos y el contenido definido, las características del contexto donde se desarrollarán las actividades recreativas y las particularidades de los sujetos que están implicados.

Los **métodos y medios de enseñanza** son determinados por los objetivos, el contenido, las formas organizativas definidas y las particularidades de los estudiantes.

Las **recomendaciones metodológicas** cobran cuerpo en las sugerencias dirigidas a los docentes para cumplir con los objetivos proyectados en cada una de las actividades recreativas.

El subsistema asegurador

Está compuesto por los **recursos humanos, administrativos** y **materiales**. Tiene la **función** de garantizar los recursos humanos preparados y las condiciones necesarias para el cumplimiento de los objetivos generales del Sistema de Actividades Recreativas.

Los **recursos humanos** están integrados por todos los sujetos que participan en el Sistema de Actividades, ellos son: el **consejo asesor**, los **gestores**, **conductores** y **usuarios** del sistema.

- El **consejo asesor** del Sistema de Actividades Recreativas es el órgano principal para el trabajo metodológico, dirige todas las acciones necesarias para asegurar el mismo y prevé las dificultades que puedan ocurrir en esta etapa y sus posibles cambios.
- Los **gestores** tienen a su cargo la responsabilidad de planificar, organizar, regular, controlar y evaluar todo el Sistema de Actividades Recreativas.
- Los **conductores** fungen como conductores de las actividades recreativas en sus diferentes manifestaciones; ellos son los profesores, metodólogos de Recreación (INDER), especialistas de Recreación y de la Unidad Ambiental del CITMA.
- Los **usuarios** son todos los sujetos a los que está destinado el Sistema de Actividades Recreativas.

Los **recursos administrativos y materiales** son los **centros** e **instituciones** que sirven de escenario para llevar adelante el Sistema de Actividades Recreativas, los **recursos materiales**, **financieros,** los **medios y dispositivos de información científico-técnica**.

El subsistema evaluador.

Responde por el **control** y **evaluación** del Sistema de Actividades Recreativas. Cumple con la **función** de asegurar la retroalimentación durante su aplicación, que contempla la obtención constante de información para la toma de decisiones. En este empeño los **registros y bases de datos** han de conformar su soporte informativo, así como los **métodos y formas** para el control. Está compuesta por dos **fases**: d*iseño del Sistema de Actividades Recreativas y aplicación del Sistema de Actividades Recreativas.*

ETAPA 4.

Evaluación de la aplicación del Sistema de Actividades Recreativas. Se **define** como el proceso de valoración de los cambios operados a partir de la aplicación del Sistema de Actividades Recreativas; y tiene la **función** de recoger, analizar y sintetizar la información para valorar el efecto del Sistema de Actividades Recreativas, la actualización de las necesidades formativas y el rediseño de su contenido.

En esta etapa constituye un elemento esencial la evaluación del impacto que ha tenido la aplicación del Sistema de Actividades Recreativas, al establecer un juicio de valor acerca de los cambios producidos en los propios usuarios de dicho sistema. El contenido de la evaluación del impacto debe incluir los siguientes aspectos: el grado de influencia del Sistema de Actividades Recreativas en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física, la valoración de la satisfacción individual de los usuarios del Sistema de Actividades Recreativas, la valoración del cumplimiento de los objetivos del Sistema de Actividades Recreativas, la valoración de los logros y dificultades en la aplicación del Sistema de Actividades Recreativas y a su vez está estructura por tres **fases:** planificación y organización de la evaluación, aplicación y recogida de la información, conclusiones de la evaluación.

A partir de la organización del sistema de actividades recreativas con salida en excursiones y festivales realizados de forma tal que se fueran formando actitudes ambientales desde lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual; cada excursión (5) tenía un objetivo especifico relacionado con conocimientos específicos de la naturaleza y los modos de conducirse en las áreas protegidas y los festivales recreativos en la naturaleza tenían cómo objetivo palear los

problemas encontrados en la realización de las excursiones y contribuir a en la educación ambiental de estudiantes y comunitarios que viven en las zonas de amortiguamiento del Parque Nacional Alejandro de Humbolht.

CONCLUSIONES.

A partir de la interpretación de los datos obtenidos en la presente investigación, se evidencia la necesidad de dar solución a la contradicción existente entre la concepción que se ha empleado para el desarrollo de la Recreación universitaria y la necesidad de favorecer la formación de actitudes ambientales en los futuros profesionales de Cultura Física.

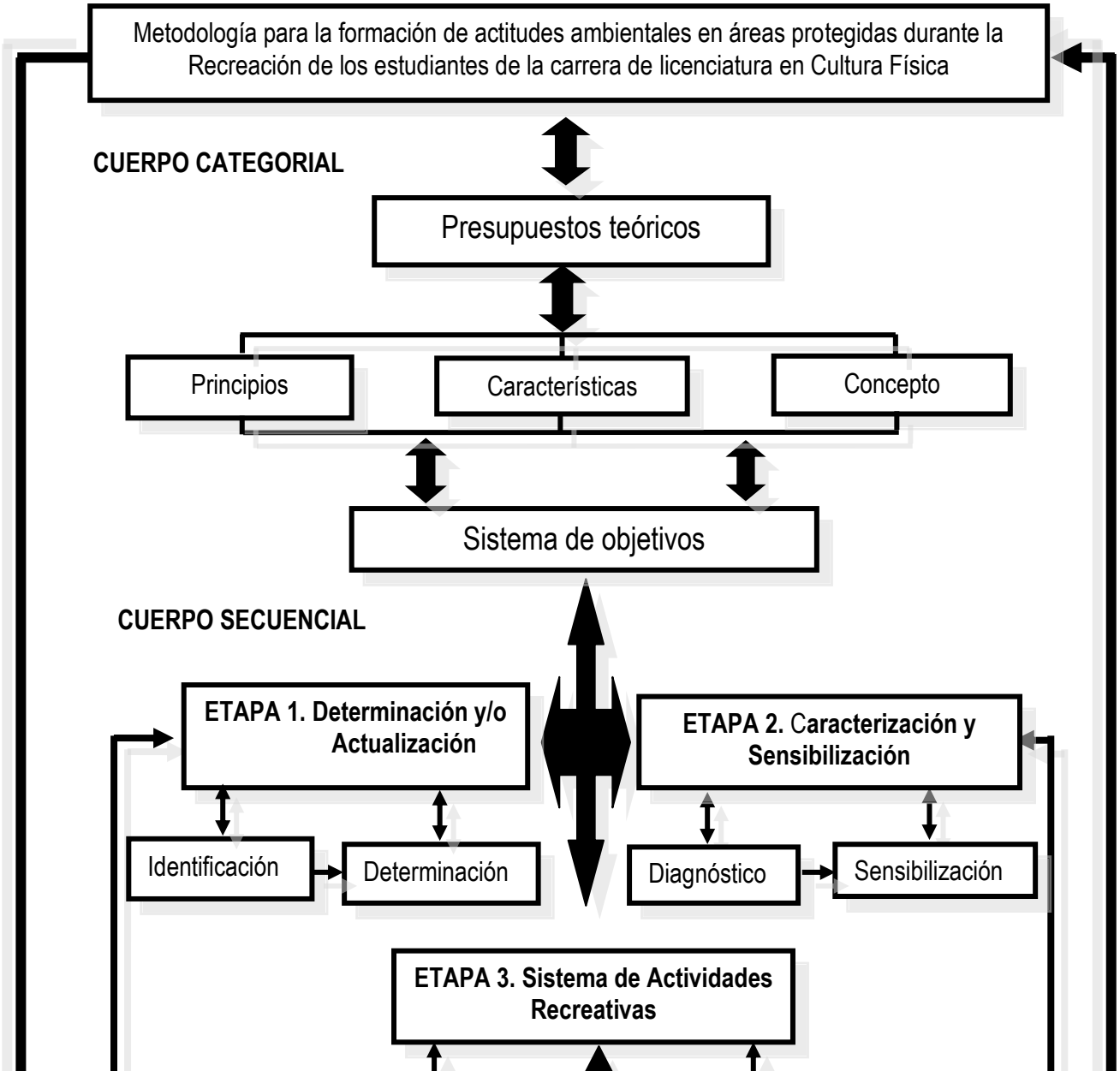
La investigación efectuada indica que en la carrera Licenciatura en Cultura Física, la Recreación universitaria es un proceso que favorece la formación de actitudes ambientales, por la relación que se establece entre los conocimientos, habilidades y valores que tributan las diferentes disciplinas de la carrera y, especialmente, la de Recreación Física; en estrecha relación con los procesos de extensión y de investigación; aprovechando las características físico-geográficas de las áreas protegidas, como escenario extensionista fundamental de concreción del Sistema de Actividades Recreativas.

La aplicación práctica de la Metodología, y en particular su salida a través del Sistema de Actividades Recreativas, se desarrolló fundamentalmente en el Parque Nacional Alejandro de Humboldt, y las valoraciones realizadas, a partir de la información recopilada en las opiniones emitidas por sus usuarios, conductores y gestores, revelaron que tuvo una incidencia positiva en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas, durante el proceso de Recreación de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

Bibliografía.

1. Abraham Alfonso, Oilda. (1990). *La Educación Ambiental, una acción de todos.* La Habana: Popular, N^{o}. 3. ISP “Enrique José Varona”.
2. Aguilar L. & Paz, E. (2002). *Introducción a la Programación de la Recreación*. Ciudad de México: Editorial Aguiar.
3. Alpont Gordon, W. (1965). *La personalidad su configuración y desarrollo.* La Habana: Instituto Cubano del Libro. Edición Revolucionaria.
4. Álvarez de Zayas, Carlos M. (1995). *Epistemología.* Santiago de Cuba: Universidad de Oriente. Centro de Estudios de la Educación Superior “Manuel F. Gran”.
5. _____. (1995). *Metodología de la investigación científica.* Santiago de Cuba: Universidad de Oriente. Centro de Estudios de la Educación Superior “Manuel F. Gran”.
6. _____. (1999). *La escuela en la vida.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

7. Ausubel, D. P. et. al. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognitivo.* México: Editorial Trillas.
8. Bello Dávila, Zoe & Casales, Julio César. (2002). *Psicología Social.* La Habana: Editorial "Félix Varela".
9. Benayas, J. et. al. (1994). *Viviendo el paisaje. Guía Didáctica para interpretar y actuar sobre el paisaje.* Madrid: Fundación Nat West.
10. Benito Martínez, Juan. (1996). Educación y Medio Ambiente. En *Anales de Pedagogía.* España: Universidad de Murcia.
11. Bolívar Botía, A. (1992). *Los contenidos actitudinales en el currículo de la Reforma: Problemas y propuestas.* Madrid: Escuela Española.
12. Butler, G. (1963). *Principios y métodos de Recreación para la comunidad*. Buenos Aires: Editorial Gráfica Ameba.
13. Ceballos Lascurain, H. (1993). El ecoturismo y las áreas protegidas en America Latina y el Caribe. En *Flora, fauna y áreas silvestres.* Chile: FAO-PNUM.
14. Cutrera, J. C. (1987). *Técnicas de Recreación*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
15. Gerharz, José L., et al. *Las áreas Protegidas en el mundo.* La Habana. SNAP.
16. Miranda Vera, Clara Elisa. (1997). *Filosofía y Medio Ambiente: Una aproximación teórica.* México: Ediciones Taller Abierto.
17. Munne, F. (1980). *Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico*. México: Editorial Trillas.
18. Pérez Sánchez, A. (1997). *Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación*. México: (s.e).
19. Ramos Rodríguez, Alejandro. (2004*) Monografía del Tiempo libre y recreación en el desarrollo humano local.* La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.
20. Rico, C. Alberto. (2005). *Recreación ambiental.* Extraido el 10 marzo 2009 de www. Funlibre.org/centro de documentación virtual de recepción. tiempo libre y ocio.
21. Salinas, Eros & Gutierres, Idania (1989): El turismo de montaña en Cuba*. Revista Temática Turística*, 2, 17-29.


Metodología para la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas durante la Recreación de los estudiantes de la carrera de licenciatura en Cultura Física
CUERPO CATEGORIAL
Presupuestos teóricos
Principios
Características
Concepto
Sistema de objetivos
CUERPO SECUENCIAL
ETAPA 1. Determinación y/o Actualización
ETAPA 2. Caracterización y Sensibilización
Identificación
Determinación
Diagnóstico
Sensibilización
ETAPA 3. Sistema de Actividades Recreativas

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS CON PREESCOLARES A PARTIR DE UN ESTUDIO COMPARADO ENTRE EL SALVADOR, COLOMBIA Y ECUADOR.

Autor: Edgar Javier Castillo.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

País: El Salvador

Correo. edgarc@eiefd.co.cu, edja.cas@gmail.com

Tutora: MSc. Leandra Luisa Vega

Resumen

En muchos países del mundo se realizan actividades físicas recreativas con niños preescolares como parte de las actividades comunitarias. Estas actividades, posibilitan la ejercitación de habilidades motrices en un contexto recreativo en el marco institucional y comunitario, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre. Contribuyen al bienestar de las niñas y los niños en estas edades y pueden extenderse al ámbito familiar. En tal sentido son propicias especialmente en zonas rurales, remotas o marginadas o para acercarse a niñas y niños con esta última característica o a los que se ejerce discriminación como huérfanos, los de limitación mental o física, los que viven o trabajan en la calle, los ex combatientes, los que son víctimas de explotación sexual y los que pertenecen a comunidades indígenas. Constituyen excelente oportunidad para fomentar un estilo de vida saludable y de conexiones emocionales positivas. Se pretende en este trabajo, diseñar actividades físicas recreativas para las niñas y niños de 5 a 6 años a partir de comparaciones entre los países el Salvador, Colombia y Ecuador. Caracterizadas por elementos culturales medioambientales y didácticos educativos como una de las formas de organización de la educación física preescolar. Los métodos teóricos, empíricos y matemáticos en que se apoya muestran el enfoque científico metodológico que se tuvo en cuenta y en particular la posibilidad de que este resultado pueda tenerse en cuenta de forma objetiva en los países de origen de los autores que se corresponden con las características y necesidades de esa importante población.

Síntesis

Desde el momento en que nacen, y antes de empezar a hacer gorgoritos y a balbucear, los bebés comienzan a explorar. Estiran las manos, tocan los objetos, los agarran, los sacuden y se los llevan a la boca; en otras palabras, descubren poco a poco el mundo no solo con los ojos y los oídos, sino también con las manos, los pies y la boca. Los bebés juegan, al momento de jugar, el niño permanece activo. Todo el tiempo hace nuevas observaciones, pregunta y responde, hace elecciones y amplía su imaginación y su creatividad. El juego proporciona al pequeño la estimulación y la actividad física que su cerebro necesita para desarrollarse y poder aprender en el futuro. A través del juego, el infante explora, inventa, crea, desarrolla habilidades sociales y formas de

pensar; aprende a confrontar sus emociones, mejora sus aptitudes físicas y se descubre a sí mismo y sus propias capacidades. En la infancia, el juego constituye una sólida base para toda una vida de aprendizaje.

Al llegar a los 5-6 años de vida el niño adquiere nuevas habilidades y perfecciona las que ya tiene. Trepar, caminar, correr, saltar, reptar, escalar, golpear, lanzar, rodar, de diferentes formas y en diferentes situaciones, son actividades físicas que, entre muchas otras, desarrollan y fortalecen su cuerpo. Y el proceso de socialización le ayuda a dominar las habilidades de índole más formal. Las actividades basadas en reglas y el trabajo formal en equipo desempeñan un papel crucial en el desarrollo de las habilidades físicas, el sentido de la colaboración, la empatía y el pensamiento lógico del pequeño, que aprende a observar las reglas, a compartir, a respetar a sus compañeros y a esperar su turno.

Los niños y niñas juegan en cualquier parte y con cualquier cosa: en ambientes organizados, en el jardín infantil y en el hogar. Los materiales más sencillos –agua, arena, cartón, bloques de madera, ollas y tapas– sirven para desarrollar el lenguaje y la capacidad de análisis y la toma de decisiones. Los padres, las madres, los familiares y las demás personas que cuidan a los menores deben convertirse en un aspecto central del proceso de desarrollo y aprendizaje de los niños, a través de estas actividades.

Las actividades físicas recreativas tienen el poder de congregar enormes multitudes y de atraer gente que no tiene acceso a los servicios de recreación, en especial la que vive en zonas rurales, remotas o marginadas. Esta clase de eventos constituyen excelentes oportunidades para fomentar un estilo de vida saludable a través de las diversas actividades que se realizan. También son una buena oportunidad para acercarse de una manera eficaz a los niños y niñas marginados, o a aquellos contra quienes se ejerce algún tipo de discriminación, como los huérfanos, los que tienen limitaciones mentales o físicas, los que viven o trabajan en la calle, los ex combatientes, los que son víctimas de explotación sexual y los que pertenecen a comunidades indígenas. Para ellos, las actividades recreativas como los juegos representan compañía, apoyo, sentido de pertenencia y conexión emocional, propician un enfoque de educativo y facilitan un espacio de encuentro familiar y convivencia de la comunidad.

No siempre en todas las comunidades se realizan actividades físicas recreativas en particular con estas edades tan próximas al nivel escolar, donde deben familiarizarse con otras exigencias de participación colectiva que no siempre tienen aquellos niños(as) que no han asistido a alguna guardería o centro preescolar, ni las realizan de forma sistemática, ni tienen en cuenta elementos educativos o culturales; generalmente son actividades recreativas pasivas para el cuerpo o no dirigidas a la ejercitación de habilidades motrices básicas tan importantes en esta edad de 5 a 6 años por el dominio que deben tener de estas acciones, esto sucede en los países de comparación de este trabajo, por lo que se define el objetivo de : Diseñar actividades físicas recreativas para niños y niñas de 5 a 6 años de edad a partir de un estudio comparado entre El Salvador, Colombia y Ecuador.

Se tiene como objeto de estudio: El proceso de la Recreación con niños preescolares.

Particularizando en el campo de las actividades físicas recreativas con niños de 5 a 6 años.

En el desarrollo de este trabajo se utilizaron los siguientes métodos de investigación:

Del nivel teórico:

Histórico lógico- Posibilitó el conocimiento de los antecedentes del objeto relacionado con las actividades físicas recreativas con los preescolares y de los estudios comparados.

Analítico sintético- Para concretar las ideas, criterios y consideraciones sobre los elementos teóricos y el diseño de las actividades.

Revisión de documentos- Para la obtención de información en la revisión de documentos especializados sobre el objeto.

Del nivel empírico

Entrevista- A funcionarios relacionados con las actividades infantiles y líderes comunitarios que las facilitan en consultas mediante trámite de embajada e internet de los países de comparación para conocer la necesidad y pertinencia de las actividades.

Observación: Como medio revelador de la necesidad de este tipo de actividad recreativa con los niños de las comunidades.

Síntesis

Comparación de la situación actual de las actividades físicas recreativas en los países que aparecen a continuación:

Indicadores	El Salvador	Colombia	Ecuador
Tipos de actividades recreativas que realizan y característica	Juegos tradicionales, juegos de motivación, Juegos cantados y motrices. También se trabaja la expresión corporal con mimos, animadores disfrazados. Así mismo se trabaja el ritmo y la coordinación a través de bailes en los juegos.	Ejercicios de coordinación, equilibrio y flexibilidad. Mini torneos de futbol a nivel recreativo. Juegos tradicionales y cantados, entre otros.	Se realizan juegos tradicionales, juegos de actividades diversas (como motrices, cantados, etc) En las comunidades indígenas hay alta presencia de actividades propias de su cultura como danzas y rituales propios y juegos tradicionales de cada una de las culturas.
Edades que tienen en cuenta	Entre 4 a 7 años.	Todas las edades	No hay margen de edad.
Forma de organización en la comunidad (Personal que lo realiza)	Se trabaja de manera conjunta entre los líderes comunitarios (Juntas directivas) y las distintas municipalidades, sobre todo las áreas de promoción de deportes de dichas municipalidad. En ocasiones con apoyo de otras entidades comunitarias como grupo de jóvenes, la iglesia. En su mayoría estas	Se realizan con todos los ciudadanos sin importar el sexo, de incluyen actividades recreativas en general, las alcaldías de cada barrio realizan proyectos comunitarios donde se trabaja de manera organizada liderando el proyecto el instituto de recreación y deporte de Bogotá, en algunos casos algunas	Se trabaja en coordinación con el ayuntamiento, esto a nivel institucional. Sin embargo, muchas de las actividades las organiza la propia comunidad, es mucho más evidente este aspecto en comunidades indígenas que organizan y crean sus propias actividades. En todos los casos no precisamente

	actividades las realizan voluntarios y personal de estas instituciones, que no están enteramente preparados teóricamente, más bien lo realizan de manera empírica.	empresas privadas lideran estas actividades por lo general los fines de semana y para los hijos de trabajadores de la misma.	con un personal especializado.
Condiciones de lugar y medios para su desarrollo.	Lugares públicos amplios y al aire libre, o bien ventilados, con techo, en ocasiones sin techo, pero con árboles que protejan del sol, la mayoría de ocasiones se trabajan en la calle, con o sin protección del sol o en horarios en donde no hay intensidad del sol, también se trabaja en parques, plazas o espacios con césped, como canchas de futbol, etc. Los medios son industriales, juguetes sencillos, globos, salta cuerdas, aros, etc. Además se imparten dulces como forma de incentivo.	Lugares públicos al aire libre, parques, terrenos deportivos, los horarios son de 7: 30 de la mañana, hasta las 2 de la tarde con el objetivo de recrear y relajar sin importar el número de personas.	Lugares públicos abiertos, como parques, plazas y en la calle. Se buscan horarios adecuados para que el sol no impacte .Las comunidades indígenas muy particularmente los trabajan en las plazas o centros de las comunidades, en donde se congrega toda las familias. Se trabaja sobre todo estas actividades por la tarde. Se utilizan diversos medios desde industriales, hasta artesanales, confeccionados muchas veces por los organizadores de los eventos o la misma gente que participa.

COMPARACIONES (resumidas)

SEMEJANZAS	Espacios al aire libre para la práctica deportiva Participación de los niños en estas actividades Comodidades para el desarrollo de actividades Participación de la familia y comunidad en general.
DIFERENCIAS	Las empresas u organizamos que apoyan y organizan este tipo de actividades Las actividades no se desarrollan todos los días sino los fines de semana La incorporación de rasgos culturales por cada país.
LIMITACIONES	El número de personas a las cuales se les imparten las actividades, la convocatoria es mínima en algunas ocasiones No tienen en cuenta generalmente la edad preescolar.

Análisis de los resultados de la entrevista

En el análisis de la entrevista a los dirigentes comunitarios en los países de origen. En la primera pregunta en donde se indaga si se realizan actividades recreativas, ellos comentan a nivel general, que si se realizan actividades recreativas, pero no de manera organizada o planificada, más bien es esporádica.

En la pregunta No 2 en donde se cuestiona si en las actividades que se ejecutan se tienen en cuenta a los preescolares ellos comentan que no se tiene en cuenta la edad preescolar, las actividades son de manera general para la infancia.

Al preguntar sobre el tipo de actividades la respuesta es que son juegos tradicionales, pre-deportivos, cantados, de motivación, ejercicios de coordinación

Cuestionando en la pregunta 4 si hay participación de la familia ellos comentan de manera general que no hay una incorporación de la familia, a excepción de las tribus indígenas de Ecuador. A nivel general, la familia toma una actitud pasiva, no activa en la realización de estas actividades.

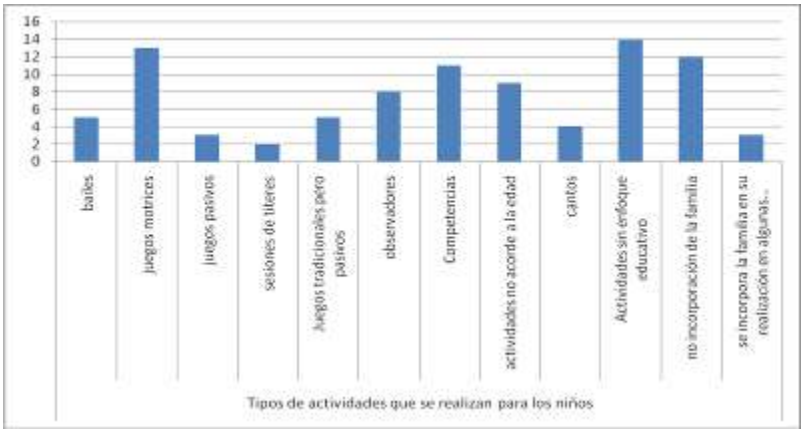
Indagando en la pregunta 5 sobre el enfoque educativo de estas actividades ellos comentan que el nivel educativo que ofrecen estas actividades es muy bajo, es necesario fortalecer la interdisciplinariedad y los aspectos educativos en cuanto a medio ambiente entre otros.

Análisis de los resultados de la observación

La guía de observación se realizo en los países en estudio, más específicamente en las comunidades de origen de los autores de este trabajo. Se realizaron 5 observaciones en las comunidades de cada uno de los países de origen, así se tiene a nivel general 15 observaciones. El objetivo de la misma es: Constatar las características de las actividades recreativas que se realizan con las niñas y los niños preescolares en la comunidad.

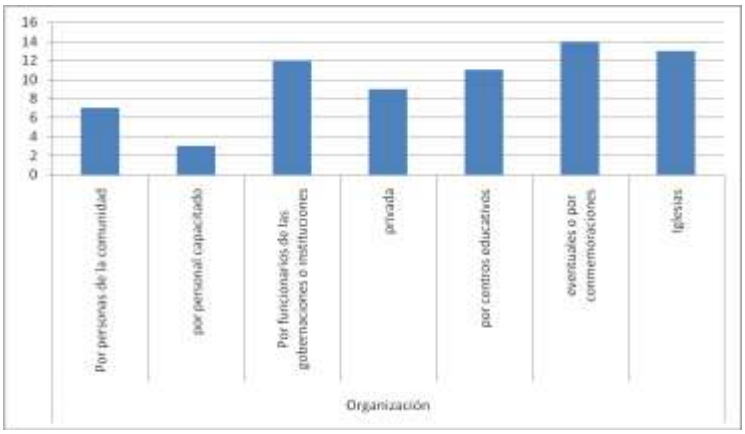
Los aspectos a observar fueron: Participación de niños preescolares, Tipos de actividades que se realizan para los niños, Organización de las actividades recreativas.

En cuanto al primer indicador se tiene que a pesar de haber una buena participación de los niños en etapa preescolar (46%) aun hay en muchas comunidades y lugares en donde no se alcanza una buena participación, así encontramos un 33% de participación regular y mal, esto pone de manifiesto fortalecer o crear más actividades que involucren a los niños preescolares.



En el segundo indicador observado, en donde se indaga sobre el tipo de actividad que se realiza en cada uno de los países se tiene que el mayor porcentaje de actividades son las actividades sin enfoque educativo un 93% del total de actividades observadas. Luego le sigue los juegos motrices 86%, las actividades donde no se incorpora la familia (80%), esto demuestra la necesidad no solo de planificar actividades con

enfoque educativo, sino además otro tipo de actividades o actividades variadas en donde existe una amplia participación familiar.



El tercer indicador observado fue la organización de las actividades, es decir, el ende u organismo encargado de organizar las actividades.

De total de observaciones, un 93% fueron actividades eventuales o por conmemoraciones, un 86% actividades organizadas por la iglesia, y un 80% por instituciones gubernamentales o instituciones oficiales. Estos datos demuestran la realidad de realizar actividades sistematicas e incentivar a la comunidad a su participación, desarrollo y organización.

<u>Diseño de actividades físicas recreativas</u>

Conclusiones:

- ✓ Las actividades físicas recreativas diseñadas tienen en cuenta las características motrices, psicológicas y necesidades educativas de los niños de la edad preescolar lo cual puede promover su formación.

- ✓ Las actividades diseñadas pueden ser tenidas en cuenta en espacios comunitarios tanto por la vía formal como por la vía no formal de la educación preescolar, incluyendo la participación de la familia en su desarrollo.

- ✓ El estudio comparado entre los países de El Salvador, Colombia y Ecuador, proporciona elementos culturales, organizativos y estructurales para el diseño de las actividades físicas recreativas comunitarias.

Recomendaciones:

- ✓ Trasladar el resultado de este trabajo a las entidades comunitarias de origen de los autores para el desarrollo de estas actividades en la comunidad.

- ✓ Continuar el estudio de actividades físicas recreativas a edades tempranas del nivel preescolar.

BIBLIOGRAFIA

1- Colectivo de autores (2004). Folleto de la asignatura de Educación Física Preescolar EIEFD. La Habana.

2- Conde Pérez, Enrique.(1997).Educación infantil en el medio acuático.—Madrid: Gymnos. Editorial.

3- Colectivo de autores. (1995). Estudio sobre las particularidades del desarrollo del niño preescolar cubano. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, IV.

4- La educación Física en la educación infantil de 3 a 6 años.(1998). Barcelona: INDE,

5- Yadeshko, V. I.(1983) Pedagogía preescolar. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

MODELO DE GESTIÓN DE RECREACIÓN (TRIRE) COMO MEDIO DEL DESARROLLO SOSTENIBLE EN LA CIÉNAGA DE NARIVA, TRINIDAD Y TOBAGO.

Temática: Ocio, Actividad física, tiempo libre y calidad de vida.

Autores: Lic. Shelly-Ann Chin Soong, Dr.C. Aldo Pérez Sánchez , Dr.C Omar Paulas González

shellyann_12@yahoo.es, s.chinsoong@gmail.com

Resumen

La investigación que se está realizando aporta desde un enfoque integrador y participativa, un modelo de gestión dirigido a potenciar las actividades recreativas en contacto directo con la naturaleza como medio de desarrollo sostenible en la Ciénaga de Nariva, Trinidad y Tobago. Se realizó un diagnóstico exploratorio que reveló que es un área natural con grandes potencialidades para la realización de la recreación pero existen carencias en lo que es modelos de gestión de la recreación, investigaciones acerca del objeto de estudio y recursos humanos. Del mismo modo, hay falta de atención a nivel gubernamental a la problemática detectada y la recreación en contacto directo con la naturaleza se realiza de forma espontánea y empírica al contraste con los países del primer mundo y muchos países en desarrollo donde es un tema actual que se pone de manifiesto como modelos, estrategias, licenciaturas y maestrías siendo también un componente integral de las constituciones de varios países. Con todo, es preciso que la recreación no sea de forma espontánea y empírica solamente, sino también, que tenga organización, que haya un medio de monitoreado y control tanto como del área y los edificios como de los visitantes, de hacer uso de las nuevas tecnologías de información y comunicación (NTIC), que evalúa el impacto medioambiental y siempre en aras de que el desfrute de la naturaleza se realiza teniendo en cuenta sus propias características, su protección y su conservación *con un carácter sostenible para que pueda ser provechoso para esta y futuras generaciones.*

ABSTRACT

The current investigation contributes from an integrated participatory approach, an outdoor recreation management model, aimed at potentiating outdoor recreational activities as a means of sustainable development in the Nariva Swamp, Trinidad and Tobago. A diagnostic was carried out which revealed that there are natural areas with high potential for nature based recreational activities but there is lack of outdoor recreation models, investigations on the study object and qualified human resource personnel in recreation. In the same way, there is a lack of governmental attention to the detected problematic and outdoor recreational activities are carried out in a spontaneous and practical way contrasting with developed countries and many under developed countries as well where it's an ongoing issue which takes the form of models, strategies, first degrees and postgraduate studies at the masters level and it's also an integral component of the constitutions of many countries. Considering everything, it is precise that outdoor recreation should not only be carried out in a spontaneous and practical way but it should also have some level of organization, that there is monitoring and control of the activity , as well as of the area and the buildings and also the visitors, utilization of the new technologies of information and communication available, evaluation of the environmental impact of such activities, and always in hope that enjoying nature based areas be done taking into consideration its characteristics, its conservation and its protection from a sustainable focus so that it can also be prolific to the present and future generations.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Pérez Sánchez (2008) plantea que la “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”, cuya descripción del fenómeno lleva implícito su rango comprendido y destaca la necesidad de lo mismo en la vida cotidiana del ser humano.

En los últimos años, las cifras de personas participando en actividades recreativas en contacto directo con la naturaleza han aumentado considerablemente según la *Outdoor Foundation (Fundación al aire libre),* tal vez por la reconocida importancia al desarrollo endógeno que genera, tanto el personal, como el comunitario y el social (Ramos Rodríguez, 2011) o la creciente conciencia ecológica que se está dando a nivel mundial de lo cual alrededor de 100 países están a favor de la creación de una organización mundial de medio ambiente (UNESCO, 2012).

Granero Gallegos (2007) hace una síntesis retrospectiva de un análisis que fue realizado por Miranda y un colectivo de autores (1995), donde en las distintas investigaciones basadas en las actividades físicas en la naturaleza se hallaron diversas tesis doctorales entre los años 1960 y 1993, las cuales acentuaron el campo de la gestión, la psicología y la sociología. También se destaca los modelos de actuación e implicación del usuario dentro del campo de la industria y servicio, lo que confirma que el tema ha sido objeto de investigación desde hace muchos años.

Sin embargo, en la esfera del Caribe y específicamente en Trinidad y Tobago, esta no ha sido suficientemente valorada como tema prioritario de investigación, tampoco en la política se percibe como aporte socio-económico y turístico, ni como medio de desarrollo sostenible, mientras que en varios países latinoamericanos es un tema de prioridad a nivel gubernamental que está integrado a veces en la constitución. Además de esto, emergen en modelos, estrategias, licenciaturas, maestrías y la publicación de varios libros y otros materiales en los Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Australia, Japón, Alemania entre otros países del primer mundo y aquí en Cuba se presenta como temática de estudio e investigación de la Cultura Física y

programa de recreación física del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER).

Por tanto**,** la gestión de la recreación en contacto directo con la naturaleza constituye un tema actual en el mundo y se demuestra cada vez más la necesidad de desarrollar modelos que traten este fenómeno en las comunidades rurales con grandes potencialidades para la realización de la misma. Considerando que una de las formas de organización de este tipo de gestión del proceso recreativo pudiera estar encaminada a un modelo donde se exponga todos los pasos a seguir dentro del área escogida concuerda con Pérez Sánchez (2008) “En la práctica de la Recreación Física es necesario establecer de modo organizado un esquema que imponga un régimen adecuado de este fenómeno”.

Rico A. (1998), Mosquera Vargas (2007), Mora Ded Fernández (2010), Menéndez Díaz y otros (2011), coinciden en el criterio de emplear el enfoque integrador en los modelos propuestos para el proceso de gestión de la recreación en contacto directo con la naturaleza, así, relacionándose con todos los diferentes sectores del país para que la misma sea eficiente y efectiva. De igual manera, Sosa. L. (1999) citado por Crispín Castellanos (2011), reseña que el objetivo especifico # 2 de su tesis doctoral, hace referencia a la incorporación de los criterios del sujeto que se recrea en el proceso de dirección de la recreación.

Crispín Castellanos (2011), despliega la gestión desde un modelo metodológico donde los componentes se interrelacionan entre sí para el uso sostenible de los ecosistemas en actividades recreativas. Esto se afirma por la autora de este trabajo e insiste que los modelos recreativos deben tener implícito el uso sostenible a la hora de desarrollar cada uno de sus componentes, además, teniendo en cuenta las leyes vigentes medioambientales del país.

Lo antes expuesto marca un cúmulo de modelos dentro del proceso de recreación, pero de una forma u otra a nuestro juicio la investigación en curso se dirige a la sostenibilidad dentro de los objetivos del milenio para ONU.

El “Manual de buenas prácticas y métodos de educación y concienciación en el desarrollo sostenible a través del deporte (Green Cross España)” y Crispín

Castellanos (2011) plantean que es imprescindible tener en cuenta el carácter sostenible cuando se incita el proceso de gestión en la recreación coincidiendo con el "*Instituto de Recursos Mundiales en la Evaluación de los Ecosistemas del Milenio (2005)",* que expresa "El uso sostenible de un ecosistema hace referencia al uso que los humanos hacemos de un ecosistema de forma que este produzca un beneficio continuo para las generaciones actuales siempre que se mantenga su potencial para satisfacer las necesidades y aspiraciones de las generaciones futuras," que la autora dogmatiza en esta investigación a proponer un modelo de gestión de la recreación en contacto directo con la naturaleza.

Gómez (1992), citado por Rebollo Rico y Fernández-Castanys (2002), hace una reflexión sobre los impactos ambientales de las actividades deportivas en la naturaleza en la cual se presidió la contaminación, reducción de flora y fauna, alteración de los ecosistemas marinos, fluviales o lacustres y la modificación del paisaje, que, aunque ellos infieren que es una realidad establecen que "hay que potenciar una práctica deportiva en la naturaleza que preconice los principios del desarrollo sostenible del turismo en Espacios Naturales y especialmente en Espacios Naturales Protegidos (Carta Europea, 1992)". Dicho planteamiento coincide con el principio de "uso inteligente" de la Conferencia de Ramsar para el uso sostenible de los humedales. Este principio integra la conservación de los humedales con el uso sostenible para la salud y el bienestar de la gente a través de un enfoque de gestión integrada en el cual se consigue a través de la facilitación de la participación equitativa y efectiva de todos los interesados (CANARI *"Instituto Caribeño de Recursos Naturales",* 2006), que se reitera por la presente en toda actividad que se realiza en la naturaleza debe llevar implícito este principio por la responsabilidad que todo ser humano tiene con el medio ambiente en aras de que el día de mañana, puede haber un mundo mejor.

Al inquirir el proceso de gestión en la recreación en contacto directo con la naturaleza de la Ciénaga de Nariva, se llevó consigo un diagnóstico exploratorio cuyas conclusiones radican en que: es el humedal más grande y ecológicamente diverso del país siendo un hábitat importante para las aves acuáticas, el manatí antillano, caimanes, anacondas, boas, monos aulladores rojos, monos capuchinos, numerosas especies de loros, incluyendo tanto el guacamayo azul y oro y el de

vientre rojo, representa 15% de toda la flora registrada en el país, es sitio Ramsar desde el año 1992 (Convención de Ramsar, Irán 1971), fue declarado una zona ecológicamente sensible en el 2006 y fue seleccionado con 61 áreas naturales para hacer un parque nacional en el año 1980 por las potencialidades que dispone pero hasta el día de hoy solamente una de esta fue creada (James y otros, 2000).

Existen varias leyes que afectan directa o indirectamente el estado y protección del hábitat acuático y su fauna en la ciénaga. Entre las de mayor importancia se encuentra la forestal; la de conservación de la biodiversidad; de las áreas marinas y la de gestión ambiental.

La división forestal del Ministerio de Vivienda y el Medio Ambiente está encargada de la administración de la ciénaga. Ellos colaboran con el Ministerio de Agricultura, la Autoridad de Gestión Medioambiental (EMA), miembros de la comunidad y grupos particulares para la educación medio ambiental y las ofertas ecoturísticas, este último constituye solamente las caminatas en el área protegida, santuario de Nariva, “Bush-Bush”. En el sector privado se lleva a cabo una gestión espontánea y empírica de la recreación en contacto directo con la naturaleza como son las caminatas y paseos ecológicos, con un fin económico solamente. Por lo tanto, es relevante emitir que existen limitaciones en la recreación física y que la misma no se perpetra como un factor imprescindible y multifacético en la sociedad.

El nivel educacional de la región es muy bajo, y en los resultados arrojados de una encuesta de condiciones de vida en el país realizado en el 2005 mostró que las comunidades vecinas constituyen una de las más pobres con 27% de la población viviendo bajo la línea derivada de pobreza (Tropical Re-Leaf Foundation, 2008). Por ello, la caza y la pesca se realizan como una actividad socio-económica en la comunidad perteneciente a la ciénaga, teniendo la misma como ocupación principal la agricultura.

Al reflexionar sobre estos aspectos socio-demográficos, la vulnerabilidad de la región hace más propensa a las actividades criminales especialmente las relacionadas con las drogas. Por lo que, es fundamental como factor socio-económico llevar a cabo una gestión de la recreación en contacto directo con la naturaleza de acuerdo con las necesidades, gustos y preferencias de las

comunidades que viven allí y también de los turistas que hoy día solamente participan en paseos ecológicos por bote o guagua, o en caminatas ecológicas dentro del santuario.

Con tantos recursos naturales que posee el país y sus grandes potencialidades para la recreación en contacto directo con la naturaleza es imperativo que el estado se promueva a declarar el desarrollo de la gestión de la misma como prioridad, no obstante en su discurso en Valencia, Trinidad, en la apertura del primer centro de visitas ecoturísticas en febrero 2012, la primer ministra Kamla Persad Bisessar reiteró que el gobierno sigue dedicado al desarrollo comunitario como medio del desarrollo sostenible del país y expresó que es una visión del directivo del Ministerio de Turismo que las islas se destacan en el Caribe no solamente por el sol y la playa, sino por las ofertas ecoturísticas que se van estableciendo.

El Ministerio de Deporte y la Compañía de Deporte de Trinidad y Tobago (SPORTT), como organizaciones estatales ejecutan la gestión y administración deportiva solamente y no atienden la recreación física, sin embargo, reconoce a través de festivales deportivos, campañas políticas y documentos publicados que la recreación física y el deporte es imprescindible para todos los atributos endógenos que propician al ser humano.

Se carece de modelos y estrategias que constituyen una gestión recreativa en las leyes gubernamentales y especialmente en las áreas naturales aunque la EMA contrató al CANARI que junto con un colectivo de representantes de varios sectores de la sociedad llevó a cabo una investigación en la sabana de Aripo, Trinidad en el año 2008, que propone un plan recreacional. Este es el primer estudio publicado en el país que se trata de gestión de la recreación en contacto directo con la naturaleza e incluso, en una zona ecológicamente sensible que a pesar de no ser implementado no ofrece como evaluar el impacto ambiental y no se propone con profundidad la gestión de las actividades eco-recreativas y físicas que se pueden llevar a cabo en la explotación de los recursos naturales del medio ambiente de una manera positiva, por lo que, se toma como referente teórico fundamental a la autora de este trabajo por las características análogas que posee con la ciénaga en cuestión.

Por lo concluido, el gobierno se aproxima a la corriente de gestión de la recreación en contacto directo con la naturaleza aunque con aparente lentitud. Con todo, es preciso que la recreación no sea de forma espontánea y empírica solamente, sino también, que tenga organización, que haya un medio de monitoreado y control tanto como del área y los edificios como de los visitantes, de hacer uso de las nuevas tecnologías de información y comunicación (NTIC), que evalúa el impacto medioambiental y siempre en aras de que el desfrute de la naturaleza se realiza teniendo en cuenta su propias características, su protección y su conservación siempre con un carácter sostenible para que pueda ser lucrativo para esta y futuras generaciones.

Diferentes entrevistas realizadas a administradores del deporte, al Ministro de Turismo Deportivo, oficiales del Ministerio de Vivienda y del Medio Ambiente, el administrador principal del área, gestores de diferentes organizaciones particulares de la recreación en contacto directo con la naturaleza y pobladores de las comunidades de la ciénaga permitieron corroborar que existen insuficiencias en la cultura y mentalidad hacia la recreación en contacto directo con la naturaleza que no le brindan la importancia que se requiere como medio de desarrollo sostenible para el país, desde el punto de vista socio - económico, deportivo - recreativo, político, ambiental, terapéutico y de salud, eco - turístico, entre otros aspectos.

Por tanto, estamos en presencia de una **contradicción** entre:

- La importancia de la recreación en contacto directo con la naturaleza como medio de desarrollo sostenible en Trinidad y Tobago y las insuficiencias en la gestión de la misma.

Partiendo de todo lo antes expuesto se plantea el siguiente **problema científico:**

- ¿Cómo potenciar las actividades recreativas en contacto directo con la naturaleza desde un enfoque integrador y participativa con carácter sostenible en la Ciénaga de Nariva, Trinidad y Tobago?

RESULTADOS ESPERADOS

Desde punto de vista teórico: Integración de la teoría de la gestión de la recreación física y el desarrollo sostenible.

Desde punto de vista metodológico: La implementación del modelo de gestión de recreación (TRIRE) en la Ciénaga de Nariva como medio de desarrollo sostenible y que sirva como modelo para futuros proyectos en los demás humedales del país, como también en diferentes ecosistemas.

Desde punto de vista social:

-La educación medioambiental

-La ocupación positiva del tiempo libre

-Proporciona una fuente de trabajo

-El desarrollo del área

-El ecoturismo

BIBLIOGRAFÍA

La Ciénaga de Nariva. Extraído el 17 de abril de 2013 de http://www.biodiversity.gov.tt/home/index.php?option=com_content&view=article&id=56&Itemid=171

La sabana de Aripo, zona ecológicamente sensible, Plan Recreacional. (2008). In A. d. G. Ambiental (Ed.).

La Evaluación de los Ecosistemas del Milenio "Los Ecosistemas y El Bienestar Humano: Humedales y agua. Informe de síntesis". (2005): Instituto de Recursos Mundiales, Washington, DC. .

"CANARI", I. c. d. r. n. (2006). La gestión participativa de los humedales.

Álamo, J. B. d., & Blanco, R. Manual de buenas prácticas. De http://www.juntadeandalucia.es/medioambiente/web/Bloques_Tematicos/EducaciY_Participacion_Ambiental/Educacion_Ambiental/Educam/Educam_II/Manual_Monitor_Naturaleza/manual_buenas_practicas_2.pdf

Castellanos, D. C. (2011). Metodología para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud como recreación sostenible. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Isla de la Juventud.

Fernández, J. D. M. D. Modelo de gestión de las actividades físicas en la comunidad.

Foundation, T. O. (2012). Informe de participación en la recreación en contacto directo con la naturaleza.

FOUNDATION, T. R.-L. (2008). Iniciativa de Restauración de la Ciénaga de Nariva, "Evaluación de Impacto Social", Trinidad y Tobago

Gallegos, A. G. (2007). Líneas de investigación de las actividades físico-deportivas y recreativas en la naturaleza. Extraído el 2 de abril 2013, desde http://www.efdeportes.com

James, C., Nathai-Gyan, N., & Hislop, G. (2000). "Trinidad y Tobago".

Jorge Luis Menéndez Díaz, Cruz, J. A. Á., Sánchez, Y. A., & (2011). Estrategia para la realización de actividades físicas, deportivas y recreativas en las comunidades del municipio Mara.

Rico, C. A., & (1998). Gestión, Recreación y Desarrollo humano.

Rico, S. R., & Castanys, B. F. B.-. (2002). Problemática medioambiental y práctica deportiva.

Rodríguez, A. E. R., Suárez, R. O., Fernández, D. B., García, R. M., & Varona, E. N. (2011). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades.

Sánchez, A. P. (2008). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. En (2da ed., pp. 13). La Habana.

Sánchez, A. P. (2008). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. En (2da ed., pp. 180). La Habana.

Unidas, N. Medio Ambiente. Extraído el 17 de abril de 2013 desde http://www.un.org/es/globalissues/environment

Vargas, A. M. (2007). Hacia una gestión moderna del servicio deportivo y recreativo municipal costarricense.

MULTIMEDIA DE JUEGOS TRADICIONALES.

AUTORES: MSc.: Yusimí Cristina Vázquez Toirac. UCCFD
MSc.: Milena Nieves Rodríguez. UCCFD
MSc.: Frank Mora Lamadrid. UCCFD
Lic : Alain Arguelles Iturralde

RESUMEN:

Nuestro trabajo, esta dirigido de una forma modesta, a reflejar la importancia que tiene el rescate de los juegos tradicionales, su práctica de forma aislada y espontánea es realizada en el tiempo libre de los niños y niñas. Es necesario tener en cuenta que estos juegos son tan antiguos como la propia humanidad, surgen históricamente como una necesidad y constituyen las raíces de nuestros antepasados, así como las tradiciones, costumbres y culturas que ellos encierran en sus contenidos y formas de ejecución. El Fenómeno del Juego se caracteriza por una conciencia de actividad libre con un fin propio, unida a un fuerte anhelo de placer. El juego y sus manifestaciones constituyen uno de los campos más interesantes para la ciencia educativa. Nos permite estudiar a la vez las experiencias lúdicas y las manifestaciones anímicas que caracterizan el desenvolvimiento del niño, prestando cierta tónica al hecho de la educación. Con los avances científicos técnicos los profesores y educadores comenzaron a utilizar materiales audiovisuales y didácticos como variantes para llevar a sus estudiantes las lecciones más complejas. Este trabajo brinda una herramienta más a los profesores de Educación Física y Recreación del municipio Centro Habana, con la que se pretende aumentar el interés de los profesores y estudiantes por los juegos tradicionales.

La multimedia recoge material suficiente acerca de los juegos tradicionales y aumenta las potencialidades de material bibliográfico del mismo.

Introducción:

Los juegos tradicionales llevan implícito la idiosincrasia, los valores, costumbres, por lo que es la representación más autóctona de la sociedad que los crea. Es un vínculo necesario con el pasado, es un respeto a lo mejor de las generaciones que nos precedieron**.**

De igual manera nuestros niños, jóvenes y adultos, han sido presa del desarrollo tecnológico, poniendo en riesgo una parte importante de nuestra cultura, un legado que nos llega desde nuestros antepasados, “Los Juegos Tradicionales “

El juego y sus manifestaciones constituyen uno de los campos más interesantes de la ciencia educativa. Nos permite estudiar a la vez las experiencias lúdicas y las manifestaciones anímicas que caracterizan el desenvolvimiento del niño, prestando cierta tónica al hecho de la educación.

Por otro lado, la educación a través de medios audiovisuales posibilita una mayor apertura del alumno y del centro escolar hacia el mundo exterior, ya que permite superar las fronteras geográficas. El uso de los materiales audiovisuales puede hacer llegar a los alumnos experiencias más allá de su propio ámbito escolar. Y provocar el deseo de la práctica y la socialización de los juegos tradicionales en la escuela y la comunidad.

Del análisis anterior se arriba a la siguiente situación problemica de esta investigación:

La práctica de los juegos tradicionales en las escuelas del municipio Centro Habana es poca.
La necesidad de poseer un medio propicio e idóneo que permita la orientación y consulta de conocimientos referidos a los juegos tradicionales.

De lo planteado hasta aquí se deriva el siguiente Problema Científico:

¿Cómo dotar a los profesores de Educación Física y Recreación del municipio Centro Habana de una herramienta de consulta y orientación sobre los juegos tradicionales?

Objetivo general:

Elaborar una multimedia de consulta y orientación para los profesores de Educación Física y Recreación del municipio Centro Habana.

Objetivos específicos:

- ✓ Explorar el estado actual de los materiales referidos a los Juegos Tradicionales.
- ✓ Establecer los contenidos apropiados para la consulta y orientación de los Juegos Tradicionales.
- ✓ Dotar a los Profesores de una multimedia para la consulta y orientación de los Juegos Tradicionales.

Definiciones de trabajo:

Multimedia: El término multimedia se utiliza para referirse a cualquier objeto o sistema que utiliza múltiples medios de expresión (físicos o digitales) para presentar o comunicar información. De allí la expresión "multi-medios". Los medios pueden ser variados, desde texto e imágenes, hasta animación, sonido, video, etc. También se puede calificar como multimedia a los medios electrónicos (u otros medios) que permiten almacenar y presentar contenido multimedia. Multimedia es similar al empleo tradicional de medios mixtos en las artes plásticas, pero con un alcance más amplio.

Se habla de multimedia interactiva cuando el usuario tiene libre control sobre la presentación de los contenidos, acerca de qué es lo que desea ver y cuando; a diferencia de una presentación lineal, en la que es forzado a visualizar contenido en un orden predeterminado.

Juegos Tradicionales:

Aquellos que transitan de época en época sin perder su esencia y aceptación por los pobladores con una finalidad reproductiva.

Una pregunta que muchos nos hemos hecho.

¿Merece la pena rescatar los juegos tradicionales?

Valorando la situación que presentan los juegos tradicionales podemos plantear que:

Con el desarrollo de la industrialización, la comunicaciones, la aparición de nuevas tecnologías (computadoras, videos) llevados a los lugares más intrincado de los territorios a través de los programas de la revolución, han marcado tanto nuestra forma de vida que hasta el juego, constante en todas las civilizaciones, a sufrido transformaciones tan importante que son dignas de ser estudiadas.

También potenciando el dialogo-encuentro con las familias, fundamentalmente las generaciones más distantes con las contemporáneas.

Los juegos tradicionales, son parte de la cultura popular de los pueblos, y como tal comparten todos los valores pedagógicos que a estos se le atribuyen, destacando los siguientes.

1. Favorecen el acercamiento entre generaciones.
2. Facilitan el reconocimiento de datos o elementos culturales propios de esa comunidad.
3. Posibilitan la inclusión de contenidos transversales en el diseño curricular de las distintas enseñanzas.
4. Permiten incorporar estrategias entre disciplinas.
5. Logran presentaciones de proceso científico.

METODOLOGIA

Población y muestra:

Para la realización de este trabajo se encuestaron 24 profesores de Educación Física y 23 de Recreación para un total de 57 profesores. Comprendidos entre las edades de 19 y 54 años, 21 mujeres y 36 hombres

De ellos:

- 4 Master
- 27 Licenciados
- 23 Habilitados

- 3 Instructores

Métodos:

-Teóricos:

-Histórico-lógico: Se utilizó en la búsqueda de los antecedentes del tema a investigar y para reproducir en el plano teórico lo más importante del problema planteado.

- Analítico-Sintético: Este método permitió analizar la información estudiada para luego vincularla como un todo y poder establecer criterios y emitir juicios que permitieron comprender la naturaleza del problema.

-Empíricos:

-Encuesta: La misma fue aplicada para recopilar información acerca del problema y el objeto de investigación. Se elaboró sobre la base de preguntas cerradas y se confeccionó de manera que nos permitiera una mayor confiabilidad en la obtención de la información.

-Matemáticos:

-Análisis porcentual simple: Este método permitió analizar la información recopilada con las encuestas.

Materiales utilizados

- Cámara digital Kodak EasyShare C713. Para la obtención de fotografías y videos.
- Computadora Intel Lemón 965 para la digitalización de la información y confección de la multimedia.
- Sofweare utilizados: Adobe Flash,(Realización de la multimedia) Fotoshop,(Tratamiento de imágenes) Adobe Reader,(Tratamiento de texto) Paquete Office 2010,(Tratamiento de texto)

Análisis e interpretación de los resultados.

De los 57 profesores de Educación Física y Recreación encuestados el:

99% estuvo de acuerdo en la creación de un material en soporte digital que recogiera información relacionada con los juegos tradicionales.

5% planteó que no eran necesarios los medios audio visuales para el desarrollo y conocimiento de los juegos tradicionales.

95% afirma que si son necesarios los medios audio visuales para el desarrollo conocimiento de los juegos tradicionales.
98% plantea que estos serían de gran ayuda para el desarrollo y conocimiento de los juegos tradicionales.
98,3% asevera que no existe un material en soporte digital que agrupe los juegos tradicionales.

Conclusiones:
Como resultado de las encuestas aplicadas a los profesores de Educación Física y Recreación es que arribamos a las siguientes conclusiones:

- La utilización de medios audiovisuales en el proceso docente aumenta el interés de los profesores y estudiantes por los juegos tradicionales.
- La multimedia, al recoger material suficiente acerca de los juegos tradicionales, aumenta las potencialidades de material bibliográfico del mismo.

Recomendaciones:
Incorporar a otras disciplinas este tipo de material con la finalidad de conservar y divulgar temas de interés para todos con una cantidad mayor de mercado posible.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA UNA CULTURA DE PAZ EN ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS PERTENECIENTES A LA COMUNIDAD LA ISABELICA, PARROQUIA RAFAEL URDANETA DEL MUNICIPIO VALENCIA

Autor: Licenciado. Jodmar José Rivero Estanga. Estado de Carabobo.
(Maestrante Venezolano). C.I.: 17.066.141
E-mail: jodmarivero@hotmail.com / jodmarivero@gmail.com
Premio Relevante en el Fórum Estadal y Nacional.

Resumen:

La presente investigación tiene como propósito aplicar un plan de actividades recreativas para una cultura de paz en adolescentes de 14 a 16 años pertenecientes a la comunidad La Isabelica, parroquia Rafael Urdaneta del Municipio Valencia; donde en la actualidad entre la población de jóvenes y adolescentes existen altos niveles de recurrencia a la violencia, maltratos y agresiones físicas y verbales, ocasionando que dicha actitud con el pasar del tiempo se convierta en un hábito o conducta frecuente, en otras palabras una cultura de violencia. Para el abordaje de dicho fenómeno, se implementó un diseño de investigación pre-experimental, de tipo: estudio de caso con una sola medición; donde la muestra seleccionada fue de 100 jóvenes a través del muestreo intencional, tomando como criterios: tener entre 14 y 16 años de edad, vivir en la comunidad Isabelica, recurrir constantemente a maltratos, agresiones físicas y verbales sin distinción de sexo. A dicha muestra se les fue aplicado un plan de actividades recreativas para una cultura de paz con el propósito de disminuir la violencia a través de la integración y comunicación, entre ellos, así como también su entorno; obteniéndose como resultados: primeramente los jóvenes más comunicativos, logran escuchan con respeto las opiniones y experiencias de otros, así mismo, desaparecieron agresiones, insultos y amenazas, se observó una disminución los niveles de violencia y por ultimo integraban a nuevos jóvenes. Como conclusión se pudo constatar que a través de la recreación se puede obtener y difundir una Cultura de Paz, donde no exista violencia física o verbal ni individualismo favoreciendo la calidad de vida de la actual sociedad venezolana.

Autor: Licenciada.Eilyn Tahina León Moreno.Maestrante venezolana.

C.I.:14.819.051

E-mail: eilynleon@hotmail.com

Premio Relevante en el Fórum Estadal y participación en el evento Nacional.

Resumen:

De acuerdo al proceso Revolucionario, se toma en cuenta y se hace énfasis en la incorporación de de actividades físico-recreativas que beneficien a las comunidades. La finalidad de dicha investigación es elaborar una estrategia que permiten motivar a las personas de la tercera edad a participar en las actividades físico-recreativas, haciendo énfasis en los beneficios que se logran a través de la realización de los mismos y teniendo en cuentas que estas actividades actúa positivamente en los aspectos biopsicosociales, mejorando el estado de ánimo, disminuyendo la ansiedad, depresión y en los casos de algún adultos mayores con problemas psicomotor o deterioro físico los ayuda aumentando la sensación de control. De acuerdo a la problemática encontrada; surge como objetivo: Elaborar una estrategia físico - recreativa, dirigida a mejorar la calidad de vida de adultos mayores dela Urbanización La Isabelica, Parroquia Rafael Urdaneta, Municipio Valencia, Estado Carabobo. Para realizar esta investigación se trabajó con una población conformada por 60 adultos mayores con edades comprendidas entre 60 y 70 años de edad. La muestraseleccionada, de forma intencional la integran 25 adultos mayores 15 del sexo femenino y 10 del sexo masculino.Se realizó una investigación de tipo campo-documental, con un diseño descriptivo aplicado a la muestra. Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron métodos teóricos y empíricos. El plan de actividades físicas-recreativas, se realizó tomando en cuentas las necesidades, gustos, preferencias e intereses de los adultos mayores de la Urbanización la Isabelica y permitiendo obtener resultados satisfactorios en la práctica comunitaria.

Autor: Licenciado Ángel Gregorio Figuera Martínez. Maestrante Venezolano.

C.I.:7.115.503

E-mail: angelfiguera16@hotmail.com

Premio Relevante en el Fórum Estadaly participación en el evento Nacional

Resumen:

La investigación presentada aborda una experiencia investigativa puesta en práctica en la parroquia San Blas, la misma tiene como objetivo proponer una alternativa físico recreativa para fortalecer el valor patriotismo en los adolescentes de 12-16 años, utilizando el marco de la comunidad y sus instalaciones deportivas.Expone una propuesta de acciones para el tratamiento del tema y donde cada actividad propuesta lleva implícita un orden lógico y estructural del contenido, se aportan además nuevas vías y medios para transformar la situación problémica, la misma se fundamenta en las concepciones filosóficas, psicológicas y pedagógicas para el tratamiento del tema como vía para el perfeccionamiento del proceso educativo y la formación de la personalidad, ajustado a las transformaciones comunitarias. Este trabajo tiene gran importancia porque dota a profesores, promotores deportivos y adolescentes de otra opción recreativa y permite además la divulgación de las posibilidades reales que poseen los adolescentes para integrarse a la sociedad a través de actividades físico recreativas. Toma como base metodológica lo más avanzado de la práctica comunitaria actual, considerando este aspecto una vía para el bienestar físico y de la salud. En la investigación se aplican métodos del nivel teórico tales como: el analítico sintético, el inductivo deductivo, el histórico lógico y el tránsito de lo abstracto a lo concreto, del nivel empírico se utiliza la entrevista, la observación, el análisis de documentos, la prueba pedagógica y el pre-experimento. Se emplean como métodos del nivel matemático y estadístico el análisis porcentual y el estadístico descriptivo, donde se utilizan tablas y gráficos. Los resultados obtenidos en la investigación permitieron inferir que la alternativa físico recreativapropuesta contribuye al fortalecimiento del valor patriotismo en los adolescentes de 12-16 años de la parroquia San Blas.

Autora: LicenciadaRuth MorilloOrtega.Maestrante Venezolana.

C.I.:16.399.052

E-mail: rmorillodunefi@gmail.com

Premio Destacado en el Fórum Estadal.

Resumen:

El siguiente trabajo tiene como objetivo proponer una alternativa recreativa para incorporar a los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo en la comunidad “Los Naranjos”.En dicha comunidad se encuentran una serie de jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo que permanecen en la comunidad e instalaciones deportivas ocasionando desorden, agresiones verbalmente y de riñas, así como hechos delictivos dentro de la sociedad, de ahí la necesidad de una investigación que ofrezca a este grupo atareo una visión de futuro, tanto en su mente, cuerpo y espíritu, brindando así herramientas necesarias para transformar la realidad existente. Este trabajo aborda una serie de acciones novedosas que parte de los gustos y preferencias de estos jóvenes, motivando e incentivando su incorporación a la práctica de la Recreación Física. En la investigación se aplican métodos del nivel teórico y empírico, en este último grupo se utiliza la entrevista, la observación, la revisión bibliográfica, el análisis del producto de la actividad y la prueba pedagógica, donde los resultados son procesados estadísticamente y llevados a porciento. A través de los resultados obtenidos se considera que la propuesta de acciones posibilita una adecuada Recreación Física en los jóvenes desvinculados dela comunidad “Los Naranjos” de la parroqui Negro Primero en el municipio de Valencia, estado Carabobo, constatando que el sistema de la Cultura Física y el Deporte venezolano ponen al servicio de la comunidad, todas las posibilidades para todos los gustos y preferencias.

Autor: Licenciado Edgar Emilio Jiménez Maraima.Maestrante Venezolano.
C.I.:14.821704
E-mail: edgarji2001@yahoo.com

Destacadoen el Fórum Estadal

Resumen:

La investigación presentada aborda una experiencia investigativa puesta en práctica en laComunidad La Emboscada del Municipio Guacara, Estado Carabobo, la misma tiene como objetivo proponer un sistema de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de edad de la Comunidad La Emboscada.El trabajo hoy presentado surge por la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de su entorno comunitario promuevan la participación activa de los adolescentes. Las actividades diseñadas poseen un carácter variado e integrador propiciando el desarrollo de acciones significativas que son asequibles para lograr la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes que participan en las ofertas recreativas de la comunidad, como son los festivales deportivos y los juegos tanto pre deportivos como deportivos que incluyen actividades simultáneas de planes de la calle, maratones populares, todas ellas vinculadas con actividades culturales que ayudan a la complementación del plan elaborado diseñado teniendo en cuenta la edad los gustos y las preferencias de los adolescentes. En la investigación se aplican métodos del nivel teórico tales como: el analítico sintético, el inductivo deductivo, el histórico lógico y el tránsito de lo abstracto a lo concreto, del nivel empírico se utiliza la entrevista, la observación, el análisis de documentos, la prueba pedagógica. Los resultados obtenidos en la investigación permitieron inferir que la programación Recreativa elaborada para los adolescentes entre 12 - 15 años de la comunidad la Emboscada, ha sido valorada positivamente por los especialistas consultados, siendo aceptada satisfactoriamente por los adolescentes de dicha Comunidad, los cuales han experimentado una mayor participación ,cooperación y motivación en las actividades desarrolladas.

Autor: MSc. José Alejandro Gerardo.Doctorante Venezolano.

C.I.: 11.749.210

E-mail: Alegerardo29@yahoo.com

Relevante en el Fórum Estadaly Destacado en el evento Nacional

Resumen:

El título del trabajo presentado es “Test para el diagnóstico de la resistencia específica a los esfuerzos intermitentes en luchadores de alta competencia” El mismo surge por la necesidad que existen sobre el trabajo con las capacidades en el deporte que aún son valoradas a partir de test generales y de pruebas que a pesar de realizarse en nuestro medio aún no agrupan fundamentos técnicos en condiciones especiales que permitan efectuar un adecuado diagnóstico de la efectividad del sistema energético que se pretende evaluar en condiciones de trabajo específicas, de ahí que se propone perfeccionar el proceso de control de la resistencia especifica a través de un proceso de control de los componentes de la preparación físico-motor en luchadores de libre de Alta Competencia. Para ello se plantea diseñar una prueba de terreno intermitente que permita valorar la resistencia específica en luchadores de la modalidad libre de Alta Competencia. Siendo necesario utilizar pruebas para el diagnóstico de la resistencia específica a los esfuerzos intermitentes en luchadores de alta Competencia. Se emplean métodos del nivel teórico, evaluación por expertos, encuestas, revisión documental. La población objeto de estudio, son los luchadores del estilo libre de la selección de alta competencia en el Estado Carabobo y se puede inferir los resultados favorables a través de la práctica deportiva de forma sistemática.

PORTADOR MULTIPROPÓSITO

Autor: Santiago Flores Verdecia
Centro: Combinado Deportivo #2
Organismo: INDER

RESUMEN.

La situación económica que atraviesa nuestro país unido a la crisis económica mundial nos ha obligado a crear medios auxiliares de trabajo, con el fin de disminuir las importaciones. Un ejemplo de ello es este portador multipropósito. Mediante la confección del mismo el organismo tuvo un ahorro en moneda nacional $ 1295.95 y en CUC de $ 1295.95 si este fuera adquirido a través del mismo. Pero si el autor lo tuviera que comprar le costaría en **MN $ 32398.75.**

Para su realización los materiales que se utilizaron fueron, madera, cartón de caja, tornillo rosca chapa y clavo, confeccionándose de manera sencilla, puliendo un trozo de madera en desuso en la carpintería de la localidad y midiendo y cortando las piezas de forma precisa, para su confección se recorto el cartón de forma ovalada, se pinto la cara de Mike, se coloreo y se le realizo un orificio en el centro para el lanzamiento de la pelota, se le agregaron otra piezas tales como un pedal, un rodillo, una manivela y un coordinador.

La realización de este medio tuvo como objetivo darle una mayor estética y ambientación a las clases, facilitándole a los profesores de manera sencilla la realización de juegos recreativos, así como la presentación de láminas y carteles que enriquezcan el arsenal cognoscitivo y cultural de los practicante, además del logro de una rehabilitación efectiva en pacientes que han sufrido enfermedades cerebro vasculares.

Objetivo.

Incrementar la motivación y la creatividad en la practica de lo ejercicio físico, así como lograr una efectiva rehabilitación en pacientes que han sufrido enfermedades cerebro vasculares.

INTRODUCION

En nuestro país consecutivo al derrumbe del campo socialista y la agudización del bloqueo económico impuesto por nuestro enemigo histórico Estado Unidos de América, se han adoptado diferentes estrategias económicas con el objetivo de obtener una mayor racionalización en la utilización de los recursos, así como la reducción de las importaciones, lo cual nos ha obligado desde nuestros más humildes puestos de trabajo a la creación e innovación de medios auxiliares de trabajo

Nuestro sector con un objeto social claramente orientado a la formación de deportistas de todas las ramas y la masificación de la cultura física y la recreación no esta exento de este flagelo, pues hemos sufrido la carencia de implementos deportivos y medios de trabajo indispensables en nuestras áreas. Como respuesta a esto se han creado los FORUM de ciencia técnica donde se le da la oportunidad a cada uno de los trabajadores de presentar trabajos creativos que suplantes estas carencias y que además su costo sea mínimo.

Un ejemplo de esto es la creación de este portador multipropósito que puede ser utilizado como portador de.

1. Pizarra informativa.
2. Juegos recreativo (realizar lanzamiento de pelotas)
3. Diana para tiro deportivo.
4. Láminas de enseñanza (para cultura física, recreación y deportes)
5. Pancartas para actos masivos.
6. Cinta métrica.

7. Funciona además como apoyo para los abuelos que presentan dificultades para la realización de ejercicios físicos.
8. Un rodillo.
9. Un pedal
10. Una manivela.
11. Un coordinador.

Estos cuatro últimos indispensables para la rehabilitación de los pacientes que han sufrido enfermedades cardiovasculares.

Estas enfermedades son las afecciones que resultan de la pérdida funcional transitoria o permanente de una parte cualquiera del sistema nervioso central.

Constituye la primera causa de ingreso por trastorno neurológico con una incidencia anual de 800 por cada 100000 habitantes.

Los largos períodos de hospitalización, las secuelas que producen y los gastos en la rehabilitación, así como la pérdida laboral por incapacidad, hacen que sea de las enfermedades más costosas, pues afecta la economía de la medicina, la familia y el individuo.

Estas enfermedades se clasifican en izquémicas y hemorrágicas, dentro de las izquémicas se encuentran los ataques transitorios isquémicos, trombosis cerebral, infarto lacunar y embolia cerebral.

En estas enfermedades las incapacidades pueden ser temporales o permanentes y se caracterizan por la presencia de hemiplejías que limitan la capacidad de movimiento, la fuerza, la sensación y la coordinación, existiendo una marcada disminución del tono muscular.

El tratamiento rehabilitatorio debe ser dirigido a las áreas donde el déficit se manifiesta y puede incluir programas del arco de movimiento, control postural, fuerza muscular y de coordinación.

La rehabilitación en estos pacientes es muy importante desde el punto de vista psicológico, pues se logra la incorporación de los pacientes a las actividades de la vida cotidiana dejando de necesitar de otros para sus cuidados, y a la incorporación a su trabajo (en dependencia del mismo).Aumentando en ellos la autoestima y las expectativa de vida.

DESARROLLO.

Para la realización de este medio de trabajo utilicé un trozo de madera en desuso, el cual lo llevé a la carpintería para el cortado en piezas y cepillado, con la cinta métrica valoré la altura y el ancho de las piezas.

Para confeccionar el mismo utilicé.

* Madera el pie…….. $ 6.00
* Cartón de caja……. $ 2.00
* Puntilla de 1 x ½……..$ 8.00
* Tornillo rosca chapa……..$ 7.00

Herramientas utilizadas.

* Martillo.
* Serrucho.
* Lija
* Cinta métrica.

Madera utilizable para su confección.

* Cedro.
* Mango
* Guasima
* Pino.
* O madera blanda de poco peso.

MODO DE CONFECCION:

1. Dos tablilla de un metro de largo y un ancho de 3,5 cm. y en uno de sus extremos una ranura de 10 cm. de largo y 5 Mm. de ancho ubicada en posición vertical, entre las cuales descansa un rodillo de 38 cm. de longitud y un grosor variable. En una de las tablillas se inserta una manivela.
2. Tres tablillas de 44 cm. de largo, dos de ellos con un ancho de 3,5 cm. y la otra de 5,7 cm. en la cual descansa un pedal.
3. Dos tablillas que hacen la función de patas con un largo de 42 cm. y un ancho de 5,8 cm.
4. Una tablilla de 2 m y12 cm. que hace la función de cinta métrica.

Efecto económico.

En moneda nacional $ 150 y en moneda libremente convertible $ 10.00

Con la confección de este medio el organismo tuvo un ahorro de $ 1295.95 en moneda nacional y $ 1295.95 en moneda libremente convertible.

CONCLUCIONES

Hemos llegado a la conclusión que la utilización practica de este medio ayudara a los profesores a obtener una mayor desenvolvimiento en las clases y una rehabilitación efectiva de los pacientes que han sufrido enfermedades cerebro vasculares.

RECOMENDACIÓN.

Se recomienda a los profesores la utilización de este medio en su radio de acción.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICOS RECREATIVAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA EIEFD.

Autor: Edwin Flores Flores.

País: Bolivia.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (E.I.E.F.D.)

Email: edwinff@eiefd.co.cu

Temática: Actividad física recreativa, tiempo libre y desarrollo sostenible.

RESUMEN.

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte cuenta con estudiantes procedentes de 84 países, representando las regiones de Asia, África, América del Sur, Centro América y la región del Caribe, los cuales permanecen 5 o 6 años dedicados al estudio de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deporte. La escuela durante toda la carrera es como su segundo hogar, donde estudiantes de diferentes regiones conviven pero muchas veces la convivencia se les dificulta debido a las diferentes culturas que tienen cada estudiante y no existe una oferta de actividades que les permita interrelacionarse con otras culturas y satisfacer sus necesidades recreativas; esto influye de forma negativa tanto en lo físico, psíquico y social.

Con vistas a solucionar esta problemática se ha dado a la tarea de diseñar e implementar un Programa de Actividades Físicas Recreativas, con el objetivo de aprovechar el tiempo libre de los estudiantes, ayudando a mejorar sus relaciones interculturales, durante su estancia en Cuba.

Para elaborar este programa se realizó una etapa de diagnóstico, donde se investigó los parámetros del tiempo libre, los intereses y necesidades recreativas de los estudiantes, una vez finalizado el diagnóstico se pasó a la etapa de programación y oferta recreativa, en la cual se diseño todo el programa y se pasó a la implementación de este.

La experiencia desarrollada en el transcurso de las actividades físicas recreativas, ayuda a desarrollar la personalidad de los jóvenes, a regenerar las energías perdidas en el estudio; además de desarrollar una serie de valores, habilidades y conocimientos que le permiten comprender y respetar sus diferentes culturas.

INTRODUCCION.

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

La palabra Recreación tiene una amplia variedad de acepciones, su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no es.

La Recreación constituye una asignatura más dentro del currículo de la Licenciatura de Educación Física y Deporte en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de Cuba (EIEFD), ubicada en el cuarto año de la carrera esta incluye una amplia gama de conocimientos que contribuyen a la formación del perfil del profesional que se quiere lograr. Una de las habilidades que se pretende adquirir con ésta asignatura es dirigir Programas de actividades recreativas.

El presente trabajo de investigación hace referencia a la problemática de que los estudiantes de la EIEFD no aprovechan al máximo el tiempo libre pues no tienen una oferta planificada que satisfaga sus intereses y necesidades recreativas. Por lo que se propuso el siguiente:

Objetivo.

Elaborar un Programa de actividades físicos recreativas para aprovechar el tiempo libre de los estudiantes de 1er año de la EIEFD.

A continuación se describe un Programa de actividades físicos recreativas para aprovechar el tiempo libre de los estudiantes de la EIEFD, en el se detallan todas las actividades recreativas planificadas, con el fin de aprovechar su tiempo libre generando satisfacción en cada uno de nuestros estudiantes.

DESARROLLO.

Generalidades de programa.

El programa recreativo está conformado por juegos recreativos, debido a su carácter lúdico y con esto se pretende que los participantes puedan salir de lo cotidiano, aprovechando su tiempo libre en actividades que sean productivas.

Las actividades a realizar son de forma variada, tales como juegos motivacionales, competitivos y tradicionales con lo que se pretende un autodesarrollo por parte de nuestros estudiantes.

Diagnóstico.

Para realizar un certero diagnóstico, primero es necesario estudiar el presupuesto de tiempo, en la mayoría de las ocasiones se utiliza para ello el autoregistro que es un documento, en el cual el individuo objeto de estudio, plasma todas las actividades que realiza en un periodo de 24 horas hasta 15 días, de esta forma se determina el tiempo libre de que dispone y en qué lo utiliza, se hallan los parámetros del tiempo libre para hacer una evaluación de los intereses y necesidades, las cuales se reafirman a través de la entrevista fundamentada, que apoyada en los datos ofrecidos en el autoregistro, requiere de un cuestionario de preguntas socio demográficas.

El Diagnostico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad.

En el autoregistro se observó que tienen desde 120 hasta 180 minutos libres en días de la semana y los fines de semana es donde tienen mayor tiempo libre desde 240 a 360 minutos, donde dedican sus horas libres a ver la televisión, conversar con sus amigos, escuchar música y ver películas.

En las entrevistas realizadas entre sus necesidades e intereses relacionadas con las actividades físico recreativas, se encontraban varias actividades recreativas, en el siguiente orden jerárquico: Juegos tradicionales, juegos recreativos y juegos competitivos.

a) Caracterización de la muestra a partir del diagnóstico.

1. Nivel Socioeconómico: los participantes a recrear son 21 estudiantes de 1er año de carrera.
2. Características Socio demográficas:

- Edad: los participantes se encuentran entre las edades de 18 a 22 años aproximadamente.
- Sexo: femenino y masculino. Estado Civil: la mayoría son solteros.
- Nivel Educacional: estudiantes.

- Nivel de Integración Social: todos los participantes se muestran con deseos de participar en las actividades.
- Características Grupales: son de diferentes nacionalidades.

b) Magnitud, Estructura y Contenido del Tiempo Libre: La aplicación del programa recreativo se realizara en un día de tiempo libre por la celebración del IX aniversario de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de Cuba.

c) Interés y Necesidades Recreativas: Los estudiantes manifiestan las necesidades de distracción, salir de lo rutinario de estar encerrado dentro de las aulas.

d) Infraestructura recreativa: La cantidad de instalaciones a utilizar es muy amplia, ubicada en el parqueo de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de Cuba y sus alrededores.

Se contó con 6 recreadores y 21 participantes.

Se utilizó como recursos materiales pelotas, globos, palos, cartones, pelotitas pequeñas, agua, lápices, regalos y entre otros.

e) Características del Medio Físico – Geográfico: Tipo de Clima: se realizó en un clima templado, aproximadamente a una temperatura de 27 a 33 grados.

f) Oferta Recreativa: La propuesta recreativa es propia de una oferta planificada o programada porque en ella se manifiesta la organización, el aseguramiento y ejecución. Se utilizó como técnica de campo el presupuesto de tiempo ya que los estudiantes llenaron el autoregistro del tiempo.

Objetivos específicos.

1. Diagnosticar en que utilizan el tiempo libre los estudiantes, sus intereses y necesidades recreativas.
2. Contribuir a disminuir el estrés psicológico producto del estudio.
3. Propiciar las relaciones interpersonales de los estudiantes.

EL PROGRAMA RECREATIVO.

Clasificación del Programa:

Según el Tiempo: Programa de sesión.

Según la Edad de los Participantes: Programa para jóvenes.

Según su Utilización: Programa de uso Único.

Cronograma.

8:30 am Preparación del área de recreación.

8:45 am Llamado de los recreadores a la actividad.

9:00 am Comienzo y presentación de la actividad.

10:00 am culminación de la actividad.

Análisis de factibilidad: Se determinó que es posible llevar a cabo el programa recreativo ya que se cuenta con los participantes y recursos necesarios para llevar a cabo la actividad, además la institución garantizó las condiciones espacio-temporales para su realización.

Recursos:

Recursos humanos:

- 6 recreadores del grupo 405.
- 21 estudiantes, los cuales recibirán los juegos recreativos.

Recursos materiales

- Publicidad: papeles, pancartas, tarjetas.
- Medios: 6 conos, 2 pelotas, 12 globos, 20 globos inflados con agua, palo con cartón, una pelotita, y regalos.

Selección de Actividades:

Juego N°. 1

Nombre: La bilirrubina

Desarrollo: Estarán formados en un círculo intercalados hombre mujer, el juego es de pregunta y respuesta, el profesor pregunta ¿Por qué me sube la bilirrubina? Y los trabajadores responden, no sé por qué, y cantan, a moler café, a moler café, a moler a moler a moler café, deben saltar con los dos pies juntos, poco a poco se irá cerrando el círculo.

Juego N° 2

Nombre: El globo.

Material: Globos y lápices.

Desarrollo: Los estudiantes estarán formados en 2 hileras, cada hilera tendrá su gafas de cartón y un lápiz, a 5 – 7 m habrá globos, antes de empezar se le taparán los ojos con los gafas de cartón, a la señal del profesor salen con dirección a los globos, sus compañeros de hilera deben dirigir mediante las voces o el habla, regresará con las gafas puestas, ganará el equipo que culmine primero la actividad.

Juego N° 3

Nombre: Lanzar.

Material: Pelotas pequeñas y un arco.

Desarrollo: Estarán formados en dos hileras enfrentadas separadas a 5-7 m, en el medio de esa separación habrá un arco, a la señal del profesor la hilera que tiene la pelota realiza e lanzamiento al arco, una vez que lance le toca realizar la misma ejecución la otra hilera, así sucesivamente hasta que todos realicen la actividad, gana la hilera que meta mas pelotas al arco.

Juego N° 4

Nombre: Coloca el condón.

Material: Condones.

Estarán formados en dos hileras, los primeros de cada hilera estarán tapados los ojos, a la señal del profesor salen con dirección al condón separado a 5-7 m abren el condón y colocan en su lugar, luego regresan a su hilera y realiza la misma ejecución, gana el primero que acabe el juego.

Juego N° 5

Nombre: Lanzar y atrapar

Material: Globos inflados con agua

Desarrollo: los trabajadores estarán formados en 4 hileras, 2 hileras en un lado y otras 2 en otro lado, es decir enfrentadas separadas a 5-8 m, las 2 hileras que tienen el globo a la señal del profesor lanzan al compañero del frente, estas tratan de mantener el globo con agua el mayor tiempo posible, gana el equipo que menos globos reviente.

CICLO DEL PROGRAMA DE VIDA DE RECREACION.

Introducción: Desde un principio se trabajo en la motivación del programa visitando a los estudiantes y recordándoles de la actividad, llenando el autoregistro, con invitaciones personales, utilizando medios llamativos como pancartas indicando el lugar, fecha, hora y mostrándoles el interés por parte de los recreadores de contar con su asistencia.

Despegue: El grupo fue citada media hora antes previendo cualquier impuntualidad, el cual fue de mucha utilidad ya que se pudo comenzar la actividad a la hora prevista, contando con el 100% de asistencia de los participantes.

Se inicio dicha actividad con un juego motivacional en grupo para romper el hielo, fue de mucho provecho ya que su integración en los juegos siguientes fue excelente y estuvieron muy animadas para seguir participando en todas las actividades.

Maduración: En esta fase los participantes siempre se mantuvieron motivados, manifestando una alta competitividad durante la mayor parte de los juegos nunca

mostraron desinterés por seguir participando de las actividades, logrando una alta identificación de su equipo siempre apoyándose entre sí.

Saturación y Declive: No se llegó a estas 2 etapas del ciclo del programa ya que los juegos estaban muy motivados y los participantes querían continuar jugando.

Evaluación, Control y Ajuste.

La evaluación del programa se realizó en base al cumplimiento de los objetivos haciendo uso de la observación y recogida de datos como el autoregistro. Después de los cuales obtuvimos:

- El objetivo número uno se cumplió, ya que la asistencia era del 100% desde el inicio hasta el final manifestando mucho entusiasmo durante las actividades.
- Podemos decir que se logró concentrar la atención de los participantes en las actividades propuestas, con lo que cualquier preocupación existente pudiera disminuir o desaparecer durante las actividades recreativas.
- Las actividades fueron bastante productivas socialmente hablando, ya que los participantes pudieron establecer relaciones entre sí fortaleciéndolas a lo largo de las mismas, al identificarse con su equipo y trabajar en equipo.
- Las necesidades recreativas de los estudiantes pudieron cumplirse gracias al cumplimiento de las actividades planificadas ya que éstas se llevaron a cabo con éxito.

CONCLUSIONES.

1. El empleo del tiempo libre por parte de los estudiantes está determinado por una serie de factores que incluyen desde la oferta recreativa cultural como tal, tomando en consideración su calidad, efectividad, posibilidades de participación hasta los hábitos de vida, consumo, intereses y forma de concebir sus ratos de esparcimiento.
2. El proyecto recreativo llevado a cabo fue de mucho éxito tomando en cuenta los parámetros e indicadores para la evaluación del mismo, así mismo permitió lograr un autodesarrollo por parte de los estudiantes.

RECOMENDACIONES.

1. Valorar por parte de especialistas de la salud las potencialidades que representan las actividades físico recreativas en la naturaleza.

2. Que esta experiencia se extienda a los diferentes grupos etarios y poblacionales, teniendo en cuenta los intereses y necesidades recreativas de cada uno de ellos.
3. Que este tipo de actividades se realice de forma sistemática.

BIBLIOFRAFIA.

1. Colectivo de autores (2003). Folleto de Recreación. EIEFD. La Habana, Cuba.
2. Tiempo libre y personalidad. (1985). La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
3. Zamora, R. y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA DESTINADO A OPTIMIZAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO NACIONAL SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA (INSEF) LA PAZ BOLIVIA.

Autor: Edwin Flores Flores.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

País: Bolivia

Correo: edwinff@eiefd.co.cu

Temática:

RESUMEN

El Instituto Nacional Superior de Educación Física (INSEF) cuenta con estudiantes procedentes de 9 departamentos, representando las regiones de altiplano, valle y llano, los cuales permanecen 5 años dedicados al estudio de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deporte. En estos años de su vida la universidad juega, el papel del hogar pero muchas veces la convivencia se les dificulta, debido a las barreras que representan la diversidad cultural que existe entre ellos y no existe una variedad en la oferta de actividades que les permita satisfacer sus necesidades e intereses recreativos. Esto influye de manera negativa en la salud espiritual de estos jóvenes, lo que tiene un impacto en su rendimiento físico y académico.

Con vistas a solucionar esta problemática se ha dado la tarea de diseñar e implementar un Programa de Actividades Recreativas en la Naturaleza, con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes, ayudando a elevar la calidad de vida.

Para diseñar este programa se realizó una etapa de diagnóstico, donde se investigó los parámetros del tiempo libre, los intereses y necesidades recreativas de los estudiantes, una vez finalizado el diagnóstico se pasó a la etapa de programación y oferta recreativa, en la cual se diseñó todo el programa y se pasó a la implementación de este.

La experiencia desarrollada en el transcurso de los Campamentos ha demostrado que realizar actividades físicas recreativas en la naturaleza, ayuda a desarrollar la personalidad de los jóvenes, a regenerar las energías perdidas en el estudio, a desdoblar un amor por la naturaleza y las culturas locales; además de desarrollar una

serie de valores, habilidades y conocimientos que le permiten comprender y respetar sus diferentes culturas, lo cual les permite mejorar su calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

La OMS define a la salud como el estado de equilibrio biopsicosocial del hombre, en armonía con el medio ambiente. Equilibrio difícil de lograr en el Instituto Nacional Superior de Educación Física, cuyos estudiantes originarios de varias regiones del país, son portadores de una gran diversidad cultural que lleva implícito disímiles estilos de vida; esto provoca que su estancia en la universidad muchas veces resulte estresante, debido a los conflictos generados por la convivencia, lo cual influye en su salud física y psíquica y genera un impacto en su vida académica.

Por lo tanto se ha buscado varias alternativas y una de ellas es a través de la Recreación Física en la Naturaleza, ya que está demostrado que las actividades recreativas en la naturaleza comprenden un potencial apenas explorado para la promoción de salud. Estas actividades comprenden diferentes tipos de beneficios para mantener ese equilibrio del que hace alusión el concepto de salud:

- Beneficios psicológicos
- Beneficios sociológicos
- Beneficios educativos
- Beneficios físicos

Entre los Beneficios Psicológicos se encuentran, la autoestima, autonomía, bienestar y medición personal. Participar en actividades y deportes en la naturaleza ha sido generalmente considerado un método de aumentar y fortalecer la auto-imagen o concepto de sí mismo, varios estudios han indicado que la participación en actividades en la naturaleza puede jugar un papel importante en el sentimiento de bienestar personal, crear oportunidades de auto-expresión y alcanzar mejoras de salud psicológica general.

Los Beneficios Sociológicos consisten en que estas actividades generan la cooperación de grupo, respeto a otros, comunicación, amistad e integración. Una necesidad intrínseca en muchas situaciones de actividades en la naturaleza es el trabajo en pequeños grupos para alcanzar determinadas tareas para el desarrollo seguro de la actividad, lo cual desarrolla cualidades de trabajo en equipo en ellas. La coordinación

entre ellos, la comunicación, la confianza y la identificación de responsabilidades, son decisivas para obtener el objetivo común.

Los programas de aventuras se han utilizado para la reinserción a la sociedad de jóvenes ex reclusos y han demostrado una significante reducción en el grado de vuelta a prisión o instituciones penitenciarias juveniles para aquellos que participaron en ellos. La amistad generada en actividades al aire libre, tiene una gran relación con la integración de estudiantes al colegio. Este factor, es en ocasiones determinante en el rendimiento académico del mismo.

Entre los Beneficios Educativos de la educación de aire libre, está la educación ambiental, la resolución de problemas, la formación de valores (responsabilidad, orden, sinceridad, iniciativa, generosidad, justicia y fortaleza), y la mejora académica.

A diferencia de una clase tradicional, el medio ambiente puede ganar el elemento de realismo en la situación de enseñanza. Un gran número de estudios han indicado que participar en actividades en la naturaleza puede ser de ayuda en la motivación de estudiantes a mejorar su futuro rendimiento académico. Otros trabajos han indicado que actividades en la naturaleza pueden ser útiles en la obtención de habilidades de resolución de problemas, lo cual comprende la identificación de estos, búsqueda y revisión de soluciones, escoger y desarrollar la solución y evaluarla. En las actividades en la naturaleza hay obstáculos que vencer, y problemas que deben ser resueltos a veces en momentos o situaciones críticas. La comunicación y cooperación en un pequeño grupo, son esenciales para resolverlas. Además, esta resolución de problemas es normalmente premiada viéndose el resultado de forma inmediata a la decisión tomada por el grupo.

Los Beneficios Físicos mejoran la condición física, desarrollan habilidades generales, crean una catarsis, y generan un equilibrio físico. Por su variedad, muchas actividades en la naturaleza demandan un alto grado de ejercicio y capacidad física, que tiende a mejorar la fuerza y la coordinación. Esta participación activa puede llevar a mejoras en una variedad de beneficios relacionados con la condición física. Se han comprobado mejoras en la capacidad cardiovascular.

Varios autores han destacado que actividades en la naturaleza proveen de una catarsis física y emocional muy importante. Son un escape de la vida rutinaria diaria y el

organismo restablece su equilibrio más fácilmente, eliminando sustancias nocivas a las que estamos sometidos en el medio urbano.

Teniendo en cuenta todos los beneficios y las potencialidades que ofrece la práctica de actividades físico recreativas en la naturaleza, se dio a la tarea de diseñar e implementar un Programa de actividades físico recreativas en la naturaleza para mejorar la convivencia entre los estudiantes del INSEF y contribuir a elevar su calidad de vida.

DESARROLLO

Un Programa Recreativo consta de tres etapas, la de diagnóstico, la oferta recreativa y la etapa de evaluación, control y ajuste del programa.

Primeramente luego de detectada la situación problémica, que se refiere al estrés provocado por la difícil convivencia entre ellos y la falta de ofertas recreativas que les propicien un marco adecuado para relacionarse fuera del horario de clases y de entrenamiento; se seleccionó la muestra con que se trabajaría, y resultó ser los estudiantes de 1er. Año de carrera, con una representación de 2 grupos. Entonces se pasó a diagnosticar la situación actual de estos, en cuanto a salud física y psíquica, a sus necesidades e intereses recreativos y a todos los aspectos necesarios para hacer una adecuada selección de las actividades.

Diagnóstico:

Para realizar un certero diagnóstico, primero es necesario estudiar el presupuesto de tiempo, en la mayoría de las ocasiones se utiliza para ello el autorregistro que es un documento, en el cual el individuo objeto de estudio, plasma todas las actividades que realiza en un periodo de 24 horas hasta 15 días, de esta forma se determina el tiempo libre de que dispone y en qué lo utiliza, se hallan los parámetros del tiempo libre para hacer una evaluación de los intereses y necesidades, las cuales se reafirman a través de la entrevista fundamentada, que apoyada en los datos ofrecidos en el autoregistro, requiere de un cuestionario de preguntas socio demográficas. Pero esta técnica del autorregistro no se recomienda en grupo tan numeroso, por lo que se acudió a la entrevista de sustitución, la cual incluye además del cuestionario de preguntas socio demográficas, una serie de interrogantes acerca de su disponibilidad de tiempo libre y su forma de utilizarlo.

Esto arrojó que para el 96, 5 % de los estudiantes entrevistados, su tiempo libre los días entre semana, se resumía a una o dos horas fuera de su tiempo utilitario, destinado al entrenamiento y al estudio; y en los fines de semana, sí contaban con varias horas libres, cuya actividad principal era el ocio, lo que había traía como consecuencia, el consumo de alcohol y una violencia acarreada a este vicio, lo cual causó la baja del centro de varios estudiantes. Constatado por los profesores y trabajadores educativos.

Estas entrevistas arrojaron también que entre sus necesidades e intereses se encontraban varias actividades recreativas, en el siguiente orden jerárquico:

- Campismo
- Excursiones
- Discoteca
- Cine
- Competencias deportivo recreativas

Estas necesidades no se encontraban dentro de la oferta planificada por la Dirección de la universidad, lo cual no les permitía satisfacerlas y el realizarlas de forma espontánea se les dificultaba por la situación física geográfica donde se encuentra la Universidad, rodeada de una zona pública, donde no se puede explorar, ni llevar a cabo excursiones, con pocos medios de transporte, lo cual les dificulta el traslado hacia esta. Por otro lado, la infraestructura de la universidad permite desarrollar algunas de estas actividades pero el interés de los estudiantes es de realizarlas fuera de la universidad. Entonces se analizó una zona de estudio de un proyecto de investigación del Turismo Deportivo de Naturaleza en las Instalaciones de Copacabana La Paz Bolivia y se determinaron cuál sería una oferta que englobara todas las necesidades de los estudiantes y se decidió elaborar una programación en la zona estudiada.

Oferta y Programación Recreativa:

Con la experiencia de Campamentos Docentes y la buena aceptación de los estudiantes como antecedentes, se decidió programar una serie de Campamentos Ecológicos Recreativos, a desarrollar en Copacabana La Paz Bolivia, por las potencialidades con que cuentan sus espacios naturales para la práctica de espeleología, senderismo, snorkeling, buceo contemplativo, barranquismo y escalada; además de complementarse con los bailables en la discoteca de Copacabana, de las

actividades deportivo recreativas en áreas deportivas de las instalaciones y en la piscinas y de la proyección de películas en las salas de vídeo, propicias para la realización de cine debates. Estos Campamentos se programaron de forma mensual con la participación de algún trabajador educativo o profesor.

Los estudiantes que tendrán la oportunidad de participar, realizaran actividades de espeleología, las cuales requieren de la cooperación en grupo para la ayuda a otros compañeros en el descenso y ascenso de las cavernas verticales con mayor riesgo; practicaran el snorkeling en áreas cercanas al lago donde se encuentra formaciones de arrecifes de coral y el paisaje submarino es capaz de elevar el espíritu de cada individuo que lo observe, el senderismo los dotará también de cooperación en grupos, sobre todo en las zonas de montaña, además de desarrollar capacidades físicas.

Las actividades deportivas serán incitadas por los técnicos de campismo pero protagonizadas por los estudiantes, los cuáles asumirán estas prácticas con otro espíritu que no fuese el de entrenamiento. Los cine debates, previamente planificados le ofrecerán la oportunidad de exponer en grupo su formas de pensar y debatir acerca de un tema determinado y de cómo se trataba desde el punto de vista de sus diferentes culturas y la discoteca en la noche les permitirá relacionarse más de cerca entre ellos a diferencia de razas, creencias religiosas y costumbres de forma general.

Evaluación, control y ajuste.

Esta etapa de la programación se llevará a cabo desde el primer Campamento, con el método empírico de la observación, del comportamiento y estado de ánimo asumidos por los estudiantes, en el desarrollo de los mismos y de las encuestas realizadas durante su participación en ellos y luego de haber regresado a la universidad.

CONCLUSIONES

La práctica de actividades físicas recreativas en la naturaleza, además de los beneficios mencionados en la introducción del trabajo, tiene implícitos otros Efectos Intrínsecos, tales como, las contribuciones inherentes que ofrecen a la sociedad y al individuo, ya que le ofrecen:

- La oportunidad de aprender y experimentar con otros en una situación física y social diferente.

- El desarrollo de habilidades para participar en actividades específicas durante toda la vida.
- Una oportunidad original de relacionar la formación de actitudes y valores con cambios positivos en la conducta.
- Encontrar un medio aceptable de medición personal y social.
- Oportunidades de reconstrucción de sentimientos, experiencias y problemas afrontados por nuestros ancestros.
- Oportunidad de ganar una más íntima visión de nuestros puntos fuertes, débiles y conocimiento de nuestra personalidad.
- Oportunidad de un aprendizaje multifacético.
- Oportunidad de experimentar emociones en una atmósfera educativa y controlada.

Estas posibilidades que ofrecen las actividades en la naturaleza son oportunidades difícilmente alcanzables en la vida diaria. Además, las actividades en la naturaleza en una atmósfera o ambiente no competitivo y relativo al sentido de no competitividad está la ausencia de espectadores. El individuo hace frente el alcanzar la tarea asignada teniendo en cuenta el grupo, mejor, que expuesto a la adulación o repulsa de un gran número de espectadores. En las actividades en la naturaleza la mayoría de los miembros del grupo encaran los mismos problemas y desafíos, no siéndole permitido a ningún grupo retroceder y criticar. Cada uno tendrá la oportunidad de rendir de acuerdo con su propia habilidad. Algunos pueden fracasar y tener que intentarlo de nuevo, mientras otros pueden tener éxito e ir más allá de sus expectativas. Lo que parece esencial es que este éxito es a menudo el apoyo del grupo.

RECOMENDACIONES

- Valorar por parte de especialistas de la salud las potencialidades que representan las actividades físico recreativas en la naturaleza
- Que esta experiencia se extienda a los diferentes grupos etarios y poblacionales, teniendo en cuenta los intereses y necesidades recreativas de cada uno de ellos

BIBLIOGRAFÍA

1. Devís Devís, José. (2000). Actividad física, salud y medio natural. Madrid, INDE.

2. Medina, Norman. (2004). Turismo de la naturaleza en Cuba. NOMOS SA.
3. Pinos Quiles, Martin. (1997). Actividades físico deportivas en la naturaleza. Madrid, Gymnos.
4. Pinos Quiles, Martin. (1997). Iniciación a los deportes en la naturaleza. Madrid, Gymnos.
5. Rebollo Rico, Socorro. (1999). Curso sobre deporte-turismo y medio ambiente. Barcelona, Paidotribo.

PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 172 DEL MUNICIPIO DE SANCTI SPÍRITUS.

Autores: Ms.C. Ana Ibeth Cancio Lazo.
Ms.C. Tamara Pantoja Araujo.

Departamentos: Ciencias Básicas Específicas, Teoría y Práctica de la Educación Física.

Resumen.

La actividad física es de suma importancia para la Tercera Edad y la práctica de ejercicios físicos resulta fundamental para mantener y mejorar la salud elevando así la calidad de vida. Este trabajo tiene como objetivo general analizar la influencia de la implementación de un Programa físico-recreativo en la incorporación de los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spiritus en las actividades físico- recreativa. Se trabajó con los 98 adultos mayores residentes en esta circunscripción y con 2 técnicos de recreación que laboran en esta zona. La investigación se realizó utilizando los métodos teóricos y empíricos como: la Revisión Documental, y se aplicaron entrevistas a los adultos mayores y a los técnicos de recreación para conocer las necesidades y preferencias de los abuelos donde se constató la carencia de un programa dirigido a atender las necesidades de los mismos, y luego se procedió al diseño del programa recreativo basándonos en la metodología de Aldo Pérez relacionado con este tipo de programas donde planificamos un grupo de actividades de enfoque tradicional, autoritario, de actualidad, de opiniones y deseos y de enfoque socio políticos teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los adultos mayores residentes en la circunscripción #172 de Sancti Spíritus y con la cooperación de técnicos de recreación del combinado deportivo Marcelo Salado y la iniciativa del investigador. El apoyo de diferente institución y familiares posibilitó la exitosa implementación del Programa, alcanzándose resultados positivos en la participación de los adultos mayores en las actividades recreativas por lo que la hipótesis es aceptada. Se recomienda continuar con la aplicación del Programa Recreativo por los beneficios alcanzados para los adultos mayores.

Summary.
The physical activity is of supreme importance for the Third Age and the practice of physical exercises is fundamental to maintain and to improve the health elevating this way the quality of life. This work has as general objective to analyze the influence of the implementation of a physical-recreational Program in the incorporation of the adults bigger than the district #172 of the municipality of Sancti Spiritus in the activities physique - recreational. One worked with the 98 adults bigger residents in this district and with 2 recreation technicians that work in this area. The investigation was carried out using the theoretical and empiric methods as: the Documental Revision, and interviews were applied the biggest adults and the recreation technicians to know the necessities and the grandparents' preferences where the lack of a program was verified directed to assist the necessities of the same ones, and then you proceeded to the design of the recreational program basing us on the methodology of Aldo Pérez related with this type of programs where we plan a group of activities of traditional, authoritarian focus, of present time, of opinions and desires and of focus partner politicians keeping in mind the likes and the adults' bigger residents preferences in the district #172 of Sancti Spíritus and with the cooperation of technicians of recreation of the sport cocktail Salted Marcelo and the investigator's initiative. The support of different institution and relatives facilitated the successful implementation of the Program, reaching you positive results in the participation of the biggest adults in the recreational activities for what the hypothesis is accepted. It is recommended to continue with the application of the Recreational Program for the benefits reached for the biggest adults.

Introducción.

Trabajar en aras del mejoramiento de la salud del ser humano es una labor responsable y halagadora a la vez y más en un campo tan amplio como la “Cultura Física”..

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y

centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano ocurren diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

La recreación es una integración consciente de la salud física, mental y emocional del hombre en su desarrollo ontogénico y su función social, tiene especial importancia en la actualidad cuando el progreso de la ciencia y la técnica, las condiciones variables y las tendencias de vida amenazan la integridad biológica del organismo humano, debido a la sobre carga de su resistencia. Los principios relacionados con la función esencial se derivan del hecho de que el desarrollo de la actividad motriz del hombre determina el equilibrio y armonía entre la conducción y el conjunto de su vitalidad y vigor corporal.

Diversas ha sido investigaciones sobre la actividad física para abuelos y entre los resultados de mayor relevancia, se destacó que aquellos adultos mayores que frecuentaron las actividades por tiempo prolongado, permanecían más horas del día en movimiento fuera de la casa, siendo más reiterados y sistemáticos sus vínculos semanales con amigos, conocidos y parientes, mostraban mayor dominio de su propio cuerpo y un cierto grado de resocialización al compararlos con los que no participaban.

Y sin embargo la personas de estas edades generalmente quedan excluidas de los procesos recreativos y se consideran solamente patrimonio de los círculos

de abuelo, tal como sucede en la circunscripción # 172 del municipio Sancti Spíritus donde los adultos mayores adolecen de actividades recreativas que les haga más grata y placentera su existencia en esta sociedad.

Teniendo en cuenta lo anterior es que se formula el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir al mejoramiento del proceso recreativo de los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus?

Objeto de estudio:
El proceso recreativo de los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus

Objetivo General:
Analizar la influencia de la implementación de un Programa físico recreativo en la incorporación de los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus en las actividades físico recreativa.

Objetivos específicos:
1. Diagnosticar la situación de la recreación de los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus así como sus gustos y preferencias recreativas.

2. Elaborar un Programa físico recreativo para los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus.
3. Implementar el Programa físico recreativo para los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus
4. Determinar la influencia de la implementación de un Programa físico recreativo en la incorporación de los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus en las actividades físico recreativa

Hipótesis:

Si se implementa un Programa físico recreativo para los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus, entonces se incrementa la participación de dicha población por las actividades físico recreativo.

Variable Independiente: Implementación del Programa Recreativo.
Indicadores:

- Tipo de actividades
- Horario de realización de las actividades
- Orden de aplicación

Variable Dependiente: Niveles de participación.
Indicadores:

- Frecuencia de participación
- Cantidad de participantes incorporados

Población y muestra.

De una población de 98 adultos mayores que residen en la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus se trabajó con los 98 para un 100 % de la población, de ellos 54 son del sexo masculino y 44 del femenino. Prevalecen los adultos de 60 a 70 años que suman un total de 43 que equivalen a un 43,8% de la muestra, de 70 a 80 son un total de 31 abuelos para un 31,6%, de 80 a 90 años existen 15 para un 15,3% y de 90 en adelante solo hay 9 adultos mayores, para un 9,18%.De ellos 78 ya están jubilados para un 79,8 % y solo 20 para un 20,4% se mantienen trabajando.

Además se tomo como muestra los 2 técnicos de recreación que trabajan en esta circunscripción, ambos son del sexo masculino, uno tiene 25 años y el otro 28. Uno de ellos es graduado en Cultura Física y tiene 6 años de experiencia trabajando como técnico de recreación y el otro esta en 4to año de la carrera y tiene 3 años de experiencia.

Metodología a seguir para la ejecución de la investigación

La investigación comenzó a realizarse en el mes de septiembre del 2010 a partir de un diagnóstico el cual duró hasta el mes de diciembre del mismo año

dando como resultado a la investigadora la elaboración del programa recreativo para ofertar actividades variadas, las cuales darían respuesta a las necesidades detectadas, en el mismo se incluyeron nuevas e interesantes propuestas a sugerencia de los participantes y de la investigadora. Se comienza a implementar en enero del 2011, para ello se contó con el apoyo de los profesores del combinado deportivo Marcelo Salado , responsables de la disco centro ,la piscina Marcelo Salado, el Polideportivo, la escuela primaria Arcelio Suárez ,así como familiares de los abuelos y vecinos de la zona. Se realizó un corte investigativo para el análisis de los resultados en el mes de mayo del 2011.

Métodos y técnicas utilizadas en el proceso de ejecución de la investigación

Del nivel Teórico:

Análisis histórico - lógico: Se emplea para el estudio de los antecedentes de la investigación a través de la bibliografía existente sobre el tema objeto de estudio.

Enfoque sistémico: Para la elaboración del Programa físico recreativo teniendo en cuenta las partes del programa y los gustos y preferencias de los adultos mayores.

Hipotético-Deductivo: En el análisis de la información obtenida que permite obtener la verdadera realidad de la influencia de la implementación del programa recreativo en la participación de los adultos mayores en dichas actividades, permitiendo arribar a conclusiones finales.

Del Nivel Empírico:

Análisis documental: Permitió el análisis de documentos oficiales como el programa de adulto mayor para constatar la existencia de actividades recreativas en el mismo.

Entrevista semiestandarizada: A técnicos de recreación del Combinado Marcelo Salado para conocer la situación real de la recreación y así poder orientar el trabajo. **(Anexo # 1)**

La entrevista estandarizada: A los adultos mayores residentes en la circunscripción # 172 del municipio Sancti Spíritus para diagnosticar el proceso recreativo así como sus gustos y preferencias físico recreativas **(Anexo # 2).**

Experimento: Permite analizar los cambio ocurridos en la participación de los adultos mayores por las actividades del programa.

Método Estadístico: Técnicas descriptivas como las tablas y el cálculo porcentual que permite evaluar los valores que arrojan las distintas mediciones y facilitan la conversión cuantitativa en cualitativa

Análisis e interpretación de los resultados.

Resultados del Diagnóstico mediante la entrevista a los adultos mayores.

A los abuelos se le realizo una entrevista donde se le pregunto algunas interrogantes como: si se realizan actividades físicas recreativas en esta circunscripción, si se divulgan estas actividades ,con que frecuencia se realizan, si son de su agrado y a estas interrogantes la totalidad de ellos respondieron que no se realizan ningún tipo de actividad ,que no se les toma en cuenta .Luego se les dio una serie de actividades para que marcaran cuales son de su agrado y las mas solicitadas fueron visitas a lugares históricos 90 para un 91,8%, viajes a la playa **96** para un 97,9 %**,** festivales del danzón 93 para un 94,8 %**,** karaoke, y juegos de participación ambos fueron preferidos por los 98 abuelos para un 100%, visitar encuentros deportivos 95 para un 96,9 **%,** proyectar películas de época y festivales culinarios también fueron de la preferencias de la totalidad del grupo después se le dio la opción de que sugirieran algunas actividades y las mas mencionadas fueron festivales de arte manual, específicamente 22 señoras para un 22,4% las mismas proponen llevar a ese espacio, diferentes manualidades realizadas por ellos, y luego sacar las mejores y premiarlas .La mayoría del grupo propuso el festejo de cumpleaños colectivos, fiestas de fin de año y por diferentes fechas conmemorativas, etc.

Resultados de la entrevista aplicada a los técnicos de recreación.

Los técnicos entrevistados plantean que se realizan actividades en los círculos de abuelos, en los cuales existe muy poca participación de los adultos mayores de esta circunscripción, se le brinda preparación diferenciada a los adultos que padecen de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, la

obesidad, etc**.** También en ocasiones se convoca un día al mes, ‘’al día saludable’’, que allí se realizan diferentes actividades como salabandas, tablas, se toma la presión arterial, etc. Pero realmente no se realizan actividades recreativas con los adultos mayores.Los entrevistados plantea que este tipo de actividades son orientadas por el INDER pero generalmente son organizadas por los diferentes combinados deportivos, allí los técnicos de cultura física planifican una serie de actividades para los adultos mayores que están incluidos en el círculo de abuelo. Por lo que específicamente el técnico de recreación no los tiene en cuenta para su planificación. Los técnicos de recreación plantearon que allí se realizan actividades físicas orientadas en el Programa del adulto mayor, tablas gimnásticas, ejercicios aerobios de bajo impacto, salabandas, etc. Que forman parte del programa de cultura física.Ellos mencionaron que la participación de loa abuelos es muy pobre

Programa de actividades.

Enfoque tradicional.

- Juegos de participación.

✓ ¿Quién falta?

✓ El director de la orquesta.

✓ Cuando yo vaya a parís. (Anexo 4).

Enfoque de actualidad.

En este enfoque se deben programar aquellas actividades o servicios que estén de moda y que están siendo requeridos por los principales medios de difusión masiva (Radio, TV y prensa) y que las personas por imitación las adoptan.

✓ Festival del danzón.

✓ Proyección de películas de la época.

Enfoque de opiniones y deseos.

• Actividades acuáticas.

- Karaoke.
- Viajes a la playa.
- Festivales culinarios.

• Cumpleaños colectivos.

• Fiestas en días significativos.

Enfoque autoritario.

Este enfoque es de gran importancia ya que está basado en las experiencias de los especialistas y sus iniciativas para hacer ver si estas cuentan en el programa.

• Dama.

• Ajedrez.

• Fiesta de disfraces.

Enfoque socio-político.

- Excursiones.
- Visitas a museos.

Resultados alcanzados después de aplicado el programa.

Se puede observar que la divulgación de las actividades programadas resultó que el 91,2 % opinó que sí se divulgaban las actividades; sin embargo, el 8,9% planteó que a veces no, pero alguno de ellos reconocieron en ocasiones estaban realizando algunas visitas y puede ser que no se enteran de alguna información. Para la divulgación de estas actividades se utilizaron los lugares mas frecuentados por nuestros entrevistados, como fueron: la farmacia de los olivos II, el súper mercado, el consultorio médico, el policlínico centro, etc. El cumplimiento de las actividades programadas y resultó que el 96,15% opinó que sí se cumplían las actividades; sin embargo, el 3,8% planteó que a veces no se cumplían ya que fallaba algo que lo impedía como el fluido eléctrico, condiciones climatológicas desfavorables entre otras. se muestra, el comportamiento de la variedad de actividades aplicadas y se puede observar que el 100 % de los investigados planteó que aumentó considerablemente, pues el programa abarcó una gran variedad de actividades desde el punto de vista tradicional, deportivas, de carácter histórico-social, entre otras.Las actividades de mayor preferencia entre los pobladores investigados fueron:juegos de participación, pproyección de películas de la época.

actividades acuáticas.,karaoke y excursiones. Se muestra que los 78 adultos mayores para un 100% están satisfechos con las actividades aplicadas con el programa físico –recreativo, lo que demuestra que el mismo se confeccionó teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los adultos mayores así como los demás aspectos que incluye el programa

CONCLUSIONES.

1-Las principales deficiencias de la recreación de los adultos mayores de la circunscripción # 172 del municipio de Sancti Spíritus fueron que las actividades que se realizan con este grupo etáreo solo se limitan a las actividades de los círculos de abuelos por lo que no se tienen en cuenta para las actividades recreativas por parte de los técnicos de recreación.

2- Los principales gustos y preferencias de los adultos mayores son: las visitas a lugares históricos**,** viajes a la playa**,** festivales del danzón **,** karaoke, juegos de participación, visitar encuentros deportivos**,** proyectar películas de época y festivales culinarios ,a demás de otras actividades propuestas por ellos mismos como son festivales de arte manual festejos de cumpleaños colectivos, fiestas de fin de año y por diferentes fechas conmemorativas

3.Se elaboró el programa recreativo basándonos en la metodología del Dr.C Aldo Pérez Sánchez teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los adultos mayores residentes en la circunscripción #172 de Sancti Spiritus, la cooperación de técnicos de recreación del combinado deportivo Marcelo Salado y la iniciativa del investigador un grupo de actividades de enfoque tradicional, autoritario, de actualidad, de opiniones y deseos y de enfoque socio políticos.

4. El apoyo de diferente institución y familiares posibilitó la exitosa implementación del Programa, alcanzándose resultados positivos en la participación de los adultos mayores en las actividades recreativas por lo que la hipótesis es aceptada.

RECOMENDACIONES

Continuar con la aplicación del Programa Recreativo por los beneficios alcanzados para los adultos mayores.

- Ramos, Rodríguez, A. (2002). Las necesidades recreativo físicas en los Consejos Populares Norte y Sur del Municipio de Yaguajay. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13p.

- Rodríguez, E. (1989). Tiempo Libre y personalidades. La Habana. Ciencias Sociales.

- Rodríguez Millares Eulogio: Tiempo libre y personalidad. Editorial de ciencias sociales. La Habana, (1999).

- Sánchez, Londoño, N. (1995). La recreación un proceso pedagógico en el movimiento infantil de fe y alegría. Argentina. Revista Digital de Educación Física y Deportes.

- Suárez Meana Lázaro. Diseño de un programa de actividades recreativas como forma de extensión universitaria, Lázaro Suárez Meana, Celeste Soriano Peña. Trabajo de maestría (CENESEDA) La Habana, (1997).

- Tolstij, A. (1989). El Hombre y la Edad. Moscú. Editorial Progreso.

- Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg.) 4 (13): 1-5, Marzo.

- Vera Guardia, C. (2000). Educación Física y Recreación en el siglo XX. Chile. Revista Educación Física y Deportes.

- Waichman, P. (1993). Tiempo Libre, deportes y Recreación. Una aproximación pedagógica. Venezuela. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos.

- www.efdeportes.com

PROGRAMA RECREATIVO: UNA OPCIÓN PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LOS NIÑOS DE LA COMUNIDAD EL BOSQUE.

Title: Recreational program for favoring the environmental schooling in children from El Bosque community

Autores: MSc. Vitalio Rodríguez Salas.
Profesor auxiliar.
Lic. Yaquelín Alarcón Jorge.
Profesora asistente.
Ms. C. Elda Vázquez Corona.
Profesora auxiliar.
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Facultad de Granma

Proyecto al que está asociado: Recreaciòn ambiental: una opciòn para los niños de la comunidad El Bosque.

Resumen.

El presente trabajo es el resultado de un proyecto de investigación aprobado por la Facultad de Cultura Física de Granma, desarrollándose en la comunidad El Bosque, con el objetivo de favorecer a educación ambiental en los niños, a partir de las posibilidades que ofrece la recreación para el desarrollo de la personalidad y la adquisición de una sólida cultura general integral. El diagnóstico realizado a la muestra arrojó como resultado que existe falta de educación ambiental en algunos de los pobladores de la comunidad. Esta carencia incide, de forma negativa, en el modo de actuación de los residentes en la comunidad El Bosque y particularmente los niños, lo cual que fue corroborado también a través de los instrumentos aplicados.El proceso de investigación demandó de la aplicación de una serie de métodos, tanto del nivel teórico como del empírico. Entre los teóricos se encuentran el análisis y síntesis, inductivo-deductivo. Entre los empíricos, técnicas: encuesta y entrevista. Las actividades recreativas propuestas en el programa, una vez aplicadas favorecieron la educación ambiental en los niños objeto de estudio, lo que fue comprobado a través de su aplicación en la práctica.

Summary.

The present paper has to do with a project of investigation which was validated by the Granma Physical Culture Faculty and put into practice at El Bosque community aimed at favor the environmental education in children, taken into account the advantages that physical recreation provides in developing the personality and the in acquiring a solid integral general culture. The diagnosis showed an existing lack of environmental education in some members of this community. This shortage influences, negatively, on the children´s behavior and it was proved by some instruments and techniques. The process of investigation demanded the application of some theoretical methods such as the analysis and synthesis and the inductive- deductive. In addition, the survey and interview were used as techniques within the empirical methods. The recreational activities of the program, once applied, favored the environmental education in the children and it was checked by putting this activities into practice.

Introducción.

Objetivo del trabajo: Diseñar un programa recreativo para favorecer la educación ambiental en los niños de la comunidad El Bosque.

Metodología empleada.

Para el desarrollo de esta investigación, se seleccionó la comunidad El Bosque, que cuenta con una población total de 20 niños, comprendidos en las edades de 10 a 12 años, se tomó el 100% de ésta.

Dentro de los métodos utilizados durante la investigación:

-Del nivel teórico:

-Histórico-lógico: se empleó para comprender la evolución de la educación ambiental y revelar los rasgos fundamentales, así como arribar a las definiciones que se asumen en la investigación.

-Análisis y síntesis: Se empleó en todo el desarrollo de la investigación, fundamentalmente para determinar los elementos teóricos conceptuales relacionados con la recreación y la educación ambiental, asì como para valorar los resultados de los instrumentos aplicados.

-Inductivo-deductivo: Con el propósito de conocer las particularidades del problema de la investigación y arribar a conclusiones conceptuales de los escritos, sobre la base del movimiento de lo singular a lo general y viceversa.

-Hipotético-Deductivo: para la elaboración de los presupuestos hipotéticos que se asumen en el trabajo**.**

-Sistémico- estructural funcional: Se utilizó en la elaboración del programa recreativo, teniendo en cuenta su estructura, componentes y etapas fundamentales.

Métodos empíricos:

Técnicas.

-Entrevista: Se orientó para conocer las problemáticas de salud que afectan a los habitantes de la comunidad El Bosque.

-Encuesta: Aplicadas a los niños con el objetivo de identificar las necesidades y expectativas en relación con la oferta de programas recreativos, el uso del tiempo libre y los gustos y preferencias por las actividades recreativas y además para comprobar el conocimiento teórico sobre el tema medioambiental.

-Pre-experimento con diseño de control mínimo: para introducir en la práctica el programa elaborado y valorar sus resultados a través de su aplicación.

El programa recreativo se desarrolló a través de las siguientes etapas:

Primera Etapa: Diagnóstico ambiental de la comunidad, teniendo en cuenta las siguientes dimensiones e indicadores

DIMENSIONES	**INDICADORES**
1. Natural.	-Relieve -Atmósfera -Agua -Suelo -Flora y fauna.
2. Económica.	-Actividad agropecuaria. - Actividad forestal.
3. Social.	-Población. –Asentamientos. –Salud. –Recreación. -Patrimonio cultural. –Educación.

2. Objetivos y metas.
3. Diseño y aplicación del programa.
4. Control y Evaluación.

Resultados.

En el diagnóstico ambiental de la Comunidad El Bosque, ubicada en Yara, se pudo constatar que es atendida por el Combinado Deportivo José Martí, sin embargo, no es punto de atracción para expandir las tareas que en este sentido se pueden efectuar, por lo que se observa que:

-Existe un bosque que no recibe una atención sistemática de limpieza y embellecimiento por parte de los pobladores, siendo maltratada sus áreas, con el parqueo de tractores y otros equipos, el vertimiento de desechos sólidos, amontonamiento de basura y alto nivel de enyerbamiento, lo que trae como resultado que no exista un buen drenaje en sus alrededores.

-Cerca de la zona se produce la siembra de arroz popular, con el empleo de productos químicos, pesticidas y herbicidas, así como la presencia de roedores e insectos, que en ocasiones afectan la salud del hombre, siendo propensos a contraer enfermedades como la leptospirosis y ser intoxicados, así como la muerte de la flora y la fauna.

-No existe un área permanente de recreación, aspecto este que no es aprovechado por la dirección del combinado deportivo José Martí, pues existe un bosque que ambientándolo se pueden desarrollar diferentes actividades recreativas.

-Posturas irresponsables en cuanto al cuidado y protección del medio ambiente en la comunidad.

El diagnóstico arrojó además que en el año 1963 es plantado el pequeño bosque, del que lleva su nombre hoy la comunidad objeto de estudio, donde existen un total de 73 árboles, con una amplia variedad de especies (caobas, tamarindos, robles, mangos y almendros, etc.) con una altura promedio de 14 m, .dispuestos de forma desorganizada. Actualmente el área está sin uso.

Presenta además un estado de enyervamiento y mal drenaje de las aguas pluviales, lo cual provoca el estancamiento de las mismas en los alrededores del área. No existe ningún área de repoblación forestal. Sirve de permanencia a diferentes especies de animales.

La comunidad no cuenta con servicios de acueducto, por lo que el abasto de agua se realiza fundamentalmente a través de pozos individuales del tipo tubular, recibiendo asistencia por este medio el 100% de las viviendas. Significando que en los muestreos aleatorios efectuados por el sector de la Salud, se ha descubierto la existencia de un 65 % de contaminación del agua por colifecales, garantizado por la localización de las letrinas y pozos negros a menos de 10 metros de distancia de ellos, esto trae enfermedades frecuentes en los niños como el parasitismo intestinal ya que la población no tiene cultura de hervir el agua.

Carece del sistema para la evacuación de residuales, por lo que estos son depuestos en fosas, en pozos negros y letrinas sanitarias no impermeabilizadas lo que provoca la contaminación del

manto freático, que en épocas de lluvias crean un ambiente de insalubridad por el deterioro que presentan.

Los vectores que más afectan a la comunidad son los mosquitos que aparecen principalmente en el periodo lluvioso, y los roedores en la época de seca que se trasladan desde las arroceras hacia las viviendas, para el control vectorial se aplican insecticidas periódicamente, por parte de la brigada de higiene.

Se realizó un diagnóstico de percepción ambiental a los niños para comprobar el conocimiento que tienen sobre la dimensión ambiental, donde se comprobó que 2 de los niños, lo que representa un 10 % tiene un conocimiento amplio sobre el concepto Medio Ambiente, teniendo en cuenta los elementos vivos, no vivos y socioeconómicos con los cuales el hombre establece relaciones, 14 encuestados que representa un 70 % tienen un conocimiento estrecho que está dado en reducirlo al aspecto físico: las plantas, animales, las aguas, entre otros y 4 que representa un 20 % identificaron al Medio Ambiente con todo lo que nos rodea.

Dentro de los problemas ambientales que identifican en su comunidad está el 100% que manifiesta el vertimiento de basuras en lugares inadecuados, uno de ellos es el bosque de la localidad, un 35% contaminación de las aguas ya que es una zona baja, el 40 % considera el mal drenaje de las calles, patios enyerbados un 45% y un 25% expresan el ruido excesivo, no consideran la tala de los árboles ni el ruido excesivo como problemas que afectan el medio ambiente.

El 100% de los niños coincide en que han recibido información sobre el medio ambiente por la escuela, un 94% por la televisión fundamentalmente en el ámbito nacional, no así las que transmiten por las cadenas provinciales y municipales. Un 59,3 % manifiesta que a través de libros y solo un niño se informa por las actividades que desarrollan los Comités de Defensa de la Revolución.

En la encuesta aplicada a los niños de la comunidad, con el objetivo de conocer las necesidades y expectativas en relación con la oferta de programas recreativos y el uso del tiempo libre, se pudo constatar que el 64 % de los niños manifiesta que en su comunidad se realizan actividades acordes con su edad, el 63 % refiere que no re realizan dentro de la comunidad y si en zonas cercanas,100% expresan que cuentan con lugares para realizar las actividades de recreación y el tiempo libre, entre ellas están: la Academia de Ajedrez, que se encuentra en la

esquina del parque Céspedes, el estadio, el área de recreación que está ubicada frente a la Biblioteca Municipal , el parquecito infantil, entre otros, pero no en las áreas donde viven.

En relación a los espacios para la realización de actividades recreativas, de los encuestados 7 niños, que representa 37,5% consideran que estos espacios recreativos son adecuados, ya que contribuyen a desarrollar el conocimiento, a través de diferentes juegos de mesa como: ajedrez, dama y parchís y 13 que equivale a un 62,5% manifiestan que no son adecuados porque el área recreativa que está ubicada frente a la biblioteca municipal es la calle principal de la localidad y transita gran cantidad de personas, y entorpecen el desarrollo de las actividades.

Manifiestan que estos espacios recreativos son suficientes 5, lo que representa un 25% y 15 que representa un 75% no son suficientes, debido en lo fundamental a que hacen falta diversidad y variedad de juegos, están centrados de manera más sistemática durante el verano, no así en el período de clases y consideran que deberían haber más opciones recreativas, entre ellas como poner música grabada, hacer un parquecito.

El 14% de la muestra que representa un 87,5% se inclina hacia la participación en programas recreativos que están relacionados con las actividades artísticas entre ellas: La danza, pintura, el baile, recitar poesías, actividades en saludo a fechas históricas y exposiciones.

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico se diseñó el programa recreativo que tiene como título: “Por una comunidad limpia”. Se desarrolló en un período comprendido entre el 5 de junio de 2012 hasta 5 de junio de 2013.El horario escogido fue de 9:00a: m a 11:00a:m.

El objetivo general es : lograr satisfacer al máximo las necesidades recreativas de los niños, donde encuentren un espacio para el disfrute, esparcimiento, la diversión, relajación física, mental y empleo sano de su tiempo libre, sobre la base de actividades ambientales, conteniendo diferentes actividades recreativas adaptadas al trabajo con el cuidado y protección del Medio Ambiente, entre ellas se pueden citar:

-Se desarrolló un curso de posgrado con el objetivo de profundizar en los conocimientos teóricos y metodológicos relacionados con la recreación física y su vinculación con la Educación Ambiental, que sirvió como herramienta a los profesionales de la recreación para la elaboración de la programación de actividades físico- recreativas comunitarias. En esta actividad fueron capacitados 70 profesores del municipio Yara y 20 de Bartolomé Masó.

-Se han desarrollado dos conferencias especializadas con el título: La dimensión ambiental en las actividades físico-recreativas.
-Funcionan dos colectivos científicos con los estudiantes del curso regular diurno, los cuales se han incorporado a las actividades en la comunidad.
-Simultánea de ajedrez, en saludo al día de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación.
-Juegos recreativos: Construimos el vivero forestal, Clasifica la materia, Hacer la escoba, El desgrane de semillas maderables, Corre salta y forma la palabra.
-Visita al vertedero de la localidad de Yara.
-Excursión.
-Recogida de materia prima.
-Debates sobre las principales efemérides ambientales.
-Mesas redondas: La basura: un problema medio ambiental en mi comunidad.
-Taller sobre el Cuidado del bosque de mi localidad.
-Festivales deportivos-recreativos.
Las actividades recreativas desarrolladas posibilitaron favorecer la educación ambiental en los niños que se expresó no solo en la adquisición de conocimientos, sino que contribuyeron a que existiera un cambio en el modo de actuación a partir de la formación de valores, hábitos, actitudes y comportamientos adecuados con el medio ambiente.

El análisis de diversos asuntos medioambientales en las actividades recreativas y las visitas realizadas a distintos sectores de la comunidad, les proporcionó a los niños una nueva visión de la complejidad de los procesos socioambientales y les posibilitó establecer análisis integrales de situaciones concretas. Contribuyó a la formación de convicciones medioambientales en los niños al identificarlo como su medio natural. Posibilitó el disfrute en los niños por el descubrimiento de sus posibilidades de preservar el medio natural. El proceso recreativo en el espacio natural influyó en una disposición positiva hacia la naturaleza.Fortaleció las relaciones interpersonales. Favoreció el desarrollo de una educación ambiental responsable. También se apreció in situ cómo sentían los efectos producidos por las acciones de los hombres sobre importantes ecosistemas y lugares visitados, de igual manera las preocupaciones manifiestas por el futuro de muchos elementos del medio ambiente. Tales observaciones facilitan argumentos para afirmar que en los niños se educaron ciertas actitudes, que de seguir potenciándose durante el

desarrollo del proceso recreativo, conllevaría a una consolidación estable de las actitudes en su personalidad.

***CONCLUSIONES*.**

-El diagnóstico ambiental realizado evidenció que existe un deterioro de las condiciones medioambientales de la comunidad El bosque.

- Los niños de la comunidad comprendidos en las edades de 10 a 12 años manifestaron conductas irresponsables en cuanto al cuidado y protección del medio ambiente.

-La aplicación del programa recreativo favoreció la educación ambiental de los niños y el nivel de satisfacción con las ofertas recreativas.

BIBLIOGRAFÍA.

-Alberto Rico, Carlos A. (2006).Recreación y Educación ambiental. Revista Reto. Costa Rica. Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación.

-Bello Dávila, Z. y J. Casales Fernández. (2003). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela.

-Castro Ruz, Raúl. (2012). Discurso pronunciado en la Cumbre Río +20, en Río de Janeiro, Brasil, Periódico Granma, 21 de junio. (ICT).

-Célida Valdés Menocal.(2005).Ecología y Sociedad. Reflexiones en torno a la política ambiental cubana y la ley de Medio Ambiente. Editorial Félix Varela.ICT

-Cuba. Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente. (1997).Estrategia Nacional de Educación Ambiental. La Habana, CIDEA.

-Estrategia para la formación ambiental de los estudiantes de la carrera de Cultura Física. **http://www.efdeportes.com/** Revista Digital Buenos Aires – Año 9 - N° 61.

-Mensaje de Fidel Castro Ruz a la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Ecología y Sociedad. Colectivo de autores. La Habana, 2005. (ICT).

-Pérez Sánchez, A. y col. (2003). Recreación: Fundamentos teórico-Metodológicos. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS PARA SATISFACER LAS NECESIDADES EN LA PRÁCTICA DE LA CAZA DEPORTIVA, DURANTE EL PERÍODO DE VEDA, EN LOS AFILIADOS A LA FCCD, RESIDENTES EN LA COMUNIDAD, "LA CONCHITA" DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO, CUBA

Title: Recreational physical activities program to satisfy the Sport hunting practice during closed season for members of Cuban Federation of the Sport Hunter (CFSH) living in La Conchita community of Pinar del Rio municipality

Autores: Dr.C. Luis Alberto Cuesta Martínez. (Especialista en Recreación; Profesor Auxiliar; UCCFD Manuel Fajardo, Facultad de Pinar del Río, Cuba) (cuesta@fcf.vega.inf.cu)

MSc. Salvador Enrique González Armas (Especialista en Recreación; Profesor Asistente; UCCFD Manuel Fajardo, Facultad de Pinar del Río, Cuba) (salvador@fcf.vega.inf.cu)

MSc. Giana Cristina Callava Padrón

Lic. Humberto Fernández Sánchez.

RESUMEN

El presente trabajo aborda el desarrollo de la caza deportiva sostenible, integrada al marco de la recreación física comunitaria, sobre la base de un programa de actividades físico- recreativas para satisfacer las necesidades en la práctica de la Caza Deportiva, durante el período de veda, en los afiliados a la FCCD, residentes en el Consejo Popular, La Conchita del municipio Pinar del Río, en interacción con los demás miembros de dicha comunidad, al integrarse al Programa recreativo general de esta. En la propuesta se combinan actividades recreativas tradicionales y contemporáneas, con las propias de la actividad cinegética, primando la variedad, asequibilidad y atractivo de las mismas, propiciando la participación de los diferentes grupos etáreos y sociales de la comunidad, en función de la sana ocupación del tiempo libre, la interacción social y el mejoramiento de la calidad de vida en general.

Palabras Claves: recreación física, caza deportiva, comunidad.

Abstract

The present work deals with the sustainable sport hunting development in the recreational physical community activities context, on the base of the recreational physical activities to satisfy the Sport hunting practice during the closed season for members of Cuban Federation of the Sport Hunter (CFSH) living in La Conchita community of Pinar del Río municipality in interaction with the other community members when integrating to the general recreational program. In the proposed program there is a combination of the traditional and contemporary recreational activities with the hunting activity where predominate their variety, accessibility and attractiveness, propitiating the different social and age bracket participation of the community, favouring the sane free time occupation , the social interaction and the general life quality improving.

Key words: Physical recreation, sport hunting, community

INTRODUCCIÓN

La misión y visión de la recreación física en Cuba está dirigida al disfrute pleno de la sociedad, contribuyendo a la vez al mejoramiento de la calidad de vida de la población en su diversidad de grupos etáreos, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa.

En este marco se inserta también la Caza, actividad que ha sido practicada por el hombre desde sus orígenes y que en la actualidad, continúa formando parte de la cultura de las regiones donde se practica, emergiendo como una importante actividad deportiva y de ocio, de honda tradición popular.

En Cuba, la caza está contemplada como deporte y actividad recreativa, insertada dentro de la Dirección Nacional de Recreación del INDER, como uno de los programas que esta desarrolla, a través de sus niveles de provincia y municipio. En tal sentido, los amantes y practicantes de esta actividad en el país se agrupan en la Federación Cubana de Cazadores Deportivos, siendo el máximo responsable de dirigir esta actividad en el país el Ministerio de la Agricultura (MINAGRI).

Con el fin de proteger las especies motivo de caza, en aras de su reproducción y conservación, en la práctica de la actividad se establece un período de veda que va

desde los meses de Abril a Septiembre, en que los cazadores experimentan una casi total inactividad.

Las actividades físico recreativas son aquellas de contenido físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que revisten las mismas para la sociedad, a partir de cumplir con las siguientes funciones:

-Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
-Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
-Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
-Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
-Estabilización o recuperación de la salud.

Desde el punto de vista social permiten:
- El empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
-Fomento de las relaciones sociales.
-Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
-Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
-Regulación y orientación de la conducta.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, respondiendo a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Por otra parte, la Federación Cubana de Caza Deportiva (FCCD), es la organización que agrupa, de forma voluntaria, a los cazadores deportivos cubanos y a los extranjeros que residen con carácter permanente en el país, cuya jurisdicción se entenderá

aplicada a la actividad de caza deportiva y otras afines y comprende todo el territorio de la República de Cuba. De acuerdo con los Estatutos y el Reglamento de dicha Federación, se reconoce al Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), como el Organismo de la Administración Central del Estado que autoriza la constitución, y delega en su Dirección de Recreación, las orientaciones metodológicas y de asesoría pertinentes que deben impartirse a ella. También dicha Dirección es la encargada de verificar el grado de cumplimiento de las referidas orientaciones y los Estatutos.

Según los propios estatutos, esta Federación tiene entre sus objetivos principales los siguientes:

- Unir, organizar y orientar a todos los cazadores deportivos residentes en el territorio Nacional.
- Contribuir activamente a la protección de la flora, la fauna y el medio ambiente, cumpliendo de esta forma con lo orientado por el estado cubano.
- Posibilitar la participación de los cazadores deportivos en las actividades competitivas, físico-recreativas, político-culturales, etc., a fin de coadyuvar a la formación integral de los mismos.
- Mantener la divulgación sistemática, a través de los distintos medios, de las actividades relacionadas con la Caza Deportiva.
- Establecer y mantener las relaciones necesarias con otros Organismos del Estado que le permitan los trámites legales para el desarrollo de la actividad.

La presente investigación se desarrolla en la comunidad “La Conchita”, perteneciente al municipio Pinar del Río, en la provincia del mismo nombre, donde convive un buen número de habitantes de los diferentes grupos etáreos con gran inclinación hacia la práctica de la caza deportiva, que en el período de veda experimentan gran inactividad e insatisfacción, estando desmotivados para participar, como parte de la comunidad, en otras actividades físico recreativas que se ofertan en el lugar.

Es por ello que el objetivo de la misma se centró en implementar un programa de actividades físico- recreativas para satisfacer las necesidades relacionadas con la práctica de la Caza Deportiva, durante el período de veda, en los afiliados a la FCCD y

aficionados a la caza, al mismo tiempo que permita la integración de los mismos a la programación recreativo física general de la comunidad, para propiciar la participación e integración social de todos los habitantes.

RESULTADOS.

El consejo popular “la Conchita, abarca un territorio de 49,8 km² desde el río Paso Viejo, al río Ajiconal, siendo los límites territoriales: el municipio Consolación del Sur, el consejo popular “10 de Octubre”, el consejo popular “Aguas Claras” y el poblado “Las Ovas”. Es una comunidad rural, donde los grupos etáreos mas representativos son los jóvenes y las personas mayores de 65 años, siendo las principales ocupaciones y sustentos, la industria, la agricultura y los trabajadores por cuenta propia.

Podemos señalar que la comunidad cuenta con un amplio, atractivo y variado entorno geográfico que permite ser aprovechado con vista a desarrollar un sinnúmero de actividades opcionales como oferta recreativa, lo que posibilita aumentar perfectamente la satisfacción recreativa de los pobladores.

Programa de actividades físico recreativas.

Una vez realizado un profundo diagnóstico, se pudo confeccionar el plan de actividades recreativas a ofertar. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de los habitantes aficionados a la caza y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la comunidad, sobre la base la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndosele gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las mismas.

Objetivo General:

Propiciar una mayor satisfacción recreativa de los afiliados a la FCCD y aficionados a la caza en la comunidad “La Conchita”, durante el período de veda, a partir de su

participación en las actividades físico recreativas de la comunidad, fomentando la interrelación social con los demás miembros de esta y el sano esparcimiento.

Objetivos Específicos.

1. Brindar a los afiliados a la FCCD y aficionados a la caza, actividades relacionadas con la práctica de la actividad, en el tiempo de veda, incentivando el desarrollo de la caza deportiva sostenible.
2. Propiciar una mayor incorporación de los miembros de la FCCD y personas amantes a la actividad, a la práctica sistemática de actividades físico recreativas en su tiempo libre, en interacción con los demás miembros de la comunidad, partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Incrementar y diversificar las opciones, y servicios de la recreación física en el lugar, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio.

Las actividades a ofertar se reflejan en la siguiente tabla, en la que además se precisa: el lugar, la sesión y la frecuencia de realización de cada una de ellas.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Festival recreativo	Área recreativa comunitaria	Mañana	último sábado c/mes
2.	Competencia de Tiro al Plato	Campo de Tiro al plato	Mañana	Bimensual
3.	Competencia de Tiro recreativo	Área recreativa comunitaria	Mañana Tarde	Fines de Semana
4.	Caza Sanitaria	Áreas de caza	Mañana	Mensual
5.	Exhibición de habilidades de los Perros de Caza	Área recreativa comunitaria	Mañana	Mensual
6.	Competencias de conocimientos sobre especies de caza	Plaza comunidad	Noche	Bi Mensual
7.	Cumpleaños Colectivos de cazadores	Cìrculo social	Noche	Mensual
8.	Vídeo debate Caza sostenible		Mañana	Trimestral
9.	Actividades socio culturales.	Plaza comunidad	Noche	Quincenal
10.	Día del cazador (exhibición de armas de caza, foto caza, competencias de habilidades).	Plaza comunidad	Mañana	Mensual
11.	Itinerarios y conteos de especies	Áreas de caza	Mañana	Marzo/ Septiembre

Indicaciones Generales en la Organización y Desarrollo de las Actividades.

– Cada actividad contará con una planificación individual para garantizar su óptimo cumplimiento y desarrollo, la que deberá contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

– Para la puesta en práctica de las actividades propuestas se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores del municipio y del Consejo Popular específicamente, para garantizar los recursos necesarios, la seguridad y pleno disfrute de los participantes.

– Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar, responsables) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas.

– Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivos de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés.

– Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.

– Se prestará atención particular a la organización de los Festivales Recreativos, como actividad más completa, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que responden a diferentes intereses y preferencias, concibiéndose la partición de todos los grupos etáreos, propiciando la interacción de los afiliados y aficionados a la caza con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia. Estos Festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las 3 horas. En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente: 1-Juegos

de mesa; 2- Juegos de relevo en equipos; 3- Juegos de animación; 4- Actividades deportivas; 5- Cinegética. Esta última, incluye actividades relacionadas con el deporte de la caza, que pueden constituir un atractivo para los demás participantes, aún cuando no sean practicantes de la actividad, por cuanto contempla entre otras: exhibición de las habilidades de los cazadores y los perros de caza, competencias de conocimiento sobre especies de caza y su conservación, exposiciones de fotos, etc.

– El Tiro al Plato o Skeet es de gran importancia para el desarrollo de la caza por propiciar la recreación y ejercitación de los cazadores mediante la práctica del tiro en cualquier período del año, sin necesidad de afectar a las especies y el objetivo de esta actividad estará enmarcado en propiciar a los cazadores la práctica del tiro, sin afectar las especies, a través de la sana rivalidad. Se desarrollará en el campo de tiro del municipio Consolación, previa coordinación con los factores de la Dirección provincial de Deportes y la FCCD.

– La Caza Sanitaria, es otra de las actividades propias de la caza, de gran importancia en el período de veda, ya que a la vez permitir la ejercitación del tiro en los cazadores, propicia la conservación de las especies cinegéticas, a través del control de aquellas especies dañinas o depredadoras de las mismas como el Hurón o Mangosta, el Perro jíbaro y el Gato jíbaro. Esta se desarrollará en las áreas de caza cercanas a la localidad estudiada y donde estos cazadores practican la caza en la temporada cinegética.

– De vital e importancia en la sostenibilidad de la caza resulta la realización de itinerarios y conteos de especies en las áreas de caza, antes y después de la temporada de cinegética, ya que permite el control y seguimiento de las poblaciones de las especies de caza y el establecimiento de las cuotas a cazar por especies para garantizar su perduración. Esta actividad, aunque es propia de los cazadores afiliados a la FCCD, se podrá invitar a otras personas interesadas, fundamentalmente los jóvenes, denominados cazadores del futuro.

Control y Evaluación.

La consecuente y paulatina implementación del Programa de actividades previsto, presupone el seguimiento y control de su comportamiento, evaluándose de manera

sistemática el cumplimiento de cada actividad prevista, así como la efectividad, aceptación y efectos de las mismas. Una de las vías de información es a través de pequeñas encuestas del estado de opinión de la población participante y los Foros Comunitarios. Ello permitirá la necesaria corrección, perfeccionamiento y enriquecimiento de la oferta implementada, en función del óptimo cumplimiento de los objetivos propuestos.

CONCLUSIONES.

1- El Programa de actividades físico recreativas presentado combina los 5 enfoques de la programación recreativa, mostrando variedad y asequibilidad, a partir de que las actividades concebidas parten de los gustos y preferencias de las personas afiliadas a la FCCD y aficionados a la Caza en la comunidad “La Conchita”, dando respuesta objetiva a la oferta de actividades en el tiempo de veda, a la vez que propician la articulación social entre estas personas y los demás miembros de la comunidad, a través de una oferta viable, atractiva y de sano esparcimiento.

2- Al someter el Programa elaborado a la valoración de un grupo de expertos se corroboró su pertinencia, otorgándosele la categoría de Muy adecuado, por lo que se procedió a realizar los ajustes correspondientes para implementación.

BIBLIOGRAFÍA.

- Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México.
- Cuesta Martínez, Luis Alberto (2009). Perspectivas hacia una Gestión Sostenible de la Actividad Cinegética en la Provincia de Pinar del Río, Cuba. Tesis Doctoral. Universidad de Alicante, España, Universidad de Pinar del Río, Cuba.
- Chamizo, R. (2001). *Análisis de Sostenibilidad de la Actividad Cinegética en Cuba*. Tesis Doctoral. Universidad de Alicante, España, Universidad de Pinar del Río, Cuba. 276 pp.
- De Giuliani, C. 1996. El *Gran Libro del Cazador y de los Perros de Caza*. Editorial Vecchi, S.A; Barcelona, España. 303 pp.

- FCCDa (sin fecha). Reglamento. Federación Cubana de Caza Deportiva. Unidad Impresora "José Antonio Huelga". UPMPD-INDER. 13 pp.
- FCCDb (sin fecha). Estatutos. Federación Cubana de Caza Deportiva. Unidad Impresora "José A. Huelga". UPMPD-INDER. 12 pp.
- Fulleda, P. (2006). Recreación Comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
- Guirado, J. y Ortega, F. (2003). *La Caza como Actividad de Desarrollo Sostenible.* Dirección General de Gestión del Medio Natural. CMA.
- INDER. 2004. Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física. Dirección Nacional de Recreación. La Habana.
- Lazo, O.; González, R. y Camejo, E. (1980): Afectaciones que confrontan los Cazadores Deportivos de la Provincia de Pinar del Río. Sectorial Provincial de Deportes, Pinar del Río. (mecanografiado). 16 pp.
- Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
- Servicio Estatal Forestal Provincial del Ministerio de la Agricultura, Pinar del Río (2001). *Principales Insuficiencias que presenta la Actividad Cinegética en la Provincia Pinar del Río*. Ministerio de la Agricultura.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA JÓVENES CON RETRASO MENTAL DE LOS CONSEJOS PLAZA Y CARMELO DEL MUNICIPIO PLAZA

Proposal of physical-recreative activities for mentally retarded young people belonging to Plaza and Carmelo of Plaza municipality

Autoras:

MSc. Violeta-Joglar-Trejo

Teléfono 05 230 85 72 Calle Heredia nº 177 e/ Villaverde y Napoles Fajardo. Párraga. Arroyo Naranjo. La Habana. Cuba Código Postal 11900 violetajt@uccfd.cu

MSc. Dunia-Díaz-Broche

Teléfono 643-44-36 Calle 12 nº 7 e/ 1 era y 5 ta Reparto Alkazar. Arroyo Naranjo. La Habana. Cuba Código Postal 11900 dunia@inder.cu duniadb@uccfd.cu

Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Cuba.

Resumen

El estudio Propuesta de actividades para jóvenes con retraso mental de los Consejos Plaza y Carmelo del municipio Plaza se trazó como objetivo elaborar un conjunto de actividades físicos recreativas para el desarrollo integral de estos jóvenes. El diseño metodológico se sustentó en un estudio descriptivo de exploración empírica de factibilidad práctica. La investigación se realizó en el período comprendido entre los meses septiembre 2012 y Abril 2013. La muestra seleccionada fue de 18 personas, 6 familiares o tutores de los jóvenes con retraso mental y 12 Licenciados en Cultura Física, de ellos 5 profesores de cultura física y 7 profesores de recreación. Se emplearon métodos empíricos tales como la observación, la encuesta y la entrevista lo que nos arrojó la situación actual de la participación de los jóvenes con retraso mental en las actividades físico-recreativas y la importancia de que estas sean incluidas en las actividades sistemáticas que realiza el municipio de deporte en los diferentes consejos populares.

Palabras clave. Comunidad, Necesidades Especiales, Integración, Prevención, Programación.

Abstract

The objective of this work consists on prepare a group of physical recreational activities for integral development in these young people. The methodological design is based on a descriptive study of empirical exploration with practical feasibility.

The investigation was carried out between September 2012 and April 2013 months. A sample was made up of 18 people: 6 relatives or tutors of these young people and 12 physical cultures graduated (5 physical culture and 7 recreational activities teachers).

The empirical methods (observation, survey, and interview) were used and were as follow: Mentally retarded young people should take part in the physical recreational activities and it is very important that those must be included in the systematic activities developed by the different municipality boards.

Key Words: Community, Especial Needs, Integration, Prevention, Programming

Introducción

Con el desarrollo de las políticas científicas, educativas y tecnológicas desde el siglo XIX hasta el siglo XXI se han venido introduciendo en la educación concepciones positivas en cuanto a la atención y tratamiento de los educandos con necesidades educativas especiales. Estas están encaminadas a la realización e incorporación de estas personas en diferentes actividades de índole laboral, cultural, deportiva y social, con el fin de que puedan ser más útiles, eficientes a la sociedad en que viven, así como garantizarles una mejor calidad de vida. Educar en la discapacidad es un reto al que nos enfrentamos los profesionales de la educación, adaptar los currículos a los sujetos con necesidades educativas especiales en el marco de la Educación Física es una tarea pendiente que se considera debe comenzar a realizarse con mayor rigor. Los profesores de Educación Física se encuentran ante una compleja tarea, compatibilizar los intereses generales del grupo clase, atendiendo a sus características individuales.

Términos como integración, normalización e inclusión son cada vez más frecuentes dentro de la terminología que habitualmente utilizamos, hecho que pone de manifiesto el interés de una participación abierta a cualquier actividad. Un análisis de la autora de la presente investigación revela un especial interés hacia la atención del Retraso Mental, aceptando las características especiales de estas personas. Esto lleva a que sean atendidos, no tan solo en función de sus limitaciones, sino de las necesidades educativas que pudieran presentar. En nuestro país la Escuela Especial tiene gran valor social, humano y pedagógico, concentra sus esfuerzos en cuatro tipos de funciones: prevención, tránsito, apoyo e integración. Esta educación centra sus esfuerzos en el cumplimiento de cuatro funciones principales:

_ La prevención: es el proceso pedagógico que se desarrolla en estas escuelas que pone un énfasis particular en evitar que las desviaciones o defectos secundarios o terciarios que pueden derivarse de los denominados defectos primarios, puedan presentarse o atenuar sus consecuencias una vez establecidos.

_ El carácter transitorio de la mayoría de las Escuelas Especiales constituye uno de sus rasgos fundamentales. Múltiples son las funciones que en relación con el tránsito acomete la escuela especial desde el diseño de este proceso, la preparación de los alumnos, familiares, docentes, hasta el seguimiento y evaluación de sus resultados.

_ La función de apoyo está muy relacionada con su proyección hacia todo el sistema nacional de educación y su estrategia de trabajo de educación familiar y comunitaria.

_ La integración, más que una función, constituye un fin importante de la Educación Especial. Variadas son las acciones que se ejecutan para lograr que estas escuelas alcancen el noble propósito de integrar a la vida social y laboral activa a todos sus alumnos. La necesidad de proporcionarles un desarrollo armónico en las esferas psicológica y física, es cada día más una exigencia para cualquier sociedad.

La realización adecuada de actividades físico-recreativas, mejoran la salud y preparan para el pleno disfrute de la vida. Esto posibilita un mayor

aprovechamiento del tiempo libre y aumenta la calidad de vida de quienes las practican. Las actividades físico-recreativas son aquellas que en su contenido, existe la actividad motriz del ser humano, a las cuales el hombre se dedica, en busca del descanso activo, la diversión y su desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo la satisfacción de las necesidades del movimiento del hombre para lograr salud y alegría además de mantener o mejorar el desarrollo físico de todo el que la realice. La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos importantes como son la edad de los participantes, los intereses y necesidades. Las actividades físico-recreativas también deben ser extensivas a las personas que presentan cualquier necesidad educativa especial. En los Consejos Plaza y Carmelo del municipio Plaza, existe una carencia de actividades físico-recreativas que para los jóvenes con retraso mental que viven en esa comunidad, presentándose esta situación como la problemática a resolver en nuestra investigación.

Materiales y métodos

Por esta razón se plantea como **problema científico:**

¿Qué actividades serían las más idóneas para jóvenes con retraso mental en los consejos Plaza y Carmelo del municipio Plaza?

Formulando los siguientes **objetivos:**

General:

Elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas para la incorporación de los jóvenes con Retraso Mental en los consejos Plaza y Carmelo del Municipio Plaza.

Específicos:

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la realización de actividades físico-recreativas en los jóvenes con Retraso Mental.
2. Diagnosticar el estado actual de las actividades físico-recreativas para los jóvenes con Retraso Mental en la comunidad del Municipio Plaza.
3. Elaborar las actividades físico-recreativas para los jóvenes con Retraso Mental en la comunidad del Municipio.
4. Valorar la viabilidad en la aplicación de las actividades físico-recreativas propuestas para los jóvenes con Retraso Mental.

Tipo de estudio

Esta investigación se efectuó en los consejos Plaza y Carmelo del municipio Plaza, desde septiembre 2012 hasta Abril del 2013. Se realizó un estudio Descriptivo de exploración empírica de factibilidad práctica, por constituir este un valioso procedimiento de constatación, para conocer en la práctica las potencialidades del conjunto de actividades elaboradas por la autora.

Según el DrC. Ariel Ruiz, este tipo de estudio constituye un ensayo experimental con el sólo propósito de apreciar las fortalezas de la propuesta, sin que represente un experimento. Tampoco es igual a un pilotaje, ya que su función está dirigida a verificar la operatividad y factibilidad del diseño previsto.

En cuanto a los estudios descriptivos, según Castro (1980) citado por Colás y Buendía (1992), su principal objetivo es describir sistemáticamente hechos y características de una población dada o área de interés de forma objetiva y comparable.

Estos estudios tienen dos características específicas que los definen:

a) Utilizan el método inductivo (de la experiencia, de la observación a la representación mental y generalización conceptual).

b) Hacen uso de la observación como técnica fundamental.

Existen 4 tipos de estudios descriptivos:

a) Los estudios tipo encuesta.

b) Los estudios analíticos, en el cual el fenómeno es estudiado en sus componentes básicos.

c) Los estudios observacionales, información que es recogida de forma directa de los sujetos observados.

d) Los estudios de desarrollo a través del cual se investigan patrones y secuencias de desarrollo y/o cambios como una función de tiempo.

En el caso específico de nuestra investigación están presentes los métodos descriptivos, los que se materializan mediante el uso de diferentes técnicas tales como: La Encuesta y la Entrevista.

Población y muestra

Los Consejos Populares Plaza y Carmelo cuentan con una población de 10 jóvenes con retraso mental y edades comprendidas entre 19 y 32 años.

Se seleccionó una muestra de 10 familiares o tutores de los jóvenes con retraso mental por ser los que estaban dispuestos a colaborar con nuestra investigación. También se escogieron 12 Licenciados en Cultura Física que laboran en los combinados deportivos de los Consejos Plaza y Carmelo, 5 profesores de Cultura física y 7 de recreación. Igualmente se les aplicó una entrevista a 4 metodólogos de la dirección municipal de deporte del municipio Plaza.

Métodos

En el transcurso y desarrollo de la investigación fueron utilizados diferentes métodos del nivel teórico y empírico que posibilitaron la adquisición de fuentes para el análisis de la temática abordada. Entre los del nivel teórico contamos con: El Histórico-Lógico, Analítico-Sintético y Análisis Documental que posibilitaron la caracterización del objeto y el campo de estudio de la investigación, también permitió la interpretación de los resultados, las conclusiones y recomendaciones de la misma. Dentro de los métodos de nivel empírico utilizados en la investigación están la Observación, la Entrevista-Encuesta y el criterio de Especialistas**,** el cual nos permitió valorar la propuesta.

El Trabajo investigativo se dividió en 2 etapas:

1ra Etapa: Fundamentación teórica y diagnóstico del objeto de estudio en el contexto actual de la investigación.

2da Etapa: Elaboración y valoración de la factibilidad de las actividades físico-recreativas propuestas.

En la investigación fueron utilizados los siguientes métodos:

Histórico-Lógico: El cual se empleó con el fin de analizar y determinar las tendencias del proceso de la actividad físico-recreativa a través del Sistema de Información y Conocimiento. Permitió además establecer los antecedentes, la

evaluación y el estado actual de las actividades físico-recreativas en los jóvenes con Retraso Mental.

Analítico-Sintético: Se utilizó con el objetivo de analizar las bibliografías existentes para obtener la información en el análisis y valoración de los resultados obtenidos.

Inductivo-Deductivo: Para hacer generalizaciones a partir de encontrar rasgos que sintetizan la teoría y la práctica en esta investigación.

Entrevista: Se aplicó a los familiares o tutores con el objetivo de caracterizar y conocer la situación de la atención física y recreativa a los jóvenes con Retraso Mental en la comunidad.

Encuesta: A los profesores de Cultura Física y Recreación sobre su conocimiento y realización de la actividad físico-recreativa a los jóvenes con Retraso Mental y también para determinar la factibilidad de aplicación de la propuesta según el criterio de especialistas.

Procesamiento estadístico

Porcentaje: Para el procesamiento de datos obtenidos en la aplicación de los instrumentos utilizados y para comprobar los resultados cuantitativos obtenidos en la investigación.

Criterio de frecuencia: Para valorar la cantidad de respuestas de cada especialista, con respecto a las encuestas.

La confección del informe final, las tablas y los gráficos se realizaron mediante los programas Word y Excel del Office 2007.

Resultados y discusión

En la encuesta realizada a los profesores de actividad física para adultos y Recreación (Anexo 1) con el objetivo de constatar su conocimiento en la realización de la actividad físico-recreativa a los jóvenes con Retraso Mental, se obtuvieron los siguientes resultados:

Preguntas	SÍ%	NO%
1	0	100
2	10	90

3	5	95
4	5	95
5	100	0
6	30	70

En la pregunta No 1, todos los profesores para un 100% afirman que no existen orientaciones metodológicas en los Combinados Deportivos Comunitarios, para realizar el trabajo con la población con Retraso Mental.

En la pregunta No 2, dos profesores para un 10% refieren haber realizado anteriormente actividad física con esta población, los diez restantes para un 90% manifestaron no haber tenido experiencias en este trabajo.

En las preguntas No 3 y 4, solo un profesor para un 5% afirmó haber recibido preparación metodológica previa y poseer conocimiento de la metodología para realizar este trabajo.

En la pregunta No 5, el 100% de los encuestados reconoció la importancia de las actividades físico-recreativas para esta población.

En la pregunta No 6, seis profesores para un 30% manifestaron no tener motivación para realizar este tipo de actividad. Los demás expusieron tener bastante motivación para realizar estas actividades.

También se realizó una entrevista grupal (Anexo 2) a 10 familiares de diferentes jóvenes con Retraso Mental la cual arrojó los siguientes resultados:

Preguntas	SÍ%	NO%
1	10	90
2	100	0
3	20	80
4	100	0

En la pregunta No 1, solamente uno de los entrevistados para el 10%, manifestó realizar actividad física en compañía de su sobrino, el cual presenta Retraso Mental. Los otros respondieron negativamente en este aspecto.

En la pregunta No 2, todos para un 100%, expusieron la necesidad de un lugar donde se oferte la práctica de actividad física para esta población.

En las preguntas No 3, Dos de los familiares para el 20%, plantearon sentir poca motivación por la práctica de actividad física, el resto afirmó sentir bastante motivación por esta actividad.

En la pregunta No 4, Todos los entrevistados para el 100%, confirmaron la importancia de la práctica de las actividades físico-recreativas para estas personas.

Para la elaboración de las actividades propuestas se consultaron 16 especialistas con el objetivo de valorar las actividades físico-recreativas propuestas.

Estos debían poseer los siguientes requisitos para su selección:

_ Licenciado en Cultura Física.

_ Experiencia de trabajo con personas con Retraso Mental.

_ Haber realizado investigaciones sobre actividad física con esta población.

_ Metodólogo de Actividad Física Comunitaria y Recreación Física.

_ En el caso de los docentes impartir las asignaturas de Actividad Física Adaptada y Recreación en el UCCFD o en las Sedes Universitarias Municipales (SUM).

En la valoración de la propuesta de actividades físico-recreativas (Anexo 3) se lograron los siguientes resultados:

Actividades	Muy adecuada%	Adecuada%	Poco adecuada%	No adecuada%
1	70	30	-	-
2	60	40	-	-
3	80	20	-	-
4	60	40	-	-
5	60	40	-	-
6	70	30	-	-
7	70	30	-	-

Se puede observar en la tabla anterior que las actividades físico-recreativas propuestas fueron valoradas de muy adecuadas y adecuadas según el criterio de los especialistas consultados. Este criterio demuestra la viabilidad para la aplicación de las mismas en esta población.

Propuesta de actividades físico-recreativas para jóvenes con retraso mental.

Objetivo: Garantizar la incorporación de los jóvenes con Retraso Mental a las actividades físico-recreativas en la comunidad del Municipio Plaza.

Actividad 1

Desplazándome con ritmo

Desarrollo: Se realizará maratones de Bailoterapia, Gimnasia Aerobia con los jóvenes con Retraso Mental, Se organizaran concursos de baile, según gustos y preferencias. El apoyo necesario a la actividad será garantizado previa coordinación con los factores de la comunidad, de no contar con los medios se utilizarán variantes. Esto puede realizarse en determinadas fechas y si el profesor y los jóvenes lo deciden varias veces al mes. Participan todos.

Actividad 2

Conversando aprendemos

Se realizarán conversatorios con los Médicos de la Familia, profesores de Cultura Física, defectólogos, psicólogos y especialistas en otros temas. Se reúnen con los familiares y jóvenes, para dar charlas, conferencias.

Desarrollo**:** Se puede comentar sobre los siguientes temas:

•La Sexualidad.

•La actividad físico-recreativa.

•La incorporación laboral.

_ Visitas a diferentes museos

Objetivo: Vincular la visita de lugares históricos con el ejercicio físico a través de la caminata.

Desarrollo: Visitar el museo del Municipio y propiciar un intercambio con el historiador.

También se podrán realizar visitas a diferentes lugares de la localidad (Ludoteca del Consejo, policlínicos, la casa del combatiente, etc.), durante el recorrido pueden realizarse paradas donde se realizaran ejercicios respiratorios y otros.

Actividad 3

Aportando me divierto

Objetivo: Realizar aportes de medios deportivos para los Combinados Deportivos que sirvan para estimular las actividades físicas.

Desarrollo: Los jóvenes con Retraso Mental confeccionarán medios, tales como: medias de telas, pomos con arena, banderitas, agarraderas y otros.

Actividad 4

Conociendo mí barrió

Desarrollo: Se reúnen en un lugar significativo de la comunidad y se realiza con ellos actividades culturales, también se pueden realizar visitas a Círculos de Abuelos, al Taichi u otras actividades deportivas en escuelas.

Actividad 5

Vinculándome con todos

Conformación de diferentes Peñas Deportivas mixtas.

Desarrollo: Vinculación mediante las Peñas Deportivas a los niños, jóvenes, glorias del Deporte Cubano y a la comunidad con los jóvenes con Retraso Mental y aprovechar la oportunidad que ofrecen estas para estimular la participación a la práctica de ejercicio físico.

Actividad 6

Trabajando contigo

Realización de encuentros de clases de Círculos de Abuelos o actividades culturales, políticas, recreativas en fechas significativas como es el día del Discapacitado, de la Actividad Física, etc., con sede en los diferentes Consejos Populares.

En esta actividad se pueden realizar:

1) Tablas gimnásticas

2) Bailes

3) Exhibiciones de Medios

4) Cumpleaños colectivos.

Mi festival

Desarrollo: Se organizará en una calle propia para la actividad un festival deportivo recreativo donde se ejecuten actividades físico-recreativas. Se invitan a participar a personas de la comunidad. Este puede realizarse una o dos veces en el mes**.**

Mi cumpleaños feliz.

Desarrollo: Se organizará cada tres meses un cumpleaños colectivo. Se homenajearán a todos los que cumplan años en esos meses. Se aprovecha y realizan actividades de bailes, donde se ejercitarán y además podrán incorporar a amigos o familiares, logrando con esto su relación con la comunidad. Participan todos.

Actividad 7

Ejercitando mi cuerpo

Desarrollo: Se reúnen los jóvenes con Retraso Mental en los Combinados Deportivos comunitarios para realizar actividad física dirigida, también se pueden realizar diversos juegos pre deportivos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANALES

Actividades	Días de la semana (Frecuencia)					Responsable	Organizaciones que participan
	L	M	M	J	V		
Desplazándome con ritmo	×				×	Profesores de Cultura Física	Cultura y Deporte
Aportando me divierto			×			Profesores de Cultura Física	Cultura y deporte

Ejercitando mi cuerpo		×		×		Profesores de Cultura Física	Cultura Deporte

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES CON FRECUENCIA VARIADA

Actividades	Frecuencia			Responsable	Organizaciones
	Mensual	Trimestral	Anual		
Conociendo mi barrio	×			Directores de los Combinados, Subdirectores de Cultura Física y profesores de Cultura Física.	Deporte Cultura
Festivales Deportivos-Recreativos	×			Metodólogos de Cultura Física y Recreación, Directores de los Combinados, Subdirectores, profesores de Cultura Física y Recreación.	Deporte
Trabajando contigo	×			Subdirectores y profesores de Cultura Física.	Deporte
Conversando aprendemos	×			Directores de los Combinados, Subdirectores y	Deporte y Consejos Populares

				profesores de Cultura Física.	

Conclusiones

1. El estudio de los fundamentos teóricos-metodológicos demostró la importancia de las actividades físico-recreativas para los jóvenes con Retraso Mental, y la utilización de diversas adaptaciones en la realización de las mismas.
2. En el diagnóstico realizado en los consejos Plaza y Carmelo del municipio Plaza, se constató la carencia de actividades físico-recreativas para los jóvenes con Retraso Mental y el bajo conocimiento metodológico de los profesores de cultura física para realizar estas actividades.
3. Para la elaboración de las actividades físico-recreativas propuestas se tuvo en cuenta las características psicológicas y físicas de los jóvenes con Retraso Mental y el criterio valorativo de un grupo de especialistas consultados.
4. Se confirmó la viabilidad de aplicación de las actividades físico-recreativas propuestas al ser valoradas de Muy adecuadas y Adecuadas según el criterio de los especialistas consultados.

Bibliografías

1. Bell Rodríguez, R. (1997). Educación Especial: Razones, visión actual y desafíos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Colectivo de autores. (2004), Folleto de la asignatura de Educación Física Especial. Editora EIEFD, La Habana, Cuba.
3. Colectivo de autores. (2009) Programa de Indicaciones Metodológicas de la actividad física para adultos del Departamento de Educación Física del INDER.
4. Coutier D. y col (1990) Actividades físicas y recreación. Editorial Gymnos, España.
5. Estévez Cullel, M, Arroyo Mendoza, M y González Terry, C. (2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana, Editora deportiva.

6. Fuentes Leyva, M. (2005). Retraso Mental. Conceptualización y evolución histórica. Conferencia especializada. Material Mimeografiado.
7. Garcés Carracedo J. (2005) Nueva concepción del programa de Educación Física para niños con Retraso Mental. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
8. Van Coppenolle. H. (2004) Currículo Europeo sobre Actividad Física Adaptada. Bélgica.
9. Hernández Sampieri R. (2007). Metodología de la investigación tomoI, Editorial. Félix Varela, La Habana.
10. Hernández Sampieri R. (2007). Metodología de la investigación tomo II, Editorial. Félix Varela, La Habana.
11. Hernández Vázquez, F. J. (1994). Actividades Físicas Adaptadas: perspectiva interdisciplinaria y bases conceptuales. Apuntes. Educación Física y Deportes Junco, N. (2000): Síndrome de Down y Desarrollo motor. Seminario Nacional para metodólogos de Educación Física Especial. Libro Resumen. Ciudad de La Habana.
12. La Bailoterapia. (s.f) Disponible en: http://www.termavital.com/revista/0111_bailoterapia.html.

13. López, Manchún. R. (2000). Retraso Mental. Conferencia especializada. Material Mimeografiado. Ciudad de la Habana.

14. Maeztu, J; Rey, C. y Trigo, E. (2002): Estudio de la vivencia rememorada de sesiones de Motricidad Creativa y no Creativa y sesiones de Creatividad no Motriz. En: Congreso de Educación Física Deporte y Recreación. Lleida. Estilos". ISCF. La Habana. Cuba.

15. Masjuán, M.A. (1984) El Deporte y su historia. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana.

16. Mena Linares, L. (2002). La Gimnasia Musical Aerobia una alternativa en el trabajo correctivo y compensatorio de los trastornos psicomotrices en los niños retrasados mentales leves de la Escuela Especial “Solidaridad con los pueblos” del Municipio San Miguel del Padrón. Tesis de Diploma. La Habana, ISCF“Manuel Fajardo”.

17. Méndez Jiménez Antonio y Méndez Jiménez Carlos. (1998). Los juegos en el currículum de la Educación Física: más de 1000 juegos para el desarrollo motor, Editorial Paidotribo: Barcelona.

18. Méndez Reyes, Denia. (1981) Influencia de las actividades físicas realizadas con música en algunos parámetros del desarrollo de las niñas retrasadas mentales. T. Diploma. I.S.C.F, Ciudad de la Habana.

19. Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Dr. Alejandro E. Ramos Rodríguez. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural.

20. Pascual Fis, A. (2004) Texto de Actividad Física Adaptada en las necesidades educativas especiales. Impreso en Ciudad de la Habana.

21. Pascual Fis, S. A. (2008). Juegos adaptados. Una propuesta metodológica para la educación física de los niños/as con necesidades educativas especiales por alteraciones motrices. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

22. Pascual Fis, A (2009) Actividad física adaptada. Educación especial. Ed. Deportes. Ciudad Habana.

23. Pérez Sánchez. A. (2002). "Recreación: Fundamentos Teórico-Metodológicos" Ciudad de México.

24. Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación. Cartagena de Indias:
Funlibre.

25. Ramón Leiva, Eduardo. L. (2006) La Gimnasia Musical Aerobia en el desarrollo Biopsicosocial de adultos con Retraso Mental del Centro
Médico Psicopedagógico No 7 del Municipio Cerro. T. Diplomado de
Cultura Física Terapéutica. I.S.C.F, Ciudad de la Habana.

26. Ramón Leiva, E. L. (2009). Adecuación metodológica de la Gimnasia Aerobia para el mejoramiento de la esfera motriz de jóvenes con Retraso Mental. Tesis de Maestría en Cultura Física Terapéutica. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

27. Ríos, M, & al (1.998) Actividad física Adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.

28. Sánchez Rodríguez, B. (2004) Cultura física y epistemología: una propuesta para el estudio de la experiencia cubana. Tesis defendida en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura física, en la habana.

29. Sazigain Barrera, Ma. (2006). Metodología para la evaluación a escolares con trastorno psicomotores de la especialidad de Retraso Mental en educación física especial. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

30. Suárez Barruecos, Mercedes. T. (1993) Diagnostico sobre la influencia de complejos de ejercicios aerobios en niñas retrasadas mentales de la escuela “Boris Luís Santa Coloma” T. Diploma. I.S.C.F, Ciudad de la Habana.

31. Suárez Rivera Rafael, Suárez Rivera Francisco. (1999) El calentamiento. Juegos y ejercicios motivantes para empezar las clases y los entrenamientos, Editorial Gymnos: Madrid.

32. Tafur, A. (s.f) El movimiento es la personalidad hecha visible dice una experta, y gracias a la Danzaterapia podrás conocerte a ti mismo y desahogarte. ¿Bailas? Disponible en: http://www.termavital.com/revista/0012_danzaterapia.html.

33. Toro, S y Zarco, J. (1998): Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga: Aljibe.

34. Torres Ferrer, M y Macías Govea, C. A. (2003). Gimnasia Musical Aerobia de bajo Impacto en niños con síndrome de Down. Camagüey Disponible en: http://html.rincondelvago.com/aerobic6.html.

35. Trigo Azailus Eugenia. (1999) Juegos motores y creatividad, Editorial Paidotribo: Barcelona.

36. Trujillo Aldama L. (1997) Fundamentos de Defectología. Impreso en los talleres gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto politécnico nacional, tres guerras 27, Centro Histórico, México, DF. Editorial Pueblo y Educación.

PROPUESTA DE MANUAL METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA LABORAL INVESTIGATIVA DE RECREACIÓN EN EL CES RECTOR Y SU RED DE FACULTADES.

Lic. Reymer Sánchez Alberich

MSc. Michel Ávila Fernández.

Teléfono particular +5376981136, dirección: calle Herrera #166 e/Fábrica y Justicia, Luyanó, 10 de Octubre, CP: 10700. Dirección electrónica: reymersa@uccfd.cu

Resumen

La Recreación Física en el municipio tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación, buscando el justo equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población. Es por ellos que nuestra investigación esta encaminada en Proponer un Manual Metodológico para la Práctica Laboral Investigativa de Recreación tiene como objetivo general brindar las acciones necesarias a los profesores para el trabajo con los estudiantes en las Unidades Docentes. Para la realización de mismo nos apoyamos en los métodos teóricos, empíricos y matemáticos que fueron los que nos permitieron hacer una revisión bibliográfica, documental, así como sintetizar y analizar los materiales leídos. Las técnicas empleadas sirvieron para conocer el criterio de la muestra objeto de estudio y el cálculo porcentual simple para realizar una valoración critica de los datos obtenidos. Como resultado está la confección del Manual Metodológico.

Introducción

La Práctica es fundamento del conocimiento, precisamente por el hecho de que este genera en ella, en la medida que integra la realidad al sujeto, es decir, que deviene objeto.

La Práctica Laboral Investigativa fue creada con el fin de la preparación del estudiante como futuro egresado, donde puede poner en práctica los conocimientos adquiridos en el transcurso de la carrera y permite el perfeccionamiento de las habilidades pedagógicas profesionales, solucionando

problemas de dirección, organización, desarrollo, aprendizaje, planificación entre otras.

La asignatura permite además de concretar la integración de los contenidos de las diferentes asignaturas de la disciplina, desarrollar en los estudiantes un espíritu crítico, constructivo y renovador de la realidad enfrentándose a las contradicciones que se presentan entre la teoría que dominan y su práctica en el escenario laboral, fomentando la búsqueda de conocimiento y el desarrollo del pensamiento científico y de las habilidades científico investigativa para dar soluciones a los problemas profesionales que se les presentan

Un problema profesional al cual dará solución el contenido de esta asignatura es la necesidad de desarrollar habilidades pedagógicas profesionales en la solución de problemas en la Educación Física con una participación de los estudiantes de forma activa y creadora, garantizando su formación integral a través de su desempeño laboral.

El sistema de habilidades en la práctica Laboral Investigativa en la disciplina de Recreación consiste en diagnosticar la situación concreta que presenta la comunidad, seleccionar las áreas óptimas para la realización de las actividades, seleccionar las actividades acordes con las características biopsicosociales de los participantes, animar estas actividades, planificar y dirigir equipos deportivos y sus prácticas, grupos relacionados con las actividades recreativas en la naturaleza para distintos niveles de edad y grupos poblacionales, dirigir programas y proyectos recreativos, festivales deportivo-recreativos, actividades físico-recreativas consideradas como manifestaciones especiales.

Situación Problémica:

Después de analizados los tres últimos cursos de la Práctica Laboral Investigativa de recreación hemos detectado que no todos los profesores de recreación de las Unidades Docentes de los municipios tienen la preparación adecuada para la formación de los estudiantes.

Problema Científico

¿Cómo contribuir a la preparación metodológica de los profesores de los Unidades Docentes hacia los estudiantes de recreación?

Objetivo general

Elaborar un Manual Metodológico para la Práctica Laboral Investigativa de Recreación

Objetivos específicos

- Determinar los fundamentos teóricos-metodológicos sobre la Práctica Laboral Investigativa de Recreación.
- Revisar documentos que sirvan de base para la elaboración del Manual Metodológico.
- Elaborar a partir de una adecuada caracterización un Manual Metodológico para la Práctica Laboral Investigativa de Recreación

Metodología

Población y Muestra

La encuesta se les aplicó a 80 estudiantes de 4to año del Curso Regular Diurno lo que representa el 49% de 162. De ellos 48 del sexo masculino para un 60% y 32 femeninos para un 40%.

Métodos

Para la realización del estudio fue factible la utilización de diferentes métodos, técnicas y procedimientos de investigación, que me permitieron profundizar en el objeto de la misma y cumplir con el objetivo propuesto, entre los cuales se encuentran:

Teóricos

1-Revisión Bibliográfica: se utilizó con el objetivo de fundamentar todo lo relacionado con el objeto de estudio de la investigación.

2- Analítico-sintético**:** Se realizó un análisis profundo los contenidos existentes en la bibliografía acerca de la recreación y redactar el marco teórico conceptual de la tesis.

3- Revisión Documental: Fue utilizada para revisar exhaustivamente documentos, resoluciones e información relacionados con la investigación.

Empíricos

Observación no estructurada: permitió identificar las actividades realizadas, el nivel de motivación, dinamismo y el interés de los estudiantes que llevan a cabo la Práctica Laboral Investigativa de Recreación.

Entrevista: Se contó con esta herramienta de 7 preguntas efectuadas a 8 metodólogos municipales y a 10 profesores del departamento de Recreación de la Universidad.

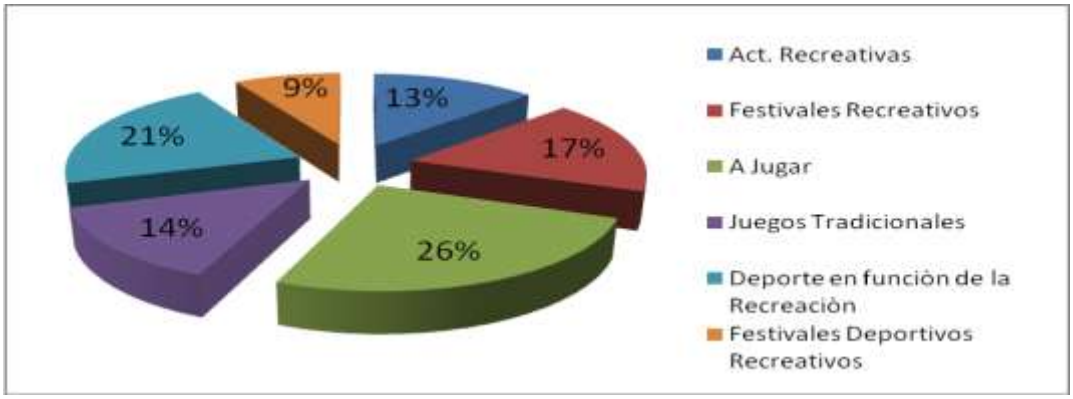
Encuesta: Se confeccionó este instrumento el cual consta con 11 preguntas, de estas 8 cerradas y 3 abiertas que fue aplicada a los estudiantes que realizaron la Práctica Laboral Investigativa en la disciplina de Recreación con el fin de conocer los criterios y estado de opiniones acerca de la misma, además de las condiciones en las que se encuentran las Unidades Docentes.

Matemático

Cálculo Porcentual Simple: Para determinar el porciento de cada respuesta en los diferentes instrumentos aplicados.

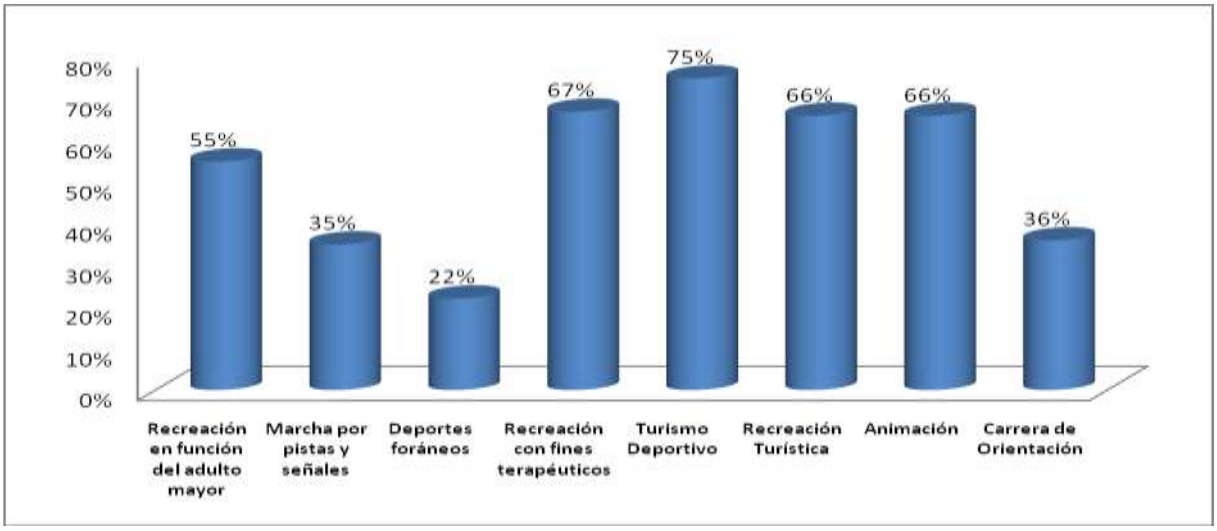
Análisis de los resultados

7- ¿Cuáles de los siguientes sistemas de conocimientos que aparecen en el programa de la PLI de Recreación realizaste durante este semestre?



Esta pregunta da la posibilidad de ordenar los sistemas de conocimientos más trabajados o conocidos por los estudiantes teniendo con un 26% el a jugar, en un segundo lugar los deportes en función de la recreación y en un tercer lugar los festivales recreativos

8- Marque con una X cuales de los siguientes sistemas de conocimiento le gustaría que estuvieran en el programa de la PLI de Recreación.



Este gráfico plantea los diferentes sistemas de conocimientos que los estudiantes desearían incluir en el Programa de la Práctica Laboral Investigativa de Recreación. En primer lugar se encuentra Turismo Deportivo con un 77%, en segundo con 67% está la Recreación con fines terapéuticos, un 66% plantea que desean incluir en el programa la Recreación Turística y la Animación, un 55% quiere agregar la Recreación en función del adulto mayor, la Carrera de orientación desea ser incluida en el programa por un 36%, un 35% quiere que las marchas por pistas y señales se encuentre en el programa y un 22% los deportes foráneos.

9- Al llegar a su Unidad Docente:	Sí	No
Diagnosticó la situación concreta que presenta la comunidad	60%	40%
Seleccionó las áreas óptimas para la realización de las actividades	65%	35%
Seleccionó las actividades acordes con las características biopsicosociales de los participantes	60%	40%
Programaron actividades físicas – recreativas acordes con los intereses de los participantes	70%	30%
Animó actividades físico-recreativas	54%	46%
Planificó y dirigió equipos deportivos y sus prácticas, grupos relacionados con las actividades recreativas en la naturaleza para distintos niveles de edad y	43%	57%

grupos poblacionales		
Dirigió programas y proyectos recreativos, festivales deportivo – recreativos, actividades físico – recreativas consideradas como manifestaciones especiales, entre otras actividades físico – recreativas y de la naturaleza	44%	56%
Evaluó el grado de calidad de las actividades	54%	46%
a) **Diga cuales de estos aplicó**		
Métodos específicos de investigación en el campo del tiempo libre y la recreación	60%	40%
Técnicas de orientación, en carreras y desarrollo de itinerarios recreativos	55%	45%
Estimación y la observación en la confección de croquis y mapas rudimentarios	39%	61%

Análisis de los resultados de la entrevista a Metodólogos de Recreación de los Municipios.

De los 14 municipios que conforman La Habana, se tomó como muestra a 8 metodólogos de los cuales afirmaron que las unidades docentes en los respectivos municipios son idóneas para el desarrollo de la práctica; los estudiantes fueron orientados y atendidos por ellos durante todo el semestre; pusieron en práctica en las unidades docentes tanto el sistema de conocimiento como el de habilidades; además consideran que esta práctica cumple sus objetivos fundamentales intervenir de manera positiva en la formación de los estudiantes como profesionales.

Análisis de los resultados de la entrevista realizada a los profesores del departamento de Recreación de la Universidad de la Ciencia, la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Cada profesor del departamento atiende directamente a los estudiantes durante la realización de su Práctica Laboral Investigativa en la Disciplina de Recreación en sus respectivos municipios.

Ellos plantean que algunas de las Unidades Docentes no reúnen las condiciones necesarias ya sea por la falta de implementos como en Regla y

Guanabacoa o simplemente por el estado en que se encuentra el local¸ ejemplo de esto tenemos en el municipio de Plaza que ninguna de las dos unidades docentes cuenta con instalaciones deportivas por lo que no son idóneas para llevar a cabo esta asignatura o también existe el caso de que en un mismo municipio una este en perfecta condiciones, se realicen todas las actividades recreativas y cuenten con los implementos necesarios y en la otra no como es el caso del municipio Playa. En otros municipios no es tan extrema la situación lo que no quiere decir que se encuentren en perfectas condiciones ya que la respuesta fue Regular por parte del profesor entrevistado como es el caso de Centro Habana y Habana Vieja.

Además muchos profesores coinciden que a causa de esto los estudiantes, quienes están en la mejor disposición de realizar las actividades no pueden llevarlas a cabo por lo que empieza a decaer la motivación y esto puede conllevar a la indisciplina, inasistencia etc. En cuanto al conocer el programa de la práctica, orientar y atender a los estudiantes durante el desarrollo de esta asignatura, poner en práctica el sistema de habilidades y conocimiento en las Unidades Docentes todos concordaron en la respuesta; también están de acuerdo en que la Práctica Laboral Investigativa de Recreación le brinda las habilidades necesarias a los estudiantes para su formación como profesional.

Fundamentación del Manual Metodológico

En el trabajo se aborda acerca de un Manual Metodológico para la Práctica Laboral Investigativa de Recreación en el CES Rector y su Red de Facultades, que está dirigido a brindarle las herramientas necesarias a los profesores de las Unidades Docentes para trabajar con los estudiantes que cursan el 4to año en las práctica de recreación. Teniendo en cuenta criterios teóricos y de especialistas por diferentes autores además de los resultados de la encuesta. Tomando en consideración la necesidad de la creación de un documento base para regir el proceso de la Práctica Laboral Investigativa de Recreación

Elementos teóricos metodológicos de base.

La propuesta elaborada en nuestra investigación está sustentada en un conjunto de principios y resoluciones tomados de los que se establecen en los documentos normativos para la organización y funcionamiento del Programa de la Práctica Laboral Investigativa de Recreación y el Programa de la Disciplina, así como las resoluciones 120/2010 y la 210/2007 del Mes entre otros. Es por ellos que tiene como:

Objetivo general: Brindar las acciones necesarias a los profesores para el trabajo con los estudiantes en las Unidades Docentes.

Objetivos específicos:

· Contribuir a la adquisición de conocimientos básicos de Recreación, por parte de los estudiantes.

· Favorecer el protagonismo en las actividades recreativas.

· Fomentar en el practicante la formación de valores educativos y morales.

A continuación mostramos las principales orientaciones que aparecen redactadas en el Manual Metodológico para la Práctica Laboral Investigativa de Recreación en el CES Rector y su Red de Facultades.

- Objetivo general y específicos de la Práctica de Familiarización, los temas fundamentales a tratar y su sistema de evaluación.
- Objetivos de 4to año.
- Sistema de Conocimientos.
- Sistema de Habilidades.
- Formación de valores durante el proceso de la PLI de Recreación.
- Estrategia Curricular.
- Guía para la confección del diario.
- Selección de las Unidades Docentes.
- Selección de los tutores.
- Convenio de trabajo.
- Metodología para el desarrollo de la actividad recreativa en el festival municipal.
- Metodología para el trabajo de Curso de Recreación.
- Aspectos a tener en cuenta para la evaluación final.

Conclusiones:

Los referentes teóricos-metodológicos nos permitieron conocer todo lo relacionado con la investigación.

De la revisión documental y la recopilación de datos realizada se obtuvieron los elementos necesarios para incluir en el Manual Metodológico para la Práctica Laboral Investigativa de Recreación.

Se elaboró un Manual Metodológico para la Práctica Laboral Investigativa de Recreación que contiene las acciones para el trabajo con los estudiantes.

Bibliografía

1.-Addine Fernández Fátima. Tesis de Doctorado: “La Didáctica General y su enseñanza en la Educación Superior Pedagógica. Aporte e impacto”

2.-“Beneficios de la Recreación” 1999 (Bogotá, Colombia,).Dinello, Raymundo: "El juego: Ludotecas" (Montevideo, Uruguay, año 1996).

3.-Camerino, O. y Castañar, M. (1998). “1001. Ejercicios y Juegos de Recreación”. Barcelona. Editorial Paidotribo. 132 p.

4.-Colectivo de Autores DNR INDER, 1983: Manual Metodológico 8 P.H.M Recreación

5.- Dirección Nacional Recreación del INDER: años 2000-2003. “documentos rectores de la Recreación Física en cuba” (la habana, cuba,)

6.-Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.

7.- Torres Farías Luis:¨ Folleto de la Práctica Laboral Investigativa

8.- Folleto de Sistema de Formación Práctico Docente. Programa Director.

9.-Funlibre. (2004), Documento: Fundamentos de la Recreación. Consultado: 2009.

10.- Guerrero Gutiérrez Santos.: 1978 Libro Técnico Metodológico de la Recreación,

11.- Pérez Sánchez, Aldo y col. (2004). Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana.

12.-Programa de la Práctica Laboral Investigativa de Recreación.

PROPUESTA DE PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVO- FÍSICO-EDUCATIVO COMO HERRAMIENTA PARA INCORPORAR UN EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LAS MUJERES DE 40 A 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE MARÍN MUNICIPIO SAN FELIPE ESTADO YARACUY.

Autora: Lic. Santa Bárbara Blanco.
V-17.469.123
Negrabarby_19@hotmail.com
Tutor: Yordanis Alvarez

Resumen.

El presente trabajo nace de un análisis de la situación real que enfrenta la comunidad de Marín, esta es la falta de actividades físicas recreativas, es por ello, que se plantea como objetivo la creación de un plan de actividades recreativo-físico- educativo como herramienta para incorporar un el estilo de vida saludable en las mujeres de 40 a 50 años de la Comunidad de Marín municipio San Felipe estado Yaracuy, donde se pretende lograr la participación de las mujeres en la práctica sistemática de actividades recreativo- físico- educativo, de igual forma brindar una opción viable y objetiva para alcanzar un estado de salud optimo, conjuntamente establecer una mejora de las capacidades físicas y así obtener una eficiencia y eficacia en su vida. Esto es debido a que obtener un bienestar físico es fundamental en la vida del hombre, puesto que se hará más fácil sus actividades diarias y actividades en general. Para esta investigación se realizó estudio acerca de los gustos necesidades y preferencias de las mujeres implicadas y un análisis sobre las particulares de la comunidad de Marín. El tipo de muestreo utilizado fue intencional, obteniendo la participación de 10 mujeres en edades comprendida en edad de estudio, estas representan un 28,27% de la población general, Se utilizaron los métodos del nivel teórico: el histórico lógico, el analítico y sintético, el inductivo deductivo y el método empírico: la observación, acompañados de la entrevista, la encuesta y la medición, por su parte los métodos estadístico fueron en base a las medidas descriptivas.

Introducción

La actividad física, siempre ha estado en la vida del hombre, desde el inicio de la prehistoria, puesto que la misma fue como un método de supervivencia, con el pasar del tiempo, su importancia radica en el desarrollo de las habilidades física, psíquica y cultural del hombre.

En la actualidad, la actividad física ha sido concebida como un medio para mejorar la vida del hombre, en el plano social, psicológico y biológico, es por ello, que existen innumerables estudios para comprobar lo planteado, en las diferentes etapas del ciclo de vida del hombre. Sin embargo, la sociedad moderna ha olvidado los beneficios que ofrece la misma, razón por la cual, se genera un aumento de enfermedades físicas y psicológicas en el hombre actual, producto de

la acumulación de estrés, el sedentarismo, los elementos tecnológicos y la apatía por los ejercicios físicos.

Es por ello que, La Organización Mundial de la Salud (2005), considera que una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo, está determinado a nivel general, el 1,9 millones de muertes anuales producto de la inactividad física, producto de que el 60% de la población universal no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Para el 2011 la misma, establece que la cantidad de muerte producto de la inactividad física a nivel mundial es: 3,2 millones de muertes al año, de ellas 2,6 millones en países de ingresos bajos y medianos; más de 670 000 muertes prematuras (personas de menos de 60 años); un 30% de la carga de diabetes y cardiopatía isquémica.

Por su parte, en Venezuela según el Nacional 2009 mediante un artículo, se determina que le 72% de la población venezolana, no realiza actividad física trayendo como coacción un deterioro a la salud en general de las personas, a causa del incremento de las dolencias, sobre peso, obesidad y enfermedades más comunes.

La constitución de la República Bolivariana de Venezuela implanta mediante el artículo 111, el acceso a las diferentes formas de actividad física en función de prevenir las enfermedades y al mismo tiempo eliminar la ociosidad de la población. Al mismo tiempo en el 2012, se aprueba la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física, que integra la actividad física y la recreación a los subsistemas: educativo, comunal, indígena, labora, fuerzas armada nacional bolivariana y el penitenciario, donde se genera una diferencia entre el deporte recreativo y el deporte de alto rendimiento

La comunidad de Marín es un sector de la parroquia San Javier, la cual pertenece al municipio San Felipe del estado Yaracuy, esta se encuentra situada en la siguiente ubicación geográfica: limita al norte con el poblado de Albarico y las estribaciones de la Sierra de Aroa; al sur con el cauce del Río Cocorotico y al este con las áreas planas, de donde tiene su asiento las comunidades del Peñón y las haciendas de Santa Isabel, Macagua y la Antonia, que lo separan del municipio Veroes, y por el este con el cauce del Río Cocorotico.

Esta comunidad, se encuentra divida en dos sectores Marín centro y Marín Bajo, donde en la primera es la comunidad en estudio, durante la implementación de los métodos de investigación se pude evidenciar que la misma carece de actividades recreativas programadas, dando posibilidad al aumento del sedentarismo tanto para los niños como el adulto, esto se debe a la falta de un planificación de actividades, por la ausencia del vocero deportivo en el consejo comunal de esta comunidad.

En cuanto al estudio de las mujeres de 40 a 50 años de esta comunidad se destacan:

1. Las mujeres algunas tienen dos roles en su hogar ya que las mismas trabajan y al mismo tiempo son amas de casa estas tienden a tener mayor estrés debida a tener una vida agitada, que según las mismas no le da tiempo para ellas misma.

2. El aumento de peso de las mujeres en edades de 40 a 50 años de acuerdo a su talla, presenta entre siete a diez kilos sobre su peso, encontramos mujeres con problemas de salud tales como diabetes e hipertensión arterial.

3. Por otra parte, se visualiza una apatía por las actividades física, debido a que algunos habitantes desconocen los beneficios ofrecidos por la misma, y la marcan como una actividad improductiva esto se puede determinar como una confusión entre ocio y ociosidad.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto podemos destacar que en las circunstancias actuales se aprecia la carencia de actividades recreativo- físico-educativo directas para las mujeres pertenecientes a la Comunidad de Marín, municipio San Felipe, esta Yaracuy, y considerando la problemática vigente y en aras de solucionar la declara como **Problema de la Investigación** el siguiente: ¿Cómo incorporar un el estilo de vida saludable en las mujeres de 40 a 50 años de la Comunidad de Marín municipio San Felipe estado Yaracuy?

Determinando como **Objeto de Estudio:** las actividades recreativo- físico-educativo para incorporar un estilo de vida saludable en las mujeres de 40 a 50 años y de una manera más estrecha destacamos como **Campo de acción:** incorporar un estilo de vida saludable de la Comunidad de Marín.

Objetivo

Elaborar un plan de actividades recreativo- físico- educativo como herramienta para incorporar un el estilo de vida saludable en las mujeres de 40 a 50 años de la Comunidad de Marín municipio San Felipe estado Yaracuy.

Para darle cumplimiento al objetivo de nuestra investigación establecemos como Preguntas Científicas las siguientes:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos sustentan las actividades físico- recreativas en la Comunidad?
2. ¿Cuál es la situación actual de las mujeres de 40 a 50 años de la comunidad de Marín municipio San Felipe, estado Yaracuy?
3. ¿Cuáles son las actividades recreativo- físico- educativo necesarias para incorporar un estilo de vida saludable de las mujeres de 40 a 50 años de la comunidad Marín, municipio San Felipe, estado Yaracuy?
4. ¿Cómo valorar la efectividad de las actividades recreativo- físico-educativo para incorporar un estilo de vida saludable en mujeres de 40 a 50 años de la comunidad Marín, municipio San Felipe, estado Yaracuy?

Tareas Investigación:

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las actividades físico- recreativa-educativas en las Comunidades.
2. Diagnóstico de la situación actual de la comunidad y de las características de las mujeres de 40 a 50 años de la comunidad de Marín, municipio San Felipe, estado Yaracuy.
3. Selección de las actividades recreativo- físico- educativo que integren a un estilo de vida saludable a las mujeres de 40 a 50 años de la Comunidad de Marín, municipio San Felipe, estado Yaracuy.

4. Valoración de la efectividad de las actividades recreativo- físico-educativo para la incorporación de un estilo de vida saludable en mujeres de 40 a 50 años de la comunidad Marín, municipio San Felipe, estado Yaracuy.

1. Marco teórico conceptual.

1.1. Antecedentes históricos y tendencias actuales.

En la comunidad de Marín Centro no se encuentran antecedentes de plan o propuesta sobre la actividad física, sin embargo a nivel nacional en Venezuela se han llevado innumerables investigaciones las cuales son:

Peña, 2010 elabora la tesis alternativa recreativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor en la comunidad Negro I del municipio Barinas, donde se busco identificar los intereses, gustos y preferencias de las personas de esta comunidad, para establecer una alternativa que tiene como impacto elevar las condiciones teóricas y prácticas de las habilidades básicas.

Peña, Romero 2012 en Caracas sector Quebradita I, parroquia El Paraíso, se llevo la siguiente investigación: Propuesta de actividades físicas recreativas para el club de adulto mayor Negra Matea, donde se diseño un conjunto de actividades físicas recreativas, de espacios abiertos y juegos culturales con el fin mejorar la calidad de vida del grupo, logrando así disminución de la hipertensión arterial y aumento de la fuerza muscular.

1.2. Fundamentación teórica:

1.2.1. Conceptos indispensables para la investigación.

Primeramente comenzaremos la investigación con la definición del concepto de comunidad, desde el inicio de los tiempo, hemos utilizado este vocablo, pero en ocasiones cuesta definirlo con las palabras acordes, muchas personas suelen atribuirle el siguiente significado de bien común, pero a este concepto le falta mucho, esto es debido a que en la palabra se encuentra implícita costumbres, vocablo, conducta y cultura de un conjunto de personas, a criterio del investigador se concluye que una comunidad es un grupo o conjunto de seres humanos que comparten entre sí elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, ubicación, estatus social, lo cual le permite crear su propia identidad, lo que le permite diferenciarse de otros grupos o comunidades, al mismo tiempo las personas generan una interacción para obtener las soluciones de los conflictos o problemas que se generen en el ambiente.

Otra definición que se considera necesaria es la recreación, donde se toma el concepto de Sánchez, Cutrera, Chacón y Gerlero, esto es debido a que ambos establecen que se realiza en el tiempo libre del individuo, para satisfacer necesidades y eliminación de las cargas estresoras que imparte la sociedad sobre ellos, son actividades voluntarias que permiten el desarrollo físico, psicológicas y sociales del hombre.

En conclusión su características son: ser voluntaria, estar enmarcada en el tiempo libre ofrecer placer y goce de las actividades todo esto debe ser de manera espontanea y ofrecer dar la oportunidad de desarrollar la capacidad auto expresiva y brindar beneficios a los participantes

Por último concepto encontramos el estilo de vida, según La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. Y para la FDA (2007), “es la adopción de hábitos alimenticios saludables, mantener un peso apropiado, ejercitarse regularmente, dejar de fumar y beber alcohol (o nunca hacerlo) y minimizar el estrés”.

Debido a los conceptos antes mencionados se determinan como indicadores para medir el estilo de vida de las mujeres de 40 a 50 años de la comunidad de Marín los siguientes:

1. El peso corporal, a pesar de ser considerado con condiciones estéticas, el peso es elementar para determinar un estilo de vida saludable, esto es debido a que estar por encima o por debajo del peso ideal, se encuentran relacionados con problemas de salud físicos y psicológicos.
2. El consumo de alcohol, cigarrillo y drogas, este indicador es determinante ya que el abuso de estos vicios pueden ocasionar enfermedades físicas crónicas (como el cáncer, disfunciones hepáticas, etc.), estos aumentan el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual y se asocian con accidentes y conductas desviadas.
3. La alimentación balanceada, a través de ella podemos evitar muchas enfermedades y garantizar el buen funcionamiento del organismo por medio de una alimentación equilibrada con los siguientes nutrientes: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.
4. La actividad física, esta influye en mantener las capacidades físicas del hombre, al mismo tiempo nos ayuda a realizar las actividades diarias con mayor vitalidad, energía, eficiencia y eficacia.

Métodos y procedimiento.

Tipo de estudio:

Según el tiempo de ocurrencia el tipo de diseño es prospectivo y según el análisis y alcance de los resultados es diseño no experimental longitudinal.

Población y muestra:

La población de los adultos en edades de 40 a 50 años, según el censo del consejo comunal Marín centro son los siguientes: 90 adultos en edades comprendidas desde 40 a 60 años, dentro de las cuales existen 35 mujeres en el rango de edad establecido para el plan de actividades, por su parte la muestra es de 10 mujeres en la edad de estudio, este muestreo es de tipo no probabilístico intencional o de conveniencia, esto es debido a que se trabajara con mujeres que tengan 40 a 50 años, que estén interesadas en mejorar su estilo de vida y que no presenten ninguna enfermedad aguda o severa, esta muestra representa el 28,57% de la población total.

Métodos aplicados:

Teórico:

- Histórico-lógico: Se utilizó para recaudar la información necesaria de los fundamentos teóricos y metodológicos que sirven de sustento para el plan.

- Analítico y sintético: Se aplicó para sintetizar y analizar los diferentes fundamentos teóricos, conjuntamente para el procesamiento de los resultados obtenidos.
- Inductivo-deductivo: Se utilizó para la obtención de las diferentes conductas de los sujetos durante la actividad realizada.
- Enfoque de sistema: se utiliza para concebir los componentes que integran el sistema de actividades para realizar su interrelación, dependencia, jerarquización y estructura, así como las relaciones interdependencia entre los contenidos.

Empírico:

- Observación: Permitió verificar existencia del problema y la elaboración de un diagnóstico, así como la eficiencia de las acciones motrices durante la ejecución de las actividades planteadas en el plan, el instrumento utilizado fue guía de observación el cual puede ser visualizado en el anexo 1 y 2.
- Entrevista: Se aplicó para obtener información de la comunidad en cuanto a su nivel deportivo, geográfico, tamaño de la población y su división política, y poder así crear la matriz FODA, al mismo tiempo de obtener la caracterización psicológica de los individuos en estudios, el cuestionario de pregunta utilizado está en el anexo 3 y 4.
- Encuesta: Se ejecutó para establecer un diagnóstico de los sujetos en estudios y para evidenciar los resultados, el cuestionario de pregunta esta en el anexo 5 y 6.
- Medición: Se planteó una serie de test para evaluar la condición inicial y evolución de las competentes de la condición física en los sujetos en estudios, el formato para la evaluación de test esta en el anexo 7.

Estadísticos matemáticos:

- Estadística descriptiva: se utilizó para análisis los resultados obtenidos de las encuestas y de las evaluaciones, mediante el programa StatGraphics., además de hojas de cálculo en Microsoft Excel de la versión 2010 del Office, para la construcción de tablas.

La escala a utilizar es proporción o razón y los estadígrafos utilizados son:

- El porcentual: para estudiar el porcentaje de la representación de la muestra, al mismo tiempo se aplico para determinar el nivel de impacto en las preguntas realizadas de la encuesta.
- La media aritmética: para establecer la medida donde se centralizan los resultados.
- La moda: para conocer la frecuencia de repetición de los resultados y poder establecer si este se encuentra a nivel del valor central
- La varianza: se utiliza para conocer la dispersión de los datos obtenidos mediante las pruebas.
- La desviación típica: para obtener la dispersión de los datos alrededor de la media.
- El coeficiente de variación: para determinar el grado de variación de los resultados.

Análisis de los resultados

Los datos arrojados por la observación a las mujeres de 40 a 50 años de la comunidad de Marín, tiene como objetivo: evaluar las capacidades físicas y algunas peculiaridades psicológicas de los sujetos en estudios, esta se realizo durante la primera semana por una hora en actividades físicas-recreativas.

La cantidad de sujetos fueron 10 mujeres de 40 a 50 años, el tipo de observación: participación completa, como resultado de este método empírico fue:

Durante la fase inicial se realizo una observación diagnostico donde se tuvo como resultado que la mayoría de los participantes tienen dificultad de coordinación para realizar los ejercicios, generalmente cuando se combinan los pies y los brazos para ejecutar un movimiento único.

Por su parte en la parte de ejercicios de fuerzas en su totalidad se encontró una disminución de esta capacidad física, puesto que el máximo de repetición que podían alcanzar fue cinco, a excepción de Alida que las realizaba por partes, esto en cuanto a fuerza abdominal, de la misma forma fue para los abdominales inferiores, mientras que en la sentadilla se pudo visualizar una facilidad. Por otra parte con la flexiones y extensión de codo se presento la dificultad de que la mayoría presenta el inconveniente de desplegar calambres musculares por la posición de las rodillas en el piso y se tuvo que adaptar las misma a dejar la parte inferior en el suelo y solo elevar el tronco mediante la extensión y flexión de codos.

Durante la actividad se muestra una participante con aptitudes negativas ya que ejerce los movimientos con un desanimo que emite un grado de apatía por los mismo realizando movimientos sin importancia de realizar bien los mismo.

Mientras que el resto se preocupa por realizar el ejercicio de la forma ideal, teniendo una aptitud de superioridad, durante la actividad se motivan unas a las otras a excepción de una, por otra parte cuando se realizan actividades en parejas se ayudan unas a las otras para que logre el objetivo.

Por su parte a aplicar la entrevista al Consejo Comunal Marín Centro, se resaltan las siguientes peguntas y respuestas por su gran importancia en la investigación:

10. ¿Cuáles son los hábitos negativos y positivos de laos habitantes de la comunidad? R- Fuman, consumo de bebidas alcohólicas.

11. ¿Se ofertan actividades físicas- recreativas para la comunidad? R- En ocasiones.

12. ¿Qué tipo de actividades se realizan y a quien van dirigidas? R- Festivales para los niños y niñas de la comunidad

13. ¿Con que frecuencias se realizan? R- No tenemos tiempo estipulado solo se hace un domingo en fechas especiales como el día del niño.

14. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas recreativas de la comunidad? R- La falta de un promotor deportivo.

Análisis de la encuesta inicial.

Se realizó una la encuesta a una población de 20 mujeres de la comunidad de Marín Centro, dentro de las cuales se obtuvo la siguiente información:

En cuanto la edad promedio es de 42,3 años según la media y la moda es de 40 años, en cuanto al estado civil de la muestra en estudio es tiene como promedio que viven en concubinato el 40% de la muestra, las divorciadas representan un 25% mientras que las casadas es el 35%, en esta pregunta no se hizo hincapiés en las medidas de variación ya que es un dato de relevancia para la investigación.

Por su parte, el nivel de instrucción de la muestra es el 60% son bachiller, 20% son TSU y 20% son Profesoras de educación integral, donde se puede concluir que el nivel de estudio de la muestra es básico, en esta pregunta no se hizo hincapiés en las medidas de variación ya que es un dato de relevancia para la investigación.

Mientras que la ocupación laboral de la misma es un 30% son ama de casa, un 10% como obreras independiente, un 10% como obreras de escuela, un 10% son comerciantes independientes, 20% son secretaria y 20% son maestra, en esta pregunta no se hizo hincapiés en las medidas de variación ya que es un dato de relevancia para la investigación.

Todas las encuestadas tienen hijo, la cantidad promedio de la misma es de 4 hijos donde se establece por criterio individual lo siguiente: un 20% con 2 hijos, un 35% con 3 hijos, un 20% con 4 hijos, un 15% con 5 hijos, un 10% con 6 hijos, donde se determina una media de 3,6 hijos, lo cual es aproximad a 4 hijos, una media de la dispersión de los datos en correlación a la media es de 1,62105 hijos, de acedo con la varianza, por su partes, el grado de variación de esta muestra es por encima o por debajo de 1,27321 hijos, lo cual, es el dato arrojado por la desviación típica, por su parte el coeficiente de variación es de 35,3668% hijos, lo cual, se puede determinar que la oscilación de variación es grande, según la tabla de Zatsiorski.

En cuanto la práctica sistemática de ejercicios físicos es llevada a cabo por un 25% de la muestra con qué frecuencia semanal de lunes a viernes, las mismas estipulan que son caminatas para su salud, sin embargo el 75% dijo que No realizaba ningún tipo de actividad física. Las actividades diarias realizadas por la muestra son: tareas en hogar con un 100% y tareas fuera del hogar 25% las cuales indican que son para su recreación.

Los gustos por la actividad física se dividió en cuatro opciones donde se determinaban la bailoterapia, el tae box, el yoga e indique otra, dentro de las mas aceptadas se obtuvo la bailoterapia con un 100% de aceptación el tae box con un 50%, el yoga con un 10% y ninguna de las encuestadas resalto otra actividad para realizar, es por ello, que se toman las actividades con más aceptación para la elaboración del plan de actividades.

Para la frecuencia de actividades se dieron a escoge los siguientes ítems los cuales son 2 veces por semana, 3 veces por semana, 4 veces por semana y otras, dentro los cuales quedaron los resultados de la siguiente manera el 10% indico que 2 veces por semana, el 20% tres veces por semanas y el 70% indico 4 veces por semanas, la opción otro quedo sin indicación, es por ello que para esta investigación se utilizo la frecuencia de 4 veces por semanas ya que es la opción más seleccionada por la muestra en estudio.

La encuesta se elaboro con tres opciones de horario los cuales fueron: mañana, tarde y noche, dentro de los cuales, el 5% indico las mañanas, el 10% la tarde y el 90% en las noches, donde se determina como horario nocturno la ejecución de las actividades para mejorar el estilo de vida.

Bibliografía.

Análisis consecuencias del abuso del consumo de alcohol http://www.economiadelasalud.com/Ediciones/42/08_pdf/epidemiologia.pdf visitado el 20 de febrero 2013

Avilés Betancourt René La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad, 2010, http://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm

Barrios Cisnero, Henry Alexander (2007). Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad. Monografía s/p. Mérida, Venezuela.

Bienestar y Salud 2009, http://www.bienestarpersonal.cl/beneficios-de-la-actividad-fisica-para-la-salud

Bolaño, T. (2002). Recreación y Valores. (2ª Edición). Colombia: Editorial Kinesis.

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics, 1994.

Caballero Rivacoba María T.y Yordi García Mirtha J.. El trabajo comunitario.

Castellanos, P: L: Sistemas nacionales de vigilancia de la situación de salud según condiciones de vida.OPS/OMS, Washington D.C.1991:5

CHACÓN RAMÍREZ MIRIAM E. Educación física para niños con necesidades educativas especiales Universidad Estatal a Distancia Costa Rica 2005.

Cockerham WC. New directions in health lifestyle research. International Journal of Public Health. [Editorial Material]. 2007

Colina Ramón Antonio http://www.efdeportes.com/efd172/actividades-fisicas-para-prevenir-la-hipertension-arterial.htm

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (2000). Publicada en Gaceta Oficial Nº 5.453. Extraordinario. Asamblea Nacional.

Cutrera Juan Carlos Técnicas de Recreación Editorial Stadium S.R.L., Argentina 1985 http://books.google.co.ve/books?id=YOsHNltIAW8C&pg=PA51&lpg=PA51&dq=recreacion+definicion&source=bl&ots=84eiR6xTMW&sig=I3ruDiN4ODPJ2KlOzz83sPiy564&hl=es&sa=X&ei=Tl4ZUcaDH42s8QTZ0YHoCg&ved=0CC4Q6AEwAjgK#v=onepage&q=recreacion%20definicion&f=false

Devís, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE Barcelona.

Duane P. Schultz y Sydney Ellen Schultz Teorías de la personalidad 7 ediciones THOMSON S. A México 2002. 127 p.

Erickson Erik Identidade Juventude E Crise, 2° edición. Rio de Janeiro Guanabara Editores 1984

Estilos De Vida, Cultura, Ocio Y Tiempo Libre De Los Estudiantes Universitarios, Psicothema, 1999. Vol. 11, nº 2, pp. 247-259 disponible en la web: http://www.psicothema.com/pdf/204.pdf

Etapas del desarrollo humano http://plagios.blogspot.es/1243092143/.

F. Philip Rice Desarrollo humano 2.Ed: Estudio del ciclo vital Pearson Educación, 1997 http://books.google.co.ve/books?id=ZnHbCKUCtSUC&printsec=frontcover&dq=Philip+Rice,+el+ciclo+de+vital&hl=es&sa=X&ei=eZUZUcO9KYag9QTQqYDIDw&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=Philip%20Rice%2C%20el%20ciclo%20de%20vital&f=false

FDA (2007). Healthy lifestyles. Food and drug administration. Retrieved from http://www.fda.gov/hearthealth/lifestyles/lifestyles.html

García Madruga Juan Antonio, Juan Antonio García Madruga, Delval Merino Juan, Juan Delval Merino, Sánchez Queija Inmaculada, Herranz Ybarra Pilar, Gutiérrez Martínez Francisco, Delgado Egido Begoña, Kohen Kohen Raquel, Carriedo López Nuria, Rodríguez González Manuel Psicología Del Desarrollo i Editorial UNED, Madrid 2010

Gerlero Julia Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: lineamientos preliminares para el estudio de la recreación, FUNLIBRE © 2005, Http://Www.Redcreacion.Org/Documentos/Cmeta1/Jgerlero.Html

González García Manuel Jesús, Manejo del estrés Innovación Y Cualificación S.L, 2012

Hartley Mary, Controla tu estrés, Editorial HISPANO EUROPEA, 2002. http://books.google.co.ve/books?id=WU6g-LOeoiEC&printsec=frontcover&dq=Hartley,+2002&hl=es&sa=X&ei=S5QZUYilEJLU9QTZ1YGACw&ved=0CDUQ6AEwAQ#v=onepage&q=Hartley%2C%202002&f=false

Kielhofner Gary, Terapia ocupacional, modelo de ocupación humana: teoría y práctica Ed. Médica Panamericana, Montevideo, Uruguay 2004

Lefrançois Guy R El Ciclo de la Vida sexta edición, editorial THOMSON, México D. F. 2001

Legido Arce, J.C.; Segovia Martínez, J.C. y Ballesteros Martínez.-Elorza, J.M. (1996) "Valoración de la condición física por medio de test". Ediciones Pedagógicas, Madrid.

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física, http://www.iamdr.gob.ve/descargas/leyorganica_del_deporte_.pdf

Líneas Generales Del Plan Nacional De Deporte, Actividad Física Y Educación Física (2013 – 2025); http://www.mindeporte.gob.ve/portal2009/images/stories/lineas%20del%20plan%20nac%20de%20dep%20documento%2008-02-2012.pdf, visitada el 15 de abril del 2012.

Lopategui Corsino, E. (2003) Ciencias de la salud y del movimiento. Disponible en: http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html

Márquez Rosa Sara y Garatachea Vallejo Nuria. FUNIBER. 2009. España.

MedlinePlus Consumo y nivel seguro del alcohol http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001944.htm visitado el 20 de febrero 2013

Meléndez Brau, Nelson Introducción al estudio de la recreación, Centro de Estudio del Tiempo Libre, 1999

Morales Reyes Roberto Fernando, http://www.monografias.com/trabajos87/actividades-disminucion-masa-corporal-mujeres/actividades-disminucion-masa-corporal-mujeres.shtml
Nacional 2009 http://evidasana.com/blog/en-venezuela-pocos-realizan-actividad-fisica/
OMS 1986 http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida
OMS 2010 recomendaciones sobre la actividad física para la salud
Organización Mundial de la Salud (2005) http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/.
Organización Mundial de la Salud (2011) http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world_cancer_day_20110204/es/index.html
Organización Mundial de la Salud (2012) http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/
Organización Mundial de la Salud. (OMS) 2009 http://www.gaceta.udg.mx/Hemeroteca/paginas/558/G558_COT%2024-25.pdf
Peña Adriani Antonio Ramón http://www.efdeportes.com/efd158/el-tiempo-libre-del-adulto-mayor.htm
Peña Romero Ramiro http://www.monografias.com/trabajos88/actividades-fisicas-recreativas-negra-matea/actividades-fisicas-recreativas-negra-matea.shtml
Pérez, A. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
Rev. Latinoam. hipertens v.4 n.1 Caracas mar. 2009. Revista Latinoamericana de Hipertensión versión impresa ISSN 1856-4550 http://www2.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1856-45502009000100002&lng=es&nrm=is...
Sharon A. Hoeger,Werner W. K. Hoeger Ejercicio Y Salud 6° edición editorial THOMSON http://books.google.co.ve/books?id=sp-JQw5h4jwC&pg=PA7&lpg=PA7&dq=componentes+de+la+condicion+fisica&source=bl&ots=1NmpzwWlVh&sig=8Q1d_fwZd0f2a9p6uqah5nV3W_8&hl=es&sa=X&ei=zPsqUPy7MMmK7AHE2IHQAw&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=componentes%20de%20la%20condicion%20fisica&f=false
Shephard, R.J. y Astrand, P.O. (1996) "La resistencia en el deporte". Ed. Paidotribo. Barcelona.
Tercedor, P. (2001). Actividad Física, Condición Física y Salud. Sevilla: Wanceulen.
Universidad Católica Andrés, Una introducción a la piscología 2006 p.
Wikipedia Envejecimiento humano http://es.wikipedia.org/wiki/Envejecimiento_humano
Zorrilla García A.: El envejecimiento y el estrés oxidativo. Rev Cubana Invest Bioméd ; 2002

Anexos.

Anexo 1. Guía de observación.

Objeto de observación: las mujeres de 40 a 50 años de la comunidad de Marín.

Objetivo de la observación: evaluar las capacidades físicas y algunas peculiaridades psicológicas de los sujetos en estudios.

Tiempo total y frecuencia de la observación: durante la hora de actividades físicas, con una frecuencia de cuatro días en dos semanas.

Cantidad de sujetos: 10 mujeres de 40 a 50 años.

Tipo de observación: participación completa.

Registro de observación

Nº	Ítems	Si	No	A veces
1	Tiene dificultad para realizar ejercicios de flexibilidad			
2	Presenta dificultad para realizar ejercicios de fuerza			
3	Muestra dificultad para realizar ejercicios de coordinación			
4	¿Participación durante toda la actividad?			
5	¿Muestra satisfacción por la actividad?			
6	¿Se esfuerza por realizar los objetivos de la actividad?			
7	¿Motiva a sus compañeras para que realicen la actividad programada?			
8	¿Ejerce influencia negativa en el grupo durante la actividad?			
9	¿Colaboran con su compañera en los ejercicios de pareja?			

Anexo 2. Guía de entrevista al consejo comunal.

Reciba un cordial saludo, la presente entrevista es para conocer las características generales de la comunidad de Marín, para comenzar a elaboración de un proyecto de maestría de actividad física comunitaria, la cual se lleva a cabo mediante el convenio Cuba – Venezuela.

1. ¿Cómo se llama el consejo comunal?
2. ¿Quiénes integran el consejo comunal?
3. ¿Dónde se ubica la comunidad indicando los límites?

4. ¿Cuáles son las religiones presentes en la comunidad?
5. ¿Cuál es la actividad económica de la comunidad?
6. ¿Cuál es la cantidad de habitante en la comunidad?
7. ¿Qué problemas están presentes en la comunidad?
8. La comunidad es rural o urbana
9. ¿Qué servicio ofrece la comunidad?
10. ¿Qué fortaleza, debilidad, limitación y oportunidades están presentes en la comunidad?
11. ¿Cuáles son los hábitos negativos y positivos de laos habitantes de la comunidad?
12. ¿Se ofertan actividades físicas- recreativas para la comunidad?
13. ¿Qué tipo de actividades se realizan y a quien van dirigidas?
14. ¿Con que frecuencias se realizan?
15. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas recreativas de la comunidad?

Anexo 3. Modelo de encuesta utilizado:

1. Datos generales:

Nombre: _____ Edad: _____ Estado civil_____ Nivel de instrucción: _____ Ocupación_____ Hijos: ___ Cantidad: _____ Padres: SI__ No__ Domicilio: _____

2. Ingreso económico familiar:

a) Salario mínimo___. Dos salarios mínimos___. Tres salarios mínimos____. Otro cantidad____.

b) Nº de personas que dependen del ingreso familiar: _____

c) ¿Dispone de los bienes y servicios familiares que se indican a continuación?: En caso afirmativo, especificar cantidad de Bienes y Servicios Tenencia

a) Casa propia: SI: ____. Cantidad: ____. NO: ____.
b) Automóvil: SI: ____. Cantidad: ____. NO: ____.
c) Acondicionador de aire: SI: ____. Cantidad: ____. NO: ____.
d) Nº de línea de teléfono fijo: SI: ____. Cantidad: ____. NO: ____.
e) TV Cable: SI: ____. Cantidad: ____. NO: ____.
f) PC: SI: ____. Cantidad: ____. NO: ____.
g) Conexión a Internet: SI: ____. Cantidad: ____. NO: ____.

3. SALUD

Servicios médicos con los que cuenta la familia:

a) IMSS ( ); Centro de salud ( ); Dispensario ( ); Médico Privado ( ); Otros ( ) (Especifique) _____.

b) Frecuencia con la que asiste el usuario al médico: una vez por semana ( ); Mensualmente ( ); Anualmente ( ); Cuando se enferma ( ).

c) Padece usted de alguna enfermedad: Respiratorias ( ); Gastrointestinales ( ); Neurológicas ( ); Cáncer ( ); Hipertensión ( ); Obesidad ( ); Diabetes ( ). Otra: _____.

4. RECREACION Y USO DEL TIEMPO LIBRE

a) ¿Practica de ejercicios físicos usted sistemáticamente?: No ___ Si___ con qué Frecuencia semanal_____

b) Cuales son actividades físicas realiza usted habitualmente:

• Tareas en hogar_____

• Tareas fuera del hogar_____ ¿Cuáles? _____ ¿Como las hace?_____.

• Realiza alguna actividad en beneficio para la salud. No ____ Si___ ¿Cuáles? _____.

c) ¿Qué actividad física te gustaría realizar?

- Tae box: S i___ No_____
- Bailoterapia: S i___ No_____
- Yoga: S i___ No_____
- Otra: _____

d) ¿Con qué frecuencia realizaría la actividad física?

2 veces por semana __ 3 veces por semana ___ 4 veces por semana ___ otras_____

e) ¿En qué horario realizaría la actividad física? Mañana __ Tarde ___.

f) ¿Conoce usted las actividades físicas recreativas que oferta su Consejo Comunal? Si _____ No.____

Anexo 4. Modelo de planilla para las capacidades físicas.

Nº	Nombre y apellido	PESO	TALLA	F.C	F.R	ABD. SUPE. 1M.	ABD. INF. 1M.	SENT. 1 M.	WELLS	FLEX. PROF.	LITWIN
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Leyenda

F.C= Frecuencia cardiaca en pulso1 minuto.

F.R= Frecuencia respiratoria en 10 minuto.

ABD. SUPE= Abdominales superiores.

ABD.INF= Abdominales inferiores.
SENT= sentadilla.
WELLS= test de flexibilidad
FLEX. PROF= Flexibilidad Profunda
LITWIN= Test de equilibrio.

PROYECTO COMUNITARIO INTEGRADOR FÍSICO RECREATIVO.

Autores: Lic. Nadir Delis Mejías.

MsC. Carlos A. Govea Macías. govea@fcf.camaguey.cu

MsC. Ismary Mencho Moreno.

Institución: Sum, Santa Cruz del Sur, Camagüey, UCCFD.

Resumen.

La presente investigación parte de las deficiencias detectadas en la recreación de los adolescentes del Consejo Popular Haití, en Santa Cruz del Sur, para ello se propone como objetivo, diseñar un Proyecto Comunitario Integrador físico recreativo para los adolescentes durante el verano en el Consejo popular Haití. Se realiza un muestreo, no probabilística intencional a los adolescentes del consejo. Para la validación científica se utilizan métodos teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos, los que se elaboran los presupuestos teóricos que sustentan la aplicación de Proyectos Comunitario Integrador físico recreativo partiendo de los gustos y preferencias de los practicantes. El estado actual de la recreación durante el verano no es la mejor, pues los encuentros de deportes populares solo Béisbol recreativo, no juegos tradicionales (infantiles, campesinos, de ferias) y pocos juegos populares de mesa (Dominó, Damas, Parchís, cartas). Se diseña un Proyecto Comunitario Integrador físico recreativo para los adolescentes durante el verano en el Consejo popular Haití, que contiene título, localización, fundamentación o diagnóstico, objetivos, marco temporal, plan de acciones y anexos, siempre partiendo de de los gustos y preferencias. Con la aplicación del plan de acciones del Proyecto Comunitario Integrador físico recreativo para los adolescentes durante el verano en el Consejo popular Haití, se logra incrementar la participación de estas edades a actividades sanas y placenteras en contacto con la naturaleza.

Summary.

The present investigation leaves of the deficiencies detected in the recreation of the adolescents of the Popular Council Haiti, in Santa Cruz of the South, for he/she intends it as objective, to design a recreational physical Integrative Community Project for the adolescents during the summer in the popular Council Haiti. He/she is carried out a sampling, not intentional probabilística to the adolescents of the advice. For the scientific validation mathematical theoretical, empiric and statistical methods are used, those that

the theoretical budgets are elaborated that sustain the recreational physical Integrative Community application of Projects leaving of the likes and the practitioners' preferences. The current state of the recreation during the summer is not the best, because the encounters of sports popular single recreational Baseball, not traditional games (infantile, peasants, of fairs) and few popular games of table (it Dominated, Ladies, Parchís, letters). a recreational physical Integrative Community Project is designed for the adolescents during the summer in the popular Council Haiti that contains title, localization, foundation or diagnosis, objectives, temporary mark, plan of actions and annexes, always leaving of of the likes and preferences. With the application of the plan of actions of the recreational physical Integrative Community Project for the adolescents during the summer in the popular Council Haiti, is possible to increase the participation from these ages to healthy and pleasant activities in contact with the nature.

Introducción.

Las actividades recreativas a lo largo de la existencia de la humanidad se han presentado como una necesidad básica a satisfacer, bien sea por el individuo como tal o por el estado, como el ente responsable del desarrollo humano. Otras como la psicología, el trabajo social, la sociología, la antropología, la educación física; son áreas igualmente preocupadas por encontrar y comprender el comportamiento humano, encuentran en la recreación una muy buena alternativa para mejorar y adecuar la calidad y los estilos de vida de los seres humanos y trascienden la recreación más que una actividad al campo de espacio óptimo de desarrollo humano.

En los primeros tiempos la recreación se catalogó como un cúmulo de actividades para personas que con un alto nivel económico podían acceder a la realización de estas, ya que tenían otras necesidades básicas como alimentación, vivienda, vestido, salud, educación, parcialmente satisfechas. Pero hoy por hoy (es preciso buscar las vías) de satisfacer en una sociedad marcada por una crisis ante todo de tipo psicosocial, necesitada de encontrar un nuevo modo de vida que tenga como base el descanso y el disfrute de lo que se hace y se este encaminado en pro del bienestar emocional.

…“La Revolución aspira a que todo el pueblo pueda tener el máximo de recreación, de deportes y diversiones….¨ (Torres de Diego, M. 2006: 8).

Afortunadamente la decisión sobre recreación continua, tiene cada vez mayor alcance y profundidad; sin ella se perdería actualidad e importancia, se necesita un espacio común, en que esta decisión se centre para hacerla más provechosa y eficiente, para evitar que muchas ideas no lleguen o se pierdan.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado por las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

La aplicación de técnicas de investigación sobre las ofertas y opciones recreativas durante el verano a los residentes del Consejo Popular Haití por el autor arrojó: Existe una fuerte tendencia a los juegos ilícitos y a la ingestión frecuente de bebidas alcohólicas, las escuelas como centros comunitarios, durante el verano no impulsan a la realización de las actividades físicas y recreativas hacia la comunidad, a pesar de la existencia de áreas en la comunidad, están subutilizadas al ser escasas las opciones que en ellas se ofertan y los pobladores no realizan actividades físico recreativas regulares y las que realizan son espontáneas y poco divulgadas.

Para solucionar el mismo se propone como **objetivo**: Diseñar un Proyecto Comunitario Integrador físico recreativo para los adolescentes durante el verano en el Consejo popular Haití.

Desarrollo.

Para la presente investigación se realiza un estudio de intervención con la realización de un experimento tipo pre experimento. Se utilizaron métodos del nivel teórico: Histórico – lógico, análisis y síntesis, inducción – deducción. Del nivel empírico: Medición, encuesta, entrevista experimento (pre – experimento) y como técnicas participativas: Dinámica grupal. Técnicas estadísticas y/o de procesamiento de la información. Estadísticos – matemáticos. La estadística descriptiva e inferencial la prueba de Wilcoxon. Como procedimiento matemático, el cálculo porcentual.

Universo: 4 985 habitantes en el consejo popular Haití, Santa Cruz del Sur. **Población**: 582 adolescentes en el consejo popular Haití, Santa Cruz del Sur. **Tipo de muestreo**: No probabilístico intencional.

Análisis de los resultados.

Proyecto Comunitario Integral: Un verano recreativo físico fortalecido feliz.

Localización: Características generales del consejo popular de Haití.

El consejo popular de Haití limita al este (E) con el municipio Amancio Rodríguez, por el oeste (W) con el Consejo Popular la Caobita, al norte (N) con el consejo popular Arroyo Blanco y al sur (S) con el Mar Caribe. Su extensión territorial es de 109.3 Km y tiene una población total de 6 661 habitantes con una densidad poblacional de 60.9 Km^2, el mismo esta estructurado en 16 circunscripciones.

Datos Específicos del consejo popular. Está compuesto por 17 circunscripciones, con una población general de 4 985 habitantes, de ellos 582 son adolescentes.

Fundamentación o diagnóstico: Características del verano 2009 (Ver anexo I):

Poca utilización de los ganchos recreativos: Encuentros de deportes populares solo Béisbol recreativo, no Juegos tradicionales (infantiles, campesinos, de ferias...), si Juegos populares de mesa (Dominó, Damas, Parchís, cartas), no Eventos novedosos (Aeromodelismo, Deporte canino, Cometas y objetos volantes), no Deportes extremos (Paracaidismo, Cicloacrobacia), si Actividades acuáticas en el verano (playas, ríos, piscinas), no Actividades culturales y sociales (carnaval, ferias) y no Parques recreativos y naturales (zoológicos, campiñas, rutas ecológicas)

La demarcación espacio-temporal:

- Solo dos **áreas recreativas permanentes**.
- No se emplea la **escuela** como marco para un área recreativa permanente en la comunidad donde existe.
- Pocas **actividades centrales** en el Consejo Popular, mediante Festivales recreativos que se combinen con presentaciones artístico-culturales, ofertas de la gastronomía local, etc.
- La realización de 11 **planes asistenciales y especiales** destinados a llevar las opciones físico-recreativas a aquellos sitios de la comunidad donde no sea posible el funcionamiento estable de áreas permanentes.
- Si La multiplicación de **promotores de recreación física**, entre los que figuran los técnicos de los restantes subsistemas del INDER en los combinados deportivos, profesores de Educación Física, atletas en activo o retirados, y demás activistas.

Debilidades: Las actividades se realizaron fundamentalmente en 10 circunscripciones, con una frecuencia semanal, donde se ofertaban actividades fijas como juegos de participación, dominó, ajedrez recreativo y Béisbol recreativo, con tres áreas fijas (Campo de béisbol, piscina y parque), no se tienen en cuentas los gustos y preferencias

Amenazas: La ingestión de bebidas alcohólicas, la práctica de juegos prohibidos,

Fortalezas: Se cuenta con un personal calificado, donde la mayoría son Licenciados o están en formación con dos Máster en Actividad Física en la Comunidad, se poseen áreas deportivas en las tres escuelas primarias y en la secundaria, además de las que posee el combinado deportivo y poseen además un terreno de Béisbol, una piscina y el mar a menos de tres kilómetros.

Oportunidades: Se pueden crear torneos de otros deportes como fútsal, atletismo, ludotecas fijas y móviles, exhibiciones de deportes de combates, práctica de la GMA, la integración con salud pública y cultura.

Según **observación** a las actividades, la minoría de los participantes eran los adolescentes.

Objetivos: Desarrollar actividades físico recreativas para los adolescentes durante el verano.

Marco temporal: Cíclico, con una temporalidad del 1ro de Julio al 30 Agosto.

Plan de acción:

No	Actividades	Fecha	Hora
1.	Dominó y Ajedrez recreativo	1/8/2010	9:00 AM
2.	Act. En la Piscina	1/8/2010	2:00 PM
3.	Dominó y Ajedrez recreativo	2/8/2010	9:00 AM
4.	Act. En la Piscina	2/8/2010	2:00 PM
5.	Beisbol Recreativo	2/8/2010	2:00 PM
6.	Dominó y Ajedrez recreativo	3/8/2010	9:00 AM
7.	Beisbol Recreativo	3/8/2010	2:00 PM
8.	Act. En la Piscina	3/8/2010	T/D
9.	Act Circunscripción 21	3/8/2010	9:00 AM
10.	Dominó y Ajedrez recreativo	4/8/2010	9:00 AM
11.	Beisbol Recreativo	4/8/2010	4:00 PM
12.	Act. En la Piscina	4/8/2010	1:00 PM
13.	Dominó y Ajedrez recreativo	5/8/2010	9:00 AM
14.	Act Circunscripción 76	5/8/2010	9:00 AM
15.	Act. En la Piscina	5/8/2010	1:00 PM
16.	Beisbol Recreativo	5/8/2010	4:00 PM
17.	Dominó y Ajedrez recreativo	6/8/2010	9:00 AM
18.	Act. En la Piscina	6/8/2010	T/D
19.	Dominó y Ajedrez recreativo	7/8/2010	9:00 AM
20.	Act. En la Piscina	7/8/2010	T/D
21.	Música Grabada	7/8/2010	9:00 AM
22.	La dicha de tenerle lectura de cuentos infantiles presentación de juegos de habilidades y charlas educativas sobre el rol de la familia en la educación de los niños, Obj. Orientar y estimular a los padres a ejecutar el programa educa a tu hijo para el beneficio de los mismos.	7/8/2010	9:00AM
23.	Actividad integral comercio, INDER, Cultura, Salud	7/8/2010	9:00 AM
24.	12. Bailables Juveniles	7/8/2010	9:00 PM
25.	Act. En la Piscina	8/8/2010	T/D
26.	Música Grabada	8/8/2010	9:00 AM
27.	Dominó recreativo	8/8/2010	9:00 AM
28.	Ferias Gast. Comerciales	8/8/2010	9:00 AM
29.	Act. En la Piscina	9/8/2010	T/D
30.	Música Grabada	9/8/2010	9:00 AM
31.	Dominó recreativo	9/8/2010	9:00 AM
32.	Act. En la Piscina	10/8/2010	T/D
33.	Música Grabada	10/8/2010	9:00 AM
34.	Dominó recreativo	10/8/2010	9:00 AM
35.	Actividad integral comercio, INDER, Cultura, Salud	10/8/2010	9:00 AM
36.	Act. En la Piscina	11/8/2010	T/D
37.	Música Grabada	11/8/2010	9:00 AM

38.	Dominó recreativo	11/8/2010	9:00 AM
39.	Act. En la Piscina	12/8/2010	T/D
40.	Música Grabada	12/8/2010	9:00 AM
41.	Dominó recreativo	12/8/2010	9:00 AM
42.	Act. En la Piscina	13/8/2010	T/D
43.	Música Grabada	13/8/2010	9:00 AM
44.	Dominó recreativo	13/8/2010	9:00 AM
45.	Cumpleaños del Comandante • Ventas Gastronomía y Comerciales	13/8/2010	9:00 AM 9:00 AM
46.	Un día con mi Comandante, act. Cult. Con juegos de participación promoción del libro en Marcha con Fidel, Obj. Insertar a la población en la vida y obra del líder de La Revolución	13/8/2010	8:30 PM
47.	Actividad integral comercio, INDER, Cultura, Salud	14/8/2010	T/D
48.	Act. En la Piscina	14/8/2010	T/D
49.	Música Grabada	14/8/2010	9:00 AM
50.	Dominó recreativo	14/8/2010	9:00 AM
51.	Act. En la Piscina	15/8/2010	T/D
52.	Música Grabada	15/8/2010	9:00 AM
53.	Dominó recreativo	15/8/2010	9:00 AM
54.	Ferias en Portales de las Unidades	15/8/2010	8:00 AM
55.	Act. En la Piscina	16/8/2010	T/D
56.	Música Grabada	16/8/2010	9:00 AM
57.	Dominó recreativo	16/8/2010	9:00 AM
58.	Act. En la Piscina	17/8/2010	T/D
59.	Música Grabada	17/8/2010	9:00 AM
60.	Dominó recreativo	17/8/2010	9:00 AM
61.	Actividad integral comercio, INDER, Cultura, Salud	17/8/2010	T/D
62.	Act. En la Piscina	18/8/2010	T/D
63.	Música Grabada	18/8/2010	9:00 AM
64.	Dominó recreativo	18/8/2010	9:00 AM
65.	Por una vida sana act. Cultural, conversa torio y debate del libro, La Mujer en la prevención del Sida Obj. Crear hábitos de salud en este sector de la población	18/8/2010	4:00 PM
66.	Act. En la Piscina	19/8/2010	T/D
67.	Música Grabada	19/8/2010	9:00 AM
68.	Dominó recreativo	19/8/2010	9:00 AM
69.	Act. En la Piscina	20/8/2010	T/D
70.	Música Grabada	20/8/2010	9:00 AM
71.	Dominó recreativo	20/8/2010	9:00 AM
72.	Act. En la Piscina	21/8/2010	T/D
73.	Música Grabada	21/8/2010	9:00 AM
74.	Dominó recreativo	21/8/2010	9:00 AM
75.	Actividad integral comercio, INDER, Cultura, Salud	21/8/2010	T/D

76.	Comidas Criollas	21/8/2010	8:00 PM
77.	Act. En la Piscina	22/8/2010	T/D
78.	Música Grabada	22/8/2010	9:00 AM
79.	Dominó recreativo	22/8/2010	9:00 AM
80.	Ventas Gastronomía y Comercio	22/8/2010	9:00 AM
81.	"La Mujer" en la obra de La Revolución Act. Cultural. Con poemas y canciones, para saludar el día de la FMC, Obj. Destacar la labor de la mujer Cubana en los años de la Revolución.	22/8/2010	9:00AM
82.	Act. En la Piscina	23/8/2010	T/D
83.	Música Grabada	23/8/2010	9:00 AM
84.	Dominó recreativo	23/8/2010	9:00 AM
85.	Act. En la Piscina	24/8/2010	T/D
86.	Música Grabada	24/8/2010	9:00 AM
87.	Dominó recreativo	248/2010	9:00 AM
88.	Actividad integral comercio, INDER, Cultura, Salud	24/8/2010	T/D
89.	Recordando tradiciones Act. Cultural charla sobre el danzón, Obj. Rescatar en los adultos mayores el baile del danzón en nuestro consejo	24/8/2010	10:00AM
90.	Act. En la Piscina	25/8/2010	T/D
91.	Música Grabada	25/8/2010	9:00 AM
92.	Dominó recreativo	25/8/2010	9:00 AM
93.	Dame la mano y cantaremos Act. Cultural con música infantil y juego de participación tradicionales Obj. Contribuir y estimular la recreación sana de los niños	25/8/2010	9:00AM
94.	Act. En la Piscina	26/8/2010	T/D
95.	Música Grabada	26/8/2010	9:00 AM
96.	Dominó recreativo	26/8/2010	9:00 AM
97.	Act. En la Piscina	27/8/2010	T/D
98.	Música Grabada	27/8/2010	9:00 A
99.	Dominó recreativo	278/2010	9:00 AM
100.	"recital de Poemas" Act. Cultural con aficionados de la comunidad. Obj. Estimular en la población a cultivar este genero de la nacionalidad y garantizar un disfrute recreativo	27/8/2010	8:30AM
101.	Act. En la Piscina	28/8/2010	T/D
102.	Música Grabada	28/8/2010	9:00 AM
103.	Dominó recreativo	28/8/2010	9:00 AM
104.	Actividad integral comercio, INDER, Cultura, Salud	28/8/2010	T/D
105.	Quien lo hace mejor. Act. Cultural pintando sobre el	28/8/2010	9:00AM

	asfalto, Obj. Promover en los niños el interés y el amor por este género.		
106.	Bailable Música Grabado, Venta Gastronomía	28/8/2010	8:00 AM
107.	Act. En la Piscina	29/8/2010	T/D
108.	Música Grabada	29/8/2010	9:00 AM
109.	Act. Recreativas Nocturnas	29/8/2010	9:00 AM
110.	Gala Cultural clausura del verano 2010. Con mi gente sigo aquí Obj. Lograr una recreación sana de la población cierre del verano.	29/8/2010	9:00AM
111.	Actividad Nocturna. Fin del Verano	29/8/2010	9:00 AM

CONCLUSIONES

1. Se elaboran los presupuestos teóricos que sustentan la aplicación de Proyectos Comunitario Integrador físico recreativo partiendo de los gustos y preferencias de los practicantes.
2. El estado actual de la recreación durante el verano no es la mejor, pues los encuentros de deportes populares solo Béisbol recreativo, no juegos tradicionales (infantiles, campesinos, de ferias) y pocos juegos populares de mesa (Dominó, Damas, Parchís, cartas).
3. Se diseña un Proyecto Comunitario Integrador físico recreativo para los adolescentes durante el verano en el Consejo popular Haití, que contiene título, localización, fundamentación o diagnóstico, objetivos, marco temporal, plan de acciones y anexos, siempre partiendo de de los gustos y preferencias.
4. Con la aplicación del plan de acciones del Proyecto Comunitario Integrador físico recreativo para los adolescentes durante el verano en el Consejo popular Haití, se logra incrementar la participación de estas edades a actividades sanas y placenteras en contacto con la naturaleza.

RECOMENDACIONES

1. Enriqueces las acciones del Proyecto Comunitario Integrador físico recreativo durante el verano en el Consejo popular Haití.
2. Vincular más a las organizaciones de la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Actividad Física y Salud. (2002). Manual de Educación Física, deportes técnicos y actividades prácticas.
2. Fernández Guerra, R. (2010). Estrategia recreativa, educativa y física para modificar estilos de vida en la comunidad Pueblo Nuevo en Vertientes. Tesis en opción al título de Máster en Actividad Física en la Comunidad. Facultad Camagüey, pp55
3. Hernández Rey, V., González Nocedo, E., Acosta Rodríguez, R. (2009). Actividades físico-sociales para integrar a entornos normales a personas adultos mayores. En http://www.gdeportes.cu Recuperado 20 de Abril de 2009.
4. Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física de la Dirección Nacional de Recreación (2003). INDER-Cuba. La Habana, Cuba.
5. Mencho Moreno, I, Govea Macías, C. (2009). Actividades para insertar socialmente a jóvenes y adolescentes asociados a la ANSOC. CD Resumen XI Reunión Nacional y IV Encuentro Internacional de Investigaciones sobre Juventud. La Habana 16-20 Febrero de 2009.
6. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos. En CD Maestría de la Actividad Física en la Comunidad.
7. León Pérez, L-E. (2001). La ludoteca y su contribución al desarrollo de la creatividad en niños de 4to, 5to y 6to años de vida. Tesis de Maestría (Maestría en Educación). Instituto Superior Pedagógico latinoamericano y Caribeño. Ciudad de La Habana. IPLAC. 71 h.
8. Martínez, I. (s. f.) Fundamentos teóricos de los juegos. Disponible en: http://www.Sepiensa.org.mx/bibdigital/retablo/RPO3/tiv2.html. Consultado el 12 de mayo del 2008.
9. Teneyro Pérez, R. (1997). Dirección Integrada de proyectos. Apuntes para un Manual. GUDIP. La Habana.

PROYECTO DE ACTIVIDADES DEPORTIVO - RECREATIVO PARA POTENCIAR LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN LOS JÓVENES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 113 DEL CONSEJO POPULAR ARMADA DEL MUNICIPIO BOYEROS.

Autor: Ms.C Yoel Quincosa Hernández
Tutor: Ms.C Atilio Lázaro Cruz Ochoa.

RESUMEN

Las Actividades Físico-Recreativas desempeñan un papel de trascendental importancia para el ser humano, ya que, entre otras características, contribuye a su esparcimiento, al empleo del tiempo libre y a la liberación de tenciones acumuladas en el transcurso de la vida durante procesos de estudio-trabajo y compromisos sociales. La investigación está encaminada a la elaboración de un programa de actividades físico recreativas que propicien la incorporación de los jóvenes del Consejo Popular Armada, de Boyeros.

La bibliografía consultada, ayudó a apoyarse en los criterios de diferentes autores y en especial afianzarse a los criterios del Dr. Aldo Pérez Sánchez, utilizando estos para la construcción y elaboración de la propuesta del Proyecto Deportivo – Recreativo.

Objetivo General

Elaborar un Proyecto de Actividades Deportivo - Recreativo para potenciar la práctica del Voleibol entre los jóvenes de la Circunscripción 113 del Consejo Popular Armada.

Desarrollo

Características de la recreación.

Por formar parte de las necesidades sociales y culturales del ser humano la recreación se hace de vital importancia en la vida de los hombres esta constituye un medio importante para el desarrollo integral del individuo.

La recreación se entiende a partir del principio de que, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

Pérez. A (2003), la defina como:

“Conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Recreación para la Comunidad

Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como los CVD deportivos, la escuela, el hogar etc.

Importancia de la Recreación en la Población

Las personas a veces no saben lo que significa recreación, pero realizan actividades recreativas. Estas actividades recreativas son unas necesidades básicas al igual que lo es el trabajo, el amor, el comer, entre otras. La recreación nos libra de tensiones, nos renueva y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero los

humanos por sí solos no puede recrearse debidamente, necesita líderes recreativos que ayuden a los habitantes a encontrar retos y metas constructivas y que aprovechen bien su tiempo libre. La recreación es pues función y responsabilidad del gobierno.

Valores de la Recreación

- Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee los medios para que el individuo alcance la felicidad.
- Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, incita al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.
- Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.
- Fomentar las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, etc. requieren lealtad, cooperación y compañerismo.
- Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.
- Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.
- Mantiene la moral pública y del individuo.
- Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreo.
- Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales para dementes y centro de reeducación para jóvenes y adultos.

- Desarrollo lideratos. (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continua.
- Ayuda a la rehabilitación del individuo.
- Despierta y realiza las potencialidades del ser humano.

En observaciones realizadas en la circunscripción 113 pudimos constatar que los juegos deportivos juegan un rol de primordial importancia en el uso del tiempo libre de los jóvenes de dicha comunidad y el Voleibol se encuentra dentro de las preferencias como medio fundamental de recreación entre dichos pobladores ya que de manera espontánea se suscita la práctica de este deporte por un grupo de jóvenes además de la presencia de otros que disfrutan de la misma como espectadores ya que no se les permite su participación por presentar menor edad.

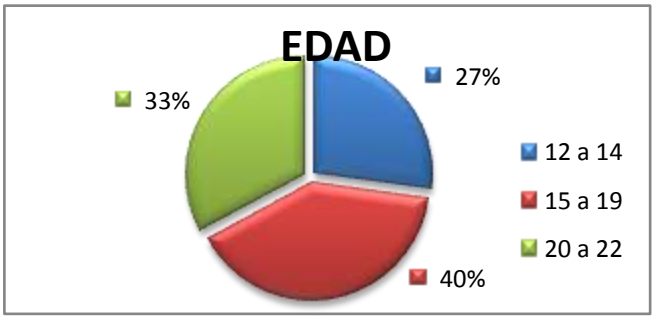
Estos jóvenes a pesar de la existencia de planes y proyectos comunitarios que involucran al voleibol como actividad recreativa no son atendidos por especialistas del combinado deportivo siendo además el principal escenario donde tiene lugar la actividad, las cuadras, calles y solares yermos aledaños a las viviendas de los pobladores lo que provoca malestar entre los practicantes y los vecinos debido a la constantes entradas del balón en su domicilio, además del bullicio que genera cualquier actividad deportiva que en ocasiones provoca que aparezcan conductas inadecuadas a los principios de nuestra sociedad.

Teniendo en cuenta la insatisfacción de un grupo de jóvenes de no poder participar en la actividad y de no contar con otras opciones del Voleibol nos condujo a realizar la investigación. Para la confección del proyecto Deportivo – Recreativo se realizó una encuesta tanto a pobladores, como a funcionarios de la comunidad.

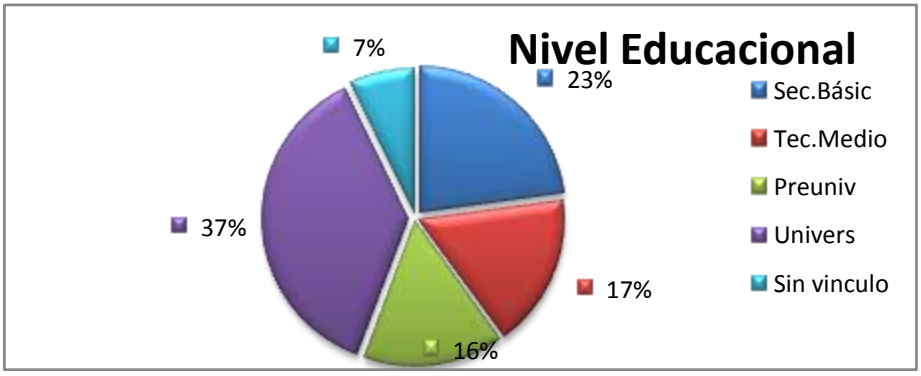
Análisis de los resultados a partir de los datos de la encuesta realizada a los jóvenes de la circunscripción 113 del Consejo Popular Armada la que arroja los siguientes datos.

Encuesta a los jóvenes

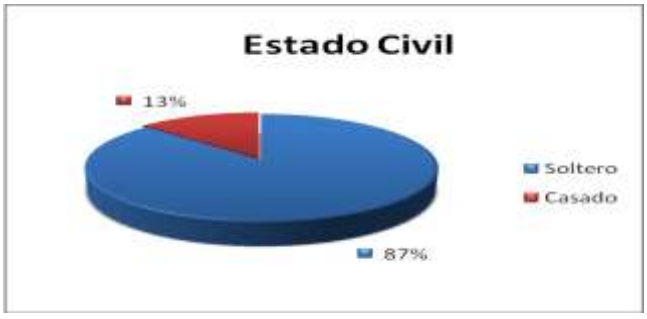
La pregunta **número uno** recoge aspectos de índole informativo con respecto a los datos generales de los jóvenes llegando a la conclusión con respecto a la edad que existe un ligero dominio en los practicantes de 15 a 19 que representa el 40 % y una cierta paridad entre las edades 12 a 14 y 20 a 22 que representan el 27% y 33% respectivamente.



Con respecto al nivel educacional la mayoría de los participante se encuentran vinculados a las diferentes niveles de enseñanza donde solo el 7% de ello no presenta ningún vínculo estudiantil.

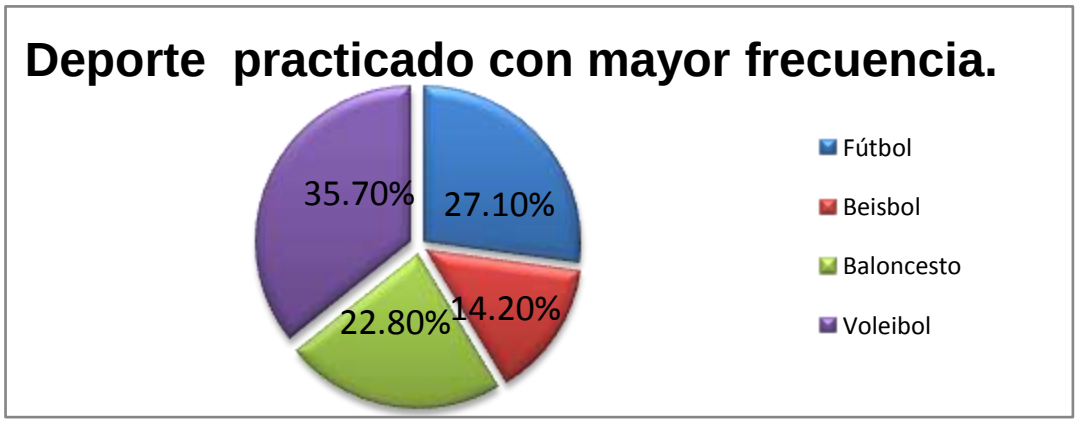


Con respecto al estado civil el 87% es soltero y solo un 13 % está casado.

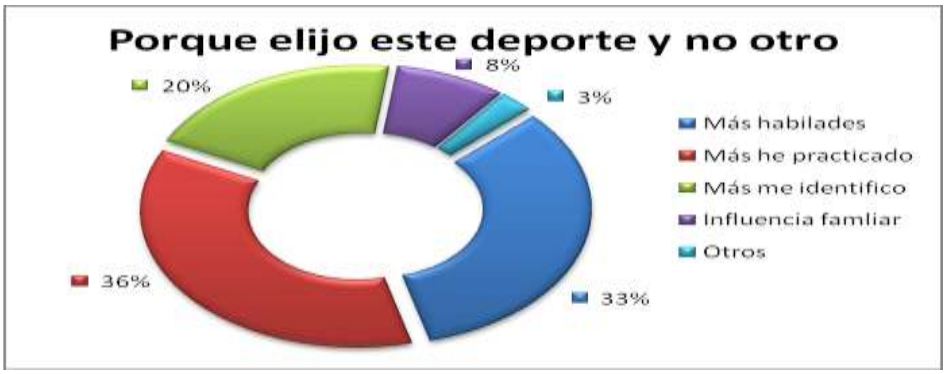


La **pregunta numero 2** hace relación a los deportes que en función de la recreación conforman el abanico recreativo de la comunidad, siendo estos los que se utilizan por los jóvenes para dicho fín. El 100 % de los encuestados coincide en que el (Futbol, Beisbol, Baloncesto, Voleibol), son los más representativos en esta actividad.

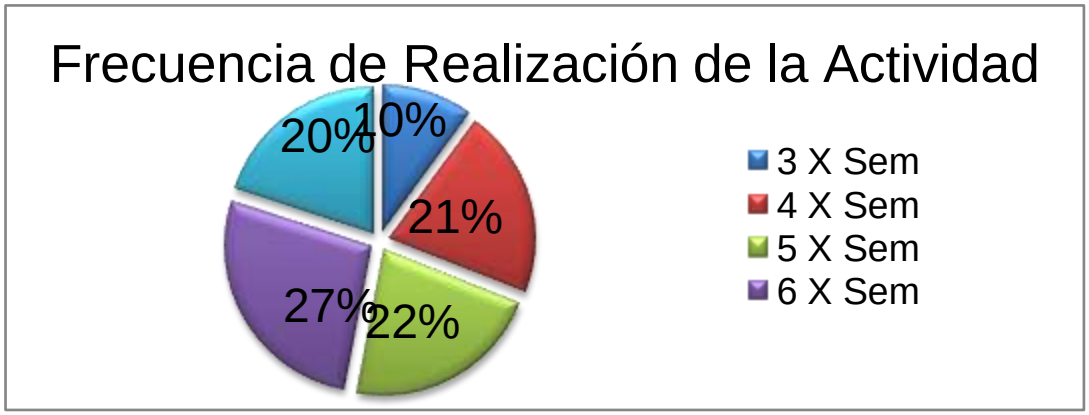
La **pregunta número tres** hace referencia al deporte que los jóvenes emplean con mayor frecuencia como medio recreativo pudiendo concretar que el Voleibol juega un papael protagónico como juego deportivo en función de la recreación en los jóvenes de la comunidad conquistando el 35 % según datos recogidos en la encuesta aplicada.



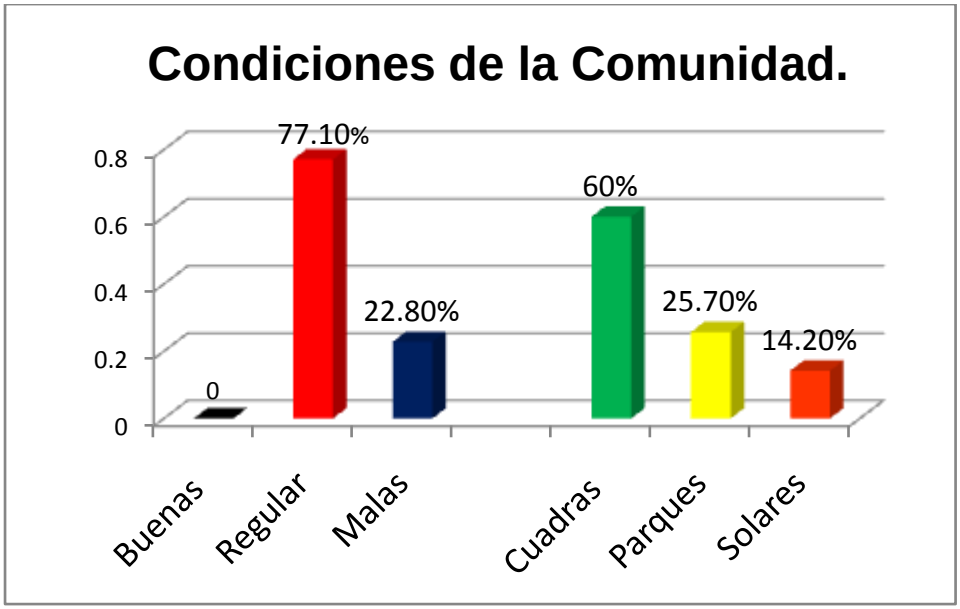
En la **cuarta pregunta** los practicantes debían seleccionar aspectos que inciden en la práctica de voleibol como deporte de su preferencia, concluyendo que los factores determinantes son presisamente, poser buenas habilidades en el deporte en cuestión, lo que reafirma el hecho de ser el más practicado en el tiempo libre, estos valores representan el 33 y 36 % respectivamente.



La **quinta pregunta** hace referencia a la frecuencia de participación de los jóvenes en dicha actividad recreativa pudiendo concretar que la mayor concentración se encuentra entre 4,5 y 6 días a la semana que sumados representan un total del 70 %



En la pregunta **número seis y siete** se recogen los datos con respecto a las condiciones que presenta la comunidad para propiciar que se desarrollen estas actividades donde el 77% de los encuestados coincide en que las mismas son regulares y esto se corrobora ya que el principal escenario donde se lleva a cabo la actividad son las cuadra de la comunidad.



La pregunta **número ocho** hace referencia a la ayuda que pudieran haber alcanzado por algún profesional de la rama de la cultura física, el deporte y la recreación a los que el 100% de los encuestados coincide en que no ha contado con dicha colaboración

La pregunta **número nueve** se refiere a que si han recibido la ayuda de las instituciones de la comunidad tales como (Presidenta del Consejo, Delegada, FMC, CDR), a lo que el 100% de los encuestados manifiesta que no ha contado con la ayuda de los factores de la comunidad.

La pregunta **número diez** está encaminada a conocer si los jóvenes comprenden que este tipo de actividad va en beneficio de su desarrollo y en aras de proporcionar calidad de vida y el mejoramiento de la salud a lo que el 100% de los encuetados considera que las mismas producen un efecto positivo para su calidad de vida.

Entrevista a los factores de la comunidad

En general esta entrevista arroja que los factores de la comunidad conocen que se desarrollan dichas actividades, fundamentalmente por jóvenes, aunque no pueden dar argumentos relacionados con el tipo de conducta que ellos mantienen y además que estas actividades proporciona a los jóvenes una utilización del tiempo libre en actividades que van en beneficio de su desarrollo y los aleja de aquella factores negativos en que pueden incurrir nuestros jóvenes producto de una mala orientación. El 100% de los encuestados manifiesta que no les han proporcionado ayuda.

PROYECTO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

TÍTULO: Proyecto de Actividades Deportivo – Recreativas para la práctica del voleibol con fines recreativos y la incorporación de los jóvenes a un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

“Volyrecréate”

ÍNDICE

1. Generalidades del Proyecto de Actividades Recreativas.
2. Fundamentación.
3. Objetivos.
4. Metas.
5. Estructura organizativa y funcional.
6. Programas específicos.
7. Estrategia
8. Recursos.
9. Análisis de factibilidad.
10. Anexos.

3. Objetivo General del Proyecto Deportivo – Recreativo.

Diversificar y ampliar la participación de los jóvenes en las actividades recreativas con respecto al deporte de Voleibol, así como alcanzar un nivel mayor de satisfacción de los jóvenes, permitiéndoles una recreación que satisfaga sus necesidades e intereses sociales e individuales.

4. Objetivos Específicos

- ✓ Lograr la integración de los jóvenes a través de las actividades recreativas en el plan de actividades.
- ✓ Incrementar las opciones para la incorporación de los jóvenes a las actividades programadas.
- ✓ Obtener cambios de conducta y rendimiento a favor del joven.
- ✓ Procurar intervención y apoyo de los organismos, organizaciones de masas y vincularlos en la realización de las actividades.
- ✓ Lograr que las actividades tengan la calidad adecuada.

6. Programas específicos.

Proyecto Deportivo – Recreativo

- **Juegos a partir de los juegos deportivos**
  - Béisvol
  - Volycanch:
  - Volytenis (pin pon)
  - Basketvol:
  - Tecamvoly.
- **Juego a partir de los juegos predeportivos o como medios de la educación física**
  - Pelota al centro
  - Tiro al blanco:
  - Caída en la zona
  - Penalty de remate
  - El relevo
  - Volea, encesta y ganarás
  - El que más dura
- **Juegos Competitivos**
  - Uno contra uno
  - Dos contra dos
  - Tres contra tres.
  - Juego dos para dos
  - Juego tres para tres
  - Juego cuatro para cuatro
  - Juego seis para seis
  - Juego de voleibol de playa
  - Competencia de habilidades
  - Competencias intercuadras
  - Competencias entre CDR
  - Competencias entre circunscripciones

Conclusiones.

Las actividades físico recreativas cumplen diversas funciones que se revierten en beneficios hacia todos sus practicantes, proporciona la correcta utilización del tiempo libre en una recreación que promueva la camaradería y rivalidad en el mejor sentido de la palabra, constituye un medidor social, es además una fuente inagotable de formación de valores al exigirnos respetar ante todo al contrario, las reglas del juego, al hacernos acreedores de la victoria o satisfechos por la derrota si se ha competido en buena lid y con el máximo de los esfuerzos, al entregarnos por completo a la nacionalidad, región, institución o localidad que representamos.

La elaboración del proyecto deportivo – recreativo permitió potenciar la práctica del Voleibol en esta comunidad atendiendo a que responde a sus gustos y preferencias.

Bibliografía.

1. Artazcoz, Maria M. y OSSA, Andrés. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. http://www.funlibre.org.
2. Caballero Ribacoa María, Yordi García Mirta. (2004) El trabajo comunitario una alternativa cubana para el desarrollo local. Artículo científico. Colección suma y reflejo Ediciones Acana. Universidad de Camagüey. P.8.
3. Casals, N. (2000). La recreación y sus efectos en espacios peri urbanos
4. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). “Documentos rectores de la recreación física en cuba”. La habana, Cuba.
5. Pérez Sánchez A. (2003), Notas de Clase sobre la Recreación en la Maestría Actividad Física Comunitaria.
6. Pérez Sánchez, Aldo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Instituto Superior Manuel Fajardo**.** Cuba
7. Reinaldo Arteaga Estévez. (Tesis de Maestría, 2000). El Consejo Comunitario de Circunscripción: Núcleo de Acción Social.

RESULTADOS DEL PROYECTO DEPORTE SIN FRONTERAS.

AUTORES: MSc. Jorge G. Foronda Pérez.

MSc. Yaimara Peña Peña

Lic. Irma Sariol Matías

RESUMEN

El trabajo titulado Resultados del Proyecto Deporte sin Fronteras, funciona desde los primeros años de creado en la Filial de Camagüey el departamento de Actividades Integrales, con el objetivo de ofertar la mayor cantidad de actividades físicas, recreativas y deportivas a la comunidad intra y extramuros, el proyecto mantiene vínculos con convenios firmados con instituciones, centros de trabajo, centros educacionales y la circunscripción 171 del reparto Jayamá.

Se ha logrado la participación de estudiantes y trabajadores en las copas deportivas, en las simultaneas de Ajedrez, en los juegos inter brigadas y entre los años mediante los Juegos Tuabaquey, encuentros deportivos con estudiantes y trabajadores de otros centros universitarios del territorio, la EIDE, el MININT, se han realizado los Festivales Deportivos recreativos para los estudiantes de la residencia, el funcionamiento de la sala de juego y el trabajo comunitario que realizan las brigadas de estudiantes de la FEU entre otras.

Estas actividades contribuyen en la formación política ideológica, el aprovechamiento del tiempo libre, una mejor preparación física y con ello el mejoramiento de la salud.

El proyecto ha tenido una extensión internacional con una acción que ha logrado la puesta en práctica de 53 proyectos físicos deportivos recreativos integradores en diferentes parroquias y municipios del estado Táchira en la Republica Bolivariana de Venezuela.

Summary:

The work titled Results of the Project Deports without Opposite, it works from the first years of having created in the Branch of Camagüey, in the department of Integral Activities, with the objective of offering the biggest quantity from physical, recreational and sport activities to the community. The project has bonds and agreements signed with educational institutions, and the district 171 of the Jayamá neighborhood.

It has been achieved the participation of students and workers in the sport glasses, in the simultaneous of Chess, in the games inter brigades and among the years by means of the Games Tuabaquey, sport encounters with students and workers of other university centers of the territory, EIDE, MININT, they have been carried out the Sport recreational Festivals for the students of the residence, the operation of the game room and the community work that they carry out the brigades of students of FEU among other.

These activities contribute in the political ideological formation, the use of the free time, a physical better preparation and with it the improvement of the health.

The project has had an international extension with an action that has achieved the setting in practice of 53 recreational integrative physical sport projects in different parishes and municipalities of the state Táchira in the Republic Bolivariana of Venezuela

¿SABES QUÉ ES RECREACIÓN?

MSc. Carlos Pérez Yanes
Profesor Auxiliar del Departamento de Recreación. UCCFD
Lic. Juan Avilio Álvarez Ontiveros
Profesor Auxiliar del Departamento de Recreación. UCCFD.
MSc. Atilio Lázaro Cruz Ochoa
Profesor Auxiliar del Departamento de Recreación. UCCFD.

El presente trabajo pretende mantener una periodicidad en nuestra publicación con el objetivo principal de crear una cultura de la ocupación del tiempo libre teniendo como base la actividad física sin descontar que el mismo también puede ser ocupado por actividades culturales, de autodesarrollo, de rehabilitación etc.

La intención es que se cree una sección fija que se llame **¿SABES QUÉ ES RECREACIÓN? .**Y en ella difundir diferentes materiales que propicien la educación para la recreación y que preparen al niño y niña y los adolescentes para recrearse en la adultez y en la tercera edad. Visto esto nos disponemos a exponer nuestro trabajo de este número de la revista

¿QUÉ ES RECREACIÓN?

En los últimos meses se ha desarrollado una tendencia, en varios órganos de prensa, de hablar, entrevistar y dar la razón a todos, incluyendo a aquellos que no saben qué es recreación o están mal orientados al respecto.

Un buen inicio sería que nos remitiriéramos a la etimología de la palabra recreación: re (volver) creación (crear); por lo que podemos afirmar que la palabra nos dice, etimológicamente, de manera clara **VOLVER A CREAR**.

Siguiendo el análisis y colocándola en el contexto del proceso producción-reproducción, el razonamiento es sencillo: significa volver a producir o, es decir que el que se recrea reproduce y si reproduce es más productivo que antes de recrearse.

Continuando en nuestro andar llegamos a conceptos de filósofos, sociólogos, psicólogos y los más importantes en nuestro trabajo RECREÓLOGOS que no son más, que los estudiosos del campo de la recreación. Veamos:

1. Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, Recreación: "...es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares". Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D" descanso, diversión y desarrollo.

2. Pérez Sánchez (1997), refiere al profesor norteamericano Harry A. Overatrut quien plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización, destacándose su importancia en las funciones sociales de la recreación.

3. Pérez Aldo (1997), recoge en su libro una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene plena vigencia, se considera aceptable y completa. "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Por último queremos colocar en este artículo el concepto que asume el departamento de recreación de la UCCFD:

A. Pérez (1997) refiere, "Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad".

A partir de estos conceptos es que nos atrevemos a decir que en aquellos lugares donde hemos oído hablar de recreación, sería muy productivo que se acercaran al departamento de esta actividad en la UCCFD para que con conocimiento de causa, se pueda ilustrar a la población sobre estos y otros conceptos que permitieran educar al mismo en la ocupación de su tiempo libre a través de la recreación.

Hoy podemos decir que cuando usamos el término RECREACIÓN, no es necesario mencionar, constantemente, calificativos como SANA, CULTA Y ÚTIL; pues el término lo dice intrínsecamente y es necesario reconocer, que fue usado solo como eslogan de motivación a la práctica de actividades físico-recreativas, en un momento determinado.

La experiencia ha demostrado que el tiempo libre o tiempo de reproducción se puede emplear de disímiles formas, que las actividades de este tiempo no llevan dentro la recreación, sino que solo la forma en que se practican es la que nos permite decir: “sentí satisfacción”.

Podemos percatarnos que en las definiciones ofrecidas sobre RECREACIÓN, aparece un término que no debemos pasar por alto y es el de Tiempo Libre, el que también es preciso definir. Lo hacemos asumiendo que por tiempo libre se entiende: aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Después de apropiarnos de estos dos conceptos les podemos relacionar las funciones del fenómeno recreativo.

FUNCIONES DEL FENÓMENO RECREATIVO

1. "El Ocio" complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tenor con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.
2. “La Actividad más Elevada" está relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", con la participación en la recreación y en el consumo de los valores espirituales. A esta función superior que cumple la recreación, a través

del tiempo libre se le denomina Autodesarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social, a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En muchas ocasiones oímos decir que los jóvenes no tienen recreación por que no tienen dinero para ir a una discoteca o a un hotel. No niego que los jóvenes tienen aspiraciones que no coinciden con sus posibilidades reales de recreación; pero sí deben ser orientados para que sepan que la recreación es un fenómeno socio-cultural y que tiene a través de la historia, un carácter clasista y que no todos pueden acceder a la misma de igual forma. ¿Pero se les ha dicho que cuando juegan fútbol en una calle o parque se están recreando? ¿O que cuando leen un libro también lo hacen? ¿O que cuando ven un programa de TV también? ¿Que cuando bailan en una fiestecita de barrio o familia eso es recreación? Como pueden ver son muchas las actividades que por su forma de enfrentarla son recreativas.

Es por esto que dividiremos las actividades recreativas en cuatro grandes grupos:

Grupo I. Actividades artísticas y de Creación.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva.

Grupo III. Actividades Educativo Físico Deportivas.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo.

Como podemos ver el grupo que nos interesa es el tres, pues es el que da recreación a través de la actividad física. A las actividades recreativas físicas las podemos clasificar en:

JUEGOS

TERRESTRES:

INTERIORES: bolos, tenis de mesa, juegos de mesa, dardos.

EXTERIORES: juegos variados, predeportivos, tradicionales, etc.

ACUATICOS:

Luchas ecuestres, bucear, carreras de balsas, tracción de botes, postas o relevos, etc.

DEPORTIVOS

TERRESTRES:

Baloncesto, voleibol, bádminton, softbol, atletismo, beisbol, ciclismo, etc.

ACUATICOS:

Natación, canotaje, velas, polo acuático, Surfing, etc.

PROFILACTICA O DE MANTENIMIENTO DE LA CONDICION FISICA

TERRESTRES:

Trotar, caminar, carreras, ejercicios de desarrollo físico general, fisiculturismo

ACUATICOS:

Aeróbicos acuáticos, natación de resistencia, etc.

MANIFESTACIONES TURISTICAS:

TERRESTRES:

Excursiones, itinerarios, senderismo, turismo deportivo

ACUATICAS:

Turismo náutico

RECREATIVAS DE REHABILITACION:

TERRESTRES:

Ejercicios y deportes aplicados a diferentes patologías

ACUATICAS:

Ejercicios y deportes aplicados a diferentes patologías

MANIFESTACIONES ESPECIALES:

TERRESTRES:	ACUATICAS:
Caza deportiva, espeleología, montañismo, etc.	Pesca deportiva, buceo, piragüismo, etc.

Hasta aquí nuestro trabajo de hoy que seguirá en otras direcciones con el objetivo de adquirir una cultura y una educación para el adecuado uso del **TIEMPO LIBRE** tanto los profesionales de la actividad como la población en general.

Nuestro próximo trabajo tendrá como objetivo la programación recreativa

Título: Plan de actividades físico - recreativas que mejoren la calidad de vida del los adultos mayores mujeres de 60 a 75 años en Zona VI Tamadhi de la comunidad de Bhaktapur, Nepal.

Autora: Sulochana Sijakhwa

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Pais: Nepal

Año: 2012

Email: sulochanas@eiefd.co.cu

Resumen.

En la evolución de la vida, el hombre transita por determinadas etapas hasta llegar al envejecimiento, que se origina por diferentes factores: genéticos, fisiológicos, socio-económicos y subjetivos, por lo que la humanidad debe ganar en conciencia acerca de ella. Los estudios exploratorios y descriptivos realizados por la autora al personal de la salud de los centros de salud de la Zona VI, el análisis del historial clínico de los pacientes y personal que acude a estos centros, las entrevistas al personal encargado de la actividad física y la salud y las encuestas realizados a las Mujeres de 60 a 75 años revelan la existencia de calidad de vida inadecuados entonces ¿Cómo modificar estos calidad de vida en el las mujeres de 60 a 75 años en la zona VI Tamadhi de la comunidad de Bhaktapur, Nepal?, con la utilización de métodos teóricos se fundamento la investigación y a partir de las necesidades emanadas por el diagnostico se Diseño un plan de actividades físico-recreativas que mejore la calidad de vida de las mujeres de 60 a 75 años en la zona VI Tamadhi de la comunidad de Bhaktapur, Nepal.

INTRODUCCIÓN.

En la evolución de la vida, el hombre transita por determinadas etapas hasta llegar al envejecimiento, que se origina por diferentes factores: genéticos, fisiológicos, socio-económicos y subjetivos, por lo que la humanidad debe ganar en conciencia acerca de ella.

Cuando el hombre llega a la ancianidad ve disminuidas sus fuerzas, su salud se ha deteriorado por la edad y las consecuencias de determinadas enfermedades, por sus experiencias, la profundidad de sus valores son patrones a tener en cuenta por la

familia, en la comunidad, en los círculos de amigos, en la escuela, en las organizaciones políticas y de masas, y continúan desarrollándose según las necesidades que la vida impone a esas personas, para ello el cuidado personal es una de las formas de vivir más y mejor.

Las organizaciones internacionales están convencidas de la necesidad y atención que requiere el adulto mayor, especialmente la Organización de Naciones Unidas (ONU) declarando el año 1999, "Año Internacional de las Personas de Edad", (iniciativa que abrió un espacio para trabajar en función del mejoramiento de las condiciones de vida de este segmento poblacional.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) promueve alternativas bajo el lema, "Sigamos activos para envejecer bien", constituyendo este lema la base de la gran importancia para el desarrollo de la actividad física y social.

En la comunidad objeto de investigación no existen antecedentes sobre la temática, lo que permite plantear la siguiente **situación problémica:**

En estudios exploratorios y descriptivos realizados por la autora al personal de la salud de los centros de salud de laTamadhi, el análisis del historial clínico de los pacientes y personal que acude a estos centros, las entrevistas al personal encargado de la actividad física y la salud y las encuestas realizados a los adultos mayores revelan la existencia de calidad de vida inadecuados en la población escogida, destacándose por su importancia las que aparecen a continuación:

- No se desarrolla la práctica de actividades físicas en la comunidad.
- Uso inadecuado del tiempo libre, con preferencia a la ingestión de bebidas alcohólicas y de otros flagelos que de una forma u otra afectan a la salud y la sociedad.
- Carencia de actividades recreativas en el quehacer diario.
- Las actividades que se desarrollan en la comunidad en sentido general, no están dirigidas a las personas de la tercera edad.

Lo expresado anteriormente sirve de base para plantear el siguiente **problema científico:**

¿Cómo modificar calidad de vida en la población del adulto mayor mujeres en Zona VI Tamadhi de la comunidad de Bhaktapur, Nepal? De acuerdo a lo antes planteado se

definió como **objetivo:** Diseñar un plan de actividades físico-recreativas que modifique estilos de vida de adultos mayores mujeres en Zona VI Tamadhi la de la comunidad de Bhaktapur, Nepal

DESARROLLO.

1.1 Actividad físico – recreativa del adulto mayor.

En relación al concepto actividad física es definida por el Dr. Aldo Pérez Sánchez (2003) como: "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos…" En esta definición se precisan elementos relacionados con la actividad humana. Criterio al que se afilia la autora de la presente investigación.

Las actividades físico recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, aumenta el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

El desarrollo de las actividades físico - recreativas resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas adultas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo, siendo una necesidad corporal básica.

De manera general, la actividad física es una necesidad de todo ser humano, una vía segura para evitar el deterioro orgánico, garantiza una vida sana, retrasa el envejecimiento, evita las enfermedades, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, disminuye la presión arterial, incrementa la fuerza de resistencia, la dureza y la flexibilidad de los músculos, mejoran los reflejos y la coordinación, así como las demás funciones vegetativas en general.

Otro elemento importante para el adulto mayor es la recreación, que puede combinarse con la actividad física, es aquel factor de bienestar social donde el individuo está en completa disposición, después de haber terminado sus labores y cumplidas sus otras obligaciones.

El Dr. Aldo Pérez Sánchez (2003) define:

"... recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno

desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento".

Las actividades físicas se pueden desarrollar con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas) sin importar el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

El ocio y la recreación, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre, ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social, puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos.

Estos elementos resultan generadores de beneficios múltiples para estas personas, entre ellos se pueden mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística.
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social.
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas.
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas.
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida.
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre.
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades.
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas.
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal.

Se trata de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud ,su bienestar y lo impliquen en

acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento de su autoestima personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

La prolongación de su vida y de la capacidad de trabajo del adulto mayor es uno de los problemas sociales más importantes, en los que debe incidir el trabajo del profesional de Cultura Física en lucha por su salud.

Al desarrollar cualquier actividad física al adulto mayor, conviene especificar que no todos pueden someterse al mismo tipo de actividad, ni siquiera a un programa de acondicionamiento físico, la validez cognoscitiva y funcional de este, debe ser medida previamente, para saber, cuál programa es más adecuado a su salud integral, ello requiere de una evaluación geriátrica multidimensional y multidisciplinaria ,que permita cuantificar sus capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales, entonces proyectar y planificar el proceder conveniente y exitoso de los objetivos del entrenamiento.

Por ello es necesario cumplimentar una serie de objetivos al desarrollar las actividades físicas con las personas adultas:

1. Mantener la capacidad funcional del organismo.
2. Conservar la integridad del aparato locomotor.
3. Prevenir, tratar y rehabilitar las enfermedades cardiovasculares (coronariopatía, hipertensión arterial), metabólicas (obesidad, diabetes tipo II) y osteoarticulares (osteoporosis, artrosis).
4. Mantener el equilibrio psicológico, afectivo y la inserción social y familiar.

Las actividades físicas a realizar con estas personas, deben ser combinadas, tener presente los intereses, gustos, necesidades y preferencias para que su participación sea más eficiente y placentera entre las que se encuentran:

- Caminar como forma básica de ejercicio.
- Trabajo doméstico, limpieza y jardinería.
- Excursiones, paseos, bailes y actividades al aire libre.
- Actividades en grupo y familia.
- Actividades aeróbicas de bajo impacto: nadar, baile de salón y ejercicios de gimnasia.

- Ejercicios de flexibilidad y movimiento.

Es importante tomar las debidas precauciones para trabajar con estas personas, dentro de estas:

- Incluir fase de calentamiento y otra de enfriamiento progresivo.
- Controlar la intensidad del ejercicio y la progresión en función de la capacidad física que se trabaje teniendo en cuenta las particularidades de cada sujeto.
- Evitar las secciones excesivamente largas, si es posible realizar varias secciones cortas al día.

Para desarrollar las actividades físico – recreativas con el adulto mayor es necesario tener en cuenta las siguientes orientaciones:

- Deben ser seleccionados los ejercicios que no exijan tensiones estáticas prolongadas.
- Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud.
- Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado.
- Evitar la posición de pie de forma prolongada.
- No caminar con el borde externo e interno del pie.
- No realizar ejercicios de doble empuje.
- No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas.
- Los ejercicios de estiramiento no deben realizarse por más de 20".
- No abusar de los giros y pasos atrás.

A modo de resumen se puede señalar que:

Entre los aspectos tratados relacionados con la calidad de vida, el estilo de vida constituye el elemento fundamental a tener en cuenta, en la perspectiva de una salud más prolongada y placentera en la atención al adulto mayor.

Capítulo II. Programa de actividades físico-recreativas para que mejoren la calidad de vida en los adultos mayores mujeres en zona VI de la comunidad de Bhaktapur, Nepal.

2.1 Diagnóstico y caracterización de la muestra.

El diagnóstico da la posibilidad de conocer dónde están las dificultades para la práctica de las actividades físico – recreativas, así como los estilos de vida que predominan en esta población, esto asegura el nivel de partida para enfrentar el diseño del programa.

Tamadhi, se encuentra ubicado en el municipio de Bhaktapur, Nepal, con una población de 587 habitantes, de ellos 86 son adultos mayores mujeres comprendidos entre 60 y 75 años, que constituyen el objeto de la investigación. La actividad económica fundamental es la agricultura, en él, existen dos centros médicos.

Para constatar la calidad de vida del adulto mayor en esta comunidad en función de su salud, arrojaron los siguientes resultados:

Encuesta a los adultos mayores.

- La edad está comprendida entre 60 y 75 años, con un predominio en la población femenina, con bajo nivel académico, la ocupación mayoritaria es amas de casa.
- Viven con la familia 70 que representan el 93 % y con algún familiar 6 para un 7%.
- Fuman 45 aproximadamente para un 59%, ingieren bebidas alcohólicas 16 para un 21%
- 10% consume carnes, El 94% consume vegetales, un 93% sal, y un consumo de frutas el 21%, lo que demuestra una inadecuada alimentación.
- El 100% no Participan en actividades físicas demostrando que no utilizan alternativas que favorezcan el mejoramiento de su salud y la recreación para el esparcimiento sano.
- Las enfermedades más comunes, Artrosis, Hipertensión, Diabetes, enfermedades Respiratorias y Cardíacas.
- Existe un alto consumo de medicamentos.

Para determinar los gustos y preferencias de los adultos mayores se aplicó una encuesta, obteniéndose los resultados siguientes:

1. Son insuficientes las ofertas recreativas.
2. No existe sistematicidad.
3. No se tienen en cuenta los gustos y preferencias de ellos.
4. Se descuida la actividad física con carácter lúdico.

5. No están motivados a participar en las actividades que se realizan.

Se destacan entre sus gustos y preferencias:

A 81 adultos mayores mujeres no tienen conocimiento sobre actividades físicas representando el 94%, a 49 de ellos le gustaría ver juegos tradicionales, para un 56.9%, realizar caminatas 51 adultos mayores mujeres para un 59.3%, realizar actividades lúdicas a 69 para un 87,34% ,ver la TV a 53 para un 61%, realizar bailes tradicionales 61 para un 70.9%, visita a los templos 86 para un 100%, un 100% desea participar actividades recreativas culturales 86 para un 100%.

El 52% de los adultos mayores les gustaría realizar las actividades los fines de semana, un 42% entre semana y los restantes 6% a cualquier día, en cuanto al horario un 67% que se puede realizar por las tardes, un 21% por la mañana, un 10% por la noche, el resto a cualquier hora

A partir de las insuficiencias detectadas se diseñó un plan de actividades físico-recreativas, según sus gustos y preferencias, para elevar los conocimientos, satisfacer sus necesidades y modificar los estilos de vida del adulto mayor mediante la participación en el mismo.

DISEÑO DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS QUE MEJOREN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR MUJERES EN ZONA VI DE LA COMUNIDAD DE BHAKTAPUR, NEPAL.

Objetivo General: Modificar los estilos de vida en los adultos mayores mujeres en la zonaVI Tamadhi de la comunidad del Bhaktapur, Nepal

Objetivos específicos.

1. Elevar sus niveles de salud a través de las actividades físico – recreativas.
2. Contribuir al mejoramiento de los estilos de vida a través de una alimentación adecuada.
3. Disminuir el consumo de medicamentos elevando sus conocimientos sobre el uso adecuado de los mismos.

Contenido del plan

El desarrollo de actividades tiene relación con las características personales, enfermedades y hábitos inadecuados de los adultos mayores.

El plan se dirige en tres direcciones fundamentales: las charlas educativas, las actividades recreativas y las actividades físicas, combinando las mismas.

Las charlas educativas están encaminadas al consumo de medicamentos , al buen hábito alimentario, dirigido al consumo de frutas, vegetales, cereales, grasas, sal; atendiendo a sus propiedades y sus aportes nutritivos que contribuyan a una cultura general, para evitar enfermedades.

Las actividades recreativas forman parte de las preferencias de estas personas encaminadas a perfeccionar los hábitos creados, desarrollar las capacidades físicas, recuperar el organismo, eliminar el estrés, aliviar la atrofia muscular, ampliar sus relaciones interpersonales, la motivación y disminuir el sedentarismo. Se sustentan en el desarrollo de juegos pasivos, visitas al museo, la galería de arte, conmemoración de fechas históricas y el desarrollo de cumpleaños colectivos.

Las actividades físicas en su contenido están dirigidas a garantizar una mayor movilidad, flexibilidad y estabilidad corporal. Están desarrolladas en función de ejercicios combinados con los de respiración.

Contenidos del plan.

No.	Actividades	Duración	Frecuencia	Horario
1	Charlas educativas	1 hora.	semanal	8.30am
2	Bailes tradicionales	1 hora	4 semanales	16.30pm
3	Caminatas por áreas verdes	1 hora	Diario	8.30am
4	Excursiones a centros turísticos	4 horas	mensualmente	8.am
5	Actividades recreativas	16 horas	mensuales	16.0 pm
6	Visita a los templos	2 horas	semanales	8.am
7	Ejercicios y juegos	2 horas	Cada 3 días	9. am
	Total de horas	15 horas		

El contenido del plan está concebido para desarrollarse en la zona, en espacios que no constituyan riesgos para la salud del adulto mayor. Para su desarrollo se utilizarán 6 meses.

Con el desarrollo del programa de actividades se espera obtener un impacto en:

En lo personal: Contribuir al mejoramiento de los estilo de vida del adulto mayor.

En lo social: Incrementar las relaciones humanas, logrando hacer más placentera la vida del adulto mayor.

El orden para impartir las actividades lo establece el profesor en correspondencia con sus intereses y horarios disponibles, pero desarrollando cada objetivo.

Recomendaciones metodológicas:

Área de trabajo: Es recomendable que el espacio destinado para las actividades sea amplio y ventilado .si es posible sin ningún objeto que pueda representar algún peligro para los adultos mayores y estar limpio el local.

- **Horario de actividad**: Las actividades se realizarán en el horario de la mañana; para las actividades físicas entre las 9.00 am y en el horario de la tarde, las recreativas.
- **Familiarización**: Hay que familiarizar al adulto mayor con todas las actividades que van a realizar y con el medio en que se desarrollarán, empleando varias frecuencias, para este fin.
- **Componente afectivo**: Es importante crear un clima afectivo que permita a los participantes sentirse en confianza, respeto y optimismo, que prevalezcan el buen humor y la alegría, como ingredientes que favorecen el éxito de la actividad.
- **Observación constante**: Debe existir una observación constante de los integrantes del colectivo y de los elementos que integran las actividades.
- **Relaciones interpersonales**: Se debe promover el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la creación de nuevas relaciones de grupo.

Las actividades deben ser sencillas, fáciles de realizar, las frecuencias semanales estarán en dependencia del grupo y el tiempo de ejecución de la experiencia del mismo. Es necesario preparar al organismo para poder realizar un esfuerzo posterior, hacer énfasis en la preparación de los sistemas cardiovasculares, respiratorios y locomotores, los más comprometidos en la actividad física, el ritmo de ejecución debe ser lento con baja intensidad, deben tomarse el pulso y la frecuencia cardiovascular antes y después del ejercicio .

Control y evaluación del plan:

La evaluación se realiza de forma sistemática, a partir de la ejecución de actividades integradoras; físico-recreativas con carácter de retroalimentación y de perfeccionamiento continuo, atendiendo a las condiciones objetivas, en las tres vertientes fundamentales que se trabajan.

CONCLUSIONES:

1. Se determinaron los presupuestos teóricos que sustentan el mejoramiento de calidad de vida con adecuado nivel de actualización a través de actividades físico-recreativas estructuradas en un plan.
2. En el proceso de diagnóstico y caracterización se evidenciaron trastornos de modo general por la presencia de estilos de vida inadecuados.
3. Se seleccionaron actividades físico-recreativas relacionadas con los gustos y preferencias de los adultos mayores.

RECOMENDACIONES:

1. Proponer a las instituciones pertinentes que valoren esta investigación para la puesta en acción la misma.
2. Perfeccionar el diseño mediante la aplicación de la misma, lo cual servida de base para elaboran investigaciones de la misma envergadura en las otras zonas.

Bibliografía

1. ARAÚJO, CLAUDIO. (1996) Aspectos médicos-fisiológicos de 3°actividad física para la tercera edad. I Seminario Internacional sobre actividades físicas para la tercera edad. Vol 1 Universidad Estatal de Rio de Janeiro.
2. CEBALLOS, J (2001). El adulto mayor y la actividad física. Libro electrónico. ISCF Habana.
3. CEBALLOS J. (2004). Cultura Física terapéutica. El adulto mayor y la actividad física. ISCF. La Habana.
4. COUTIER, D. (1990) Tercera edad. Actividades físicas y recreación. Madrid GYMNOS.
5. PONT, P. (1994) Tercer edad. Actividad física y salud. PAIDOTRIBO. Barcelona.
6. RODRIGUEZ, I (2002) Folleto de educación comunitaria. La Habana. EIEFD.

USO DEL TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR

AUTORES: Dr.c. Jesús Jasso Reyes (jjasso@uach.mx)y Dr.c. Guadalupe Javier Rivero Carrasco (jrivero@uach.mx)

CUERPO ACADÉMICO UACH-CA-26 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA MÉXICO

TEMÁTICA: "Ocio, Actividad física, tiempo libre y calidad de vida".

SINTESIS

INTRODUCCION

El uso del tiempo libre, es el objetivo central de esta investigación ya que se pretende explicar cuál es el efecto de las actividades de ocio en relación a la actividad física. El trabajo está orientado a la tercera edad, profesores de educación física y entrenadores; La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad, de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero. el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

Para el desarrollo de esta investigación sobre el uso y la Actividad Física del adulto mayor en el jardín del abuelo de la Cd. de Chihuahua, se formularon las siguientes preguntas de investigación:

¿Qué tipos de actividades físicas hay en el jardín del abuelo y cuáles son las que más se practican?

¿Están adecuadas las instalaciones para la realización de la actividad física?

¿Cuál es el impacto de la práctica de la actividad física en el adulto mayor?

¿Hasta qué punto el adulto mayor que realiza actividades físico-recreativas tiene mayor autoestima que los que no lo hacen?

JUSTIFICACIÓN

La promoción de actividad física en los adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano. Existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidos en esta edad.

En la actualidad la importancia que tiene realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel muy importante en el Adulto Mayor.

Porque el ejercicio físico es una base importante en la prevención de enfermedades y en segundo lugar porque ayuda a mantener la capacidad funcional, que empieza a manifestarse significativamente en estas edades.

Este estudio servirá para conocer la situación actual que presenta la comunidad de adultos mayores objeto de investigación, teniendo como base las preferencias de estos, además, nos ofrecerá la posibilidad de implementar un programa de actividades físicas que permita disminuir los factores que de una forma u otra, han incidido negativamente en el buen desarrollo del proceso recreativo comunitario de las cuales ha sido víctima este sector de la población producido entre otras cosa por la falta de opciones e infraestructura.

OBJETIVO GENERAL.

Describir el uso del tiempo libre y la actividad física y analizar los resultados de la misma en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de campo con un grupo de 24 adultos mayores del jardín del abuelo a partir de la siguiente **Hipótesis:**

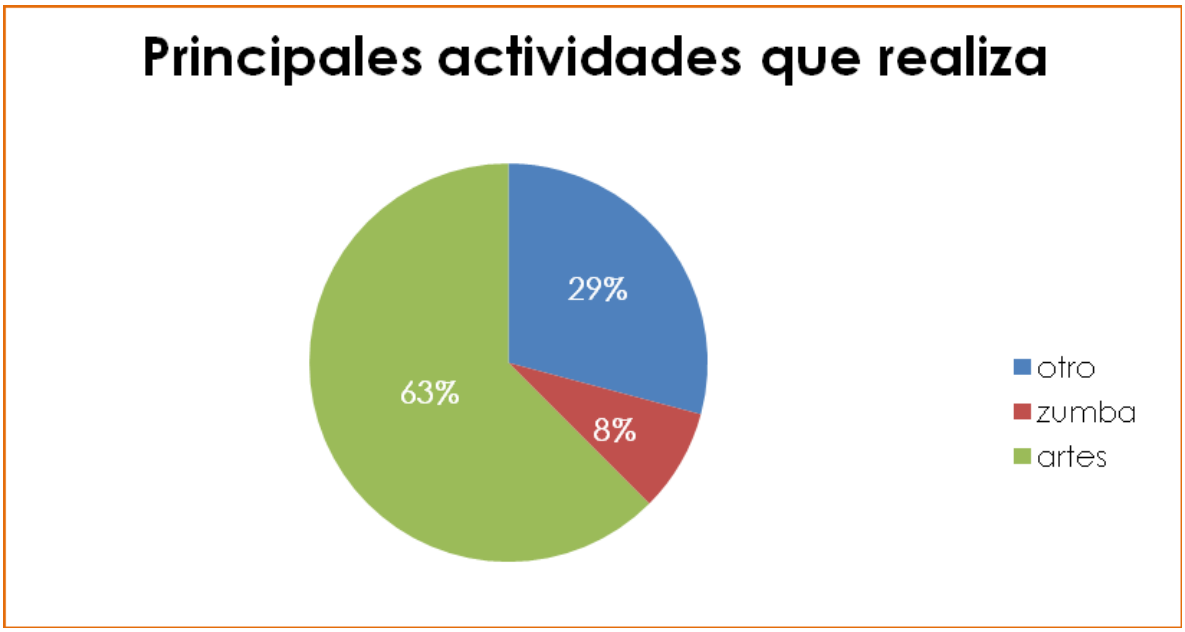
El adulto mayor en el jardín del abuelo del estado de chihuahua que practica ejercicio mejora su calidad de vida y aumenta su autonomía.

Se aplicó un cuestionario cerrado de 11 reactivos durante el mes de mayo de 2012. La información se procesó en el programa Excel v. 2010

RESULTADOS.

En este apartado se presentan los principales resultados que se encontraron**,** se encuestaron a 24 personas del jardín del abuelo.

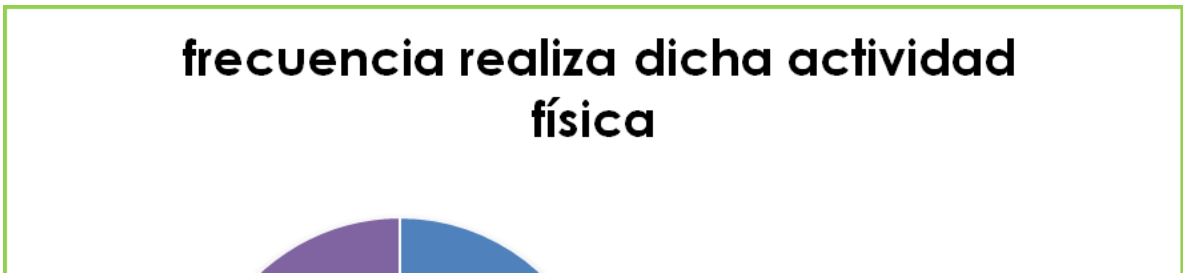
75% tienen asistiendo 6 meses o más y solo 25%, 2 meses o más.



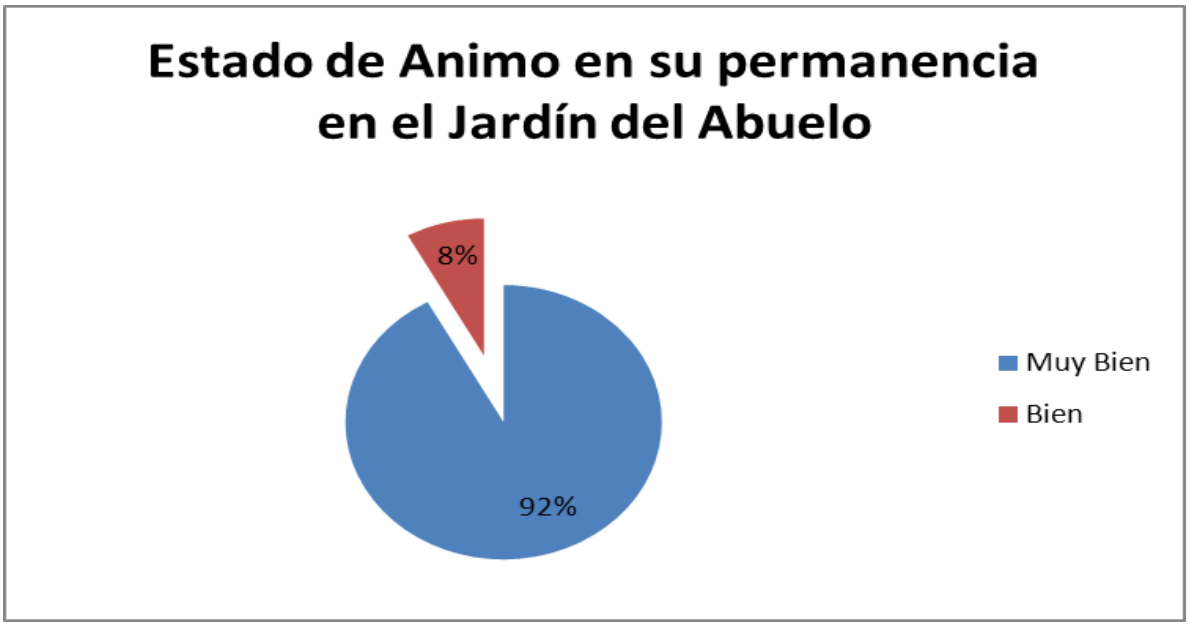
Se encuestaron a 24 personas del jardín del abuelo 63% asisten a artes, 8% a zumba y 29% a otras actividades.

De 24 personas del jardín del abuelo, 33% asisten tan solo 1 hora y el 67% más de 1 hora

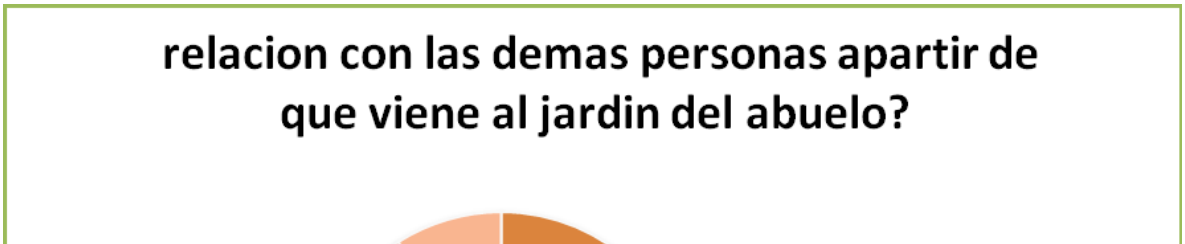
De los sujetos encuestados al 71% le gustan las artes como dibujar, pintar, cantar, al 12% practicar Taichi y al 13% la danza.



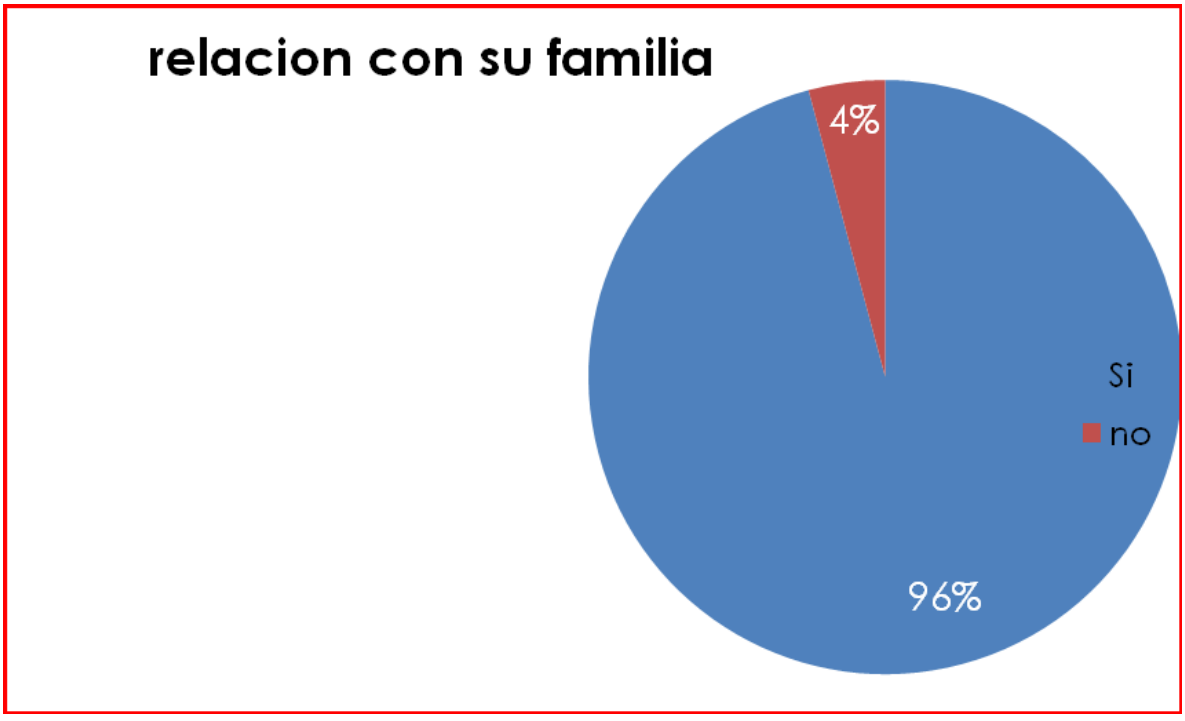
Respecto a la actividad que realizan el 21% asisten 1 vez por semana, 50% asisten 2 o 3 veces por semana, 12% asisten toda semana y 17% asisten 4 o 5 días por semana.



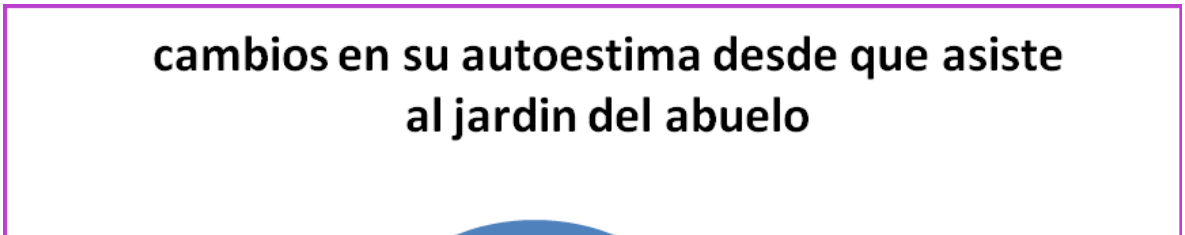
De 24 personas del jardín del abuelo el 92% se ha sentido muy bien y 8% tan solo bien.



En cuanto a como han sentido su relación con los demás el 91% se ha sentido muy bien y el 9% solamente bien y si les ha ayudado en las relaciones con sus amigos.



Se encuestaron a 24 personas del jardín del abuelo y estos fueron los resultados, al 96% su relación con su familia es buena y el 4% no.



El 100% de los encuestados reporta mejoras en su autoestima

CONCLUSIONES

PRIMERA. La actividad física es una práctica fundamental para todo ser humano que pretende tener una buena calidad de vida, es además muy poco comprendida en su concepto pues frecuente mente se confunde con el deporte. Las circunstancias por las que se hace o no actividad física depende tanto de si mismo como de su entorno dicho así a la vida personal y profesional que afecta la disponibilidad de tiempo libre además de espacios adecuados y profesionales que orienten en dichas actividades.

SEGUNDA. Conforme a la encuesta que se aplicó en el "jardín del abuelo" pudimos encontrar resultados muy positivos, ya que el adulto mayor se siente muy bien al asistir a sus clases así como también convivir con los demás, también mejoró mucho en su vida personal así como su relación con la familia.

TERCERA. También indican que están más activos no solo físicamente sino también en lo psicológico y social conformes con las actividades que ahí se les imparte, también encontramos también que no todos los adultos mayores que asisten a dicho lugar no hacen actividad física diariamente, pero si realizan alguna otra actividad.

BIBLIOGRAFIA

Heinz Denk, (2003) “deporte para mayores”, Editorial Paidotribo, España,

Jasso R. Jesús, (2008) Educación. Tiempo libre y Recreación, Edit. UACH. México

Sergio González, ¡que empiece la mejenga!, consejo editorial Fernando Morales Martínez, Delia Villalobos Álvarez, Emiliano Rivera, 2005) Conapam segundo semestre, “la voz de los mayores”.

Martha Scharll, (2007)“La actividad física en la tercera edad” gimnasia en grupos/ juegos cuidados activos con ejercicios, Editorial Paidotribo, España.

Debra J. Rose, (2005) Equilibrio y movilidad con personas mayores”, Editorial Paidotribo, España,

Pilar Pont Geis, Maika Carroggio Rubí, (2001)“Movimiento creativo con personas mayores” recursos prácticos para montar tus sesiones, Editorial Paidotribo,

Pilar Pont Geis, (2001)““tercera edad, actividad física y salud” teoría y práctica, Editorial Paidotribo, España.

MSC. Elsa Méndez González, ¿Cómo armonizar decisiones que favorezcan el bienestar de la persona adulta mayor?, Consejo Editorial: Johannan Fernández Gómez, Verni Umaña Nimu, Emiliana Rivera Mesa, Edgar Muñoz Salazar, Conapam, Revista 7, primer semestre (2009) “La voz de los mayores”.

MSC. Sonia Mata Serrano y Lic. Lucrecia Álvarez, (2008)estimulación cognitiva de las personas y adultos mayores, Conapam Revista 6, “La voz de los mayores”.

Lic. Ofelia M. Ugalde Acuña, (2007) ¿Por qué debemos prepararnos para la jubilación?, Conapam Revista 5, segundo semestre “La voz de los mayores”.

ACCIONES FÍSICO REFLEXIVAS PARA MEJORAR LOS INDICADORES DE SALUD DE LOS DIABÉTICOS TIPO II EN LA COMUNIDAD DE SAN BENITO DEL CRUCERO SONGO- LA MAYA.

Nombre y Apellidos del autor (es): MSc. Marily Berenguer La O
MSc. Magali Sanzs Fajardo
Lic. Yolennys Matínez Estremera
Estud. Neuris Pérez Carrión

Nombre de la Institución: UCCFD ´´Manuel Fajardo Rivero´´ Facultad Santiago de Cuba Ave. De las Américas S/N

Resumen

Para el desarrollo de la sociedad cubana actual, se plantea a las diferentes ciencias nuevas exigencias, donde la educación y la salud ocupan un lugar priorizado en el bienestar de la comunidad. En la actualidad la diabetes y otras patologías se tratan en las áreas terapéuticas, pero en todas las comunidades no existen estas áreas. El siguiente trabajo trata acerca de la diabetes tipo II en la comunidad San Benito del crucero en el Municipio Songo La Maya. Luego de aplicar el diagnostico y las diferentes técnicas investigativas se pudo corroborar la poca cultura diabetológica mostrada por los pacientes de la comunidad objeto de estudio que padecen dicha enfermedad. Se enfrentó como problema científico. ¿Cómo mejorar los indicadores de salud en los diabéticos tipo II en esta comunidad?, por lo que nos propusimos como objetivo elaborar acciones físico-reflexivas para mejorar los indicadores de salud en los diabéticos tipo II. Se seleccionó como muestra a 15 diabéticos que no practican actividad física así como sus familiares que fueron encuestados.

Introducción

El mundo se esta enfrentando a una epidemia creciente de diabetes de proporciones potencialmente devastadoras. La Diabetes mellitus es una enfermedad de primera importancia a nivel de salud pública en todo el mundo, por ser una de las patologías no transmisible más frecuente, por la severidad y diversidad de sus complicaciones crónicas. Durante los últimos 25 años se han incrementado de manera dramática el número de personas con diabetes en el mundo, existen 250 mil millones de personas viviendo con la enfermedad

y la Federación Internacional de la diabetes estima que otros 300 millones están en riego de contraer la diabetes tipo II, su impacto se sentirá más severamente en los países en vías de desarrollo,

La Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Diabetes trabajan juntas apoyando iniciativas dirigidas a prevenir y aminorar la diabetes y sus complicaciones, así como a promover la mayor calidad se vida para las personas con diabetes a nivel mundial.

En 1977 en la 30 Asamblea Mundial de la salud, se definió que la principal meta social de los gobiernos y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), durante los decenios siguientes debía consistir en lograr para todos los ciudadanos del mundo un grado de salud que les permitiera llevar una vida social y económicamente productiva. Ratificado en la sesión conmemorativa por el Aniversario 50 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), al expresar Fidel (1977,10) que “El intento de practicar el genocidio contra nuestro pueblo nos hizo multiplicar nuestras fuerzas y nuestra voluntad de sobrevivir”.

Con estas palabras, se resalta la magnifica labor que ha realizado nuestro país en el sector de la salud, con un sistema único, equitativo y gratuito para todos los ciudadanos, al alcanzar desde 1982 las metas de salud para todos, con la creación de las Áreas Terapéuticas de la Cultura Física, donde se le brinda al individuo enfermo, la posibilidad de alivio y restablecimiento de su padecimiento, a través de la realización de actividades físicas.

En Cuba la prevalencia de la diabetes es de 31 por cada mil habitantes y ocupa el cuarto lugar entre las enfermedades crónica no transmisible, en nuestra provincia existen 30 mil enfermos de diabetes y en el municipio Songo la Maya 2 822.

Esta afección atendiendo a sus características trae consigo complicaciones agudas y crónicas, las cuales pueden ser resueltas generalmente con un programa adecuado de dieta, ajuste de la dosis de medicación (si es necesario), ejercicios físicos terapéuticos, constituyendo este último uno de los indicadores de salud fundamentales en el tratamiento del diabético. Las Áreas Terapéuticas de la Cultura Física, que en sus inicios atendían 6 programa de modo experimental en escolares eximidos de la Educación Física, pronto tomaron un carácter social, donde ya se atendían todas las

enfermedades crónicas no trasmisibles, entre ellas la diabetes, con un programa elaborado al efecto.

Estos programas no han sufrido grandes modificaciones desde entonces, lo que se considera una deficiencia por el carácter dialéctico de este proceso terapéutico y la necesidad de darle una participación activa a los enfermos en la construcción de su tratamiento, lo que se erige como una necesidad para elevar la eficiencia de la Cultura Física, sostenibilidad y eficacia en el tratamiento del diabético.

Desde 1998, se materializan orientaciones metodológicas para el trabajo con el Adulto Diabético, al considerar actividades seleccionadas en función de las posibilidades y limitaciones del grupo conformado, no contemplando actividades para elevar la educación diabetológica, al igual que investigaciones de maestría realizadas a nivel provincial y municipal entre las que podemos citar las de la MSc. Bandera Noris (2011), La Sanabanda, alternativa para mejorar a los diabéticos tipo II de la tercera edad en la circunscripción 142 de Veguita de Galo. MSc. Galan Ferrer Tailen (2011), Actividades Físicas para la incorporación de los diabéticos tipo II al programa de ejercicios en la circunscripción 236 del consejo popular Caney. Lic.Mora Driggs Liriianis (2009), Propuesta de ejercicios para favorecer el equilibrio en pacientes diabéticos de 40 a 60 años de Área Terapéutica del centro provincial de Médicina Deportiva. Lic Novo Sánchez Dayami (2010), El Ejercicio Físico con un enfoque didáctico terapéutico en el tratamiento de diabético. MSc Berenguer La O Marily (2009) Estrategia motivacional para estimular la participación del Adulto Mayor en actividades físicas y recreativas en el consejo popular San Benito del Crucero.

Independientemente de los diversos puntos de vista con lo que los autores han abordado este tema, no aportan elementos suficientes sobre las actividades educativas para el mantenimiento de la salud en los adultos con Diabetes Mellitus tipo II, donde muchos especialistas de la Cultura Física Terapéutica solo priorizan los ejercicio y tareas que deben desarrollar en el programa sin tener en cuenta los aspectos educativos sobre la enfermedad.

De los resultados de un diagnóstico realizado en la comunidad de San Benito del Crucero se pudo constatar, la no existencia de una Escuela Comunitaria, Joven Club de Computación, Círculos Infantiles, Policlínico, Hogar Materno, Sala de Rehabilitación, ni casa de atención al diabético. Constatando como

limitantes que no se cuenta con la atención especializada del servicio de endocrinología en el municipio, esto limita el conocimiento biológico, psicológico y social que deben poseer estos con relación a la enfermedad y los beneficios de la práctica de actividades físicas.

En relación con todo lo planteado se propone abordar como:

Problema científico: ¿Cómo mejorar los indicadores de salud en los diabéticos tipo II comunidad San Benito del Crucero Municipio Songo – La Maya?

Muestra y Metodología

Caracterización de la comunidad "San Benito del Crucero".

La comunidad "San Benito del Crucero en el Municipio Songo La Maya" colinda al Norte con La Prueba, al sur con Alto Songo, al Este con la Maya y al Oeste con Jutinicú. Tiene una extensión territorial de 42 Kilómetros cuadrados. Cuenta con 2 bodegas, 1 panadería, 1 farmacia, 4 consultorios de la familia, 1 centro gastronómico (con moneda nacional), 1 correo, 1 sector de la PNR, 1 escuela con enseñanza primaria y secundaria, observándose la no existencia de una Escuela Comunitaria, Joven Club de Computación, Círculos Infantiles, Policlínico, Hogar Materno, Sala de Rehabilitación, ni Casa de atención al diabético. Cuenta además con 8 circunscripciones del Poder Popular, 28 zonas de los CDR, 2 delegaciones de las FMC con 10 bloques.

Su población de 3293 habitantes, 85 son diabéticos (26 %) de ellos son del sexo femenino 57 y del sexo masculino 28, con una matricula de 31 incorporados a los grupos clase diabetes mellitus.

Se trabaja en la circunscripción: 133, Zona: 45 , la misma cuenta con una población de 43 diabéticos, tipo I 3 y tipo II 40 de 63 años de edad promedio, donde solo 21 forman parte de la matrícula del grupo clase diabetes mellitus, y **19** ***no se encuentran incorporados,*** de estos se seleccionó una muestra intencional de 15, que representan el 79 % de la población que no esta incorporada a la práctica de la actividad física, de ellos 12 (80%) son del sexo femenino y 3 (20%) del sexo masculino, de los cuales 12 diabéticos padecen de hipertensión arterial (80%), y 8 con sobrepeso (53 %). Es significativo que el 60 % (se incluyen los dos sexos), trabajan y 6 *son AMAS DE CASA.*

Diagnóstico de la situación actual de los pacientes con diabetes mellitus que no realizan actividad física.

Para la realización del diagnóstico se utilizaron métodos como: la observación, análisis de documentos y técnicas como la entrevista, encuesta. Se tuvo en cuenta los siguientes **indicadores:**

- **Conocimiento que se tiene sobre patologías que favorecen o no la incorporación a la práctica de actividades físicas**: se refiere a las nociones, juicios, experiencia, con relación a poder diferenciar las características de cada patología e influencia para realizar estas actividades.
- **Conocimiento que se tiene sobre la diabetes y sus cuidados:** se refiere al conocimiento relacionado con los indicadores de salud para el diabético (educación diabetológica y actividad física)

Acciones físico-reflexivas.

Al tener en cuenta el problema existente, relacionado con, mejorar los indicadores de salud en los diabéticos tipo II y a partir de las limitaciones constatadas en el diagnostico que restringen el conocimiento biológico, psicológico y social que deben poseer estos con relación a la enfermedad y los beneficios de la práctica de actividades físicas se hace necesario estimular para lograr su incorporación de un proceso de comunicación impregnado de interrogantes, gustos, intereses, expectativas que al mismo tiempo comprometa a todos los sujetos implicados,

Las acciones físico-reflexivas cuentan con cuatro etapas con sus respectivas acciones:

1. Etapa de diagnóstico.
2. Etapa de la planificación y organización,
3. Etapa de ejecución
4. Etapa de control.

ETAPA I: Diagnóstico.

Esta se resume en la identificación y descripción de las insuficiencias más frecuentes, lo cual implica la detección de necesidades en la caracterización actual del diabético en la comunidad, realizado por el docente de Cultura Física como protagonista principal. Se hace necesario:

1. Construcción de los indicadores para el diagnóstico.

- Analizar las necesidades e inquietudes del diabético para orientar sus actividades.

- Elevar el nivel cultural de los diabéticos.
- Mejorar el nivel de organización y planificación de las actividades físicas.
- Estimular la motivación del diabético hacia la práctica de actividades físicas.

2. Elaborar o modificar los instrumentos para contactar los hechos que permiten recoger el fenómeno investigado. Utilizando las técnicas de encuesta y entrevista.

ETAPA II: Planificación y organización.

Esta etapa tiene como objetivo concebir el ordenamiento de los pasos a seguir para implementar las acciones.

Acción 1. Realizar la educación diabetológica antes de ser incluido en las actividades Física.

- Invitar a los diabéticos que forman parte del grupo clase.

Objetivos:

1. Sensibilizar al diabético y sus familiares con el conocimiento de temas de su interés relacionados con la enfermedad. Actividad 1, 2, 3, 4, y 5

Participantes: diabéticos y sus familiares

Responsable: Médico de la comunidad y Profesor de Cultura Física

Fecha de Cumplimiento: Sábado por la tarde de cada semana.

2. Promover la práctica de ejercicios para fortalecer la musculatura respiratoria que serán explicados y demostrado en cada taller.

Acción 2. Realizar después de ser incluido en las actividades Físicas.

Objetivo:

- Crear una disposición positiva hacia la actividad estimulando constantemente con mímicas, palabras, gestos, etc.
- Adaptar el organismo de los diabéticos a las cargas de trabajo a que serán sometidos y de forma individualizada para los diabéticos que trabajan.

ETAPA III: Ejecución

El objetivo de esta etapa es materializar las acciones. Se logra a través de la implementación de las acciones planificadas y organizadas como vías de solución.

ETAPA IV: Control: momento superior donde el diabético en sus relaciones con los sujetos implicados comienza a plantearse nuevas aspiraciones y objetivos sociales.

Objetivo: Valorar la calidad de las influencias educativas de las diferentes actividades, la valoración se realizara en todo momento.

Talleres de superación para el diabético y sus familiares.

Objetivo General:

- Superar a los diabéticos y sus familiares en los conceptos fundamentales asociados con la enfermedad.

Actividad #1. Tema: Diabetes Mellitus en el adulto.

Objetivo: Explicar a los diabéticos y sus familiares los aspectos relacionados con la Diabetes Mellitus.

Contenido: - Concepto de Diabetes Mellitus, tipos de diabetes, tipo más frecuente en el Adulto, complicaciones más frecuentes, hipoglucemia, hiperglucemia.

Tiempo de duración: 45 minutos.

Medios: Pizarra, la computadora para la proyección del Power Point.

Evaluación del Tema. Se evaluará la actividad, a partir de las respuestas que emitan los participantes.

Actividad #2. Nutrición del diabético.

Objetivo: Explicar a los diabéticos y sus familiares los aspectos relacionados con la nutrición y el plan de alimentación del diabético.

Contenido: - Definir nutrición en el diabético. Finalidades del plan de alimentación. Las dietas.

Tiempo de duración: 45 minutos.

Medios: Pizarra, Computadora.

Evaluación del Tema. Se evaluará la actividad, a partir de las respuestas que emitan los participantes.

Actividad #3. Tema: Cuidado de los pies.

Objetivo: Explicar a los diabéticos y sus familiares los aspectos relacionados con el cuidado de los pies para el diabético.

Contenido: - Definir las principales complicaciones que suelen presentarse en los pies de las personas con diabetes.

Tiempo de duración: **45 minutos.**

Medios: Pizarra, computadora para la proyección del Power Point.

Evaluación del Tema. Se evaluará la actividad, a partir de las respuestas que emitan los participantes.

Actividad #4. Tema: Osteoporosis.

Tiempo de duración: 45 minutos

Objetivo: Explicar a los diabéticos y sus familiares los aspectos relacionados con la Osteoporosis.

Contenido: - Definir que es el hueso y cuál es su importancia.
- Concepto de Osteoporosis y como se manifiesta.
- Influencia del ejercicio físico.

Actividad #5. Tema: **Beneficios de la Actividad Física para el diabético.**

Objetivo: Analizar aspectos teóricos referidos a los beneficios que tiene para el diabético la realización de la actividad física.

Proceder metodológico:

- Se impartirá un tema relacionado con los beneficios que tiene para el diabético la práctica de la actividad y el ejercicio físico, por un especialista de Salud Pública o Profesor del INDER.
- **Método:** Explicativo.
- **Procedimientos:** Sistema de preguntas.
- **Medios:** La Computadora para la proyección del Power Point.
- **Evaluación del Tema**. Se evaluará la actividad, a partir de las respuestas que emitan los participantes.

Esta actividad propiciará que los diabéticos conozcan los beneficios de estas actividades, sientan la necesidad de realizarlas porque les prolonga la vida y les permitan ser más saludables.

Ejercicios Físicos Para fortalecer la musculatura respiratoria.

Estos ejercicios se orientaran en cada taller para ser realizados en el tiempo disponible de cada diabético o familiar.

1. Mantener soplando en el aire una pluma pequeña según sus posibilidades.
2. Inflar un globo o guante de goma.

3. Sentado a la mesa con una postura correcta encender una vela y colocar a una determinada distancia y soplando tratar de apagarla.

Resultados

Con la implementación de los talleres se corrobora que:

- Existe motivación e interés por los aspectos relacionados con la enfermedad.
- Las visitas al consultorio para solicitar chequeo médico han aumentado.
- Manifiestan interés por incorporarse a la práctica de actividad física los diabéticos que no trabajan.
- Los que trabajan han solicitado que se les adecue un plan de ejercicios personalizados para realizar actividad física.

Conclusiones

1. Los sustentos teóricos que avalan la propuesta permitieron el conocimiento acerca de los beneficios que aporta la educación diabetológica y la actividad física para mejorar los indicadores de salud del diabético.
2. A través del diagnóstico del estado actual de los indicadores de salud en los diabéticos tipo II se pudo obtener la información necesaria para detectar las insuficiencias en cuanto al conocimiento de la enfermedad y limitantes existentes en la comunidad.
3. Las acciones físico-reflexivas elaboradas favorecen la educación diabetológica en función de la incorporación del diabético a las actividades físicas comprometiéndolos con su práctica.
4. La implementación parcial de la propuesta permite valorar que las acciones se constituyen en una alternativa para que el diabético tipo II concientice sus recursos personales favoreciendo en estos la motivación por las actividades físicas.

Bibliografía

1. Álvarez Cambra, Rodrigo. Programa para las Áreas Terapéuticas de Cultura Física. Nora junco Cortés. La Habana. Inder-Mined-Minsap. 117 p.
2. Arias Herrera, H. (1995). “La comunidad y su estudio. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
5. Calviño Valdés - Fouly, M. (1998) Trabajar en y con grupo. Experiencias y reflexiones básicas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
6. Castro Ruz, Fidel (1997). Discurso pronunciado en la EIDE “Orestes Acosta”. Revista Educación No.27. Santiago de Cuba. P. 19-20.
7. -----l. Discurso por el Aniversario 50 de la Organización Mundial de la Salud. Ginebra. 1977. P1
8. Ceballos, Jorge Luís (2007): Cultura Física Terapéutica. Cuidad de La Habana. Editorial Deportes.
9. Conferencia Internacional y IV Nacional de Gimnasia Terapéutica. (2005) La Cultura Física terapéutica en la comunidad. Experiencia cubana. Santiago de Cuba, INDER-MINSAP.
10. Congreso Mundial Deporte para Todos. (2006). Actividad Física: Beneficios y Desafíos. La Habana. Cuba del 31 de octubre al 3 de noviembre.
11. Coutier D, Camus y Sarkar (2003): Actividad Física. Gymnos, Editorial Madrid.
12. Dzhamgarov, T. T. y Puni, A. T. S. (1979). Psicología de la Educación Física y el Deporte. Ciudad de la Habana. Editorial Científico Técnico.
13. Duarte Molina, Pilar. Terapia Ocupacional en Geriatría. Editorial Ciencias Médicas. Ciudad de la Habana. 2006. 264 p.
14. Estévez Cullell, Migdalia. (2006). La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología. Ciudad Habana, Editorial Deporte.
15. Fernández, E., (2001): Psicología General. Motivación y Emoción. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S/A. Madrid..
16. Fong Estrada, Juana A. (2006): Consejos útiles para ancianos y sus familiares. Editorial Oriente. Santiago de Cuba. 82 p.

17. GIMEF. (2005). Motivación profesional y la calidad de las clases de Educación Física. Disponible en: http://www.efdeportes.com/. Revista digital. Buenos Aires- año 10-No 82-marzo 2005.
18. Gómez Vargas, Ángel: 2004. La recreación física en el tiempo libre: su influencia en la reproducción y auto desarrollo comunitario.
19. González Serra, Diego J. (1982.): La Motivación una orientación para su estudio. Editorial Científico Técnica, Ciudad de la Habana. 167 p.
20. H. Gónzalez Dr. Y Col. (S/f). Programa de Educación Física para el tratamiento de la diabetes mellitus. Materiales en soporte magnético. Consultado el 10 de Febrero de 2011.
21. Instituto Nacional de Deporte y Recreación (2007). CD de Maestría de Actividad Física Comunitaria. La Habana.
22. Junco, N. y A. Rivero. Los ejercicios terapéuticos. Material mimeografiado
23. La educación diabética y la práctica deportiva. http://www.Educación Física deporte.com/Resvista digital-Buenos Aires-año 8No…56-Enero 2003.
24. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Cultura Física y Deporte: Génesis, Evolución y Desarrollo (hasta la Inglaterra del siglo XIX). Ciudad Habana. Editorial Deporte.
42. Martínez Torres, M. (2001): La motivación como activador de la conducta. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Barcelona.
43. Messina, Daniel, O, N. Villa, M.E. Chuzzi y G. Reyes Llerena: Osteoporosis, Rev. Cub. de Reumatología, (2000); II: 65-76
44. Mastache Martín, y. (207). Influencia del ejercicio físico en pacientes diabéticos tipo II, de la casa del diabético en Santiago de Cuba. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba. ISCF ´´Manuel Fajardo ´´.
45. Mordchai, R y col. Diabetes Mellitus II: La epidemia del siglo XXI. Disponible enhttp://www.Jjrc.es/pages/iptsreport/vol36/spanish/HEA15366.consultado 15 de Mayo de 2011.
46. Oroza, Teresa. (2003): La tercera edad y la familia. La Habana, Editorial Ciencia y Técnica.

49. Peñate, M. y col. Publicado en Hojas Informativas de los Psicólogos de Las Palmas, época II, No. 46, febrero 2002. Disponible en: http://www.pacap.net/es/publicaciones/pdf/comunidad/3/documentos_medicina.pdf. Consultado el 23 de abril del 2009.
54. Roca Goderich, R. (2002) Temas de Medicina Interna. La Habana. Editorial Ciencias Médicas.
56. Rudmikas Katz, B. (1990) Se aprende a conversar. Técnicas participativas. Editorial Pueblo y Educación.
57. Rodríguez Gómez, G. y otros. (2004) Metodología de la investigación cualitativa. La Habana. Editorial “Félix Varela”.
58. Saavedra, C. (S/f).Ejercicios Físicos y diabetes tipo II no insulino dependiente. Dnid. Disponible en: http://www.sobreentrenamiento.com./publiCE/home.ASP. consultado 2 de Febrero 2011.
59. Vigotsky, L. S. (1987) Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana Editorial Ciencia y Técnica.

ACCIONES FÍSICO-TERAPÉUTICAS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD DE PACIENTES PARKINSONIANOS EN EL ÁREA TERAPÉUTICA "MANUEL FAJARDO" DEL CONSEJO POPULAR VIGÍA- SANDINO.

Autoras: MsC. Sandra Banguela Beuvide.
DrC. Osmeri Prado Sosa.
MsC. Yanet Geagea López.
Institución: UCCFD "Manuel Fajardo". Facultad de Villa Clara.
País: Cuba.
Correo electrónico:antoniovr57@inder.cu
Organismo: INDER
Municipio. Santa Clara.
Provincia: Villa Clara

Resumen:

Abordar el tratamiento rehabilitador de la Enfermedad de Parkinson Idiopático desde la perspectiva de la Cultura Física Terapéutica en el marco de la comunidad, constituye un reto y una necesidad en los momentos actuales. Un reto porque en las áreas terapéuticas, hasta el momento, no se ha contado con una guía metodológica o programa que oriente el accionar de los rehablitadores físicos para proporcionarle al paciente parkinsoniano, la atención que éste requiere, y una necesidad porque dicha enfermedad es un padecimiento crónico, degenerativo, altamente incapacitante, que ha aumentado su frecuencia de aparición en relación al envejecimiento poblacional de Villa Clara, la provincia más longeva del país. En tal sentido, partiendo de la individualización del abordaje, con reajustes periódicos y régimen de entrenamiento, nos propusimos diseñar un conjunto de acciones físicoterapéuticas para mejorar la capacidad de respuesta del organismo al ejercicio físico, haciendo énfasis en el trabajo con el equilibrio, la coordinación y el ritmo del movimiento asociado a la locomoción. Para dar cumplimiento a los objetivos, se utilizaron varios métodos científicos como el analítico-sintético, el análisis de documentos, la observación, la entrevista, el examen postural,

mediciones (Test de marcha y equilibrio (Tinetti), el criterio de expertos y el estadístico-matemático.

Desarrollo

El trabajo comunitario desarrollado por las áreas terapéuticas de Cultura Física tiene como objetivo principal, transformar los problemas de salud de la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, de acuerdo con sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades. Propiciando así, cambios en los estilos y modos de vida en correspondencia con sus tradiciones e identidad y, además, fortaleciendo su actividad económica y sociopolítica.

Hasta la actualidad sus programas se han incrementado en números, modificando y enriqueciendo los ya existentes con las aportaciones científicas de numerosas investigaciones realizadas en nuestro país y en el extranjero, conformándose un sistema terapéutico integral multidisciplinario dentro de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, lo que contrasta con la realidad de los enfermos de Parkinson Idiopático, para los cuales no existe, en este marco, ningún programa que permita guiar el proceso de rehabilitación física.

Por tanto, se hace necesario brindar atención sistemática a los parkinsonianos en lo que a tratamiento rehabilitador se refiere, a través del empleo de los medios de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, de forma tal que estos pacientes mejoren su calidad de vida y en consecuencia, se integren más activamente en el ambiente social y económico de su comunidad.

Hasta la fecha, a pesar del conocimiento de la fisiopatología de la enfermedad, su tratamiento rehabilitador en la comunidad del consejo popular Vigía-Sandino, se ha desarrollado empíricamente por la iniciativa de los profesores del área terapéutica “Manuel Fajardo”, porque en ella no se cuenta con una guía metodológica o programa que oriente su accionar, en aras de proporcionarle al paciente parkinsoniano la atención que éste requiere, lo que ha provocado que se desarrollen paradigmas terapéuticos que adolecen de una atención individualizada y multidisciplinaria en el abordaje del paciente, además de no tener sistematicidad, por lo que comúnmente fracasan cuando

la constelación sintomática supera las posibilidades del control farmacológico ó se hacen refractarias a las combinaciones de medicamentos.

De esta manera la investigación se fundamenta en la importancia que posee la práctica sistemática de actividades físico-terapéuticas en el mejoramiento de la calidad de vida de la población parkinsoniana del consejo popular Vigía-Sandino y la necesidad que presenta el área terapéutica de Cultura Física “Manuel Fajardo” de encontrar soluciones a las limitaciones de tratamiento para estos pacientes.

La situación antes expuesta conduce al **objetivo general** del trabajo:

Diseñar un conjunto de acciones físico-terapéuticas para mejorar la motricidad de los pacientes enfermos de Parkinson Idiopático en el área de Cultura Física “Manuel Fajardo” del consejo popular Vigía-Sandino.

Del objetivo general se derivan los siguientes **objetivos específicos:**

1. Diagnosticar el estado físico-motriz de los pacientes parkinsonianos.
2. Elaborar el conjunto de acciones físico-terapéuticas dirigidas a los pacientes parkinsonianos el área de Cultura Física “Manuel Fajardo” del consejo popular Vigía-Sandino.
3. Valorar en su diseño e implementación el conjunto de acciones físico-terapéuticas.

En el estudio de caso que se presenta, las personas son parte del proceso de investigación, donde se transforma su realidad en un proceso de intercambio, dialéctico de conocer y actuar, donde existe una estrecha relación entre la teoría y la práctica.

La investigación transcurrió entre los meses de noviembre del 2009 y octubre del 2010, en el área terapéutica de la Universidad de Cultura Física de Villa Clara, enclavada en la comunidad Vigía –Sandino.

Para facilitar el curso del proceso investigativo, de una población de 12 adultos que padecen la enfermedad de Parkinson Idiopático del consejo popular Vigía Sandino del municipio de Santa Clara, se seleccionó de forma intencional una muestra de 5 pacientes, del sexo masculino.

La muestra intencional responde a los siguientes criterios de selección:

1. Diagnóstico clínico de Parkinson Idiopático (EPI).
2. Diagnóstico clínico de Parkinson Idiopático (EPI).
3. Edad: entre 55 y 65 años.

4. Tiempo de evolución de la enfermedad: entre 3 y 5 años.
5. Ausencia de trastornos ostio-mio-articulares o cardiovasculares que limiten la realización de actividades físicas intensas.
6. Ausencia de alteraciones cognitivas que comprometiese la comprensión y cooperación durante la ejecución del proceder terapéutico.
7. Ausencia de lesiones encefálicas demostradas por exámenes clínicos complementarios que no evidencien atrofia cortical cerebral severa.
8. No tratamiento neuroquirúrgico previo.
9. Consentimiento informado por escrito.

Durante toda la investigación se utilizó el método teórico analítico-sintético e inductivo-deductivo.

Para el diagnóstico de las necesidades físico-motrices de los pacientes parkinsonianos, se utilizaron diferentes métodos como el análisis de documentos, la entrevista, la observación, el examen postural, y el Test de la Marcha y Equilibrio (Tinetti. Me, 1986,1988).

Después de aplicados los métodos antes mencionados se **diagnosticaron las siguientes necesidades:**

1) Preocupación por la salud y por la pérdida del autovalidismo.
2) Estados de ánimos depresivos y tristeza.
3) En ocasiones rechazo al medio social.
4) Alteraciones del sistema locomotor como: Fatiga a la repetición, bloqueos de marcha, disminución de reflejos posturales y tendencia a la postura en flexión, disminución del tono muscular, dificultades en la marcha y al deambular, desbalance en la movilidad articular y descoordinación de los movimientos de los diferentes segmentos corporales.

En el proceso investigativo se definieron tres dimensiones: Deformidades de los diferentes segmentos corporales, Movilidad articular y Capacidades coordinativas y de equilibrio.

Sobre la base de los datos obtenidos con la aplicación de estos métodos, se elaboraron las acciones físico-terapéuticas para mejorar la motricidad de los enfermos de Parkinson Idiopático en el área terapéutica de Cultura Física “Manuel Fajardo” del consejo popular

Vigía-Sandino, lo que constituye una vía de solución al problema planteado en esta investigación. Los ejercicios están planificados en tres momentos, atendiendo a las necesidades diagnosticadas y a la individualidad de las personas muestreadas, a las características de la enfermedad, así como a las condiciones y requerimientos del trabajo en las áreas terapéuticas.

Este conjunto de acciones es sólo una vía surgida como necesidad de la propia práctica y la carencia de un programa de rehabilitación para pacientes parkinsonianos en el área terapéutica de Cultura Física “Manuel Fajardo” del consejo popular Vigía-Sandino. El mismo se sustenta en la sistematicidad, accesibilidad, individualización y aumento gradual de las exigencias. Va dirigido a cuestiones específicas, para intentar activar los diferentes órganos y sistemas del organismo.

Con la aplicación de este tratamiento fisioterapéutico, se intentará influir positivamente en la disminución de la sintomatología propia de los pacientes y apoyar al tratamiento general, para mantener en el nivel adecuado las dosis de medicamentos, así como también a mejorar la capacidad general de trabajo y el autovalidismo de los pacientes para que puedan lograr una mejor funcionalidad e independencia. Para ello se requiere que el tratamiento sea individualizado.

En tal sentido el conjunto de acciones tiene como **objetivo general:** Mejorar la capacidad de respuesta del organismo al ejercicio físico, haciendo énfasis en el trabajo con el equilibrio, la coordinación y el ritmo del movimiento asociado a la locomoción.

La propuesta se divide en tres momentos de trabajo. **1ro:** Familiarización y Preparación física básica. **2do:** de Desarrollo ó Perfeccionamiento y el **3ro:** denominado de Consolidación y Mantenimiento de las respuestas motoras. Las acciones terapéuticas aplicadas en cada momento, se realizarán en una frecuencia de 3 veces por semanas, con 2 días de descanso y un tiempo de duración de 60 a 90 minutos en la modalidad docente: la clase.

1.- Familiarización y preparación física básica: Tiene un carácter educativo, ya que los pacientes deben aprender a realizar los ejercicios físicos, controlar la frecuencia de la movilidad articular, combinada con la frecuencia respiratoria y relacionarse con el conocimiento de la enfermedad que padecen, y cómo combatir y controlar los factores de riesgos para su enfermedad.

Actividades necesarias para darle cumplimiento: Masaje tonificante para estimular el funcionamiento del organismo al inicio del trabajo y sedante como medio de recuperación, ejercicios respiratorios, ejercicios para la disminución de la rigidez, ejercicios para mejorar la amplitud articular, ejercicios de fortalecimiento muscular y ejercicios de relajación.

2.- De desarrollo o perfeccionamiento: es donde se comienzan a realizar actividades que de una forma u otra tienen relación con las actividades de la vida diaria.

Actividades necesarias para darle cumplimiento: Masaje tonificante o sedante para estimular el equilibrio entre las estructuras del Sistema Locomotor y como medio de recuperación, estiramientos**,** ejercicios para corregir los trastornos posturales**,** ejercicios de equilibrio**,** ejercicios de coordinación y ejercicios para reeducar los patrones de la marcha.

3.- De mantenimiento o consolidación de las respuestas motoras: Comienza cuando culmina la etapa anterior, es decir, cuando el paciente logra que los pasos sean más largos, cuando existe una dorso-flexión consciente de los dedos del pie al comienzo de la fase de balanceo y cuando mejoran los movimientos asociados de las extremidades superiores.

Se trabajará específicamente en los posibles defectos que hayan quedado en la ejecución de la marcha, aumentando el grado de complejidad de las actividades a realizar, lo que posibilitará que la misma se realice con una mayor perfección

Actividades necesarias para darle cumplimiento: Masaje tonificante o sedante para estimular el equilibrio entre las estructuras del Sistema Locomotor y como medio de recuperación**,** ejercicios de equilibrio dinámico**,** ejercicios para la coordinación en la marcha**,** ejercicios con giros en la marcha**,** ejercicios para mejorar los reflejos posturales y ejercicios para disminuir y/o eliminar los bloqueos de la marcha.

En el tercer momento de la investigación y ya elaborado el conjunto de acciones físico-terapéuticas, se sometió al criterio de expertos, el cuál permitió valorarlas en su diseño.

Los expertos utilizados en la investigación para valorar los diferentes aspectos del conjunto de acciones físico-terapéuticas, son graduados de Educación Superior. Hay un promedio de quince años de experiencia en el tema, con una destacada labor y nueve de los diez profesionales, son doctores y Máster en Ciencias.

Después de seleccionados los expertos, se les realizó una encuesta donde se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos metodológicos a evaluar: Sobre los contenidos de las acciones, los objetivos, el desarrollo de las acciones y el tiempo.

Para estos aspectos se establecieron cinco categorías: **MA-** Muy adecuado, **BA-** Bastante adecuado, **A-** Adecuado, **PA-** Poco adecuado y **NA-** No adecuado.

Se utilizó el procesamiento estadístico del método Delphy, según Campistrous, citado por Abreu Aday (2006). La primera ronda a que fue sometido el conjunto de acciones físico-terapéuticas, arrojó los resultados que se muestran a continuación:

De los veinte pasos, hay cuatro evaluados de poco adecuado, cinco de adecuados, siete de bastante adecuado y el resto (tres) evaluados de muy adecuado.

Los resultados de la segunda ronda: Para aplicar la segunda ronda se hicieron los ajustes y arreglos necesarios. De los veinte pasos que se analizaron en el conjunto de acciones físico-terapéuticas, sólo tres de ellos están ubicados en adecuados tomando en consideración las rondas aplicadas a los expertos. Los diecinueve pasos restantes están valorados entre muy adecuados y bastante adecuados.

Puede considerarse entonces que desde su diseño, el conjunto de acciones físico-terapéuticas puede ser aplicado en los pacientes parkinsonianos para mejorar su motricidad.

Después de implementado el conjunto de acciones físico-terapéuticas se realizó una segunda medición. La misma permitió evaluar en la práctica su efectividad. Se realizó en una segunda oportunidad, el Test de la marcha y Equilibrio deTinetti. Me, (1986,1988), arrojando una ligera mejoría en las capacidades coordinativas, donde los indicadores establecidos variaron en función del bienestar físico de los pacientes muestreados. Ellas fueron: Mejora la coordinación en la marcha (Menos de 3 intentos al comenzar la marcha), escaso temblor en la extremidad superior izquierda, aumento del equilibrio del cuerpo, no se realizan paradas entre pasos en la trayectoria, balanceo visible al caminar y mejora la rigidez articular.

Después de este análisis se considera que desde su implementación, el conjunto de acciones físico-terapéuticas puede ser aplicado en los pacientes parkinsonianos para mejorar su motricidad y su desempeño en la realización de las actividades de la vida diaria.

Conclusiones:

1. En la etapa de diagnóstico se constató necesidades como: preocupación por la salud y por la pérdida de auto validísimo, severas dificultades en la marcha y el equilibrio y en ocasiones rechazo al medio social.
2. Las acciones elaboradas se dividen en tres momentos, partiendo de la individualización del abordaje con reajustes periódicos y régimen de entrenamiento, permitiendo mantener relativamente estables los niveles de autovalidismo e independencia que se puedan ir logrando como resultado de la mejoría en la capacidad funcionad del paciente.
3. Las acciones en su diseño, fueron valoradas por los expertos, como muy adecuadas y bastante adecuadas. En su implementación se constató mejoría en las variables: deformidades de los segmentos corporales, movilidad articular y capacidades coordinativas y de equilibrio.

Mejorar la capacidad de respuesta del organismo al ejercicio físico, haciendo énfasis en el trabajo con el equilibrio, la coordinación y el ritmo del movimiento asociado a la locomoción.

ACCIONES PARA LA FORMACIÓN DEL SISTEMA CUPULAR DEL PIE EN ATLETAS DE VOLEIBOL DE PLAYA

Autores: MSc. Liudmila Hernández Soutelo (Prof. Asist. FCF Stgo. De Cuba) E-Mail: lhernandezs@iscf.ciges.inf.cu

MSc. Isaías Licea Vargas (Prof. Aux. FCF Stgo. De Cuba) E-Mail: iliceav@iscf.ciges.inf.cu

Estudiante Francisco Álvarez Cutiño, 4to año (CPE-401) FCF Stgo. De Cuba

Institución: UCCFD Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.

Dirección: Prolong. de Calle E S/N Rpto. Sueño. Santiago de Cuba. Código Postal 9064.

Teléfono: 642990

RESUMEN

Si una estructura del sistema humano merece una atención especial es el pie, ya que es la base de sustentación general y propulsión del sistema. La investigación realizada, se enmarca en un problema de gran significación en estos tiempos: la formación postural de los deportistas, en este caso los atletas de Voleibol de Playa categoría 13 – 15 años del Combinado Deportivo"Eduardo Izquierdo" del Municipio de San Luis, Santiago de Cuba. Este trabajo es parte de un proyecto de investigación de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, llamado (CULFIT – Alba - Caribe) Centro de estudio de Cultura Física Terapéutica. Para respaldar la investigación se utilizaron los siguientes métodos: del nivel teórico, análisis – síntesis e inducción - deducción, del nivel empírico la observación, análisis documental y la técnica de encuesta. Como procedimiento estadístico matemático, el cálculo porcentual. Se seleccionó como muestra objeto de estudio 11 atletas que son los que conforman el equipo, y como fuente de información al entrenador. Con el diagnóstico se pudo constatar la poca cultura postural y un gran por ciento de deformidades presentadas en los atletas, por lo que se propone la confección de acciones para la formación del sistema cupular del pie en estos atletas de Voleibol de Playa, pues es una necesidad la compensación y estabilidad de este mecanismo, ya que muchas veces observamos atletas que presentan pie plano, cavo, varo o valgo y otras disfunciones que repercutan de inmediato sobre la estabilidad cupular.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo del movimiento deportivo cubano y los magníficos resultados obtenidos en competencias nacionales e internacionales, son precisamente un efecto de la masificación y

masividad de la actividad deportiva en el país. De aquí la importancia de que día a día se aporte más al deporte, a través de estudios que permitan perfeccionar esta labor.

El estudio de la postura corporal en los atletas de Voleibol de Playa, así como la relación que guarda con la aparición de alteraciones en el equilibrio postural constituye un tema novedoso y original, son escasas y hasta se puede plasmar insuficientes, después de una amplia revisión bibliográfica de los autores en la materia, las literaturas que entrelazan estos aspectos, siendo a nuestro entender y así aseveramos, necesarios e ineludibles en la formación del personal especializado.

A partir de un proyecto de investigación de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, llamado (CULFIT – Alba - Caribe) Centro de estudio de Cultura Física Terapéutica, se da comienzo a la investigación. Nos dimos a la tarea de profundizar en la formación del sistema cupular del pie en los atletas de Voleibol de Playa categoría 13 – 15 años.

Esta polémica la encontramos presente en la alta frecuencia de atletas con deformidades posturales, siendo los más incidentes los pies, acarreando consigo cambios en la topografía corporal y alteraciones en la disposición estables de los segmentos corporales, además no se tiene en cuenta la importancia del sistema cupular del pie, su higiene y salud; siendo esta una estructura del sistema humano que merece una atención especial, principalmente para las actividades deportivas, ya que es la base de sustentación general y propulsión del sistema.

Esto nos permitió formular el siguiente Objetivo: Confeccionar acciones para la formación del sistema cupular del pie en los atletas de Voleibol de Playa de la categoría 13 – 15 años del Combinado Deportivo”Eduardo Izquierdo” del Municipio de San Luis, Santiago de Cuba

DESARROLLO

El juego de Voleibol de Playa, es de intensidad o potencia variada, donde predominan las acciones de media y baja intensidad de los movimientos. Esto es fácil detectarlo como consecuencia de la dinámica y tiempo real de juego, como el tipo de movimiento o salto a realizar en un lapso de tiempo especifico.

El Voleibol de playa se compone de 6 movimientos técnicos básicos independientemente que cada uno de ellos contiene sus variantes, además en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien existen sobre todo

ciertas posiciones del cuerpo y formas de desplazamiento que aunque no obligatoriamente, se consideran como fundamentos técnicos básicos, así son comunes y característicos a la motricidad especifica del juego de voleibol de playa y por lo tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza de este deporte.

Destaca Vigostsky, L.S[1]**: la enseñanza por tanto no debe estar orientada hacia aquellas funciones que ya han madurado, hacia ciclos concluidos del desarrollo, sino por el contrario debe dirigirse a las funciones que estén en proceso de maduración, esto permitirá un buen aprendizaje, una enseñanza desarrolladora''**

La enseñanza del voleibol de playa debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego. El descuido de esta faceta en la actividad del voleibolista de playa puede conllevar a faltas innecesarias, torpeza en los movimientos de los jugadores que obstaculizan su motricidad específica y en muchos casos se convierten en causas principales en la pérdida de un tanto.

En tal sentido Navelo R. expresa[2]: **''Jugar el Voleibol de playa como actividad requiere del dominio de un sistema de acciones que estén representadas por las habilidades propias del juego: sacar, pasar, atacar, defender etc. La satisfacción lleva consigo la representación y transformación de esta realidad, para lograrlo el sujeto se vale de las acciones, ejemplo de esto, es, cuando el jugador participa en el entrenamiento o en el juego, satisface sus necesidades y al mismo tiempo transforma la realidad a través del incremento y el perfeccionamiento de la riqueza de sus movimientos''**

Con la llegada del sistema de puntuación rally point se han removido esquemas mentales de entrenadores y atletas, llevándolos a ponerse de frente a un deporte completamente diferente y desconocido que se ha ido describiendo con el curso del tiempo. Naturalmente los mejores modelos son siempre los mejores equipos: aquellos que ganan.

---

[1] Vigostsky, L.S. Pensamiento y lenguaje. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1982

[2] Navelo, R.: Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes voleíbolistas. Tesis presentada en opción al titulo de Doctor en Ciencias de Cultura Física. Cuidad de La Habana 2001.

El Dr. Carlos Andux y el Ms.C Osmel Padilla identifican la técnica en el Voleibol como[3]**: ''El medio característico que ajustado a su reglamento propicia la comunicación entre sus compañeros y el oponente para lograr el éxito deseado''**

También asegura Marianne Fiedler que la técnica es[4]: **'' Un rendimiento racional o sea eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos con el menor gasto de energía posible''**

Al conocimiento práctico se refirió P. J. Arnol al expresar que[5]: **˝ Una habilidad técnica solo tiene sentido dentro de un contexto, y es dentro de este donde debe aprenderse y donde adquiere completo significado ''**

El remate es uno de los elementos técnicos más ofensivos del Voleibol. Paralelamente a esto, es uno de los más exigentes desde el punto de vista físico ya que para realizarlo el atleta debe realizar saltos a máxima altura, por lo tanto se considera que para el dominio del remate es necesario una gran fuerza, rapidez, destreza, y sobre todo precisión.

¿Por qué es importante el estudio del sistema cupular del pie en el Voleibol de Playa?

Los arcos funcionales del pie han sido comprobados su existencia y la necesidad de su compensación para equilibrar la proyección del centro de gravedad corporal, por ejemplo en el saque o en el remate el comportamiento cupular difiere, según analicemos la extremidad e incluso durante el apoyo pueden ser valorados diferentes grados de la modulación cupular, desde el inicio del apoyo, hasta el empuje final del mismo, bastaría un movimiento de acomodación para que en la cúpula correspondiente se aprecie un cambio elástico-plástico.

Cuando se recomienda una adecuada higiene y salud en los pies, estamos contribuyendo a la mejor conformación cupular, ya que en los entrenamientos la bioadaptación que representa el sistema cupular siempre esta expuesta a su alteración, de ahí la necesidad de la compensación y estabilidad de este mecanismo, pues muchas veces observamos atletas que presentan pie plano, cavo, varo o valgo y otras disfunciones que repercutan de inmediato sobre la estabilidad cupular. Cuando el entrenador posee todo este intelecto puede observar el desgaste de los zapatos y tener una idea aproximada de la forma de uso que ha tenido, inclusive muchos conocen que un atleta de gran

[3] Andux D.Carlos y Osmel Padilla. La forma deportiva en los deportistas. La Habana. ISCF Manuel Fajardo.
[4] Fiedler, Marianne. Voleibol. Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 1974.

[5] P.J: Arnol. Educación Física movimiento y currículo. Madrid. Editorial Maratón.1991

rendimiento no debe entrenar o competir con un mismo calzado hasta el desgaste total o avanzado, pues llega a condicionar cambios perjudiciales en los mecanismos cupulares y al resto del sistema.

En investigaciones desarrolladas con la elaboración de elementos elásticos (soportes o supinadores) se ha comprobado la estabilidad de los puntos de apoyo del sistema cupular, para prevenir las deformaciones, sobre todo la regresión del dedo grueso a situaciones laterales, opinamos que todo calzado, como producto social, debe contemplar las particularidades biológicas, y subordinar su diseño y construcción a criterios científicos sobre la comodidad o la función, pues son condiciones fundamentales para su elaboración.

En el sistema cupular pueden ocurrir modificaciones producto de sobrecargas y por extremo relajamiento. En ambos casos se provoca debilidad en las estructuras esqueléticas y articulares del pie, por sobreactividad muscular o por deficiencias en ellas. Las modificaciones más típicas son las siguientes:

- Pronación astragalina
- Abducción del I dedo (hallus valgus)
- Abducción del V dedo
- Caída del metatarso
- Tendencia al incremento de la longitud del pie

Las impresiones plantares antes y después del uso de los dispositivos profilácticos pueden dar una mejor idea sobre la obligatoria consideración de desarrollar los supinadores como parte inseparable de la construcción del calzado.

En las impresiones plantares se refleja esta situación con una prolongación de la impresión a este nivel. Los entrenadores pueden confeccionar y aplicar sus plantogramas y encontraran los cambios del mecanismo cupular en sus atletas.

Muestra

Para desarrollar la investigación se seleccionó como muestra objeto de estudio 11 atletas para un 100%, que conforman el equipo de la categoría 13-15 años de Voleibol de Playa del combinado deportivo de San Luis “Eduardo Izquierdo”, a esta muestra se le aplicó un examen somatoscópico, con el objetivo de observar las características externas de la figura corporal de estos atletas.

Como fuente de información se seleccionó al entrenador del equipo, al cual se le aplicó una encuesta para determinar el nivel de opinión que tienen los mismos acerca del sistema cupular del pie y su importancia en la práctica deportiva.

Análisis de los resultados

Para darle cumplimiento a este epígrafe se procedió de la siguiente forma:

Primero: Se valoró los resultados del examen postural, con el objetivo de determinar si están presentes o no las deformidades posturales en los atletas de Voleibol de Playa categoría 13 – 15 años.

Segundo: Se procedió al análisis de las respuestas del entrenador en las preguntas de la encuesta, por medio de las cuales se conoció el nivel de opinión que tienen los mismos acerca del sistema cupular del pie y su importancia en la práctica deportiva.

Pasemos al análisis de la observación:

Procedimientos para la realización del examen somatoscópico: Este examen se realizó en horas de la mañana en un local con todos los requisitos higiénicos: buena iluminación, ventilación, espacioso y reservado, donde el examinador pudiera realizar la observación en los diferentes planos. El examinado al llegar al local se le orientaba que debía quedarse con la menor cantidad de ropa posible, trusa y sin zapatos.

Se le ordenaba ponerse de pie correctamente y se dejaba permanecer en esa posición durante unos minutos para agotar la postura corregida, comenzándose a realizar la observación de un mismo orden de abajo hacia arriba y el examinador gira alrededor de examinado.

La determinación de los defectos posturales se realizó en los siguientes planos:

- Plano frontal anterior.
- Plano sagital.
- Plano frontal posterior.

Ver anexo #1 En el plano biológico el protocolo de observación del diagnóstico postural a los 11 atletas en el plano frontal anterior **(PFA)** notamos las variadas deformidades cuyos resultados se comportan de la siguiente forma:

(Plano frontal anterior)

Segmentos corporales	Plano frontal anterior	
	Cantidad	**%**
pies	**4**	**36,3**
dedos	**--**	**--**
rodillas	**3**	**27**
pelvis	**--**	**--**
tórax	**--**	**--**

cabeza	**--**	**--**

- Los % que se muestran en las deformidades posturales por segmento corporal son de la muestra seleccionada (11 atletas)
- En el segmento pies encontramos deformidades, transversos (4)
- En el segmento rodilla se observaron 3 deformidades, rodillas varas.

En el Plano sagital **(PS)** los resultados se comportan de la siguiente forma:

Segmentos corporales	Plano sagital	
	Cantidad	**%**
pies	**4**	**36,3**
glúteos	**1**	**9,0**
espalda	**2**	**18**
abdomen	**--**	**--**
tórax	**--**	**--**
cintura escapular	**--**	**--**
hombros	**2**	**18**
cabeza	**--**	**--**

- En el caso de las deformidades de los pies, 4 de los casos presenta pie (plano)
- En los glúteos 1 presenta aplanado para un 9%.
- En las deformidades de la espalda, 2 de los casos presentan espalda plana.
- En las deformidades de los hombros, 2 de los casos son retraídos.

El plano sagital arrojó un por ciento de deformidades en la espalda **18 %**, los por cientos localizados en hombros responden de manera proporcional a los encontrados en el segmento espalda. Estos últimos pueden tener relación con los elementos del componente higiénico en la formación postural, pues en estos segmentos influye la posición que adoptan los atletas a la hora de realizar las diferentes habilidades motrices deportivas.

En el Plano frontal posterior **(PFP)** los resultados se comportan de la siguiente forma:

Segmentos corporales	Plano frontal posterior	
	Cantidad	**%**
pelvis	**--**	**--**
columna vertebral	**--**	**--**
escápulas	**2**	**18**

hombros	**2**	**18**
cabeza	**--**	**--**
miembro inferior	**--**	**--**
pies	**5**	**45,4**

- En los pies, se presentaron supinados (5)
- En las deformidades de las escápulas, 2 de los casos presentan aladas.
- En las deformidades de los hombros, 2 de los casos son elevados.

En la observación en el plano frontal posterior se detecto un **45,4 %** de incidencias en el segmento pie, la cual guarda relación desde el punto de vista morfofuncional con las deformidad encontrada en el plano frontal anterior (rodilla), cuestiones estas que fundamentan aun más la problemática que nos llevó a realizar esta investigación.

Los resultados en general apoyan el criterio de que las deformidades que inciden en un gran por ciento la apreciamos en el plano frontal anterior y posterior (45,4 % pie supinado y 36,3 % pie plano) y en el caso del segmento rodilla se observaron 3 rodillas varas, esta última esta relacionada con la presencia de la deformidad en los pies (supinados) que conlleva a la aparición de la deformidad del otro segmento.

Análisis de la encuesta:

Ver anexo # 2. Se procedió al análisis de las respuestas del entrenador a las preguntas de la encuesta, por medio de las cuales se conoció el nivel de opinión que tienen los mismos acerca del sistema cupular del pie y su importancia en la práctica deportiva. La cuál arrojó como resultado que:

- Que se desconocen cuales son los arcos funcionales del pie.
- El entrenador declara que desconoce cuales son las medidas higiénicas para el cuidado y salud de los pies.
- Considera importante la utilización de métodos que le permitan determinar las disfunciones de los pies en sus atletas y alumnos.
- En la última pregunta expresa que le sería útil el conocimiento de la cúpula del pie para su labor profesional.

Como quedó demostrado en el diagnóstico efectuado como parte de esta investigación, existe una prevalecía de defectos posturales en los atletas principalmente en el segmento pie, así como un bajo conocimiento y pobre actuación por parte del entrenador. Esta situación requiere la propuesta

de acciones, que de forma integral irán encaminadas a la transformación del sujeto dentro del proceso de entrenamiento. Estas acciones estarán conformadas de la siguiente forma:

Objetivo de las acciones: La formación del sistema cupular del pie en los atletas de Voleibol de Playa de la categoría 13 – 15 años.

Acciones:

1. **Debates didácticos.**
2. **Ejercicios que tributen a la corrección y compensación de las deformidades del pie**
3. **Encuentro de comprobación.**

1. Debates didácticos

Objetivo: Brindar una panorámica general sobre la temática de la formación del sistema cupular del pie en los atletas de Voleibol de Playa, constituyendo actividades que ponen énfasis en la reflexión y el análisis de los problemas en la praxis pedagógica profesional.

La preparación que se propone parte del diagnóstico realizado a los atletas y de la encuesta al entrenador. Cada debate está compuesto por título, objetivo, tiempo de duración, contenidos y orientaciones metodológicas.

Debate # 1. Contenido:

- Sustentación y propulsión del pie. Conjunto osteomioarticular.
- Cúpulas del pie: ANÁLISIS DEL ARCO LONGITUDINAL INTERNO
  ANÁLISIS DEL ARCO LONGITUDINAL EXTERNO
  ANÁLISIS DEL ARCO TRANSVERSAL (FRONTAL)
- Cuidado e higiene del pie.

Debate # 2. Contenido:

- **Plantograma:** Metodología para la medición por el Dr. Roberto Hernández Corvo, medidas profilácticas para las difunciones del pie y ejercicios compensatorios.

Debate # 3. Contenido:

- Factores externos que inciden en los pies.

2. Ejercicios que tributen a la corrección y compensación de las deformidades.

Objetivo: Corregir y compensar las deformidades contribuyendo a la calidad de vida de los atletas.

Se constatará su ejecución en los tres períodos (Período de preparación física general y especial (ejercicios correctores y compensadores), período pre-competitivo y competitivo (ejercicios compensadores) y período de tránsito (correctores y compensadores)

1. En los tres períodos: se realizarán los ejercicios compensadores, para las diferentes deformidades posturales presentadas en los pies y los correctores se darán en el (calentamiento general) como trabajo individual, para los atletas que la presentan, los ejercicios compensadores se realizarán en las tres partes de la unidad de entrenamiento.

2. En el tercer período se realizarán los ejercicios respiratorios, actividades lúdicas donde se encuentren los juegos posturales y los ejercicios de relajación.

3. En los tres períodos dentro de la parte final de cada unidad de entrenamiento (recuperación) se efectuaran ejercicios compensadores, estos ejercicios lo pueden realizar, todos los atletas, pues no traen consigo ningún, daño hacia los mismos, sino más bien se llevan a cabo con el objetivo de lograr una total recuperación de los signos vitales (presión arterial, frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria) y de la musculatura que intervino en la actividad.

3. Encuentro de Comprobación.

Objetivo: Desarrollar actividad extra - clase para determinar el nivel de asimilación acerca de la formación del sistema cupular del pie.

Debate: Va a ser orientado por el investigador o especialista, luego se orientarán las ideas a debatir y su estructuración, reestructuración de ideas, clasificación e intercambio grupal, se expondrán las situaciones beligerantes dadas en la praxis pedagógica, construcción de nuevas ideas y evaluación.

Preguntas de autocontrol: Serán elaboradas por el investigador o especialista, a las cuales darán respuestas los atletas y entrenador.

CONCLUSIONES

1. Se pudo constatar que se hace necesario llevar cabo acciones que permitan la formación del sistema cupular del pie en nuestros atletas.

2. El método de observación (examen postural) nos brinda una información de las características externas de la figura corporal de los atletas, para a partir de la misma tomar las medidas necesarias con el objetivo de lograr un mejor resultado deportivo.

BIBLIOGRAFÍAS

1. Guyton. Fisiología Humana. (1989). 6ta edición. Editorial Revolucionaria, La Habana.

2. Abal, Juan M. (2005) Dirección y efectividad de los saquee y los remates la categoría juvenil varones en Cuba. Trabajo de Diploma. ISCF Manuel Fajardo. Santiago de Cuba.
3. Andux D.Carlos y Osmel Padilla. La forma deportiva en los deportistas. La Habana. ISCF Manuel Fajardo.
4. Fiedler, Marianne. Voleibol. Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 1974.
5. FIVB. Reglamento Oficial Internacional de Voleibol de playa. Federación Internacional de Voleibol. Lausana, Suiza.
6. Hernández Corvo, Roberto. (1986) Morfología Funcional Deportiva.---Editorial Científica: Ciudad de la Habana.
7. Jurgen Weineck, (1986) Functional Anatomy in Sport. Chicago: Year Book Medial,.
8. M. Prives, N, Lesenkov. V. Bushkovich. (1984) Anatomía Humana. --- ed.—Moscú: Editorial Mir. 6ta edición.
9. Navelo, R.: Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes voleíbolistas. Tesis presentada en opción al titulo de Doctor en Ciencias de Cultura Física. Cuidad de La Habana 2001.
10. P.J: Arnol. Educación Física movimiento y currículo. Madrid. Editorial Maratón.1991

11. R. Sinélnikov. (1984). Atlas de Anatomía Humana. , 4ta edición. Editorial Mir, Moscú.
12. Rosell, W. C. Dovale, I. Álvarez. (2002). Morfología Humana, tomo I. Editorial Ciencias Médicas.

Tatárinov. (1980) Anatomía y Fisiología Humana. Ed. Mir Moscú.

13. Vigostsky, L.S. Pensamiento y lenguaje. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1982

Anexo 1

Examen postural

Nombre: _____ Edad: ____ Sexo:_____

PLANO FRONTAL ANTERIOR.

Pies: normales ___ transversos ___

Dedos: normales ___ gatillos ____ hallux valgus ___

Rodillas: normales ___ varas ___ valgas ___ medición ___

Pelvis: normal ___ más baja ___

Tórax: cónico___ cilíndrico __ aplanado__ embudo__ quilla__

Cabeza: normal__ flexionada__ torsionada___

PLANO SAGITAL.

Pies: normales__ cavos__ planos__ equinos__ talos__

Glúteos: normales__ prominentes__ aplanados__

Espalda: normal__ cifótica__ plana__ lordótica__ cifolordótica__

Abdomen: normal__ prominente__ excavado__ péndulo__

Tórax: normal__ prominente__ quilla__ más prominente__ excavado__

Cint. Escapular: normal__ rotada__

Hombros: normales__ retraídos__ adelantados__ más adelantados__

Cabeza: normal__adelantada__retraída__

PLANO FRONTAL POSTERIOR.

Pie: normales__ pronados__ supinados___

Miembros inferiores: normales__ más largo__

Pelvis: normal__ más baja__ rotada hacia__

Columna vertebral: normal__ escoliosis__

Gibosidad costal: no__ derecha__ izquierda__

Ángulo braquiotoráxico: simétrico: si__ no__ más abierto__

Escápulas: más baja__ más prominente__ aladas__ add__ abd__

Hombros: normales__ caídos__ elevados__ más bajo__

Cabeza: normal__ flexionada__ torsionada__

Anexo 2

Encuesta al entrenador del equipo de Voleibol de Playa

Estimado profesor:

Se está realizando un estudio que servirá para la formación del sistema cupular del pie en los atletas de Voleibol de Playa, la opinión de ustedes ayudará a la calidad del proceso del entrenamiento deportivo. Las respuestas serán confidenciales y anónimas. Le pedimos que responda con la mayor sinceridad posible.

Objetivo:

Determinar el nivel de opinión que tienen acerca del sistema cupular del pie y su importancia en la práctica deportiva.

Marca con una (x) la respuesta en cada caso

1. Años de experiencias: ( ) 1-5 años
( ) 6-10años
( )+ 10años

2. Usted atiende un grupo: ( ) 8 – 10 años
( ) 11 – 13 años
( ) + 13años
( ) Mixto

3. Usted imparte el Deporte de Voleibol de Playa en: ( ) Escuelas de Educación Física
( ) Combinados Deportivos
( ) Centro de Alto Rendimiento

4. Planifica diariamente las unidades de entrenamiento:( ) Si
( ) No
( ) A veces

5. ¿Conoce los arcos funcionales del pie?

6. ¿Conoce las medidas higiénicas para el cuidado y salud de los pies?

7. ¿Conoce algún método que le permita determinar las disfunciones del pie?

8. ¿De conocer algún método, sabría que tipo de ejercicios aplicarles a sus atletas para la compensación o corrección de las mismas?

9. ¿Conoce la importancia que tiene la cúpula del pie para la realización de los elementos técnicos del deporte?

ACCIONES PARA LA REEDUCACIÓN POSTURAL DE LOS ESCOLARES PORTADORES DE ESCOLIOSIS.

AUTOR: Dra C Mireya Pérez Rodríguez

MSc Ana María Pons Núñez

EMAIL: mperez@ult.edu.cu

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física de Las Tunas

RESUMEN

Las acciones para la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis constituyen acciones de intervención comunitaria que contribuyen a solucionar el problema científico definido como: las insuficiencias en el proceso de la Actividad Física Terapéutica en la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis inciden en la reeducación postural integral de estos escolares. Se utilizan como métodos teóricos: la inducción deducción, el hipotético deductivo, los métodos empíricos: medición, experimento, la observación, las técnicas de encuestas y entrevistas, los que permitieron constatar el problema así como la elaboración y aplicación de las acciones. Los resultados obtenidos muestran que las acciones resultaron altamente efectivas en la reeducación postural integral de los escolares objeto de estudio.

INTRODUCCIÓN

Estudios recientes demuestran un aumento sistemático de las llamadas enfermedades del siglo XXI y entre ellas se encuentra la desviación de la columna vertebral denominada escoliosis las que han experimentado un mayor incremento en la población infantil perteneciente al nivel de enseñanza escolar primario tanto en el ámbito internacional como nacional, González, M.T y E. Izquierdo; (2003), González, J.L y J. Martínez; (2004), Molano, N.J; (2004), entre otros.

Algunos especialistas consideran que en el 70% de la población escolar se manifiesta algún problema de espaldas antes de cumplir los 16 años, González, J.L y J. Martínez; (2004), Molano, N.J; (2004).

Álvarez, R; (1986) define a las escoliosis como “toda curvatura, desviación angular o inclinación lateral de uno o más segmentos de la columna vertebral con respecto a su posición rectilínea normal”.

Las escoliosis adquiridas por desequilibrios musculares comienzan en la mayoría de los casos por la adopción continua de posturas inadecuadas desde edades tempranas, varios autores Turek, S; (1982), Álvarez, R; (1986), Andersen, M; (1999), Hazebroeck, K; (1992), Lewet, K; (1999), Maslo, P; (1996) y Molano, N.J; (2004) coinciden en plantear poniendo énfasis en las escoliosis, que si no son corregidas a tiempo perduran durante toda la vida del sujeto, provocando cambios estructurales y fisiológicos progresivos que pueden causar desplazamientos y compresiones de vértebras con repercusiones negativas para otros órganos y sistemas, reduciéndose su expectativa vital, además, pueden tener lugar afectaciones en la estética de su figura.

Es por ello que en diferentes países como España, Estados Unidos de América, Brasil, Colombia, entre otros, se llevan a cabo pesquizajes epidemiológicos en centros escolares con el propósito de detectar de forma precoz a las escoliosis, para su tratamiento oportuno, Hernández, R y E. Hernández; (2002), González, J.L y J. Martínez; (2004), en estos estudios en el reconocimiento médico que se realiza para diagnosticar a los escolares portadores de escoliosis la prueba más utilizada es la maniobra de Adams; consiste en colocar al sujeto en posición de flexión anterior con los brazos colgando libremente y así demarcar el ángulo de desviación de la columna vertebral, se es del criterio que esta prueba no es la más indicada para detectar a las escoliosis en la zona lumbar, por ello resulta conveniente combinarla con otros métodos de diagnósticos de escoliosis.

La autora de este trabajo coincide con estos autores con respecto a la importancia de la realización de estudios diagnósticos en los centros escolares para la detección precoz de las escoliosis de modo que permita su tratamiento oportuno y es del criterio que éstos muestran limitaciones al no considerarse en el diagnóstico de las escoliosis las causas que las originan teniendo en cuenta los contextos y escenarios en que los escolares desarrollan sus actividades, aspecto indispensable para la reeducación postural integral de los escolares portadores de escoliosis que utilizan como medio fundamental de rehabilitación física a la Actividad Física Terapéutica (AFT) así como

para la educación en prevención a desarrollar con respecto a este tipo de desviación de la columna vertebral.

Para la reeducación postural de los sujetos portadores de escoliosis; múltiples han sido los ejercicios físicos diseñados y múltiples también son los autores que los abordan: Lapierre, A; (1978), Colectivo de autores Áreas Terapéuticas; (1982) y (1986), Popov, S.N; (1988), Tribastone, F; (2001) sitio Web cuidelaespalda.com; (2004), entre otros. En la mayoría de los casos los autores coinciden en abordar ejercicios, sistema de ejercicios o modelos de ejercicios y en plantear que no existe un esquema universalmente válido para el tratamiento de las escoliosis por lo que la reeducación postural debe ser modelada de acuerdo con las necesidades individuales de los sujetos.

Según Alonso, R; (2004) “la AFT es la aplicación de los ejercicios físicos (solamente) con objetivos profilácticos y medicinales para lograr un rápido y completo restablecimiento de la salud, de la capacidad física y la prevención de las consecuencias de los procesos patológicos”.

La autora de este trabajo comparte en lo esencial esta definición, pero precisa que es un proceso pedagógico encaminado a la recuperación o mejoría funcional de los enfermos, en la que se emplea como medio de rehabilitación física fundamental a los ejercicios físicos con objetivos terapéuticos, profilácticos y educativos bien delimitados.

Tanto la AFT dirigida a la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis debe contribuir al desarrollo de habilidades, convicciones, actitudes, valores y hábitos posturales correctos en los alumnos como las influencias educativas que recibe de la familia, la escuela y la comunidad, influencias que imponen como condiciones para el logro de resultados educativos positivos un modo de actuación en sistema.

En la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis debe ponerse en práctica de manera constante un conjunto de actividades y procesos específicos, siendo necesario para su desarrollo conocer las condiciones en las que tiene lugar la reeducación postural, las relaciones a establecer entre el educador y el educando, la participación del alumno como centro del proceso pedagógico, además de contribuir a la formación y desarrollo de la personalidad del educando.

El objetivo educativo sólo es alcanzado cuando el escolar logre adoptar y mantener una postura correcta sustentada en actitudes y hábitos posturales correctos expresados en nuevos estilos de vida y sea capaz de revertir lo aprendido hacia otras personas de modo que contribuya a modificar las actitudes y hábitos posturales incorrectos en ganancia de salud postural.

Son aspectos que indiscutiblemente le confieren a la reeducación postural que tiene lugar a través de la AFT un carácter de proceso pedagógico. Teniendo en cuenta que durante la reeducación postural los escolares portadores de escoliosis reciben múltiples influencias educativas tanto del área de tratamiento como de la escuela, la familia y la comunidad, las que necesitan para lograr en los sujetos resultados educativos positivos con respecto a la modificación de las actitudes y hábitos posturales incorrectos del actuar en sistema, así como de la integración entre los diferentes factores e instituciones de la comunidad, se es del criterio que la escuela constituye el lugar idóneo para la reeducación postural de los escolares.

No fueron encontrados estudios en los cuales la reeducación postural fuera conceptualizada como un proceso pedagógico encaminado a la rehabilitación física o mejoría funcional de los sujetos portadores de desviaciones posturales a través de la actividad física con fines terapéuticos, educativos y profilácticos teniendo en cuenta los contextos y escenarios en que los escolares desarrollan sus actividades en función de su tratamiento.

Por lo que la presente investigación contribuye a solucionar el problema definido como: las insuficiencias existentes en el proceso de la Actividad Física Terapéutica en la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis inciden en la reeducación postural integral de estos escolares, y su objetivo, implementar acciones para el diagnóstico y tratamiento de las escoliosis, se precisa como campo de acción el diagnóstico y tratamiento de escolares portadores de escoliosis desde la escuela.

DESARROLLO

De acuerdo con el diagnóstico realizado y e trabajo en equipo las áreas de resultados definidas, identificadas y organizadas fueron diagnóstico de las escoliosis y tratamiento.

En la organización de las áreas se tuvo en cuenta que contuvieran los elementos de salidas necesarios de acuerdo con su función para lograr una eficaz reeducación

postural de los escolares, los elementos indispensables para facilitar su funcionamiento en la escuela y su vínculo con las prioridades establecidas por los organismos Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación, Ministerio de Educación y Ministerio de Salud en función del diagnóstico temprano y del tratamiento oportuno de las diferentes enfermedades utilizando como medio fundamental de rehabilitación física al ejercicio físico.

Mediante el trabajo en equipos se definió el sistema de acciones y sus objetivos

Se propuso un sistema de control sobre las cuestiones esenciales que requieren ser controladas para conocer y poder evaluar la eficacia de las acciones, la cual debe ser controlada de acuerdo con el cumplimiento de los objetivos y de las acciones previstas en cada área de resultados claves y de forma global.

Área de resultados claves: diagnóstico de las escoliosis.

Objetivo: Detectar a los escolares portadores de escoliosis y las principales causas que las originan teniendo en cuenta los contextos y escenarios en los que los escolares desarrollan sus actividades.

Sistema de acciones.

- Organizar un equipo multidisciplinario de especialistas que incluya a: médico ortopédico, médico y enfermera del APS, profesional de la Actividad Física Terapéutica, especialista en antropometría y otros docentes así como preparar a los miembros del equipo en la labor a desarrollar. Responsable: APS y ortopédico.
- Aplicar test postural para el diagnóstico de las desviaciones posturales (según metodología propuesta. Responsable médico ortopédico
- Aplicar plantigramas para la determinación de las huellas plantares, según metodología Hernández, R:(1987). Responsable profesor de AFT
- Evaluar la postura integrando los resultados del test postural y del plantigrama (Responsable médico ortopédico) .
- Aplicar radiografías a los diagnosticados con escoliosis. (Responsable APS)
- Determinar las principales causas que originan a las escoliosis, teniendo en cuenta los contextos y escenarios en los que los escolares desarrollan sus actividades, aplicando diferentes procedimientos metodológicos (Responsable APS)

- Analizar los datos recolectados y elaborar informe sobre las principales causas que originaron a las escoliosis.(Responsable APS)
- Recomendar tratamientos y conductas a seguir de acuerdo con los resultados obtenidos en el diagnóstico de los escolares portadores de escoliosis a: (Responsable médico ortopédico.
- El área de tratamiento de la estrategia donde se remitirán los escolares portadores de escoliosis de los grados I y II
- Consulta especializada de ortopedia donde se remitirán los escolares diagnosticados con escoliosis en los mayores grados de desarrollo.
- Evaluar el cumplimiento del objetivo del área y de las acciones según estaban previstas y en los plazos de tiempo establecidos.

Área de resultados claves: tratamiento de las escoliosis.

Objetivo: garantizar la reeducación postural integral de los escolares portadores de escoliosis a través del programa de la AFT y del resto de las acciones de las acciones.

Sistema de acciones.

- Organizar los grupos que recibirán el programa de la AFT para la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis desde la escuela. (Responsable profesor de AFT)
- Aplicar otras pruebas biomédicas para la evaluación de la posibilidades funcionales de los escolares. (Responsable profesor de AFT) F
- Informar a los docentes los escolares portadores de escoliosis que están siendo atendidos en el área de tratamiento de escoliosis de la escuela para su atención diferenciada. (Responsable profesor de AFT)
- Preparar a las familias de los escolares portadores de escoliosis para la reeducación postural de los escolares en el hogar. (Responsable profesor de AFT y médico ortopédico)
- Aplicar el programa de la AFT para la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis (Responsable profesor de AFT)
- Reevaluar a los escolares en el área de diagnóstico y en el área de tratamiento de la estrategia.

- Evaluar el cumplimiento del objetivo del área y de las acciones según estaban previstas y en los plazos de tiempo establecidos.
- Evaluar el cumplimiento de la estrategia de forma global.
- Evaluar la eficacia de la estrategia para la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis.

Diseño metodológico.

Se realizó un estudio prospectivo longitudinal, con un diseño experimental de control riguroso. El experimento fue realizado con el objetivo de determinar la influencia de las acciones en la reeducación postural integral de los escolares portadores de escoliosis desde la escuela.

La muestra estuvo representada por 200 escolares portadores de escoliosis, representó el 100% de los diagnosticados desde el primero al sexto grado escolar, 110 del género femenino y 90 del masculino, en las edades desde seis a once años.

Metodologías empleadas en las pruebas realizadas.

Área: diagnóstico de las escoliosis.

En el área de diagnóstico de las escoliosis se exploró la postura de los escolares mediante la aplicación de un examen somastoscópico basado en el test postural y en el plantigrama, enfatizándose en el diagnóstico precoz de las escoliosis así como en las posibles causas que las originaran teniendo en cuenta los contextos y escenarios en los que los escolares desarrollaban sus actividades.

Muestra: El diagnóstico fue aplicado a una muestra de 450 escolares, que representó el 100% del universo de la muestra: 224 del género femenino y 226 del masculino pertenecientes al nivel de enseñanza escolar primaria.

El test postural fue utilizado como medio de diagnóstico y evaluación de la evolución de los escolares ante la reeducación postural recibida.

Se utilizó la observación como procedimiento metodológico para la recogida de datos con la finalidad de explorar las actitudes posturales de los escolares durante el desarrollo del proceso docente educativo.

Àrea: Tratamiento de las escoliosis.

En el área de Tratamiento de las escoliosis de las acciones se aplicaron las pruebas funcionales musculares siguientes.

Prueba de movilidad de la columna vertebral hacia atrás.

La resistencia a la fuerza de los músculos posteriores del tronco.

Test para evaluar la fuerza de los músculos abdominales.

La evaluación de la implementación de las acciones se realizó de acuerdo con el cumplimiento de los objetivos y de las acciones previstas en los plazos de tiempo establecidos en las dos áreas de resultados claves diagnóstico y tratamiento así como las acciones de forma global, también se evaluó la eficacia de las acciones en la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis desde la escuela.

Para la determinación del porcentaje de efectividad de las acciones en la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis, se utilizaron las siguientes categorías: Excelente (E): Satisfactorio (S): Parcialmente satisfactorio (PS): Insatisfactorio (IS)

Para la determinación del porcentaje de efectividad del tratamiento recibido por los escolares, se utilizó la siguiente fórmula $\frac{\text{悟}E+S\text{商}}{E+S+PS+IS} X\ 100$ según Castillo, M; (1995).

Métodos y técnicas fundamentales de investigación utilizados.

Del nivel teórico: método de inducción- deducción, método sistémico estructural, método hipotético- deductivo

Del nivel empírico: método de medición, método de experimento y método de la observación

Método estadístico: se utilizó el Programa SPSS versión 12.0.

Para comprobar si los grupos de controles y los experimentales eran comparables se aplicó la prueba U-Mann Witney para muestras independientes, se seleccionó $\alpha = 0{,}05$

Instrumentos y materiales empleados.

Cinta métrica: mabis japonesa 1.50 cm, tinta de impresión plantar, hojas para plantigrama, lápices dermográfico, reglas, balanza de contrapeso seca, computadora, cronómetros, antropómetro.

Análisis y discusión de los resultados obtenidos en la implementación de las acciones.

Porcentaje de efectividad del tratamiento.

En la primera medición el 100% de los escolares del grupo de control y los del grupo experimental se evaluaron insatisfactoriamente.

En la segunda medición en ambos grupos se obtuvieron resultados positivos en la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis, pero en el grupo experimental se alcanzó un mayor porcentaje de efectividad con el 95,0%, mientras que en el de control se alcanzara un 75,0%,

Los resultados obtenidos en la implementación de las acciones para la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis se vieron favorecidos, además, de lo ya abordado con los escolares desde el primero al cuarto grado escolar por la concepción del programa propuesto de la AFT, el cual ofreció alternativas para la reeducación postural de los escolares basadas en ejercicios físicos con fines terapéuticos, bailoterapia y juegos elaborados para este fin, lo que posibilitó la integración activa de los escolares no sólo al proceso de la reeducación postural sino también a las diferentes actividades sociales de la escuela, la familia y la comunidad.

Las acciones planificadas en el área de tratamiento se evaluaron satisfactoriamente ya que todas fueron cumplimentadas según estaban previstas y en los plazos de tiempo establecidos así como la estrategia de forma global.

CONCLUSIONES

- El diagnóstico de las escoliosis teniendo en cuenta los contextos y escenarios en los que los escolares desarrollan sus actividades favoreció el tratamiento de reeducación postural integral de los escolares y la educación en prevención con respecto a las escoliosis y a otras desviaciones posturales.
- La intervención de la escuela, docentes y familia mediante la atención personalizada de los escolares jugaron un importante papel en el logro de los resultados obtenidos.
- A través de la implementación de las acciones para la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis se logró una mayor eficiencia en el proceso de reeducación postural que se tradujo en el logro de una reeducación postural integral del sujeto de forma más eficaz.

BIBLIOGRAFÍA

Alonso, R; (2000) El profesor de Educación Física especialista del ejercicio físico. Lecturas de educación física y deportes. Revista efdeportes. Año 5 No 19 Marzo

del 2000.Disponible http://www.efdeportes.com. Consultado el 3 de marzo del 2003.

Alonso, R; (1990) Programa de Cultura Física Terapéutica. ISCF. Manuel Fajardo. La Habana.

Álvarez, R; (1986) Tratado de cirugía ortopédica y traumatológica. Tomo II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. Pág. 219-220

Ascuy, M.Z; (2003) Estudio postural de escolares de quinto grado del seminternado Conrado Benítez del municipio Pinar del Río. Simposio Internacional de Actividad Física Terapéutica y Educación Especial. La Habana.

Cailens, P y Y. Jarousse; (1989) Echangen en reeducation. Paris Suramps Medical. Pág. 458.

Cantó, R y J. Jiménez; (1998) La columna vertebral en la edad escolar: la postura correcta, prevención y educación". Ed. Gymnos. Madrid. Pág.9-12

Colectivo de autores; (1986) Los ejercicios físicos con fines terapéuticos. Editorial José Antonio Huelga. Ciudad de la Habana.

Colectivo de autores; (2005) Cambios morfológicos en la escoliosis ideopática del adolescente. Revisión bibliografía. Revista estudiantil de Ciencias Médicas Disponible en: http://www.16deabril.sld.cu/ Consultado el 22 noviembre del 2005

Colson, J; (1974) Terapéutica por ejercicios progresivos en rehabilitación y educación física. Editorial JIMS. Barcelona. Primera edición española. Pág. 171-174

Cosio, S, N, (1986) Historia de la Cultura Física. Materia impreso en José A. Huelga. INDER

González, M.T y E. Izquierdo; (2003) La actitud postural en el escolar una propuesta de trabajo. Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 9, Nro 60, mayo del 2003. Disponible en: http//www.efdeportes.com. Consultado el 4 de septiembre del 2003.

Knoplich, J; (2001) Ejercicio como terapia. Edición Madrid. España. Pág.22-25

Labarrere, G y G. Valdivia (1991) Pedagogía. Impreso en combinado poligráfico Juan Marinello. Guantánamo. Pág.164-177

Lapierre, A; (1978) La reeducación física. T. I, II, III.Editorial Científico Médica. Pág. 481-490

Lewet, k; (1999) Chain reaction in the locomotor System: coactivation patterns based on development neurology. J. Orthop. Med. Pág. 52-57

Lich, E y MD Jonson: (1961) Ejercicios terapéuticos. Pág. 63-79

López, A; (2003) El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana.

Mahaunders, P; (1996) Reéducation posturale dans l´eau pour les scolioses idiopathiques. Ann, Kinesither. Pág. 73-80

Maslo, P; (1996) Las dolencias de la espalda. Paidotribo, Barcelona. Pág.32-37

Molano, N.J; (2004) Características posturales de los niños de la escuela "José María Obando de la ciudad de Popayán. Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 10, Nro 70, marzo del 2004. Disponible en: http//www.efdeportes.com. Consultado 20 de marzo del 2004.

Panzer, D y Col citado por Chistensen, K; (2000) Manual Muscle testing and postural imbalance. Disponible en: http://www.chiroweb.com/ 24 de febrero del 2000. Consultado el 16 de marzo del 2002.

Popov, SN; (1988) Cultura Física Terapéutica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. Pág.107, 120-121,115-116

Souchar, Ph,E; (1998) Reeducación postural global. Disponible en: http://www.cerp.com.ar/ Consultado el 9 mayo del 2000

Scalvo, M y R. Anaya; (2003) Bases epistemológicas, Rsanitarias y legales con respecto a la participación de la Educación Física en el proceso de la rehabilitación. Revista efdeportes. Año 9 No 60 Mayo del 2003.Disponible http://www.efdeportes.com. Consultado el 3 de mayo del 2003.

Turek, S; (1982) Ortopedia, principios y aplicaciones. Tomo I. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. Pág.1671

Tribastone, F; (2001) Compendio de Gimnasia correctiva. Editorial Paidotribo. España. Pág.43-44, 239-445

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO ACUATICO PARA ENFERMEDADES REUMÁTICAS E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Autora: MsC Braisa cruz Jiménez (Prof. asistente)

Descripción detallada de los resultados

Introducción

La mayor parte de los trabajos realizados en el medio acuático van a mejorar, sin lugar a dudas, la coordinación. La mejora de las conexiones nerviosas, la armonía en los movimientos y la correcta correlación de órdenes nerviosas y respuestas musculares, serán consecuencia del trabajo físico, que incidirá notablemente en la eficiencia del movimiento. La experimentación de acciones en situaciones de ingravidez a las que normalmente no estamos acostumbrados, enriquecerá nuestra capacidad de movimiento y mejorará, al mismo tiempo, nuestros patrones motores, haciéndonos más capaces de afrontar situaciones motrices nuevas. Para Salzmann (1998) la mejora de la coordinación y el equilibrio con ejercicios en el agua, viene determinada por la capacidad de realizar movimientos erróneos y corregirlos. Dicho de otro modo, las reacciones al desequilibrio y las respuestas propioceptivas son muy entrenables en el medio acuático. Geigle (1999) cree que la viscosidad del agua causa "distensión o estiramiento de la piel", determinando una rápida adaptación de los mecanoreceptores, que incrementan el número de señales propioceptivas al cerebro.

Desde el punto de vista de la acuaterapia, es importante considerar el medio acuático como un medio tridimensional de apoyo y resistencia, que nos permite diseñar en un programa múltiples combinaciones de ángulos articulares y planos de movimiento, ayudados o resistidos, en diferentes grados. Existen varios estudios que demuestran un incremento de la flexibilidad, fuerza y calidad/cantidad de movimiento en pacientes reumáticos, tras la realización de terapia acuática:

Dial y Windsor (1985) estudiaron los efectos de un programa de ejercicios acuáticos en doce adultos con artritis reumatoide durante ocho semanas. Los pacientes mejoraron su percepción del dolor, movilidad articular, rigidez y expectativas de tratamiento. Danneskiold-Samsoe y colaboradores (1987) estudiaron a varios sujetos con artritis reumatoide, clasificados funcionalmente con grado II y III de afectación. Templeton y colaboradores (1996) estudiaron los cambios objetivos de la flexibilidad articular en una población con afecciones reumatológicas, en general. Tras ocho semanas de un programa de acuaterapia, los rangos de movilidad articular (ROM) mejoraron significativamente. Jentoft y colaboradores (2001) compararon los

efectos de programas de ejercicio en tierra y ejercicios en el agua en pacientes con fibromialgia.

Existen también estudios que han demostrado la entrenabilidad de la coordinación, el equilibrio y la propiocepción articular en el agua:

Simmons y Hansen (1997) estudiaron los efectos del ejercicio en tierra, inmersión en agua, ejercicios en agua, socialización y combinación de todos estos factores en pacientes reumáticos.

La piscina es un medio único para recuperar el movimiento de las articulaciones reumáticas:

Los ejercicios realizados a velocidad lenta:

1. Disminuyen el edema y la inflamación de las articulaciones y partes blandas.
2. Aumentan la movilidad articular.
3. Los ejercicios realizados a velocidad rápida:
4. Aumentan la fuerza y potencia musculares.
5. Aumentan la resistencia.
6. Los ejercicios realizados a velocidad media:
7. Mejoran la coordinación y el equilibrio.
8. Mejoran la función motora en general.

Atendiendo a lo antes expuesto se determinó el siguiente objetivo general para la investigación realizada

OBJETIVO GENERAL: Determinar la influencia de la natación y acuaterapia en adultos con enfermedades reumáticas e hipertensión arterial.

Metodología

Nuestro estudio se desarrolló durante 15 semanas, en los meses de Marzo a Junio de 2010. El programa de ejercicios se llevó a cabo con tres frecuencias semanales, con 30 minutos de actividad fundamental en cada sesión, dentro del agua. Para un total de una hora y media de trabajo por semana, en el horario de la mañana.

Los participantes fueron controlados durante todo el tiempo de trabajo, así como la toma de sus signos vitales antes y después de comenzada la actividad, especialmente frecuencia cardiaca y presión arterial, como elementos básicos para el tratamiento. Siendo estos registrados por el profesor para valorar posteriormente la evolución de los atendidos.

Características del área de trabajo.

Se trabajó en una piscina que cuenta con una profundidad de 1.50 metros, para 25 metros de largo por 9,23 metros de ancho, con una capacidad cúbica de 126 m^3 de agua.

Las temperaturas de superficie del agua presentadas durante el período de trabajo, estuvieron comprendidas entre los 28 y 31 ^{0}C. Los materiales utilizados para el desarrollo de las clases fueron acordes a los objetivos planteados en cada sesión.

Resultados alcanzados

Tabla #1 Factores de riesgo presentes en la muestra

Factores de riesgo	**Cantidad de pacientes**
Tabaquismo	7
Obesidad	8
sedentarismo	6
Enfermedades reumáticas	10
Hipertensión arterial.	10

Desde otro punto de vista fue necesario aplicar pruebas funcionales para conocer el estado físico, teniendo en cuenta indicadores para el estudio.

- **Test de Terreno de los 6 minutos**:

El objetivo de esta prueba es conocer las capacidades físicas de los individuos, además de evaluar la misma de forma sistemática, a diferencia de la prueba ergométrica que se puede realizar como máximo dos veces al año, mientras el test de terreno permite evaluar cada 2 meses al paciente.

Esta prueba cumple con la siguiente **metodología:**

- El paciente debe descansar o permanecer en reposo alrededor de 10 minutos antes de comenzar la prueba.
- Se toma la presión arterial y frecuencia cardiaca en reposo, al terminar el test y al minuto de la recuperación.
- Se procede a explicar detalladamente al paciente en qué consiste la prueba.
- Durante la prueba el paciente debe caminar a un ritmo constante según su capacidad en el tiempo establecido.
- Se debe medir la distancia recorrida por el paciente.

El consumo de oxígeno se obtiene mediante la fórmula propuesta por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (CAMD), para aquellos pacientes que caminan a una intensidad de 50m y

100m por minutos, mientras que para aquellos que caminan entre 100m y 130m por minutos, se utiliza la fórmula del Colegio Americano de Medicina, pero con la modificación realizada por el Centro de Actividad Física y Salud del ISCF “Manuel Fajardo”

Fórmula del CAMD

$$VO2máx = \frac{0,1ml/Kg/min.(Distancia)}{Tiempo} + 3.5ml/Kg/min.$$

Fórmula modificada

$$VO2máx = \frac{0,15ml/Kg/min.(Distancia)}{Tiempo} + 3.5ml/Kg/min.$$

El pulso de entrenamiento se obtiene a partir de la fórmula de Karvonen:

PE= (Fcmáx- Fc rep) 0,6 a 0,8+ Fcrep

Indicaciones metodológicas de la prueba de terreno.

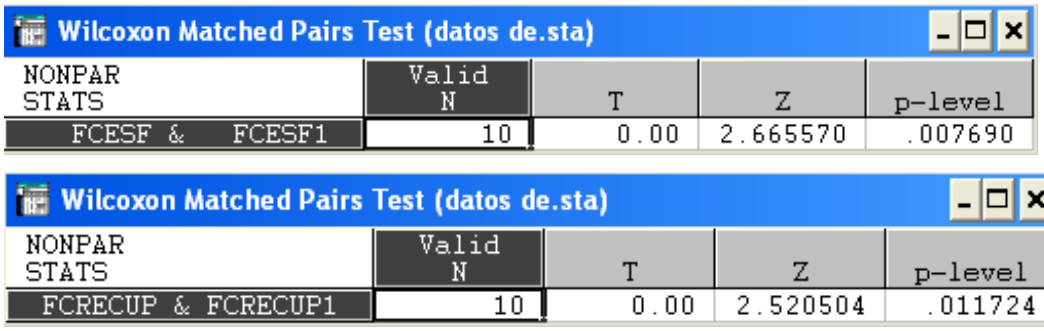
- Se debe realizar la prueba con calzado y ropa apropiados.
- Caminar de forma natural no utilizar la marcha deportiva.
- Realizar la prueba en horarios donde el sol no castigue fuertemente.
- El profesor debe animar al paciente durante el recorrido de la prueba.
- No aplicar la prueba en caso de tener la los signos vitales alterados.
- Detener la prueba en caso de aparición de síntomas de malestar o dolencias.

Comportamiento de los parámetros de tensión arterial máxima y mínima al inicio y final del programa en la prueba de terreno.

Tensión arterial máxima	Tensión arterial mínima	significación
132	123	0.007***

Tabla # 2

Comportamiento de los parámetros de frecuencia cardiaca (reposo, esfuerzo y recuperación) al inicio y final del programa en la prueba de terreno.



Wilcoxon Matched Pairs Test (datos de.sta)

NONPAR STATS	Valid N	T	Z	p-level
FCESF & FCESF1	10	0.00	2.665570	.007690

Wilcoxon Matched Pairs Test (datos de.sta)

NONPAR STATS	Valid N	T	Z	p-level
FCRECUP & FCRECUP1	10	0.00	2.520504	.011724

Parámetros	**Antes**	**Después**	**Significación**
Frec. Card. Reposo	80.4	75.6	0.043**
Frec. Card. Esfuerzo	120	102	0.007***
Frec. Card. recuperación	86.4	78	0.011***

Tabla # 3

Comportamiento de los parámetros de volumen máximo de oxígeno, distancia recorrida y pulso de entrenamiento al inicio y final del programa en la prueba de terreno.

Parámetro	Antes	Después	Significación
VO2	16.39	18.68	0.01

Leyenda

___ **No hay diferencia significativa.**

* Poca diferencia significativa.

** Significativo.

*** Muy significativo.

- **Estructura del programa de ejercicios de natación.**

Atendiendo las características de los pacientes y las enfermedades que padecen, fundamentalmente la hipertensión arterial ligera, este programa consta de 2 etapas principales:

Etapa de familiarización con el medio: donde está presente en cada clase, ya que cada una de las cualidades básicas cumple un rol protagónico, para luego la combinación de todas irá marcando la evolución del paciente. Esta etapa tiene una duración de ocho (8) semanas.

**En la etapa de familiarización se persigue como propósito fundamental acondicionar al paciente para la actividad y carga que recibirá en la siguiente etapa, durante todo el programa. Por otra parte tendrá la influencia, desde el punto de vista psicológico, ya que de esta etapa dependerá no solo la adaptación al trabajo, sino también al medio y a los compañeros de equipo.

Etapa de desarrollo: la misma aunque está presente desde el inicio del programa, su dirección está volcada hacia las capacidades del individuo y se pretende que permanezca o esté de manifiesto durante toda la vida, siempre que la salud lo permita.

La etapa de desarrollo está dada por la propia evolución y asimilación de la carga, siendo el objetivo fundamental disminuir las cifras tensionales de manera paulatina así como una pronta incorporación a la sociedad, seno familiar y actividades de la vida diaria.

Las actividades del programa en ambas etapas, están acorde con las dosificaciones aplicadas en los centros de rehabilitación y áreas terapéuticas. Esta actividad poco común, aporta beneficios fisiológicos y psicológicos, gracias a que la secuencia de una etapa a otra, mediante el aumento del volumen e intensidad del trabajo físico.

- **Datos de la primera etapa de ejercicios acuáticos.**
  - Frecuencia: 3 veces por semana.
  - Tiempo de la sesión: 30 minutos.
  - Intensidad del ejercicio: 60% de la frecuencia cardiaca.
  - Capacidad física de trabajo a desarrollar: resistencia general, muscular y cardiorrespiratoria, coordinación, amplitud articular y de movimiento.
  - Duración de la etapa: 1 mes.

Etapa de desarrollo: este momento comienza con el aumento de la carga e intensidad del ejercicio, presentada en el número de repeticiones de cada ejercicio, sin afectar la relación trabajo-descanso. Se busca mantener la capacidad funcional adquirida, siempre controlando la frecuencia cardiaca de entrenamiento y la tensión arterial como máximos indicadores de la actividad eficiente o sobrecarga. En esta etapa se incluirá las técnicas de nado, específicamente libre y espalda.

- **Datos de la segunda etapa de ejercicios**
  - Frecuencia: 3 veces por semana.
  - Tiempo de la sesión: 30 a 35 minutos.
  - Intensidad del ejercicio: 60 a 80% de la frecuencia cardiaca.
  - Capacidad física de trabajo a desarrollar: resistencia general, muscular y cardiorrespiratoria, coordinación, amplitud articular y de movimiento y resistencia a la fuerza.

- Duración de la etapa: 3 meses.

Ejercicios

Ejemplo 2: Zigzag. Desplazamientos laterales cruzando una pierna por delante y otra por detrás alternativamente.

Ejemplo 3: Balanza. Inclinar el tronco hacia delante a la vez que se extiende hacia atrás uno de los MMII. Mantener la posición unos segundos.

Ejemplo 4: Desplazamientos con los ojos cerrados hacia delante y hacia atrás (caminando y nadando).

Ejemplo 5: Desplazamientos con los ojos cerrados en zigzag y en diferentes direcciones, intentando orientarse por el oído

- **Los ejercicios realizados a velocidad lenta:**

• •• • Disminuyen el edema y la inflamación de las articulaciones y partes blandas.

• •• • Aumentan la movilidad articular.

- **Los ejercicios realizados a velocidad rápida:**

• •• • Aumentan la fuerza y potencia musculares.

• •• • Aumentan la resistencia.

- **Los ejercicios realizados a velocidad media:**

• •• • Mejoran la coordinación y el equilibrio.

• •• • Mejoran la función motora en general.

Ejercicios en la pared

Criterios generales del American College of Sports Medicine, de prescripción del ejercicio físico en los pacientes reumáticos en general:

Tipo de ejercicio	ACTIVIDAD
AEROBIO	Andar, bicicleta, Piscina, Gimnasia acuática, Danza.

FUERZA	Circuitos de entrenamiento de fuerza sin peso. Ejercicios de fuerza isométrica Ejercicios con bandas elásticas.
FLEXIBILIDAD	Estiramientos con precaución
FUNCIONALES	EJERCICIOS (Equilibrio, Destreza, Coordinación, Psicomotricidad, Respiración Relajación)

Tabla # 4 Test de amplitud articular por Goniometría

Pacientes	Antes	Después
1	**3**	**2 (conserva amplitud articular)**
2	**3**	**2 (conserva amplitud articular)**
3	**4**	**2 (no conserva amplitud articular)**
4	**3**	**2 (no conserva amplitud articular)**
5	**4**	**3 (conserva poca amplitud articular del miembro superior.)**
6	**4**	**3 conserva amplitud articular)**
7	**3**	**2 (conserva poca amplitud articular del miembro Inferior)**
8	**3**	**3 (conserva amplitud articular miembro superior)**
9	**4**	**2 (no conserva amplitud articular)**
10	**3**	**2 (conserva amplitud articular)**
TOTAL	**3,4**	**2,3**

Conclusiones

1. La influencia de la natación y la acuaterapia en la muestra de estudio fue positiva debido a los resultados alcanzados y la mejoría observada, reflejándose en la coordinación, frecuencia cardiaca (0.007), pulso de entrenamiento (0.006) y cifras de tensión arterial máxima (0.009) y distancia recorrida basada en el test de terreno de los 6 minutos.

2. Los ejercicios de natación con mayor influencia fueron los de locomoción y respiración.

3. El resultado del test de amplitud articular demostró que el 70% (7) pacientes conservaron la amplitud articular y solo 3 no la conservaron por lo que es significativo.

ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA DIRIGIDAS AL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA PARA LA REHABILITACIÓN DE LA FUNCIÓN RESPIRATORIA EN ESCOLARES AUTISTAS.

Autores: MS.c.P. Asist Lillien Espino Morales.
Dra. C .Prof Titular. Giceya Maqueira Caraballo.
Dr.C.Prof Titular Osmery Prado Sosa.
E Mail: danielapg61@inder.cu
Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Villa Clara,
País: Cuba

Resumen: La presente investigación surge a partir de la identificación de la brecha entre las formas tradicionales que han fundamentado la intervención rehabilitadora en los escolares autistas y la orientación psicopedagógica de los profesionales de Cultura Física Terapéutica para el mejoramiento de la calidad de vida de los mismos, desarrollado en la provincia de Santa Clara en la escuela especial Rolando Pérez Quintosa. La investigación responde al Proyecto **"**La Cultura Física Terapéutica y Profiláctica en función de la calidad de vida de escolares con Necesidades Educativas Complejas", aborda las experiencias de la puesta en práctica de la propuesta de actividades de orientación psicopedagógica dirigidas al profesional de la Cultura Física Terapéutica para la rehabilitación de la función respiratoria en escolares autistas. Se emplearon como métodos el análisis documental, la observación, entrevista, estudio de caso múltiple, criterio de expertos así como el expresado por los profesionales de la Cultura Física Terapéutica. La importancia y actualidad del tópico reside en fundamentar desde la teoría y la práctica el proceso de Rehabilitación de la función respiratoria con los medios de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica en escolares autistas, con la intención de facilitar su continuidad en el contexto de las Áreas de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica en correspondencia con las posibilidades del escolar y la superación profesional.

Introducción:

Los cuatro pilares de la educación del siglo XXI nos hablan de la necesidad de formar un hombre capaz de saber, saber hacer, saber ser y saber convivir con expresiones esenciales de un ideal educativo. En este contexto juegan un papel fundamental el Deporte y la Educación Física, los que no están diseñados para robar espacio a los estudios, sino para fortalecerlos y complementarlos física y educativamente.

El término calidad de vida está estrechamente relacionado con factores como la actividad física y la salud los que son fundamentales para el bienestar de los seres humanos. Fue popularizado en los años en que se desarrollaron estudios de opinión pública motivados por la crisis económica derivada de la II Guerra Mundial.

El concepto calidad de vida es relativo, y difícil de definir ya que inciden varios aspectos

como la forma de experimentarlo y el propio ambiente que rodea a la persona en un momento determinado. Se hace evidente que el concepto puede ser utilizado desde diferentes perspectivas y significados.

La presente investigación asume el concepto de calidad de vida expresado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según la OMS, la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

La investigación constituye un proceso contextualizado, por lo que no la podemos ver aislada, sino inserta en problemáticas globales; y en el campo de la educación debemos concebirla en una relación directa con los problemas de la calidad educacional; investigamos en el campo educacional para transformar la realidad educativa, para aumentar la calidad educacional, y con ello contribuir al desarrollo humano y por lo tanto mejorar la calidad de vida.

La Educación constituye un poderoso medio para satisfacer las necesidades humanas, dentro de ella la Educación Física enmarcándose como una rama especializada dentro de las Ciencias de la Educación; constituyendo un satisfactor sinérgico; ella permite crear las condiciones para que el hombre desarrolle capacidades, habilidades y conocimientos que le permiten participar en el desarrollo, en la actividad social. Muchos son los implicados en el proceso de orientación psicopedagógica a las Necesidades educativas Especiales complejas entre las que se encuentra el autismo.

El autismo es un trastorno del desarrollo neurológico muy variables que aparece por primera vez durante la infancia o la niñez.La educación de alumnos con autismo constituye un desafío para los educadores toda vez que los procesos de aprendizaje presentan diferencias significativas lo cual está dado, entre otras razones, por las particularidades y la heterogeneidad de los modos de manifestación de los alumnos. El conocimiento y comprensión de estas características le permiten al docente interactuar, predecir su comportamiento y orientar de forma efectiva los esfuerzos educativos en un ambiente de motivación, funcionalidad y espontaneidad.

Se define como Rehabilitación Física al proceso global y continuo encaminado a promover y lograr niveles óptimos de independencia física y habilidad funcional en personas discapacitadas a partir de sus capacidades residuales permanentes para su ajuste psicológico, social, vocacional y económico que le permitan llevar de forma independiente su propia vida en el entorno comunitario objetivado en la participación activa en acciones laborales, socioculturales, deportivas, familiares y de las asociaciones de discapacitados donde la promoción y prevención de salud tienen un rol importante.

Por su parte la discapacidad es un fenómeno de gran trascendencia social y económica con incidencia cada vez mayor en la sociedad de hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que al menos el diez por ciento de la población iberoamericana está afectada por algún tipo de discapacidad y que a la vista de los índices de crecimiento poblacional en América Latina y el Caribe, se prevé un notable aumento en el número absoluto de personas discapacitadas determinándose que las principales causas son los daños al sistema nervioso central y los trastornos mentales dentro de los cuales se encuentra el autismo.

El autismo fue considerado durante muchos años como un trastorno psicógeno, pero las evidencias, fruto de importantes estudios hacen que en la actualidad se defina como una "*discapacidad severa y crónica del desarrollo, que aparece típicamente durante los 3 primeros años de vida.*

La 10ma Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE_10) del año 1992, conceptualiza el autismo como "un trastorno generalizado del desarrollo, que se define por la presencia de un desarrollo anormal o deteriorado que se manifiesta antes de los tres años de edad y un tipo característico de funcionamiento anormal en las tres áreas de la psicopatología: interacción social recíproca, comunicación y comportamiento restringido, estereotipado y repetitivo. Además de esas características diagnósticas específicas, es frecuente una variedad de otros problemas no específicos, tales como, fobias, trastornos del sueño y de la ingestión de alimentos, rabietas, agresiones o autoagresiones"

Riviére, A. (1997), considera que el autismo plantea desafíos importantes de comprensión, explicación y educación, resultando difícil entender cómo es el mundo interno de personas con marcadas limitaciones de relación y comunicación, que siendo humanas, se comportan como ajenas, convirtiéndose en sujetos que presentes en cuanto a espacio físico, impresionan ausentes de la realidad.

García, M. y Col. (2005), consideran que el estudio del autismo infantil ha sido y sigue siendo un reto a los especialistas, psicólogos, pedagogos y médicos, entre otros, quienes no se han puesto de acuerdo y emiten opiniones distintas.

Estas necesidades problematizan la investigación dirigidas a orientar hacia el mejoramiento de la calidad de vida en escolares autistas desde la Cultura Física Terapéutica atemperándose a sus condiciones, dadas por las necesidades y las potencialidades que los mismos poseen.

Estas insuficiencias que se constataron a partir de la valoración teórica y la interpretación desde la práctica, específicamente a la orientación Psicopedagógica en el contexto de la Cultura Física Terapéutica y para escolares autistas dieron origen a la **situación problémica** que evidencia: Insuficiente correspondencia entre orientación educativa a escolares autistas y la preparación psicopedagógica de los profesionales de la Cultura Física Terapéutica para la rehabilitación de escolares autistas. Por lo que se determina como problema científico de esta investigación:

¿Cómo contribuir a la preparación de los profesores de Cultura Física Terapéutica para la orientación Psicopedagógica a escolares autistas?

La investigación se mueve en un objeto de estudio relacionado, con el proceso de rehabilitación de los escolares autistas y de este se deriva el campo de acción de la investigación referida a la preparación de los profesores de Cultura Física Terapéutica en la orientación Psicopedagógica a escolares autistas.

Es por ello que se propuso como objetivo: Elaborar actividades de orientación psicopedagógica dirigidas al profesional de la Cultura Física Terapéutica para la rehabilitación de la función respiratoria en escolares autistas. , teniendo en cuenta características individuales de los escolares autistas.

Para el desarrollo de la investigación se elaboraron las siguientes actividades que fueron puestas en práctica en la escuela especial de nuestra provincia “Rolando Pérez Quintosa” del municipio Santa Clara, escogiéndose para ello las clases de Educación Física, las que estaban dirigidas a los profesionales de la Cultura Física que laboran en el centro y los escolares autistas.

Métodos teóricos:

Analítico-sintético: se utiliza fundamentalmente en la precisión de los presupuestos teóricos relacionados con la temática de investigación; así como en el análisis e interpretación de los instrumentos aplicados.

Inductivo-deductivo: se emplea en el estudio de los escolares autistas y sus características individuales que permitieron establecer la propuesta.

Histórico–lógico: utilizado para conocer el objeto de estudio en el de cursar histórico y teniendo en cuenta los antecedentes y concepciones teórico- metodológicas

Sistémico-estructural-funcional: se empleó en la elaboración para la orientación educativa. Permitió establecer los nexos y relaciones entre los elementos

De los **métodos empíricos** se emplearon:

El **estudio documental:** Recopilar información acerca de la preparación de los profesores de Cultura Física Terapéutica para la orientación educativa a escolares autistas

La **observación:** para corroborar la existencia del problema y precisar los resultados en escolares autistas con necesidades de una orientación educativa desde la, Cultura Física Terapéutica a partir de la implementación del programa.

El **estudio de caso múltiple :** como una forma particular de recoger, organizar y analizar datos referentes a las patologías asociadas y los diferentes niveles de funcionamiento de los escolares autistas, mediante la observación participante, el investigador se integró completamente al proceso manteniéndose en contacto directo con los sujetos inmersos en el estudio.

La **entrevista:** con el objetivo de recoger las limitaciones y valoraciones significativas sobre el proceso de orientación educativa a escolares autistas desde la Cultura Física Terapéutica, al inicio y final de la investigación.

Criterio de expertos: se utilizó para valorar la concepción y la efectividad de la propuesta, determinar la aplicabilidad de los resultados así como perfeccionarla y enriquecerla desde la perspectiva de los expertos en la temática.
Resultados: Permitió la caracterización socio-afectiva de escolares autistas de edad escolar en el contexto de la buscando reservas, potencialidades, qué tiene, qué puede hacer y qué puede llegar a hacer con intervención desarrolladora, sin desconocer limitaciones o desventajas.
Permite que los profesores de Cultura Física Terapéutica, cuenten con una herramienta teórica y práctica para desarrollar y perfeccionar su preparación en la orientación educativa a escolares autistas.

Actividades de orientación psicopedagógica dirigidas al profesional de la Cultura Física Terapéutica para la rehabilitación de la función respiratoria en escolares autistas.

Las actividades de orientación psicopedagógicas se rigen por los protocolos para el tratamiento de los escolares con Necesidades Educativas complejas, los cuales van encaminados a mejorar su calidad de vida, además les ayudan a obtener un rendimiento óptimo.

Actividad orientación psicopedagógica
Título: "Terapia inhalatoria"
Lugar: Área Docente Terapéutica.
Horario: Clase de Educación Física.
Responsable: Profesor de Educación Física e investigadores.
Objetivos:

1. Facilitar la limpieza de la vía aérea.
2. Mejorar la función pulmonar.
3. Aumentar la auto confianza y disminuir la ansiedad.

La terapia inhalatoria es considerada ahora un componente importante en tratamiento y con frecuencia se administran las inhalaciones junto con las técnicas de depuración de la vía aérea.

Beneficios físicos y fisiológicos:

1 Conserva la función respiratoria: mejora la eliminación de esputo y disminuye el volumen residual.

2 Mejora la ventilación respiratoria en las diferentes secciones de los pulmones, y se mejora la absorción de oxígeno.

3 Aumenta la movilidad corporal por: un incremento de la amplitud articular, de la capacidad contráctil del músculo, así como su longitud mediante estiramiento específico.

Beneficios Psicológicos:

1 Ayuda a crear una imagen corporal más positiva, tan importante en la realidad social actual.

2 El individuo aprende a favorecer la confianza en sí mismo y la independencia.
3 Aumenta la sensación de bienestar, provocando una disminución de la ansiedad y la depresión.

Beneficios Sociales:

1 Durante la realización de ejercicio físico, el individuo se relaciona con los demás, con lo que todo ello conlleva: aumento de la motivación e interés, adherencia al entrenamiento.

2 Adquisición de valores morales

Método educativo.

Juegos. Realizar ejercicios de agarres y control de las manos del compañero o del profesor en forma de juego para intentar sentir su intención e impedir que la ejecute.

Relajación.

1 Realizar recogidas y liberación del abdomen prestando atención a la respiración desde diferentes posiciones.
2 Realizar ejercicios de respiración abdominal.
3 Respirar lentamente coordinando dos palmadas para inhalar y dos para exhalar (puede aumentarse el número de palmadas por cada ciclo de respiración).
4 Permanecer parados o acostados en el lugar con las manos apoyadas en el abdomen, prestando atención a los movimientos de este durante los ciclos de la respiración que debe ser abdominal.
5 Ejercicios de control de la respiración y la postura (corregir postura)

Actividad orientación psicopedagógica

Título: “Terapia respiratoria”

Lugar: Área Docente Terapéutica.

Horario: Clase de Educación Física.

Responsable: Profesor de Educación Física e investigadores.

Objetivos:

1- Mejorar la función pulmonar.
2- Mejorar la fuerza y resistencia de los músculos ventilatorios.

Beneficios: El ciclo activo de técnicas respiratorias se utiliza para movilizar y erradicar los excesos. El régimen es flexible, adaptado a las necesidades del individuo.

Métodos: Respiración suave y relajada en torno al volumen corriente, que alienta el uso de la parte baja del tórax y la relajación de la parte alta del tórax y los hombros.

Métodos: La técnica de espiración forzada es una combinación de una o más espiraciones forzadas y períodos de control de la respiración. La espiración forzada para reducir el volumen pulmonar, puede utilizarse una espiración forzada o un golpe de tos a partir de un volumen pulmonar elevado para eliminarlas.

Para dar cumplimiento al objetivo se trabajó con la lógica siguiente: Análisis y desarrollo dirigido a valorar los cambios que se producen en cuanto al mejoramiento de la calidad de vida en escolares autistas.

Luego de aplicada las orientaciones psicopedagógicas se obtuvo una mejoría de los escolares autistas en cuanto a su calidad de vida dado por la aplicación del test de los motivos los resultados arrojaron una mayor satisfacción, pues en los escolares en el área del conflicto se encontraba con un comportamiento normal y en las demás áreas resultó positiva la presencia de estas.En cuanto a la evaluación integral se comportaron con una alta motivación hacia el desarrollo de las actividades de orientación psicopedagógicas, con un ambiente festivo. Por lo que podemos concluir que las actividades de orientación psicopedagógica permitieron corroborar, mediante la práctica educativa, el mejoramiento de la calidad de vida en los escolares autistas en cuanto a una alta motivación, mayor satisfacción y evaluación integral.

Bibliografía

1. Alonso, R. y A. Alba (1989). Control Médico. Ciudad de La Habana, I.S.C.F. “Manuel Fajardo”.
2. Álvarez, C. (2000). La investigación científica en la sociedad del conocimiento.
3. Ciudad de La Habana, Editorial Academia.
4. Andreu, N. (2005). Metodología para elevar la profesionalización docente en el diseño de tareas docentes desarrolladoras. Tesis de grado. (Doctor en Ciencias pedagógicas). Villa Clara, I.S.P. “Félix Varela”.
5. Arés, P. (s.f). Mi familia es así. La Habana, Editorial. Pueblo y Educación.
6. Arias,G.(1990).Algunas tendencias actuales sobre Educación Especial. Revista educación (Cuba) 61: abril-junio.
7. Autismo. (s.f). Disponible en: http:www.deltanet.com.ar/apna/autismo.htm. Consultado el 6 de febrero del 2012.
8. Autismo y deportes. (s.f). Disponible en: http://www.monografías.com/trabajos43/autismo-y-deportes/autismo. Consultado el 15 de Marzo del 2013.
9. Autismo: una inmensa soledad. (s.f). Disponible en: http://www.deltanet.com.ar/apna/autismo.htm. Consultado el 25 de octubre del 2007.
10. Autismo: un síndrome de disfunción neurológica. (s.f). Disponible en: http://www.monografias.com(trabajos12/autis/autistshml. Consultado el 12 de diciembre del 2010.

11. Autism Society of America. Información General Sobre El Autismo. (s.a). Disponible en: http://.www.autism-society.org. Consultado el 23 de Enero del 2007.
12. Barrios, J. (2009). Programa de ejercicios físicos para mantener la condición física de los tripulantes técnicos de la aviación civil. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Ciudad de La Habana, I.S.C.F. “Manuel Fajardo”.
13. Caballero, D. (2002). Desarrollo motor grueso en niños con Síndrome de Down en edades tempranas. Trabajo de diploma. Ciudad de La Habana, I.S.C.F. “Manuel Fajardo”.
14. Caballero, L. (1989). Educación Especial. Ciudad de La Habana, Editora Instituto Superior de Cultura Física. “Manuel Fajardo”.
15. Figueredo, lexy. (2011). Metodología para la atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada. Tesis de doctorado en ciencias de la cultura física. UCCFD Granma

ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD DE LOS ESCOLARES DE 2DO GRADO CON RETRASO MENTAL LEVE DE LA ESCUELA ESPECIAL JOSÉ M. FUERTES.

Autores:

- MsC. Elisa Echevarría Rodríguez. Metodóloga Municipal de Educación Física del INDER en Encrucijada. Villa Clara.
- Noelvis véliz Echevarría. Profesor de Educación Física del Centro mixto Nepthalí Martínez. Encrucijada. Villa Clara.

Resumen:

La investigación presentada aborda una experiencia investigativa puesta en práctica en la escuela especial José M. Fuertes del municipio de Encrucijada, realizada por los autores Elisa Echevarría Rodríguez y Noelvis Véliz Echevarría, la misma se titula "Actividades físicas adaptadas para mejorar la motricidad de los escolares de 2do grado con retraso mental leve de la escuela especial José M. Fuertes". Expone una propuesta de acciones pedagógicas, donde cada actividad lleva implícita un orden lógico y estructural del contenido, se aportan nuevas vías y medios para mejorar la motricidad y sus componentes como son la fuerza, la coordinación, la rapidez, el ritmo y la precisión de los alumnos, a partir de la Educación Física y el Deporte para Todos, la misma se fundamenta en el perfeccionamiento del proceso docente educativo ajustado a las transformaciones de la educación especial. Este trabajo tiene gran importancia porque dota a profesores y alumnos de la escuela especial de otras opciones físico-deportivas y permite además la divulgación de las posibilidades reales que poseen los escolares con retraso mental leve para integrarse a la práctica y a la sociedad a través del ejercicio físico de una forma más asequible y amena. En la investigación se aplican métodos del nivel teórico, empírico y matemático y los resultados obtenidos en la investigación permitieron inferir que las actividades propuestas contribuyen al mejoramiento de la motricidad en los escolares con retraso mental leve de la escuela especial José M. Fuertes.

Introducción:

La Educación Física en Cuba abarca todos los subsistemas y ofrece un servicio de calidad para colaborar en la integración de todos los ciudadanos a la vida social, edificándose sobre la base de la atención a la diversidad.

Las nuevas concepciones sobre la educación de menores con discapacidad intelectual tienen sus antecedentes en las ideas de pedagogos, sociólogos y psicólogos entre los que se destaca L.S.Vigotski, quien adelantándose increíblemente a su tiempo expresó criterios similares, que hoy constituyen la base teórica de todo un movimiento de reformas de la Enseñanza Especial en el mundo.

La Enseñanza Especial comenzó a ser valorada por la necesidad de una reforma educacional que permitiera la realización de adecuaciones curriculares capaces de satisfacer las necesidades educativas especiales de los alumnos y para ello las adaptaciones de las actividades se hacen imprescindible y de una forma individualizada, teniendo su base en profundos cambios ocurridos en el área conceptual sobre las necesidades educativas especiales y las dificultades que este experimenta en el aprendizaje escolar. Como eslabón fundamental, la integración escolar concibe una escuela abierta a la diversidad, una institución flexible que debe ajustarse a las exigencias de sus alumnos y que brinde variedad de opciones educativas, ubicando al alumno y su desarrollo como centro de la actividad pedagógica.

En los programas de Educación Física se orientan estimulaciones de las esferas físicas y psíquicas del niño, equivalentes a dirigir la formación y desarrollo de las capacidades y habilidades correspondientes con el aprendizaje.

El desarrollo de la motricidad influye a su vez a la formación de habilidades, fundamentalmente por la ejercitación que se logre de los movimientos. La ejecución de ejercicios físicos favorece considerablemente al desarrollo de la motricidad, para ello es necesario intencionar los movimientos, donde los profesores deben crear las condiciones necesarias, así como los materiales a utilizar.

Al analizar los factores que pueden influir en la insuficiencia de la motricidad, se observan entre otros, la falta de fuerza, ritmo, rapidez, fluidez y precisión, así como la

carencia de medios que favorezca la dirección de los movimientos finos o manuales, así como los gruesos del cuerpo.

Con la intención de abordar el problema científico como elemento buscado para dar solución a situaciones que se presentan en la escuela especial José M. Fuertes relacionada con la motricidad de los escolares de 2do grado, se hace necesario formular como **objetivo general:**

- Proponer actividades físicas adaptadas para mejorar la motricidad de los escolares de 2do grado con retraso mental leve.

Objetivos Específicos:

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la motricidad en los escolares con retraso mental leve.
2. Determinar las necesidades que poseen los escolares de 2do grado con retraso mental leve con relación a la motricidad.
3. Elaborar actividades físicas adaptadas para mejorar la motricidad de los escolares de 2do grado con retraso mental leve de la Escuela Especial "José M. Fuertes Jiménez".
4. Validar la propuesta de actividades físicas adaptadas para mejorar la motricidad de los escolares de 2do grado con retraso mental leve de la Escuela Especial "José M. Fuertes Jiménez".

Métodos utilizados en el proceso investigativo:

Del nivel teórico: analítico-sintético, inductivo-deductivo, tránsito de lo abstracto a lo concreto.

Métodos del nivel empírico: Análisis de documentos, Observación, Entrevista, Prueba pedagógica, Experimento Pedagógico.

Métodos del nivel matemático y estadísticos: Cálculo porcentual y procedimientos estadísticos descriptivos (tablas y gráficos).

Desarrollo.

Población y muestra:

El trabajo es puesto en práctica en la escuela especial José M. Fuertes Jiménez del municipio de Encrucijada. Se trabaja con los 8 alumnos con retraso mental leve del grupo de 2do grado, de ellos, 3 son hembras y 5 son varones.

En el diagnóstico realizado en el grupo se constatan dificultades que atentan contra el logro de una adecuada motricidad como son:

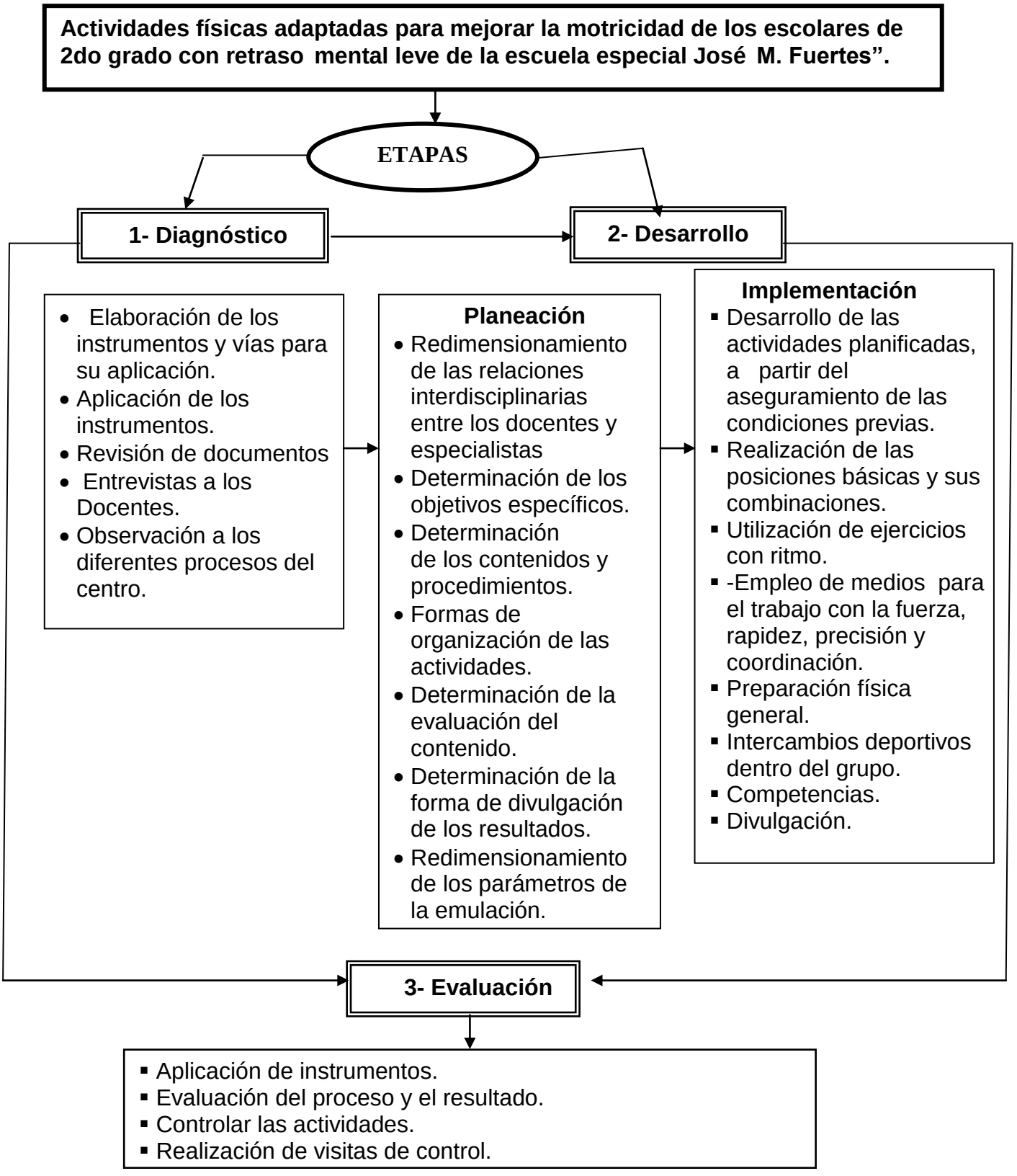
- ✓ Los escolares con retraso mental leve no poseen habilidades manuales para efectuar los agarres y elementos básicos a trabajar.
- ✓ Poseen descoordinación de brazos y piernas.
- ✓ Carecen de fuerza, rapidez y precisión como aspectos fundamentales.

Todo lo anteriormente mencionado guarda una estrecha relación con los métodos, procedimientos, vías y medios que utiliza el profesor de Educación Física para realizar su labor con relación al tema.

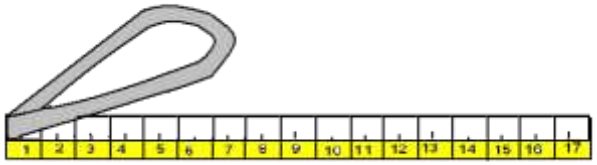
Actividades que se realizan en la investigación para mejorar la motricidad:

- ➢ Posiciones básicas de brazos
- ➢ Posiciones básicas de piernas.
- ➢ Ejercicios combinados de brazos y piernas.
- ➢ Ejercicios con diferentes patrones rítmicos.
    - ✓ Ritmos lentos, moderados y rápidos.
    - ✓ Trabajo con palmadas.
    - ✓ Trabajo con ritmos de instrumentos (claves, maracas, platillos, etc.)
    - ✓ Trabajo con diversas músicas.
- ➢ Ejercicios con empleos de medios con pesos.
- ➢ Ejercicios frente al espejo.
- ➢ Recorridos por el terreno en diferentes direcciones

Representación gráfica de las etapas por las que transitan las actividades físicas adaptadas.



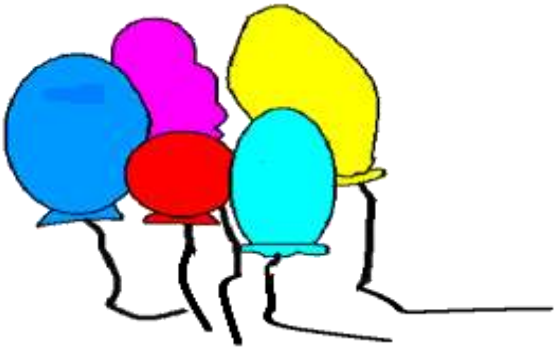
Algunos medios empleados:



Liga doble sujeta a una regla

Cuerda atada a una goma

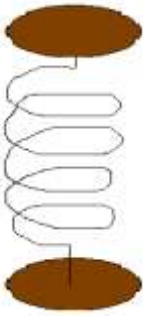
Soporte para introducir discos de peso



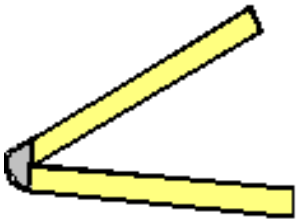
Bolsas rellenas imitando globos con diferentes pesos.

Balancín

Rodillo

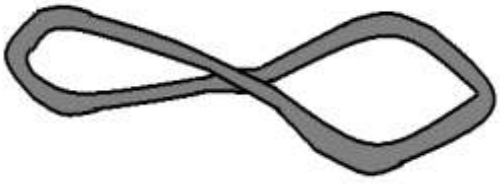


Muelle

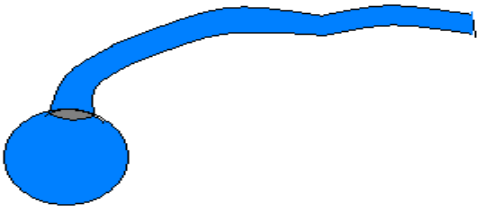


Pistola

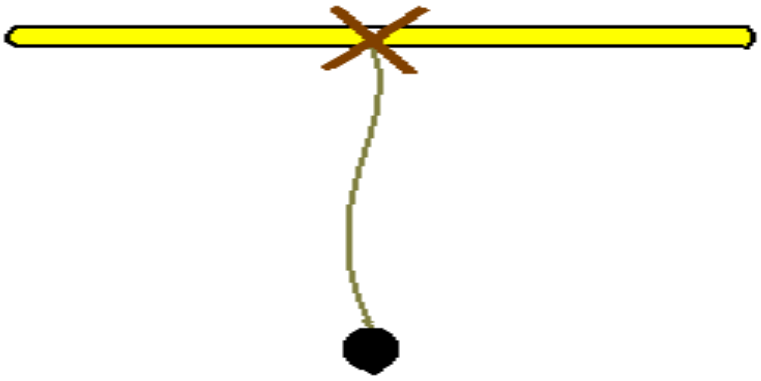
Batón

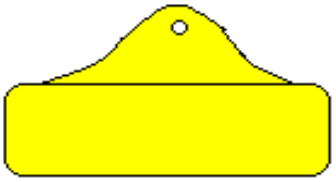


Liga reforzada



Pelota con cuerda atada al borde





Regla con plomada colgante **Horquilla**

Después de aplicada la propuesta de actividades físicas adaptadas se realiza una evaluación final, utilizando una guía de observación e ir midiendo en el registro de anotaciones los indicadores declarados anteriormente y permitiendo un incremento gradual en los resultados obtenidos de la motricidad. Para ello se elabora una gráfica comparativa entre el estado inicial y final del problema investigado. (Ver anexo 1)

Conclusiones:

- La propuesta de actividades físicas adaptadas se concreta con una serie de ejercicios físicos de coordinación, fluidez, ritmo, fuerza y precisión, así como el empleo de nuevos procedimientos, vías y medios para el mejoramiento de la motricidad.

- La propuesta de actividades físicas adaptadas demostró su efectividad al lograr transformaciones importantes en el nivel de desarrollo de los escolares de 2do grado con relación al mejoramiento de la motricidad, lo cual resultó evidente en la solución de tareas concretas y la variabilidad entre el estado inicial y final del problema.

Bibliografía:

1. Baura Ortega. J.C. (1993) Las Nuevas Tecnologías y su Aplicación a la Discapacidad. Madrid, Material Fotocopiado de la Revista Universal.
2. Bein, E.S. y col. (1989) Epílogo al conjunto de estudios sobre la Defectología Contemporánea. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Bell Rodríguez, Rafael. (1996) Sublime profesión de amor. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Bell Rodríguez, Rafael (1997) Educación especial: Razones, visión actual y desafío. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Cid, Rafael F. (1998) Formación Especializada para atender necesidades educativas especiales. Revista especializada # 624. Volumen 16. Madrid. España.
6. Colectivo de Autores. (1996) Manual del Profesor de Educación Física. Ciudad de La Habana.
7. Díaz Lucea, Jordi. (1999) La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona, INDE Publicaciones, Primera Edición.
8. Díaz, Horacio. (2000) En Educación de los alumnos con necesidades educativas especiales. Fundamentos y actualidad. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. p24.
9. Dorta Sasco, A.F. (1984) Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Florence, Jacques. (1991) Tareas significativas en Educación Física: Una metodología para la enseñanza de los ejercicios en la animación del grupo clase. INDER Publicaciones.
11. Laza, M. A. (2001) Enfoque teórico con base Histórico-cultural. 1er seminario de solidadridad olímpica del Departamento. Dirección de Cultura Física ISCF Manuel Fajardo. La Habana.
12. Le Boulch, J.(1984) La educaciónpor el movimiento de la edad escolar, Paidos, Barcelona.
13. López Machín, Ramón. (2000) Educación de los alumnos con Necesidades Educativas Especiales. Fundamentos y actualidad. Ciudad de la Habana.
14. Parlebas, P. (1987) Hacia una ciencia de la conducta motriz. Apuntes, Barcelona.

ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA LA EDUCACIÓN AUDITIVA DE ESCOLARES SORDOS.

Autores: MsC. Annia María Márquez Valdés. aniamaria@suss.co.cu

Coautores: MsC. Rafael Urbano Acosta Bandomo.

Lic. Juan Antonio Quesada

Institución: Facultad de Cultura Física, Sancti Spíritus.

Resumen

El presente trabajo responde a la necesidad de priorizar la educación auditiva de alumnos sordos desde la clase de Educación Física, con vista al desarrollo multilateral e integral de su personalidad, que le permita la inserción socio-laboral activa. Se utilizaron diversos métodos y técnicas de investigación, como el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el análisis histórico-lógico, el análisis de documentos, la observación, la entrevista, la prueba pedagógica, la triangulación, el método experimental y la estadística descriptiva. La investigación recoge el diagnóstico de la población conformada por 4 alumnos que cursan el segundo grado en la escuela especial "Rafael Morales", en la provincia Sancti Spíritus. Los principales resultados del diagnóstico arrojaron como aspectos con mayores dificultades dentro de la educación auditiva, la pobre discriminación de sonidos no verbales y verbales, el dominio del vocabulario del grado, la asociación sonido fuente. A partir del mismo se diseñaron y aplicaron 10 acciones para aplicar en determinados momentos de la clase de Educación Física encaminadas a la educación auditiva de los escolares. Como resultados se destaca la conformación de acciones ajustadas al diagnóstico que se materializan en las condiciones de clase de Educación Física y que permitieron al profesor dar cumplimiento a una de las líneas de desarrollo más importantes de la especialidad y a los escolares mejorar las condiciones para la estimulación de los restos auditivos. Se recomienda su aplicación, previo diagnóstico, en discapacitados auditivos, así como continuar la investigación en el área de la comunicación a fin de contribuir a la inserción social de estas personas.

Summary

The present work responds to the necessity of prioritizing the auditory education of deaf students from the class of Physical Education, with view to the multilateral and integral development of its personality that allows him the active partner-labor insert. Diverse methods were used and technical of investigation, as the analytic-synthetic one, the inductive-deductive

one, the historical-logical analysis, the analysis of documents, the observation, the interview, the pedagogic test, the triangulation, the experimental method and the descriptive statistic. The investigation picks up the population's diagnosis conformed by 4 students that study the second grade in the special school "Rafael Morales", in the municipality Sancti Spíritus. The main results of the diagnosis hurtled as aspects with more difficulties inside the auditory education, the poor discrimination of sounds not verbal and verbal, the domain of the vocabulary of the grade, the association sound source. Starting from the same one they were designed and they applied 10 actions to apply in certain moments of the class of Physical Education guided to the auditory education of the scholars. As results he/she stands out the conformation of adjusted actions to the diagnosis that you/they are materialized under the conditions of class of Physical Education and that they allowed the professor to give execution to one of the most important development lines in the specialty and the scholars to improve the conditions for the stimulation of the auditory remains. Their application is recommended, previous diagnostic, in auditory unable people, as well as to continue the investigation in the area of the communication in order to contribute to the social insert of these people.
PALABRAS CLAVES: Pérdida auditiva, Sordera, Educación Auditiva.

INTRODUCCIÓN

La prevención y atención educativa de las diversas necesidades educativas especiales es uno de las problemáticas actuales en materia social en el mundo. Aunque mucho se ha avanzado desde los albores de la humanidad, lo cierto es que aún no es posible garantizar un acceso equitativo para todas las personas necesitadas de una protección especial. A nivel internacional una serie de documentos y disposiciones norman las características y prioridad de la atención a personas con discapacidades, entre ellos se destacan: la Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948; Informe Warnock, 1978; Programa de Acción Mundial para los Impedidos, 1982; Convenio sobre los Derechos del Niño, 1989; Normas Uniformes de la ONU sobre la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad, 1993 y la Declaración de Salamanca, 1994.

Cuba en aras del espíritu humanista que la alienta ha privilegiado la atención de las personas con discapacidades. En el marco nacional la atención a las necesidades educativas especiales se basan en un cuerpo legislativo que incluye: Resolución del MINED No. 3 de

1962, Código de la Familia, 1975; Constitución de la República de Cuba, 1976; Código de la Niñez y la Juventud, 1978; Promulgación del decreto ley No. 64 de 1982, Decreto ley No. 76 de 1984, Plan de Acción Nacional y el Programa de Empleo para Personas Discapacitadas, 1996.

La educación auditiva de sordos e hipoacúsicos, como parte importante de su preparación para la vida, constituye una prioridad dentro de las líneas de desarrollo de la especialidad. Dichas líneas de desarrollo conciben a la persona sorda como un ser sociolingüístico con potencialidades para acceder a dos sistema lingüísticos dada la necesidad de recibir elementos de la cultura general, que le permitan interactuar en un entorno bilingüe insertándose así a la vida activa.

La línea de desarrollo No. 3, expresa la necesidad del desarrollo de la competencia comunicativa, presencia el derecho de estos alumnos a crecer como personas bilingües lo que significa partir de su primera lengua (lengua de señas) y debe tener la posibilidad de acceder a una segundad lengua (lengua española) oral y escrita.

Para alcanzar un mejor desempeño en el plano de la comunicación oral y escrita, los escolares sordos e hipoacúsicos deben alcanzar habilidades a través de la educación auditiva en las escuelas especiales, lo que acontece dentro del propio currículo a través de clases especiales de Educación Auditiva, y principalmente en el desarrollo del resto de las clases, incluyendo las clases de Computación, Educación Física, etc.

En la escuela especial para niños sordos e hipoacúsicos “Rafael Morales” en la provincia de Sancti Spíritus existe dificultad en la educación auditiva de alumnos de segundo grado. Los alumnos en dependencia de su diagnóstico tienen dificultad en el desarrollo de la habilidad de escuchar, así como, la discriminación de sonidos producidos por distintos objetos y los fonemas del habla. También se comprobó que durante las clases de Educación Física el profesor no diseña ni emplea, de forma sistemática diversas actividades para la educación auditiva. Esta situación problémica se puede comprobar mediante la observación directa y abierta de clases de Educación Física en segundo grado y en entrevistas al profesor y al jefe de ciclo, así como, el análisis de los planes de clases y del expediente acumulativo del escolar.

A partir de esta situación se formula el siguiente **problema científico:** ¿cómo contribuir a la educación auditiva de alumnos sordos e hipoacúsicos de segundo grado?

Para dar solución al problema científico se plantea como **objetivo**: proponer acciones lúdicas en la clase de Educación Física para la educación auditiva de alumnos sordos e hipoacúsicos de segundo grado.

DESARROLLO:

Todo el trabajo teórico y práctico que se implementa actualmente en Cuba para lograr la educación de los escolares sordos desde el grado preparatorio, pasa por el prisma de la tendencia Bilingüe; que toma fuerza a partir del reconocimiento oficial de la Lengua de Señas (1988) en algunos países nórdicos. El "Proyecto Educativo. Modelo Cubano de Educación Bilingüe para Personas Sordas" (Rodríguez X, y otros, 2005) concibe el trabajo con la comprensión desde el grado preparatorio partiendo de la lengua uno; la Lengua de Señas Cubana, para que sobre su base adquieran la lengua dos, en este caso el Idioma Español.

En función de la implementación del modelo, la ciencia y la técnica en Cuba, se han puesto en función de la detección temprana de las deficiencias auditivas para lograr el diagnóstico oportuno y una intervención eficiente, donde el dominio del componente audiológico juega un rol considerable.

Evidentemente la **pérdida auditiva**, entendida como la alteración de los umbrales de detectabilidad auditiva de etiología variada, tiene siempre una repercusión en el desarrollo del lenguaje oral, por lo que constituye un obstáculo para el normal desarrollo del proceso de socialización del individuo. La pérdida auditiva afecta a cada uno de forma diferente lo que está dado entre otros factores por: el grado de afección de la audición, el tiempo en que surgió (pre-locutivas o post-locutivas) y las condiciones educativas y sociales en que se desarrolló el niño después del surgimiento de la afección.

Aunque cada individuo se desarrolla de forma peculiar, existen determinadas características que van a identificar al menor sordo. La percepción del mundo circundante llega a él de forma incompleta, fragmentada y tergiversada. Disminuye el volumen de la audición, es insuficiente el desarrollo de la memoria lógico-verbal y predomina la memoria visual. Es frecuente la memorización y repetición del contenido sin relacionarlo con el anteriormente asimilado, apareciendo el olvido. Tiene dificultades en el pensamiento gráfico-representativo. La imaginación es pobre, con pocos elementos creativos. La atención es inestable, sufriendo rápidos cambios de un objeto visualmente percibido a otro. El lenguaje oral es monótono, utiliza frecuentemente la polisemia, se retarda su aparición y desarrollo. El vocabulario es

limitado en cantidad y calidad y presenta problemas en la construcción gramatical. Todo esto se refleja en el lenguaje escrito.

Para los escolares sordos la comunicación constituye un verdadero problema. Se apropian de un primer sistema lingüístico conformado por la lengua de señas, auxiliándose además del lenguaje mímico gestual, el lenguaje dactilológico y la lectura labio facial. En segundo término, ya sea en la escuela especial o integrados en las escuelas ordinarias deben acceder a la lengua propia del país.

En todo momento, mientras el escolar se educa de forma integral, se le debe prestar gran atención a los aspectos auditivos y comunicativos. La **educación auditiva**, como forma de estimulación de los restos auditivos que en mayor o menor medida todos los individuos sordos poseen, propicia que se eleve la respuesta de alerta auditiva ante determinados sonidos, incluidos los del habla, según las posibilidades reales de cada uno. También permite discriminar unos sonidos de otros. En primer término se trabaja con los sonidos no verbales y posteriormente con los sonidos verbales. La educación auditiva como se ha expresado anteriormente, constituye una prioridad a trabajar en el currículo del grado, dando salida al mismo desde todas las asignaturas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La influencia de la práctica de las actividades físicas en la formación y desarrollo del individuo con necesidades educativas especiales es abordada con frecuencia en la literatura científica. M. Cañizares (2008; 61) se hace eco de los criterios vertidos al respecto por L.M. Ruiz (2000) quien apunta hacia los beneficios que aportan en el orden físico, psicológico, social, vocacional, funcional y recreativo. A continuación se hace un breve resumen de cada uno de ellos.

Beneficios físicos: podrá mejorar su eficiencia física y fisiológica, su condición física, sus capacidades físicas fundamentales, su competencia para moverse y regula el peso corporal.

Beneficios psicológicos: se reducirá el estrés, la ansiedad, se sentirá intelectualmente estimulado, su auto concepto y autoestima se verán recuperados y se sentirá más motivado para participar.

Beneficios sociales: en la medida que entre en contacto con un mayor número de personas, mejorará la integración y la aceptación; se sentirá partícipe de un proyecto colectivo.

Beneficios vocacionales: mejora la disposición para el trabajo, la productividad, la satisfacción laboral. Les permite sentirse útiles y capaces.

Beneficios funcionales: por cuanto mejora la autonomía, y la autosuficiencia, la capacidad de desenvolverse de forma autónoma en las actividades de la vida cotidiana.

Beneficios recreativos: es decir la participación, el disfrute, el éxito. Son muchos los casos de sujetos con necesidades educativas especiales que una vez saboreado la práctica, se convierten en adeptos a la misma e incluyen este tipo de actividades en su estilo de vida.

Por lo antes expuesto la clase de Educación Física tiene un lugar destacado en la educación especial, analizando al individuo como un ser complejo, que requiere del desarrollo máximo posible en todos los ámbitos de su vida, para que pueda disfrutar la misma a plenitud.

En aras de garantizar el carácter multilateral e integral, el profesor debe, manteniendo como objetivo central el desarrollo físico del menor, favorecer el progreso de otras esferas como lo psicológico, lo axiológico y lo comunicativo. En la clase de Educación Física se pueden diseñar e implementar diferentes actividades para la educación auditiva del sordo, tales como, la discriminación de las voces del profesor y los alumnos, del sonido de diferentes implementos deportivos, del silbato, la localización de la fuente que produce el sonido, la identificación de palabras del vocabulario técnico de la asignatura, etc.

Para esta investigación se utilizó la población intacta, conformada por 4 alumnos que cursan el segundo grado en la escuela especial “Rafael Morales”. De ellos 3 (75.0%) varones y 1 (25.0%) hembra, cuyas edades oscilan entre los 7 y los 8 años, los cuales están diagnosticados con una hipoacusia sensorineural severa bilateral. Entre las causas del surgimiento de las hipoacusias: 1 (25.0%) por infección postnatal grave, 1 (25.0%) por el empleo de medicamentos ototóxicos y 1(25.0%) por sufrimiento fetal. Todos los alumnos presentan bajos niveles de educación auditiva, dados por las dificultades en la habilidad escuchar atentamente, la discriminación de sonidos verbales y no verbales, entre otros.

Entre los métodos de la investigación científica aplicados se encuentran: el análisis histórico-lógico, el analítico-sintético e inductivo-deductivo, análisis de los documentos, observación, entrevista, cálculo porcentual.

Propuesta de acciones lúdicas en la clase de Educación Física para la educación auditiva de alumnos sordos e hipoacúsicos de segundo grado.

Orientaciones metodológicas:

Las acciones se insertarán de forma coherente en la planificación de las clases de Educación Física, según el criterio del docente y el diagnóstico del grupo, ya sea en el momento de

motivación-orientación, en la ejecución o la valoración de la clase. El profesor debe dirigir las mismas permitiendo el papel protagónico de los alumnos, motivándolos y demostrando la importancia que tiene para su vida.

Las actividades tendrán una duración entre 10-15 minutos, aprovechando los objetivos propuestos para la clase. Se emplearán juegos y medios auxiliares tales como silbatos, implementos deportivos y grabaciones.

La habilidad de escuchar, se trabajará de forma sistemática en todas las clases y en todos los momentos. Para ello se debe educar en los alumnos una actitud receptiva y atenta ante la comunicación. Se sugiere entre otras formas de estimular la habilidad escuchar exigir a los alumnos que dirijan y concentren la atención hacia la persona que habla, llamándoles la atención cuando se distraen, permanecer en silencio, no interrumpir hasta que no hayan recibido todo el mensaje.

Acción No. 1:

Objetivo: Discriminar el lugar desde donde se produce el sonido.

Materiales: silbato.

Colocar a los alumnos en la posición sentados y con los ojos tapados. El profesor hará sonar el silbato desde diferentes posiciones para que los alumnos identifiquen si el sonido se produce a la derecha, la izquierda, delante o detrás. Puede organizarse en forma de competencia, donde se otorga un punto por cada respuesta correcta, uno de los alumnos que no participa en la competencia, será el árbitro encargado de determinar quiénes respondieron correctamente, escribir las puntuaciones y comprobar mediante la sumatoria de los puntos el o los ganadores.

Acción No. 2:

Objetivo: Discriminar la fuente que produce el sonido.

Materiales: silbato, pelotas, instrumentos musicales.

Previamente se sitúan los alumnos frente al profesor, este hará sonar cada fuente para que los alumnos discriminen las diferencias de los sonidos que producen. Posteriormente se debe permitir a los alumnos tocar el silbato, chocar la pelota contra el piso o tocar los instrumentos musicales para fijar la relación sonido-fuente. A continuación puede organizarse un juego donde se coloca a los alumnos de espalda al profesor a una distancia no mayor de 2 metros.

El profesor hacer sonar el silbato, la pelota o algún instrumento musical. El alumno debe identificar qué fuente produjo el sonido.

Acción No. 3:

Objetivo: Desarrollar la reacción al sonido y su cualidad duración.

Materiales: silbato y pelotas.

Se coloca el profesor de modo que los alumnos no puedan observar la fuente que produce el sonido. Durante los primeros 5 minutos se trabaja el reconocimiento de la presencia o ausencia de sonido. El alumnos debe decir si escucha o no el sonido. El resto de los alumnos actuarán como jueces y valorarán los logros alcanzados por cada uno. Posteriormente se trabajará en cuanto a la duración del sonido (corto o largo). Primero el profesor hará sonar el silbato y los alumnos determinarán si fue corto o largo el tiempo durante el cual lo escucharon. Se puede permitir a diferentes alumnos ir ocupando la posición del profesor, o sea produciendo el sonido.

Acción No. 4:

Objetivo: Desarrollar el reconocimiento de las cualidades intensidad y velocidad del sonido.

Materiales: silbato y grabaciones de audio.

Familiarizar primeramente a los alumnos con los sonidos que escucharán. Luego colocar la fuente de modo que no pueda reconocerla mediante la observación. El profesor debe tomar una fuente y producir sonidos de diferente intensidad (fuerte o suave). Los alumnos deben reconocer cuál es la fuente, de dónde se produce el sonido y la intensidad.

Más adelante se tomará el silbato y se producirá el sonido de forma rápida o lenta de modo que el alumno pueda identificar la velocidad del sonido.

Acción No. 5:

Objetivo: Discriminar sonidos no verbales y sus cualidades (duración, intensidad y velocidad).

Materiales: silbato, pelotas, manos, grabaciones de audio y/o instrumentos musicales.

Esta acción es más compleja puesto que permite a los alumnos integrar las habilidades antes tratadas. Siguiendo básicamente las recomendaciones anteriores, el profesor debe combinar diferentes exigencias, teniendo en consideración las particularidades, logros y necesidades de cada alumno. Por ejemplo: usando palmadas debe preguntar al alumnos ¿qué produjo el sonido?, ¿desde qué lugar?, ¿con qué intensidad y velocidad?, ¿cuántas palmadas escuchaste?, etc.

Acción No. 6:

Objetivo: Identificar y reproducir diferentes patrones rítmicos.

Materiales: manos, silbato, instrumentos musicales.

El profesor se coloca frente a los alumnos de modo que estos además de permanecer auditivamente alertas, empleen también la visión. El profesor puede comenzar con las palmadas y producir un patrón rítmico de fácil reproducción. Los alumnos escuchan, observan y lo repiten. Se emplean diferentes fuentes para producir el sonido con el patrón aprendido y posteriormente se va elevando la complejidad del patrón. Cuando se domine este modo, entonces se cambia el patrón y la fuente, los alumnos deben reproducirlo sin empleo de la visión, solamente con usando los restos auditivos.

Acción No. 7:

Objetivo: Discriminar diferentes expresiones de uso común en la comunicación diaria.

Materiales: voz del profesor.

El profesor debe en cada clase contribuir al desarrollo de normas de cortesía y valores, que sirvan para un mejor desempeño en diferentes situaciones de la vida. Por este motivo se debe ir seleccionando diferentes palabras o frases cortas, con el fin que los alumnos aprendan a discriminarlas dentro del lenguaje oral. Por ejemplo: buenos días, gracias, permiso. Los alumnos deben escuchar las palabras o frases y relacionarlas con la lectura labiofacial de modo que puedan identificar cada caso.

Acción No. 8:

Objetivo: Discriminar diferentes expresiones de uso común en la comunicación diaria.

Materiales: voz del profesor y grabaciones de audio.

En esta acción el profesor profundiza en la discriminación de palabras o frases de uso común, sin el apoyo visual, solamente de forma auditiva. Se ejecuta en forma de juego simulando diversas situaciones cotidianas. Posteriormente se ejercitará la discriminación de estas palabras o frases en otras voces, mediante grabaciones. El alumno debe identificar lo escuchado y al mismo tiempo dirá si la voz corresponde a un hombre o una mujer.

Acción No. 9:

Objetivo: Familiarización con el vocabulario de la asignatura y el grado en la clase de Educación Física.

Materiales: carteles, láminas, voz.

Previamente el profesor seleccionará las palabras pertenecientes al vocabulario básico de la asignatura Educación Física, más utilizadas para el grado. Elaborará carteles con la palabra escrita de forma clara y legible para todos desde la posición frontal. Además cada cartel se debe hacer corresponder con una lámina o dibujo que demuestre su significado. Por ejemplo se pueden trabajar palabras como: corre, salta, juego, fila, columna, etc. De forma gradual y desde las palabras más sencillas se irán introduciendo en cada clase dos palabras. Se trabajará su significado, escritura y desde el punto de vista acústico. Posteriormente se harán juegos deportivos y el profesor empleará en forma de órdenes o de preguntas estas palabras y los alumnos irán respondiendo según sea la situación.

Acción No. 10:

Objetivo: Reconocimiento del vocabulario de la asignatura y el grado en la clase de Educación Física.

Materiales: carteles, láminas, voz.

Luego que el alumno ha sido entrenado suficientemente en el vocabulario técnico de la asignatura de forma limitada, se pueden efectuar diferentes juegos donde prime el reconocimiento auditivo. Por ejemplo, el profesor puede pronunciar una de las palabras estudiadas, el alumno la pronuncia y busca la lámina o figura que la representa, el resto de la clase evalúa si la respuesta es correcta.

CONCLUSIONES:

- La clase de Educación Física para cumplir con el enfoque multilateral e integral en el desarrollo de escolares sordos e hipoacúsicos debe y puede contribuir a la educación auditiva de los mismos.
- Las acciones que se desarrollen con este fin deben emplearse de forma sistemática en el momento de la clase que sea posible, aprovechando el enfoque lúdico de la clase y en base al diagnóstico.

BIBLIOGRAFÍA:

Bell Rodríguez, R. (2002). *Convocados por la Diversidad.* La Habana: Pueblo y Educación.

Cañizares Hernández, M. (2008). *La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación.* La Habana: Editorial Deportes.

Castellanos Pérez, R y otros. (2007). *"Desviaciones del desarrollo sensorial".* En Materiales del módulo 3 de la Maestría en Ciencias de la Educación. Mención Educación Especial. La Habana: Pueblo y Educación.

Dirección Nacional de Educación Especial (s/f). *Líneas de desarrollo de la educación de sordos.*

Estévez Cullell, M y otros. (2006). *La investigación científica en la actividad física el deporte, su metodología.* La Habana: Editorial Deportes.

López Machín, R. (2002). *Educación de alumnos con necesidades educativas especiales. Fundamentos y actualidad.* La Habana: Pueblo y Educación.

Martí, Pérez, J. (1990). *Ideario pedagógico.* Centro de Estudios Martiano. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

MINED. *Programa de estudio de Educación Auditiva 2do grado.* (Manuscrito).

Pascual Fis, A. (2009). *Actividad física adaptada. Educación Especial.* La Habana: Editorial Deportes.

UNESCO. (1994). *Declaración de Salamanca y Marco de acción sobre necesidades educativas especiales.*

Vigotsky, L. S. (1982). *Pensamiento y Lenguaje.* La Habana: Pueblo y Educación.

Warnock, M. (1987). "Encuentro sobre necesidades de Educación Especial". En *Revista de Educación*, número extraordinario, pp 45-73. España.

ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA UN ESCOLAR CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES DE TIPO INTELECTUAL, DIAGNOSTICADO CON SICKLEMIA.

Autor: MSc. Yusniel Hechavarria LLovet

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física de Granma

RESUMEN

Este trabajo fue realizado a un escolar con necesidades educativas especiales de tipo intelectual, diagnosticado con sicklemia de la escuela Especial Félix Varela Morales del municipio de Bayamo de la provincia de Granma. Para el mismo se utilizó la población de un escolar retrasado mental sicklémico, representando el 100% de la misma, estudio de caso. Los métodos de investigación empleados fueron: el análisis y la síntesis, el histórico lógico, la observación, medición .y el experimento. El objetivo planteado estuvo encaminado a diseñar un conjunto de actividades físicas de bajos impacto, para el escolar con necesidades educativas especiales, diagnosticado con sicklemia, lo que mejorará su motricidad, estimulando el mejoramiento de su salud y el desarrollo de sus actividades escolares, a partir de sus características individuales con la finalidad de prepararlo para la vida adulta e independiente. Los resultados obtenidos fueron evaluados a través de las pruebas básicas de habilidad motriz para evaluar el desarrollo de la motricidad del escolar con alteraciones psicomotoras, lo que servirá como instrumento metodológico a los profesores de las distintas áreas especiales, así como para el desarrollo integral y armónico de este escolar en la sociedad lo más activo posible.

Palabras Claves:

Necesidades educativas especiales de tipo intelectual.

Sicklemia.

Motricidad.

Actividades Físicas de bajo impacto.

Asbtract.

This work was carried out a scholar with special educational necessities of intellectual type, diagnosed with sickle cell of the Special school Félix Beaches her Morales of the municipality of Bayamo of the county of Granma. For the same one the population of a scholar retarded mental sickle cell was used, representing 100% of the same one, I study of case. The used investigation methods were: the analysis and the synthesis, the historical one logical, the observation, mensuration. and the experiment. The outlined objective was guided to design a group of physical activities of first floor impact, for the scholar with special educational necessities, diagnosed with sickle cell, what will improve its motricidad, stimulating the improvement of its health and the development of its school activities, starting from its individual characteristics with the purpose of preparing it for the mature and independent life. The obtained results were evaluated through the basic tests of motive ability to evaluate the development of the scholar's motricidad with alterations psicomotoras, what will serve like methodological instrument to the professors of the different special areas, as well as for this scholar's integral and harmonic development in the society the most active thing possible.

Key words:

Special educational necessities of intellectual type.
Sickle cell.
Motricidad.
Physical activities of under impact.

Introducción

La constitución de la República de Cuba establece el carácter general y obligatorio, a la salud y la educación para todos los escolares, incluyendo aquellos que presentan deficiencias físicas o mentales, así como alteraciones hereditarias.

Con respecto a estos escolares teniendo en cuenta las necesidades educativas especiales, también se les asocian enfermedades hereditarias que traen consigo un bajo nivel de desarrollo tanto físico como orgánico. En este último aspecto se hace alusión a la anemia drepanocítica. Cuba es el único país de América Latina

que posee un programa genético básicamente comunitario, es por ello que desde 1983 se desarrolla en nuestro Estado Revolucionario Cubano un Programa Nacional para la Prevención de Anemia Falciforme, que se basa en la detección de las parejas de riesgo mediante un pesquisaje a las mujeres embarazadas, asesoramiento genético y diagnostico prenatal, a las que se brinda la oportunidad de interrumpir el embarazo en los casos que el feto esté afectado siempre y cuando los padres deseen, lo que a su vez permite reducir la incidencia de la enfermedad.

Actualmente, la provincia de Granma cuenta con una red de 36 escuelas especiales con escolares de diferentes edades y necesidades especiales. Es por eso que en nuestra provincia en la enseñanza especial se trabaja con esmero y dedicación para incorporar estos a la sociedad lo más activo posible, ejemplo de este accionar lo constituye la escuela especial “Félix Varela Morales” donde se han realizado numerosas investigaciones con ara de elevar la calidad de vida de estos escolares.

Al visitar dicho centro se detectó el caso de un escolar que mostraba anemia drepanocítica, lo cual le impedía realizar algunas actividades físicas, ya que el mismo es eximido de la educación física, debido a que esta enfermedad trae aparejado una hemoglobina anormal que se llama hemoglobina S, que en determinadas circunstancias deforma al glóbulo rojo en forma de media luna, lo que dificulta el transporte de oxígeno a los diferentes tejidos, problema actual que repercute en la vida de este escolar, debido a la escasa actividad física que pueda realizar. Primeramente consultamos con el especialista en la materia, el Dr. Medero el cual afirma que si se puede trabajar ejercicios físicos terapéuticos en estos casos pero, deben ser de bajo impacto, producto al efecto fisiológico que provoca en el organismo. También nos nutrimos de publicaciones en Internet y materiales médicos como el libro de texto de Hematología Pediátrica del Dr. Carl. H. Smith y el de Medicina interna del Dr. Reinaldo Roca Goderich en el cual revela que no está contraindicado el ejercicio físico moderado en estos escolares. Posteriormente nos acercamos a los directivos del centro y profesores de educación física, los cuales afirmaban que consta un área terapéutica para

trabajar con estos escolares, pero no existe un programa o documento de Cultura Física Terapéutica específico en estos casos que responda a desarrollar la motricidad de estos escolares, ni mucho menos en la medida que lo exige la Enseñanza Especial.

Por lo expuesto anteriormente, y también como resultado del análisis realizado a los diferentes documentos vinculados con la motricidad del escolar retrasado mental con anemia drepanocítica se propone como **Objetivo del trabajo:** Aplicar un conjunto de actividades físicas de bajo impacto para favorecer la motricidad del escolar drepanocítico con necesidades educativas especiales de tipo intelectual.

MUESTRA

Para la realización de este trabajo se tomó una población de un escolar retrasado mental leve con anemia drepanocítica representando el 100% de la misma, cuya edad es de 16 años, correspondiente al sexo masculino, que se encuentran en 7mo grado de la escuela especial “Félix Varela Morales” del municipio Bayamo.

El estudio comprendió un período entre los meses de Septiembre del 2012 hasta Marzo del 2013. Este alumno realizó durante todo el período de la investigación actividades físicas en el que se incluyeron juegos y ejercicios físicos de bajo impacto para favorecer la motricidad de este niño. Las actividades fueron planificadas dentro del horario docente del centro, con una duración de 12 a 30 minutos y una frecuencia de 3 veces por semana, en la sesión de la mañana. Las condiciones del local eran favorables pues posee todo el equipamiento de un área terapéutica para brindar un tratamiento con calidad.

METODOLOGÍA EMPLEADA

Para completar esta exploración y realizar un diagnóstico más integral con la intención de proponer un conjunto de ejercicios físicos de bajo impacto y juegos de forma que se adecue a las necesidades educativas, como parte del trabajo integral que se debe desarrollar en este tipo de investigación, fue necesario aplicar las pruebas básicas de habilidad motriz empleadas por el Dr. José Garcés Carracedo en su tesis doctoral para evaluar el desarrollo de la motricidad de los niños con alteraciones psicomotoras.

La batería de prueba aplicada evalúa los siguientes indicadores:

-Coordinación estática.

-Simultaneidad de los movimientos.

-Ritmo de movimiento.

-Orientación espacial

-Fuerza de brazos.

-Memoria motriz.

-Motricidad fina.

Las pruebas, metodología y forma de evaluación aparecen reflejadas en Anexo 1

RESULTADOS

TABLA 1. **COMPARACIÓN DEL TEST INICIAL Y FINAL DE MOTRICIDAD.**

Nº	**Pruebas**	**Test inicial**			**Test final**			**Dif.**
		X Rstado	**S**	**EVA**	**X Rstado**	**S**	**EVA**	
1	Coordinación estática	2.2s	3.80	M	6.17s	2.43	R	4.15
2	Simultaneidad de los movimientos	1.2s	1.60	M	1.8s	1.65	M	-
3	Ritmo de movimiento	2 gpe	1.50	M	2 gpe	1.50	M	-
4	Orientación espacial	1 pto	1.10	M	3 pto	1.39	R	2
5	Fuerza muscular de brazos	150m	0.68	M	2.55m	0.55	R	1.5
6	Memoria motriz	1 pto	1.30	M	1 pto	1.30	M	-
7	Motricidad fina	2 cta	1.50	M	5 cta	2.59	R	3
EVALUACIÓN GENERAL				**M**			**R**	

En la Tabla 1 se puede apreciar con mayor precisión la comparación de los resultados de las evaluaciones iniciales y finales de la motricidad en el objeto de estudio. Con respecto a los resultados obtenidos en la prueba de Simultaneidad de los movimientos, ritmo de movimiento, y memoria motriz se aprecia que se mantuvieron las evaluaciones alcanzadas en el primer test, que sin dudas a juicio del autor están dadas por el poco tiempo de la investigación, por el grado de complejidad de los movimientos en ejecutar los mismos y por una recaída de la afección del objeto de estudio en una semana que limito obtener mejores

resultados. Sin embargo en las demás pruebas hubo cierta mejoría en cuanto a la motricidad del escolar. Como por ejemplo en la coordinación estática, en el primer test la media de los resultados fue de 2.2 segundos para una evaluación de mal, sin embargo en el test final la media de los resultados fue de 6.17 segundos para una nota de regular según la escala evaluativa, existiendo una diferencia de 4.15 segundos con respecto al test inicial.

Con respecto a la orientación espacial, fuerza muscular de brazo y motricidad fina también mejoraron con respecto al primer test, obteniendo una evaluación de regular. Sin dudas estos resultados se deben a la propuesta de juegos y ejercicios físicos de bajo impacto aplicados en nuestra investigación, teniendo en cuenta las características propias de esta enfermedad, partiendo de que el ejercicio físico aumenta la cantidad general de sangre circulante en el organismo y el contenido de eritrocitos también lo que incrementa.

Evidentemente el ejercicio físico desde el punto de vista fisiológico mejora la superficie respiratoria de la sangre y su capacidad de oxigenación. Además la actividad física sistemáticamente libera gran cantidad de eritroproyetina, que a su vez estimula la producción de más glóbulos rojos incrementándose la capacidad de transporte de oxigeno a la sangre, conjuntamente con la utilización de los juegos que sin duda estimula el cuerpo del escolar convirtiéndolos más ágiles, fuertes y más capaces para realizar cualquier tipo de actividad. Todo esto va a contribuir en gran medida a mejorar notablemente la motricidad de este escolar y con esto su calidad de vida incorporándose a la sociedad los más activos posibles.

CONCLUSIONES

Los resultados de la investigación, constituyen el punto de partida para exponer las siguientes conclusiones:

1. La aplicación de las actividades físicas de bajo impacto propuesto en el escolar con necesidades educativas especiales diagnosticado con anemia drepanocítica, permitió mejorar las alteraciones motrices, posibilitando un mayor desarrollo motor, lo que se traducirá en incremento del bienestar físico, mental y social.

2. La utilización de actividades físicas de bajo impacto incrementará horas vidas y disminuirá el número de ingreso y de crisis de estos escolares, logrando su inserción a la sociedad lo más activo posible.

BIBLIOGRAFIA.

1. Álvarez Cambras, Rodrigo. (1986). Tratado de cirugía ortopédica y Traumatología. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y educación.
2. Carl H Smith. (1980). Hematologia Pediátrica tomo I. Edición Revolucionaria
4. Garcés Carracedo, José. (2002) Adecuación del programa de educación física para niños con necesidades educativas especiales de tipo intelectual. Tesis de maestría. Ciudad de La Habana, ISCF.
5. Junco Cortés, Norah. (1999) Temas sobre Educación Física, Educación Especial. Seminario a Metodólogos provinciales de Educación Física. Ciudad de La Habana, INDER.
8. Lienert Ch & Cherrell, cl. (2001) Physical Educators concerns about integrating children with adapted phyiscal (Quarterly).
11. Platt R Willian (1983) Atlas de hematología en color.
12. Popov, S. N. (1988) La Cultura Física Terapéutica. Moscú, Editorial Ráduga.
13. Rubensteins, Susana. (1971) Psicología del niño retrasado mental. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
14. Svarch Guerchicoff Eva (2005). Pediatría 3. Editorial pueblo y educación
15. Roca Goderich Reinaldo. (2002). Temas de Medicina Interna. Tomo III. 4ta Edición. La Habana: Editorial Ciencia Médicas.
16. Robertis Robertis (1984). Biología celular y molecular. Edición Revolucionaria.

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4TO GRADO DE LA ESCUELA ESPECIAL TORIBIO BUSTILLO CON TRASTORNO DE LA CONDUCTA EL AUTISMO

Autores: Mariela Medina, Tho Nguyen, Trin Pham

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Email: marielamv@eiefd.co.cu

Resumen

El autismo es un trastorno biológico complejo del desarrollo que en general dura toda la vida. Se caracteriza por la presencia de un desarrollo muy anormal o deficiente de la interacción y comunicación sociales. Puede observarse una notable afectación de los comportamientos no verbales (contacto ocular, expresión facial, posturas y gestos corporales). También se muestra desinterés para establecer relaciones con otros niños de su edad o se carece de la comprensión necesaria para cumplir con las convenciones sociales.

La actividad Física es un componente fundamental en el trabajo con los niños con necesidades educativas especiales ya que dentro de se desarrollan sus potencialidades y se busca mejorar las dificultades, esta actividad busca la autonomía y la dependencia para que el niño sean capaz de llevar una vida normal, por ellos es de suma importancia el trabajo con estos niños dentro de las clases de Educación Física

Los niños con autismo se pueden integrar a escuelas, siempre y cuando cuenten con los apoyos que requieren para aprender y desarrollarse. Cada niño es único con sus fortalezas, gustos y retos. Es decir que los niños con autismo no son iguales entre sí, por lo que en la escuela se debe formar un equipo de trabajo junto con la familia y si es necesario especialistas externos. Este equipo se encarga de definir los objetivos para el alumno, así como la forma en que van a trabajar con él. Es muy importante tomar en cuenta las fortalezas del niño al diseñar su programa.

Introducción

Se puede decir que la asistencia a las personas con deficiencia ha pasado por distintas fases: en un principio eran atendidos en instituciones asistenciales. Más tarde, hacia los años 40, las instituciones asistenciales fueron desapareciendo como consecuencia del reconocimiento de la educabilidad de toda persona y el derecho de todo ciudadano a la educación. De esta forma, se crearon las escuelas de educación especial, donde acudían los niños con deficiencias. Estas escuelas estaban especializadas en tratar un tipo de déficit y los alumnos eran tratados como enfermos que había que curar, por lo que resulto una escuela en la que los niños se clasificaban según etiologías, y no según las necesidades educativas que planteaban. Esta concepción medicalista de la educación especial ha tenido consecuencias negativas en el desarrollo de las personas con disminución física, psíquica o sensorial. Brown (1976) señala que "esta concepción ha impedido en muchos casos, si bien inadvertidamente, que muchos alumnos deficientes y no deficientes adquiriesen las habilidades, valores y actitudes necesarias para funcionar en los ambientes polifacéticos e interpersonalmente complejos de la vida adulta". Para la adquisición de estas habilidades, valores y actitudes necesarios para la integración en la vida social, fue necesario, con el pasar de algunos años, cambiar la visión del tratamiento hacia estas personas y darle un enfoque psicopedagógico, el cual se caracteriza por: centrar su atención en las potencialidades del individuo, da un estudio más personalizado e integral con el propósito de diseñar estrategias que den respuestas educativas y desarrolladoras, con una tendencia integracionista. La Educación Física especial tiene como objetivo ser parte integral durante el proceso de corrección, compensación e integración que se lleva a cabo en las escuelas o centros para niños con necesidades educativas especiales. Es por ello que nuestra mirada debe estar matizada de una visión pedagógica y psicológica que nos permitirá lograr el desarrollo de habilidades no solo físicas, sino también intelectuales. A partir de estos objetivos se crearon estrategias de desarrollo para los niños con necesidades educativas especiales, dentro de las que se encuentra como un componente importante la Educación Física para este tipo de enseñanza La conducta humana ha sido estudiada desde tiempos remotos y se ha definido el origen social de esta. No se puede hablar de conducta humana sin mencionar el entorno social y la interacción que

el individuo establece con este.

- **Situación Problémica**: Mediante observaciones a diferentes clases de Educación Física de los niños/as de 4to grado de la Escuela Especial Toribio Bustillo, se pudo constatar que presentaban déficit de atención a la hora de realizar actividades en clase, también mostraban poca socialización, poseen reacciones emocionales exageradas y algunos tiene dificultades a la hora de comunicarse lo cual afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Objetivo: Actividades Físicas para el desarrollo de habilidades Físicas e intelectuales, en los niños y niñas de la Escuela Especial Toribio Bustillo con trastorno de la conducta. Autismo.

Desarrollo

La conducta es el modo y la forma en que el individuo establece relaciones con el medio social (comunicación, cooperación, etc.); caracterizándose esta por sus objetivos, motivaciones y actitudes.

¿Qué se define como trastorno de conducta?

Son trastornos variados y estables de la esfera afectivo- volitiva ,que resultan de la interacción dialéctica de los factores negativos externos e internos; originando principalmente dificultades en el aprendizaje de las relaciones interpersonales del sujeto, todo lo cual se expresa en desviaciones del desarrollo de la personalidad que tienen un carácter reversible.

Estructura del defecto:

<u>Defecto Primario</u>

- Alteraciones en la esfera emocional_ volitiva.
- Las emociones .
- Los sentimientos.
- Aspectos fisiológicos de la actividad.
- Los procesos volitivos de la personalidad.
- Cualidades volitivas de la personalidad.

<u>Defecto secundario</u>

- Alteraciones de la esfera cognoscitiva.
- Alteraciones de la percepción.
- Alteraciones de la atención.
- Alteraciones de la memoria.
- Alteraciones del pensamiento.
- Alteraciones del lenguaje

El **autismo** es un espectro de trastornos caracterizados por graves déficits del desarrollo, permanente y profundo. Afecta la socialización, la comunicación, la imaginación, la planificación y la reciprocidad emocional, y evidencia conductas repetitivas o inusuales. (Internet)

Su origen obedece a una anomalía en las conexiones neuronales que es atribuible, con frecuencia, amutaciones genéticas.[1] Sin embargo, este componente genético no siempre está presente, ya que se ha observado que los trastornos que sufre una persona autista pueden tener un componente multifactorial, dado que se ha descrito la implicación de varios factores de riesgo que actúan juntos. Los genes que afectan la maduración sináptica están implicados en el desarrollo de estos trastornos, lo que da lugar a teorías neurobiológicas que determinan que el origen del autismo se centra en la conectividad y en los efectos neuronales fruto de la expresión génica.

El autismo es un trastorno biológico complejo del desarrollo que en general dura toda la vida.

Los síntomas del desorden desconectan a las personas con autismo del mundo que los rodea. Es posible que los niños con autismo no quieran que sus madres los sujeten. Es posible que los adultos con autismo no miren a los demás a los ojos. Algunas personas con autismo nunca aprenden a hablar. Estos comportamientos no sólo les ase la vida difícil a los individuos con autismo sino que también le dificultan la vida a sus familias, a los profesionales de la salud que los cuidan, a sus profesores y a cualquiera que llegue a tener contacto con ellos.

Características de los niños, jóvenes y adultos con trastorno de conducta Autismo

Los sujetos que sufren el trastorno no participan en los juegos de grupo, prefiriendo las actividades solitarias y si participan en juegos con otras personas, utilizan a éstas como objetos de los que servirse en el juego.

Las alteraciones de la comunicación pueden variar desde una ausencia total del lenguaje, hasta una falta de habilidad para mantener una conversación con otro

También suelen acusar mucho el cambio de orden en las acciones que realizan y prefieren un ambiente muy estructurado. Cuando en este ambiente se producen cambios, incluso aunque sean pequeños, muestran reacciones exageradas (pataletas,

autoagresiones e incluso heteroagresividad).

Se caracteriza por la presencia de un desarrollo muy anormal o deficiente de la interacción y comunicación sociales. Puede observarse una notable afectación de los comportamientos no verbales (contacto ocular, expresión facial, posturas y gestos corporales). También se muestra desinterés para establecer relaciones con otros niños de su edad o se carece de la comprensión necesaria para cumplir con las convenciones sociales

Potencialidades y necesidades de los niños con T.C de Autismo

Necesidades

-Tomar conciencia de su cuerpo.

–Adquirir adecuada orientación espacial...

-Desarrollar autocontrol psíquico y motriz.

- Estimular la formación de una conducta empática.
- Descargar energía.
- Disminuir los niveles de frustración.
- Estimular los procesos psíquicos.

Potencialidades

- Generalmente son fuertes físicamente.
- Son activos
- Se motivan por actividades deportivas.
- No le temen al peligro.

Indicaciones metodológicas básicas para clase de Educación Física.

- Organicidad y creatividad de las actividades.
- Ajustes a la diversidad del grupo.
- No pedir resultados muy por encima de sus posibilidades reales sino hacerlo de forma gradual.
- Adecuada orientación de las actividades (niveles de ayuda).
- Estimular los procesos psíquicos.
- Actividades para estimular la orientación espacial.
- Planificar adecuadamente el tiempo para cada actividad.
- Estricto control de la disciplina.
- Juegos que impliquen el cumplimiento de reglas y velar por el cumplimiento de estas.

- Trabajar generalmente en dúos o equipos para promover la socialización.
- Evitar los juegos de enfrentamiento hasta que no se logre cohesión en el grupo.
- Estimular todos sus logros.

Actividades Físicas

Ejercicio # 1

Nombre: el mundo de las palabras

Objetivos: mejorar el pensamiento lógico a través de la tarea motriz.

Materiales: carteles, cajas, conos, silbato, otros.

Organización: Se forman los equipos en 2 hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a unos 4 metros de distancia, se colocan una caja que tiene los carteles que forman una parte de una palabra.

Desarrollo: A la señal del profesor sale el primer niño de cada hilera corriendo hasta la caja, saca un cartel, regresa a la línea de partida, toca la mano del compañero siguiente para que el salga. Así sucesivamente hasta el último cartel. Los alumnos que se quedan en la línea de partida tienen que reunirse para formar la palabra. A final tiene que decir una frase relacionando con esta palabra.

Variante: tiene que formar una bandera de un país

Reglas:

- No tiene que salir antes de la señal del profesor
- Gana el equipo que tiene la frase primero
- Solo se puede traer un cartel a la vez.

Actividad # 2

Los niños estarán en hileras delante de ellos existirán una cajas la cual estará llena de figuras geométricas los niños llegaran a ella tomaron una figura e irán a colocarla al lugar que pertenece dentro de una tabla la cual tendrá la forma de todas las figuras.

Actividad # 3

Los niños estarán en hileras delante de estas están un compañero, el cual a la señal del profesor saldrá le tomara la mano a su compañero y le ayudara a cruzar el rio, al cruzarlo el niños que ayudo a su compañero se quedara del otro lado y el que fue ayudado ira por otro compañero así sucesivamente hasta que todo hayan pasado el rio.

Conclusiones

1. La Educación Física es una herramienta importante para la integración de los niños con trastornos de conducta a la sociedad pues, tiene carácter regulador, orientador… que influyen en la formación de la personalidad de estos niños.
2. Siempre hay que tener en cuenta cuales son las necesidades y potencialidades de estos niños para poder planificar eficazmente las actividades psicofísicas que se van a impartir.
3. Los niños de trastorno de conducta de autismo son niños que necesitan de una intervención tanto de la sociedad, es decir la escuela, el profesor como de la familia esta misma teniendo gran importancia en su desarrollo.
4. La actividad Física es un método por el cual los niños con esta deficiencia pueden integrase de gran manera a la sociedad y tener una mejor calidad de vida

Bibliografía:

- ✓ Folleto de la asignatura: colectivo de los profesores de la EIEFD.
- ✓ Microsoft ® Encarta ® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation. Reservados.
- ✓ Gomendio, Margarita. Educación Física para la integración de los niños con n.e.e.
- ✓ Martín Vicente y Martínez Sánchez. Educación Física y deportes para minusválidos psíquicos.
- ✓ www.autismo.com
- ✓ http://es.wikipedia.org/ autismo

ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR LA MEMORIA EN LOS ADULTOS MAYORES

Autores: Lic. Raisa Emilia Alpizar González. Email: realpizar@ucf.edu.cu
Dr.C. Osmani Mena Rodríguez Email: omena@ucf.edu.cu
Universidad de Cienfuegos, Cuba

Resumen

La presente investigación se sustenta en la elaboración y validación de una propuesta de talleres para estimular la memoria de los adultos mayores. El estudio se llevó a cabo en círculos de abuelos del municipio de Palmira, Provincia de Cienfuegos, Cuba. Se utiliza el paradigma cualitativo y cuantitativo, recurriendo a métodos como la encuesta, entrevista y el test de las 10 palabras. Se realizó un estudio exploratorio descriptivo, no experimental y prospectivo, el cual arrojó como resultado que los adultos mayores presentan problemas con la memoria a corto plazo y preservan más la memoria a largo plazo, por lo que con la estimulación de la memoria cognitiva se va a retrasar el curso del proceso de deterioro de la memoria y se evita que se borren recuerdos e información valiosa para las personas.

Introducción.

Cambios y transformaciones económicas, políticas y sociales han creado un gran problema, la ancianidad; este es un problema irreversible, por esta razón las vías de acción van dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y mantener su independencia. El proceso de envejecimiento es un hecho individual y colectivo de repercusión bio-psico-social, que interesa a toda la población, por su vinculación con el desarrollo socioeconómico de un país, que afecta a todos los países de la región latinoamericana y en especial a Cuba.

El tema de envejecimiento poblacional constituye uno de los principales focos de atención a nivel mundial, en esta atención se integran políticas nacionales, estrategias gubernamentales y de diversas instituciones sociales. En ese sentido también las ciencias afines se encuentran en franco proceso de

investigación y de acciones que favorezcan una mejor comprensión del envejecimiento y de la vejez.

No solo aumentan los indicadores de expectativa de vida sino los años a vivir dentro de esta edad. Por tanto, se hace necesario profundizar en los determinantes del desarrollo que acompañan este proceso y propiciar suficientes espacios y garantías para una vida plena en la vejez; ejemplo de ello lo constituyen los resultados de la II Asamblea Mundial de Envejecimiento de Madrid, y el Plan de Acción Internacional.

Partiendo del reconocimiento de la contribución social, económica, cultural y política de las personas mayores se acuerdan un conjunto de medidas que permitan el acceso al conocimiento, la educación y la capacitación, a la solidaridad intergeneracional y la atención de salud. En estas resoluciones se plantea la importancia del mantenimiento de la independencia de las personas mayores y la necesidad de las acciones de carácter preventivo, así como, fomentar ambientes o entornos favorables

El crecimiento constante del grupo poblacional mayor de 60 años en Cuba y el aumento de la expectativa de vida en nuestros días es mayor, sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma manera, en los adultos mayores la pérdida de memoria es una de las principales amenazas, si bien a cualquier edad aparecen enfermedades que causan fallas de memoria, esto es más frecuente en los adultos mayores, resultando que la queja subjetiva más extendida entre las personas mayores tiene que ver con el rendimiento de su memoria, lo anterior es motivo suficiente para que se reflexione sobre la importancia de mantener una actividad cerebral constante, utilizando para ello todos aquellos aspectos de la vida que pueda favorecer gozar una vejez plena con una mejor calidad de vida.

En una muestra de adultos mayores que aceptaron participar y que tenían un adecuado estado de validismo físico y mental para asistir a las actividades y que no tuvieran una disminución de la actividad cognitiva evidente se pudo constatar que como generalidad se aprecian dificultades relacionadas con la memoria

Fundamentación teórica

Según Teresa Orosa Fraiz, cuando declara las dimensiones psicológicas del desarrollo intelectual, afectivo y social en la vejez, aborda características del desarrollo intelectual, y resalta la importancia de los estudios de memoria.

La Gerontología actualmente promueve estrategias de ejercicios del pensamiento, de la memoria y sobretodo investigaciones que demuestran los cambios que se producen en ese sentido. La autora de la investigación citada se pregunta si será el mismo rendimiento intelectual el de mayores que viven en solitario que el de mayores vinculados a programas de estudio? Evidentemente no.

Existe la tendencia desde lo popular de hacer sinónimo a la vejez con la sabiduría, y en ello depositan o rescatan lo que de desarrollo intelectual quedaría para la vejez.

Resulta que la sabiduría si bien no es sinónimo de vejez, ya que correlaciona con otros factores, sin dudas, puede acompañar al desarrollo pleno de una madurez psicológica durante la adultez, y una experticidad en la vejez. Por supuesto no por la simple y natural acumulación de años, sino por experiencias que se hayan vivido, y sus correspondientes elaboraciones personales.

Deja claro, más adelante, que en cuanto a la inteligencia se ha demostrado que con los años y la experiencia vivida se desarrolla la llamada inteligencia cristalizada, que mencionaba Baltes como teórico del enfoque del ciclo vital. Si en la juventud se desarrolla la inteligencia fluida basada en la habilidad de enfrentarse a problemas nuevos, entre otros atributos, ya en la vejez se ha desarrollado la inteligencia cristalizada. Esta se basa en la habilidad para aplicar aprendizajes anteriores, por el conocimiento del mundo, la experiencia adquirida, el desarrollo del lenguaje, entre otros, la cual inclusive, puede mejorar aun mas, en las personas mayores que siguen estudiando.

Ello debería favorecerse en las personas mayores que se incorporan a programas de estimulación cognitiva y de educación permanente. La importancia del concepto de capacidad de desarrollo de reserva, “la cual se refiere a lo que una persona podría hacer tras recibir intervenciones o experiencias para maximizar los potenciales de reserva cognitivos y motivacionales de la persona”.

En las personas mayores tienden a existir déficit sensoriales. Pero eso no implica que se produzcan déficit de la memoria sensorial asociados al

envejecimiento. Lo que ocurre es que requieren de mayor tiempo para identificar el estimulo, aspectos que están relacionados con la atención y el déficit sensorial.

Por ello en el contexto cotidiano y del aprendizaje se recomienda la presentación doble, esto es, información visual y verbal. Dicho en otras palabras, es muy importante garantizar un buen procesamiento sensorial para el buen funcionamiento de los otros almacenes, esto es, para la memoria a corto y a largo plazo.

La memoria a corto plazo (MCP) es el recuerdo inmediato, es de capacidad limitada, retiene la información que hemos atendido por un breve espacio de tiempo, y como almacén transitorio no se altera, lo difícil es pasarlo a almacén de largo plazo. Para ello buscamos estrategias que nos permitan retener elementos asociados. A su vez, la MCP se divide en memoria primaria o memoria de trabajo. En ese sentido la memoria de trabajo, que como decía es también MCP, es más compleja, también llamada operativa. Como capacidad para retener información mientras se trabaja con ella, es más limitada, y se altera con los años. Viene dada por la cantidad de tareas, pues implica almacenamiento temporal de una información y una capacidad de procesamiento de la misma, como ocurre por ejemplo, cuando estamos estudiando un material. Esto es, comprender un contenido mientras lo vamos leyendo.

Tal y como se refiere en la literatura “parece haber un deterioro significativo en la memoria de trabajo a partir de los 70 años que algunos autores asocian o explican por un deterioro mas general de habilidades cognitivas”1

La memoria a largo plazo (MLP) es el tercer almacén, considerada almacén general de información o memoria secundaria. Se caracteriza por integrar nuestras experiencias, y conocimientos adquiridos y que recuperamos. Ahora bien, se altera con los años en algunos de sus tipos de información. Y es que la MLP se divide en diferentes tipos de información: declarativa (la memoria episódica y la memoria semántica), y no declarativa (la memoria procedimental).

---

[1] *Cita tomada de Capitulo “Psicología de la vejez: el funcionamiento cognitivo” de Dra. Maria Dolores Calero en libro Gerontología Social pag. 203.*

La MLP episódica es la más compleja, es tratar de recordar acontecimientos del pasado ligados al tiempo y el espacio, es decir, al cuándo y al donde, así como, a las emociones, a lo autobiográfico. Y se altera con los años. Esta memoria episódica entonces tiene que ver con la información contextual. Es capacidad de recordar experiencia pasada a partir del recuerdo de una información en un contexto determinado, que en los mayores requieren de mayor esfuerzo aun mas si no les son familiares, o no tienen significado para el. Por lo tanto es importante el soporte ambiental que proporcione pistas para el recuerdo. De hecho hay mayor rendimiento cuando se trata de reconocer, y no solo recordar. Otro tipo de memoria episódica es la memoria prospectiva que también refiere a memoria de eventos pero que no han ocurrido, como por ejemplo, citas, turnos médicos.

La MLP semántica es aquello que sabemos, no se altera, al contrario mejora muchísimo en programas como son las universidades de mayores. Es el conocimiento del mundo que hemos "acumulado conceptualmente y por tanto muy relacionado con el lenguaje (inteligencia cristalizada)"2, y se encuentra organizada no de manera contextual sino conceptual. Por ello en los mayores y vinculado al nivel educacional aun cuando puedan demorarse para recuperar información semántica expresan buenos resultados en las mediciones, así como, en los test de vocabulario. La memoria semántica utiliza el lenguaje, palabras y conceptos, y se hace de forma consciente, intencional o explícita.

La MLP en tanto memoria no declarativa se refiere a la memoria procedimental. Esta consiste en aquello que sabemos desde el punto de vista de las habilidades motoras aprendidas. Es recordar cómo se hace algo y no requiere de un esfuerzo consciente para ser recuperada. Resulta más resistente al tiempo y a procesos degenerativos, por tanto no tiende a alterarse con los años.

A su vez, la memoria no declarativa incluye además de la recuperación de habilidades motoras, también la llamada memoria implícita. Esta última supone la recuperación de información sin que haya conciencia del recuerdo de esos conocimientos. De hecho sabemos más, que lo que sabemos que sabemos.

---

[2] *Idem.*

Y por último, la Metamemoria, como el conocimiento de cada uno de nosotros acerca de nuestra capacidad mnémica. En nuestro trabajo con mayores esto es importante, ya que resulta de gran utilidad el que cada persona reflexione acerca de su propia memoria, utilización de estrategias, más allá de la queja acerca de su pérdida de memoria. Es la queja subjetiva más frecuente de las personas mayores.

Aunque "parece que en los ancianos hay más quejas de memoria que problemas reales de memoria, y que en los problemas de memoria tiene mucho que ver la atención, la velocidad y las estrategias de pensamiento".3

Alrededor del proceso de envejecimiento en la literatura científica se expresa consensus en cuanto a una disminución de la atención mantenida y un enlentecimiento en el procesamiento de la información. Que los cambios cognitivos no son generalizados a todas las funciones, que existe una variabilidad interindividual, que no son tempranos (a partir de los 75 u 80 años). Que del lenguaje se mantienen sintaxis, vocabulario, comprensión, así como, algunos tipos de memoria que no sufren alteraciones. Que se alteran la velocidad del procesamiento, algunos tipos de memoria (como señalaba en párrafos anteriores), así como que también se alteran el pensamiento abstracto, la solución de problemas, las funciones ejecutivas y las funciones visoespaciales y visoconstructivas. 4

Cuando no se pueden eliminar o mejorar las causas del deterioro de la memoria, los esfuerzos se concentran en determinar la situación actual del paciente y el grado de interferencia producido por los fallos de la memoria en su actividad cotidiana para, a partir de ahí, mejorar su calidad de vida de acuerdo con sus peculiaridades.

Para Ana Martín Vázquez (2002), la rehabilitación cognitiva (reeducación, entrenamiento y readapatación) ha ido aumentando su popularidad desde la década de los ochenta en los E.E.U.U y desde allí en el resto del mundo: Se ha intentado crear técnicas de entrenamiento que mejoren el funcionamiento cognitivo de los pacientes crónicos con diferentes enfermedades mentales. El

---

[3] Cita tomada de "Psicología de la vejez: el funcionamiento cognitivo" de Dra. Maria Dolores Calero en libro Gerontología Social pag. 205.

[4] Conferencia de la Dra. Lola Claver en cuadro resumen del tema presentado en Master Gerontología Social, 2005.

entrenamiento de funciones cognitivas se ha convertido en una actividad todavía más frecuente de los neuropsicólogos y terapeutas ocupacionales, así como de las enfermeras.

Actualmente en diferentes países se están llevando a cabo programas para la mejora de la memoria. Básicamente consisten en explicar de forma sencilla como funciona la memoria, enseñar estrategias como la asociación de ideas, la visualización o la categorización, y estimular procesos básicos como la atención o el lenguaje.

Parece que el declive intelectual producido por la edad no sólo es evitable, sino que puede ser, incluso reversible. Aunque constituye un área de investigación relativamente nueva para los psicogerontólogos, el entrenamiento de las habilidades mentales está suscitando un gran interés.

Varios estudios han demostrado que es posible mejorar la actuación en tareas cognitivas como en la memoria de reconocimiento de rostros, tareas de resolución de problemas, y habilidades de inteligencia fluida. La capacidad del entrenamiento mnémico a la hora de mejorar sustancialmente la memoria en los ancianos es casi universalmente conocida, aunque apenas se practica.

No se sabe si el entrenamiento conlleva la vuelta a los niveles de actuación que existían antes de la realización del programa de entrenamiento o si los mayores adquieren unos niveles diferentes y superiores a sus capacidades previas. Parece ser que es tan eficaz el entrenamiento de la memoria, como el entrenamiento destinado a mejorar factores más amplios como la velocidad, motivación, o actitudes que tienen un efecto sobre un espectro más amplio de habilidades cognitivas.

Hay que aprender a vivir la tercera edad de forma saludable. En el caso de la memoria el mantener la actividad intelectual es fundamental. Realizar ejercicios como resolver crucigramas, rompecabezas, adivinanzas, leer y contar luego lo que hemos leído, realizar actividades manuales, etc. pueden ayudar a mantener la memoria "en buena forma".

Actualmente también se está fomentando el uso de internet entre las personas mayores. Una vez salvado "el miedo a lo desconocido" y cuando ven que no es en absoluto difícil manejar el ordenador, pues se trata de tareas siempre iguales hasta que se conectan, descubren un nuevo mundo de información y contactos con otras personas.

Llevar a cabo actividades en centros de la tercera edad o apuntarse a actividades que impliquen relaciones con los demás obligan a practicar el lenguaje tanto hablado como gestual.

Según una investigación llevada a cabo en la Universidad Urbana-Champaign de Illinois (E.E.U.U) cuyos resultados se publicaron en 1999, la mejora de la salud cardiorespiratoria, mediante la realización de ejercicios aeróbico de forma regular, como por ejemplo caminar, incrementa la oxigenación y el riego cerebral en áreas asociadas a procesos claves para el buen funcionamiento de la memoria: planificación, programación, coordinación y atención selectiva.

Análisis de los resultados

Los instrumentos aplicados en el estudio, ratifican los planteamientos teóricos que los sustentan, los resultados más generales indican que la memoria a corto plazo está afectada en alrededor del 95% de los participantes en el estudio, el 97 % de los adultos mayores estudiados recuerdan mejor los acontecimientos ocurridos en el pasado (memoria a largo plazo) que hechos de la vida cotidiana, el análisis reveló olvido frecuente de palabras, números telefónicos y nombres de personas, aunque los ancianos no los reportan como elemento significativo para el desempeño de sus actividades.

Los familiares y personas que se relacionan directamente con los adultos mayores de la muestra refieren en un 96% que los olvidos de los ancianos pueden tener repercusión en la dinámica familiar. Como aspecto positivo se señala que las actividades o hechos que representan vivencias positivas son menos olvidados que los que resultan negativos para el anciano, reconocen no estar preparados para ayudar al adulto mayor a crear mecanismos para mantener activas las capacidades de la memoria.

Actividades propuestas

No	**Título.**	**Objetivo.**	**Organización**
1	El relato	Desarrollar procesos de la memoria a corto y a largo plazo a través de la formación de relatos dada una serie de palabras.	Ofrecer durante la realización de juegos, la posibilidad que el adulto describa relatos de la actividad y de su vida

			cotidiana, ofrecer a las mismas palabras claves asociadas al tema.
2	El Carné de Identidad	Potenciar la memoria asociativa semántica a través del trabajo con números y el significado de los mismos.	Facilitar juegos pasivos y activos que posibiliten la utilización de números. Ejemplo: En fila el profesor dice sus dos últimos dígitos del carnet de identidad, el primero de la fila dice, los dos últimos números del carnet del profesor son XX y los mios son YY, así va continuando los integrantes de la fila. Una vez vencida esta dificultad se aumentan los dígitos.
3	Las iniciales	Asociar nombres comunes a letras que conforman una frase dada para potenciar la memoria mediata e inmediata.	Formados en fila, al realizar los ejercicios y a la orden del profesor cada integrante asociará un nombre común siguiendo las letras de la frase aportada por el profesor.
4	Los lugares: -los recados de un día-	Asociar una información que se pretende recordar a lugares comunes visualizados imaginativamente.	Reglamentaciones variadas, según contexto
5	Ejercicio de agrupamiento o categorización	Agrupar y categorizar objetos atendiendo a características que estos poseen.	Reglamentaciones variadas, según contexto
6	Ejercicio de recuerdo de rostros y nombres	Desarrollar la memoria visual y auditiva verbal a través de la presentación de fotos.	Reglamentaciones variadas, según contexto

7	Ejercicio de referencias temporales	Potenciar la memoria así como las relaciones temporo - espaciales en la vida del adulto mayor.	Reglamentaciones variadas, según contexto

Conclusiones

1- Como resultado del estudio realizado se pudo constatar que los adultos mayores presentan problemas con la memoria a corto plazo y preservan más la memoria a largo plazo, coincidiendo con lo que aparece en la bibliografía consultada.

2- Los ejercicios diseñados para estimular la memoria pueden ser utilizados en los círculos de abuelos y en las distintas actividades que se le programen lográndose retardar la aparición de la afectación o trastornos de la memoria propios de este grupo etáreo.

3- El criterio de los especialistas valida la importancia de esta propuesta de talleres para estimular la memoria en los adultos mayores de los círculos de abuelos, fue valorada como muy adecuada, y se ajusta a las necesidades actuales de estos a partir de las características de este grupo etáreo.

Recomendaciones

1- Continuar la presente línea de investigación con el objetivo de encontrar nuevas propuestas y variantes que ayuden en la estimulación de la memoria en los adultos mayores.

2- Aplicar los talleres para estimular la memoria de los adultos mayores, en los círculos de abuelos Palmira Norte y Palmira Sur y en el resto del municipio.

3- Preparar a los profesores de los círculos de abuelos para que antes y después de hacer los ejercicios físicos realicen actividades encaminadas a estimular la memoria de los adultos mayores.

Bibliografía

Anderson, S. y Conway; M. (1993). *Investigando la estructura de recuerdos autobiográficos. el periódico de psicología experimental: apoyándose, la memoria y cognición*, p 1178-1196.

Clare L y Woods . (2001). *Rehabilitación cognitiva en demencia*.

Colectivo de Autores. (2003). *Psicología del desarrollo: selección de lecturas*. La Habana: Félix Varela.

Conferencia de la Dra. Lola Claver en cuadro resumen del tema presentado en Master Gerontología Social, 2005.

D´Esposito, M. y Weksler, M. (2000). *Cerebro que envejece y memoria: los nuevos resultados ayudan: diferencia, olvido y demencia*. Recuperado a partir de http://www.findartieles.com/efdls/m2575/655/63260233/p1/articulo.jhtml.

El envejecimiento de la población en cuba y sus territorios 2000. (2004)., *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*(42), 42.

Psicología de la vejez: el funcionamiento cognitivo" de Dra. María Dolores Calero en libro Gerontología Social.

Nelson, K ; Fivush. R. y Haden, C. (2004). *La emergencia de memoria autobiográfica: una teoría de desarrollo cultural social*, p486-511.

Schacter, D. (1996). *Buscando la memoria: el cerebro, la mente y el pasado*.

Welzer, H. (2005). Labilidad de la memoria autobiográfica. mente y cerebro., *Investigación y ciencia*, p 38-43.

ALTERNATIVA TECNOLOGICA PARA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DEGENERATIVA EN LA POBLACIÓN INFANTIL

Autoras: Dra. Grisell Bolívar Montoya. Docente jubilada, categoría docente "Titular Dedicación Exclusiva" Pertenece al Programa de Estimulo a la Investigación (P.E.I.I) categoría "B" del Ministerio del Poder Popular para Ciencia, Tecnología e Innovación (MPPCTI),
grisellbolibar@gmail.com
Upel-Maracay Venezuela.
Profa. Luisa Uzcategui. Asistente de Recursos de apoyo informática, Unidad de Informática Sección Soporte Técnico. Aspirante al Programa de Estimulo a la Investigación (P.E.I.) del Ministerio del Poder Popular para Ciencia, Tecnología e Innovación (MPPCTI).
luisauzcategui@hotmail.com
Upel-Maracay Venezuela REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO "RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA"
Centro de Investigaciones Educación Física, Deporte, Recreación y Danza (EDUFISADRED)

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo diseñar un Software de Programa de ejercicios utilizando la tecnología multimedia para la prevención de la diabetes y obesidad infantil, en niños(as) que cursan estudios de primero, segundo y tercer grado en la Escuela Básica Leticia Mudarra de López ubicada en Maracay-Aragua Venezuela. La elaboración del mismo se debe a las cifras alarmante que proporciona la organización Mundial de la Salud (2011), en relación a la obesidad en la población infantil, Este organismo ubico a Venezuela en el puesto número 24 entre los países de mayor obesidad, 65 % en la población en general y 13,5 % en niños y adolescentes. El estudio se ubicó en la modalidad de proyecto especial, apoyado en una investigación de campo de carácter descriptivo de diseño no experimental y de acuerdo a la temporalidad, es un estudio transversal. La población estuvo constituida por 466 escolares que están cursando primero, segundo y tercer grado del año escolar 2012-2013 de la institución en estudio. La muestra quedó conformada por el 100% de la población. De acuerdo a estos resultados se pudo concluir: que la población estudiada no presento un elevado porcentaje de obesidad, sin embargo, hubo un 155 (32%) entre niños(as) en el renglón de sobrepeso, a pesar que el 84% de los escolares participa en

actividades físicas recreativas. de igual manera, se pudo determinar que ninguno de la población en estudio padece de la diabetes tipo 1. Sin embargo, hay 15 (3%) de la población padece diabetes tipo 2. Al referirnos a los factores Hereditarios de la población el 166(36%) niños(as) tienen predisposición a la Diabetes tipo 2. Al establecer la relación que existe entre los factores hereditarios, Vida sedentaria, obesidad y sobrepeso se evidencio un alto % de predisposición a la Diabetes y la Obesidad infantil.

Descriptores: Diabetes, Obesidad, Proyecto Canaima, Tecnología de Información y Comunicación, Multimedia

ABSTRACT

This study aimed to design an exercise program software using multimedia technology for the prevention of diabetes and obesity in children (as) who study first, second and third grade at the Basic School Mudarra Leticia Lopez located in Maracay, Aragua Venezuela. The development of it is due to the alarming figures provided by the World Health Organization (2011), in relation to obesity in children, this body I place Venezuela at number 24 among the countries with the highest obesity, 65 % in the general population and 13.5% in children and adolescents. The study was located in the special project, supported by field research descriptive and non-experimental design according to temporality, is a cross-sectional study. The population consisted of 466 students who are enrolled in first, second and third grade school year 2012-2013 the institution under study. The sample consisted of 100% of the population. According to these results it was concluded: that the study population did not present a high percentage of obesity, however, there was a 155 (32%) among children (as) in the line of overweight, although 84% of the school participates in recreational physical activities. similarly, it was determined that none of the study population have diabetes type 1. However, there are 15 (3%) of the population has type 2 diabetes. When referring to the population Hereditary factors the 166 (36%) children (as) are predisposed to type 2 diabetes. By establishing the relationship between heredity, sedentary life,

obesity and overweight are evidenced a high% of predisposition to childhood diabetes and obesity.
Descriptors: Diabetes, Obesity, Canaima Project, Information and Communication Technology, Multimedia

INTRODUCCIÓN

El presente estudio está orientado a satisfacer la necesidad de actualizar a los docentes de Educación Física, en el uso del recurso tecnológico multimedia; para el mejoramiento de su calidad pedagógica en relación a la prevención de la obesidad y diabetes en niños y niñas de primero a tercer grado. Dado Al avance tecnológico que demanda la sociedad actual es necesario incorporar el software educativo en el campo educativo; como un recurso que le permita a docentes a interactuar con el computador. La implantación o incorporación de las TIC en la sociedad, y en la escuela, está produciendo cambios insospechados en la estructura socio–educativa del país, al crear una demanda cada vez mayor de cambios conductuales en los individuos.

En ese sentido, el estudio se oriento a un enfoque metodológico, teórico y práctico, para satisfacer necesidades de formación que presenta el docente de Educación Física y que pueden ser atendidas a través de la incorporación de esta tecnología en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los niños, niñas que tienen o tienden a padecer enfermedades degenerativa en este caso se tomara obesidad y diabetes en esta población. Al mismo tiempo se propone, despertar en el docente el interés en cuanto al uso atractivo y creativo del recurso tecnológico multimedia, a fin de estimular en los educandos, el deseo de aprender nuevos conocimientos, generar el pensamiento crítico y creativo; y aprovechar el valor comunicacional de los medios, para favorecer el aprendizaje propiciando su crecimiento personal y profesional, que devenga su vida futura.

SITUACIÓN PROBLEMATICA

En la actualidad, el progreso y los avances tecnológicos propician a nivel

mundial cambios significativos en la sociedad. La escuela como parte de esta, se adapta a las modificaciones y a los nuevos métodos y medios de enseñanza; surge así, la necesidad de adecuar los conocimientos a las constantes innovaciones que hoy en día refieren las diferentes áreas del saber. La creciente eclepticidad del pensamiento humano requiere de la incorporación y aplicación de recursos tecnológicos, que contribuyan a elevar el conocimiento que protagoniza la humanidad y aprovechar la oportunidad, para el logro de una participación efectiva en la globalización académica.

En la mayoría de los países del mundo, se concibe al docente de Educación Física, según Arias (2009), protagonista de la academia, se encuentra ante una situación que le predispone a cambiar el paradigma de repetir las versiones reproducidas por libros, textos y demás materiales impresos, para convertirse en un docente orientador del conocimiento y productor e investigador de nuevos saberes; capaz de propiciar en sus estudiantes enriquecedoras experiencias, que respondan a sus necesidades, a su entorno y a las exigencias actuales. Se busca con ello, la transformación de un escolar pasivo en uno interactivo, con pensamiento crítico; capaz de responder a los juicios y pensar para sí mismo; con capacidad para razonar acertadamente, en respuesta a un aprendizaje significativo y útil para la vida.

En tal sentido, Estévez (2010), indica que las transformaciones asociadas a los vertiginosos avances de los medios de comunicación, la tecnología informática y la telemática, fundamentan modelos de reorientación de las modernas formas de percepción y cognición, hacia un modelo escolar que involucre el uso creativo de las nuevas tecnologías, como dimensiones de originales prácticas pedagógicas; sabiendo de antemano, que estos recursos en ningún momento tratan de desplazar al docente.

Desde este punto de vista, una de las vías utilizadas para vincular la ciencia y los avances tecnológicos con la sociedad, es la de acercar éstas a la escuela desde la multimedia, tal como lo destaca Llano (2007) al considerar “el uso de la tecnología en el proceso de enseñanza y aprendizaje, como recurso pedagógico de útil aprovechamiento en la formación de los alumnos” (p. 121).

En este orden de ideas, la tecnología multimedia, utilizada en forma adecuada, brinda al Docente de Educación Física la posibilidad de incrementar el conocimiento de los niños y niñas de primaria mediante una actitud creativa y constructiva; orientada a promover un aprendizaje general e integral y dejar a un lado su utilización sólo como un medio que proporcione apoyo en áreas.

En este orden de ideas, ya adentrándose en el contexto de la investigación, los investigadores según sus observaciones, presumen que un grupo de la población escolar de primero a tercer grado que cursan estudios en la Escuela Básica Leticia Mudarra de López, presentan obesidad y sobrepeso. En ese mismo orden de ideas, al conversar con sus padres sobre los hábitos alimenticios y estilos de vida de estos infantes, podrían que algunos de ellos puedan presentan problemas asociados a la diabetes, lo que hace suponer, que no realizan actividad física recreativa en la escuela o fuera de ella. Lo anterior puede significar, que algunos docentes sigan utilizando métodos tradicionales de enseñanza y la no incorporación de las TICs para el desarrollo de un programa de ejercicio para aquellos niños(as) que presentan obesidad y diabetes infantil.

En correspondencia con lo anterior, La Organización Mundial de la Salud, (OMS) (2011) ubico a Venezuela en el puesto número 24 entre los países de mayor obesidad, 65 % en la población en general y 13,5 % en niños y adolescentes. Del mismo modo, Villalobos (2012) señala que las principales causas de obesidad en nuestra población infantil son el mal hábito alimenticio, el alto consumo de refresco, el sedentarismo y ausencia de vegetales en la dieta diaria**.**

Objetivo General

Proponer un Software de Programa de ejercicios utilizando la tecnología multimedia para la prevención de la diabetes y obesidad infantil, en niños(as) que cursan estudios de primero, segundo y tercer grado en la Escuela Básica Leticia Mudarra de López ubicada en Maracay- Aragua Venezuela.

Objetivos Específicos

Diagnosticar la información teórico – práctica que poseen los docentes de Educación Física sobre la multimedia como herramienta pedagógica para la

prevención de la diabetes y obesidad infantil

Determinar los ejercicios que los docentes de Educación Física ponen en práctica para la prevención de la diabetes y obesidad infantil, en niños de 1ro a 3ro grado de la Educación Primaria Bolivariana.

Diseñar Software de Programa de ejercicios utilizando la tecnología multimedia para la prevención de la diabetes y obesidad infantil, en niños(as) que cursan estudios de primero, segundo y tercer grado en la Escuela Básica Leticia Mudarra de López ubicada en Maracay- Aragua Venezuela.

Antecedentes de la Investigación

Todo proceso de investigación requiere necesariamente estar sustentado en una serie de estudios previos con el propósito de obtener mayor conocimiento y explotar otros planteamientos hechos por distintos autores relacionados con el tema de estudio, por lo que a continuación se presenta una serie de estudios realizados en forma independiente de donde se pueden extraer algunos elementos que permitan sustentar el presente trabajo de grado.

Santiesteban, (2010), realiza un trabajo de investigación que se tituló, Propuestas de Actividades Sustentadas en un Software Educativo para el Fortalecimiento de la Motivación en las Clases de Estudiantes con Obesidad Infantil. Caso: Escuela del Municipio de Antilla en la provincia de Holguín, Cuba.

Su intención es la del acercamiento de niños con obesidad desde actividades físicas y ejercicios adecuados a su problema de enfrentar las clases de Educación Física y ayudarlos a mejorar su salud. Destaca el particular énfasis se le confiere al valor práctico de los ejercicios adecuados a esta población infantil desde la multimedia como herramienta de extraordinaria utilidad en el desarrollo de la imaginación, comunicación, aprendizaje y creatividad de estos niños.

Dentro de esta perspectiva, Araos (2010), presentó una investigación titulada Medios de la Tecnología de la Información y comunicación para Aprender, su Teoría, Selección y Utilización en la Enseñanza, cuyo propósito fue evaluar y sistematizar la utilización y potencial educativo de los multimedia destinados a la Educación Física.

Desde esta perspectiva se puede señalar que estas tecnologías de la información y la comunicación permiten desarrollar al docente de Educación Física su potencialidad para facilitar el tratamiento de cierto tipo de información; la capacidad para promover el protagonismo del alumno en su propio aprendizaje y les permite el acceso a mundos y situaciones fuera de su alcance.

Metodología

Tomando como punto de partida que el propósito de la investigación, la presente investigación está enmarcada bajo la modalidad de proyecto especial, apoyada en una investigación de campo de carácter descriptivo. El diseño de investigación fue no experimental, ya que no se manipularon ni controlaron las variables a estudiar (Hernández, Fernández, y Baptista, 2003) y de acuerdo a la temporalidad, es un estudio transversal., el cual según Ancona (1999), señala que "se caracterizan por circunscribir la recogida de información a un único momento en el tiempo. La investigación puede ser descriptiva, explicativa…, o de otro orden" (p. 102). Finalmente, el estudio se sustentó en una revisión bibliográfica o documental, la cual permitió ampliar y profundizar la temática objeto del estudio.

La población estuvo representada por 466 escolares que están cursando primero, segundo y tercer grado en la Escuela Básica Leticia Mudarra de López ubicada en el Barrió en José Gregorio Hernández. La muestra quedó conformada por el 100% de la población, En este caso de estudio, se tomará el total de la población por ser asequible y es posible trabajar con el total de la misma. Al respecto, Arias (2009), señala que "Si la población, por el número de unidades que la integran, resulta accesible en su totalidad, no será necesario extraer una muestra. En consecuencia, se podrá investigar u obtener datos de toda la población" (pp. 82-83).

El estudio por lo tanto, se constituye en una muestra censal, que de acuerdo a Busot (1994), "está constituida por un determinado o limitado número de elementos que se toman completamente" (p. 27)

Para la recolección de los datos en cuanto a la Predisposición a la diabetes tipo 2 en niños(as), se tomaron en cuenta dos (2) criterios a saber:

1.- los Factores Hereditarios como: Genéticos: Herencia: Hijos de madres

diabéticas, hijos de padres diabéticos, Padres y madres diabéticas y hermanos Diabéticos.

2.- Vida sedentaria: Participación en actividades Físicas recreativas.

Para determinar el grado de sobrepeso u Obesidad en niños(as), se utilizo el Índice de Masa Corporal (IMC), propuesta por la Organización Mundial de la Salud. Este índice se obtiene a partir de una fórmula matemática y es un valor que determina, en base al peso y estatura de una persona, si ésta se encuentra en su peso normal o no y cuál sería su rango de peso más saludable. Es importante señalar, en niños y niñas el índice de masa corporal se traslado a la tabla de percentiles (P) correspondiente a la edad y sexo.

En relación a los resultados, se pudo determinar que ninguno de la población en estudio padece de la diabetes tipo 1. Sin embargo, hay 15 (3%) de la población padece diabetes tipo 2. Al referirnos a los factores Hereditarios de la población el 166(36%) niños(as) tienen predisposición a la Diabetes tipo 2.

En relación a la variable vida sedentaria, se determino que el 76(16%), de los escolares manifestaron en no participar en actividades físicas recreativas. Sin embargo manifestaron en querer participar en bicicletas, deportes como futbol y beisbol, de igual manera se le pregunto si en la computadora Canaimita o en la computadora de sus padres había algún tipo de actividad física para practicar con su compañero de clase, con su maestra, hermano u sola(o), el 90% dijo que no. Al preguntarle si le gustaría participar en un programa de ejercicio a través de su computadora Canaimita escolar o la computadora de sus padres el 86% respondió que sí.

De igual manera, se pudo estipular que la evaluación del IMC de los escolares se verifico que 13 (3 %) niños y 7 (2%) niñas se encuentran en el renglón de obeso. De igual manera 77 (17%) niñas y 74(15%) niños en el renglón de sobrepeso. De forma adicional, se pudo observar 34(7%) de las niñas en estudio y 69(15%) de los niños está en riesgo de sobrepeso. El resto de los escolares se encuentra dentro de la normalidad.

Finalmente, al relacionar los factores hereditarios 166 (36%), Vida sedentaria 76(16%), obesidad 20(5%) y sobrepeso 151 (32%) se puede inferir según los

resultados que hay un alto % de predisposición de a la Diabetes y la Obesidad infantil.

Conclusiones

Con los resultados obtenidos se determino, que la población estudiada no presento un elevado porcentaje de obesidad, sin embargo, hubo un 155 (32%) entre niños(as) en el renglón de sobrepeso, a pesar que el 84% de los escolares participa en actividades físicas recreativas. Al referirnos a la diabetes infantil, no se presentó ningún caso en la población en estudio padecimiento de la diabetes tipo 1. Pero si de la diabetes tipo 2. Pero al establecer la relación que existe entre los factores hereditarios, Vida sedentaria, obesidad y sobrepeso se evidencio un alto % de predisposición de a la Diabetes y la Obesidad infantil.

Por lo que consideramos, activar una campaña educacional con los padres y representantes de todos los niños(as) de la institución en estudio y en especial la población que padece de de obesidad, sobrepeso, diabetes y predisposición a las enfermedades considera como la epidemia mundial. Estas acciones permitirán cambios en el estilo de vida y la educación de hábitos alimenticios.

Por los resultados obtenidos creemos, que es necesario el desarrollo del Software de Programa de ejercicios pudiera prevenir la diabetes y obesidad infantil y sus complicaciones, logrando de esta manera mejorar la calidad de vida y promover la cultura y la educación en edades muy temprana hacia la práctica de actividad física recreativa para la salud.

Referencias Bibliográficas

Araos, B. (2010). *Medios de Aprender. Su Teoría, Selección y Utilización en la Enseñanza de la Educación Física. Trabajo* de maestría Universidad Bicentenaria de Aragua. San Joaquín de Turmero.

Arias, F. (2009). *El Proyecto de Investigación: Guía para su Elaboración. Caracas: Editorial Episteme.*

Busot, A. (1996). *Investigación Educativa*. Universidad del Zulia. Maracaibo.

Estévez, C. (2010). *La Escuela en la Era Digital.* Disponible en www.eltercertiempo.net/distancia/digital.

González, F. (2008) *Fundamentos de la Investigación*. México: Limusa

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, L. (2006): *Metodología de la Investigación.* México: McGraw-Hill.

Llano, J. (2007). *Enseñar Ciencia bajo la Perspectiva de la Ciencia. III Seminario Nacional sobre Educación para la Ciencia y la Tecnología.* Mérida: FUNDACITE.

Méndez, C. (2007). *Metodología Guía para Elaborar Diseños de Investigación en. Ciencias Económicas, Contables y Administrativas*. Bogotá: Mc Graw-Hill Interamericana.

Morles, V. (2006). *Guía para la Elaboración y Evaluación de Proyectos de Investigación* Caracas: Mc Graw-Hill Interamericana.

Villalobos (2012), *Obesidad Infantil*. [Documento en línea] Disponible: www.notizulia.net[Consulta: 2013, Abril 29]

Organización Mundial de la Salud (2011). *Obesidad y sobrepeso*. [Documento en línea] Disponible: www.who.int/es/ [Consulta: 2013, Abril 29]

Organización Mundial de la Salud (2012). *Obesidad y sobrepeso*. Temas de salud, enfermedades y publicaciones. Nota descriptiva N°311. [Página Web en línea].Disponible: www.who.int/es/ [Consulta: 2013, Mayo3]

Organización Mundial de la Salud (2012). Diabetes. Temas de salud, enfermedades y publicaciones. Nota descriptiva N°312. www.who.int/es/ [Página Web en línea].Disponible: www.who.int/es/ [Consulta: 2013, Mayo3]

Santiesteban, T. (2010). *Propuestas de Actividades Sustentadas en un Software Educativo para el Fortalecimiento de la Motivación en las Clases de Estudiantes con Obesidad Infantil. Caso: Escuela del Municipio de Antilla en la provincia de Holguín, Cuba.* Cuba: Universidad Pedagógica de Cuba.

Tamayo, y Tamayo (2003). *El Proceso de Investigación Científica* México: Noriega.

APLICACIÓN DE LA DIGITOPUNTURA Y EL MASAJE COMO MEDIOS ALTERNATIVOS EN EL TRATAMIENTO DE LOS ESGUINCES DEL TOBILLO.

Autor: Luis Lázaro Arias Rodríguez. Master en Cultura Física Profiláctica y Terapéutica. Profesor auxiliar. luisar@eiefd.co.cu
Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Resumen

El trabajo surge a partir de experiencias en la aplicación de las técnicas de digitopuntura para contribuir a la recuperación de diferentes lesiones y enfermedades, tanto en el ámbito deportivo, como en la vida cotidiana. El mismo tiene como objetivo exponer los resultados de un tratamiento que ha sido aplicado, perfeccionado y utilizado en trabajos de diploma e investigaciones durante varios años por el autor y otros profesionales de la especialidad, a partir de los conocimientos adquiridos en la labor profiláctica y terapéutica. En su desarrollo se exponen temáticas relacionadas con la incidencia de lesiones agudas del tobillo, específicamente el esguince, el cual tiene una presencia casi cotidiana en la práctica deportiva. En el desarrollo del trabajo se expone la metodología para la aplicación de la digitopuntura y el masaje, así como los resultados obtenidos, tomando como indicadores para evaluar la recuperación: el alivio del dolor, la recuperación de la movilidad y la estabilidad articular, así como la reincorporación a las actividades de los sujetos tratados. A partir de estos resultados se pudo concluir que se pueden lograr resultados favorecedores para rehabilitación de la lesión con mayor rapidez, se evita que pueda volverse crónica y que haya presencia de recaídas. Se recomienda fundamentalmente la inclusión de un programa de ejercicios fortalecedores, de equilibrio y de estiramientos para que el tratamiento sea más integral y propicie una mejor reincorporación a las actividades dirarias.

Introducción

La práctica del deporte de alto rendimiento implica un esfuerzo grande por parte de los atletas en busca de mejores resultados deportivos cada día, esto hace que el proceso de entrenamiento sea más exigente, tanto en el aspecto físico como técnico y sea constante el incremento de las horas de entrenamiento como factor determinante para elevar los resultados deportivos, lo que provoca mayor propensión a las lesiones deportivas. La mayoría de las modalidades deportivas no están exentas del análisis de esta situación, por el contrario, las lesiones ocurren con una frecuencia cada vez más alarmante, debido a la gran cantidad de ejecuciones basadas en saltos, caídas, carreras, entre otros elementos de gran intensidad. (Prentice. 2000)

En los estudios realizados se destaca el tobillo como una de las zonas más afectadas por las lesiones, alrededor del 15% de las lesiones deportivas agudas son esguinces de tobillo y un 85% de estas lesiones son en la posición inversión (Pfeiffer, Brent, 2000).

La raíz de esta incidencia reside en el papel que el tobillo desempeña como pivote en la acción de correr, saltar y en la necesidad de que el tobillo sea estable para ejercer de base en la que se apoyen las extremidades inferiores para ejecutar estas acciones.

El tobillo es una articulación en bisagra que, sin embargo, con la flexión plantar se produce un movimiento de inversión y con la dorsiflexión un movimiento de eversión, el peroné soporta la tensión que muestra una tendencia a extenderse al tobillo.

Por lo tanto la estabilidad ósea en dorsiflexión depende del firme encaje del hueso astrágalo en la meseta de la tibia.

Además existen tres complejos ligamentosos principales que contribuyen a la estabilidad del tobillo como son: los ligamentos laterales, el ligamento deltoideo y la sindesmosis tibioperonea.

Lateralmente los ligamentos peroneoastragalino y calcaneoperoneo anterior y posterior, limitan la inversión y el desplazamiento del astrágalo sobre la tibia y los maléolos. El ligamento deltoideo, es un ligamento triangular formado por un componente profundo y otro superficial, que al lesionarse provoca laxitud en la eversión o abducción. Cuando la lesión se ha producido por abducción o rotación externa, la sindesmosis tibioperonea también puede distenderse o desgarrarse, lo cual origina el tipo más grave de esguince de tobillo.

Los esguinces para su diagnóstico y tratamiento se dividen en lesiones de primer, segundo y tercer grado, según el daño en las estructuras capsulares y ligamentosas, además del grado de pérdida funcional.

Es común que las lesiones del tobillo se produzcan cuando el atleta se apoya en el metatarso para moverse de un lado a otro, el retroceso muscular recae sobre la inestable posición de la planta flexionada, que es el compartimiento anterior más débil y los músculos del compartimiento lateral se balancean contra los músculos más poderosos del compartimiento posterior, lo cual provoca la lesión de los ligamentos y otras estructuras limitantes de la movilidad del tobillo.

Es por ello que durante la rehabilitación, los esfuerzos deben encaminarse al fortalecimiento de los músculos peróneos y tibial anterior, dado que estos músculos proporcionan una posición estable durante la dorsiflexión y la eversión. (COI. 1999)

Cualquier lesión de tobillo con visibilidad local al tacto en los maléolos o con dolores persistentes, pérdida de la movilidad y tumefacción durante más de 48 horas, debe evaluarse con radiografía, ya que es la única forma de obtener una valoración adecuada de la integridad del tobillo.

.

La mayoría de ellos no requiere de operación, por lo que el curso normal de tratamiento consiste en guardar un período de reposo y restringir la actividad deportiva, para ello se puede llevar una férula o un aparato ortopédico.

Además se debe aplicar de inmediato hielo localmente y se hacen ejercicios que activen el grado de movimiento tan pronto como el dolor lo pernita., se pone especial atención en recuperar la amplitud del movimiento del tobillo para evitar una limitación de la movilidad del tendón de Aquiles y que en consecuencia se produzca una deformidad en la flexión plantar, ya recuperada la fuerza muscular se inician actividades en las que haya que correr , luego se hacen actividades de agilidad y coordinación. (Prentice. 2000)

La prevención usual de los esguinces de tobillo incluye un régimen específico de ejercicios previos a las prácticas deportivas para el pie, el tobillo y la pierna, basado en levantamiento de pesos, ejercicios contrarresistencia, de equilibrio, pliométricos y estiramientos. (Lloret, 1998)

No obstante, partir de la experiencia obtenida en los centros donde se aplica la Medicina Tradicional como medio alternativo de la rehabilitación de enfermedades y lesiones, se han experimentado buenos resultados con la aplicación de diferentes técnicas, entre ellas la digitopuntura y el masaje, durante el periodo agudo de la lesión, que influyen favorablemente en la recuperación de la lesión y acortar el periodo de reposo y la disminución de la actividad en un atleta de alto rendimiento, lo puede prevenir que se afecten con los resultados y la carrera deportiva del atleta.

Desarrollo

En los esguinces están indicados los tratamientos térmicos, la digitopuntura y masaje a partir del segundo día, sin embargo se recomienda tener en cuenta las siguientes indicaciones para evitar que los resultados sean contrarios a los objetivos trazados con el tratamiento, entre estas se destacan las siguientes:

- Se debe explicar con antelación al paciente en que consiste el método, sus objetivos, sus posibilidades y sus ventajas.
- La fuerza de la presión debe ser de acuerdo al grado de la lesión para evitar causar dolor excesivo al paciente.
- Se debe comenzar a realizar el masaje en la región situada por encima del lugar lesionado, a lo que se denomina masaje de succión o evacuativo. Por ejemplo: en los esguinces del tobillo se masajea la pierna primero y después se va trasladando a la zona lesionada con la evolución del paciente.
- El masaje de succión se hace dos veces al día durante 4 – 7 min.
- Se debe asegurar la relajación máxima de los músculos y la adecuada posición de la articulación. El paciente se ubica en decúbito supino o sentado, la pierna extendida a lo largo de la camilla, se puede colocar un rodillo debajo el músculo gemelo para coadyuvar a la relajación de la musculatura.
- Es necesario realizar un diagnóstico por un facultativo, previo al tratamiento.

- Aunque la digitopuntura puede aplicarse en cualquier lugar, lo ideal es efectuarla en un local de temperatura ambiente agradable y debidamente ventilado.
- Tanto para el masaje como en la digitopuntura las manos del terapeuta deben estar limpias y con las uñas cortas. Es conveniente antes de aplicarlas al paciente frotar las manos para calentarlas, especialmente si hay una temperatura ambiente fría, para evitar reacciones de la piel a las bajas temperaturas.

Metodología para la aplicación de la digitopuntura y el masaje como medios alternativos en el tratamiento de los esguinces del tobillo.

El tratamiento se basa en la combinación del masaje con diferentes técnicas de la digitopuntura para disminuir la limitación funcional, el dolor, la debilidad articular y coadyuvar a una rápida reincorporación a la actividad.

Metodología para la aplicación del masaje.

La parte preparatoria del masaje inicia con una fricción del músculo tibial anterior, a la cual continúa la frotación (fundamentalmente las variedades circular con la yema de los dedos o circular con los nudillos, entre otras.) Luego se realiza el amasamiento con las yemas de los dedos. La sesión finaliza con la fricción, si los dolores en la articulación no permiten masajear profundamente y durante mucho tiempo, las primeras sesiones se realizan suavemente con descanso.

Sobre la articulación del tobillo se aplica la fricción concéntrica, en forma de pinzas o con la yema de los pulgares. Los movimientos de fricción se realizan justo por la línea articular del tobillo. Los movimientos deben alternarse entre los alrededores de los maléolos y a lo largo del tendón de Aquiles.

Posteriormente se aplica la frotación circular con la yema de los dedos o circular con los pulgares, también en la zona de los maléolos se puede hacer la variante de serrando con el borde cubital, si el dolor lo permite. Se finaliza con fricción utilizando las variantes antes mencionadas.

Al terminar el masaje se comienza a realizar la digitopuntura sobre los puntos seleccionados y utilizando la siguiente metodología.

Metodología para la aplicación de la digitopuntura

Existen varios antecedentes de tratamientos con digitopuntura para esta lesión, entre los que se encuentran los propuestos por:

Pedro Marco Aznar, 1998, en su libro “Acupuntura y dolor articular agudo”, recomienda usar los puntos Vejiga 67 y Vesícula Biliar 44

Eduardo Jorge Sosa, 2001, en su libro “Acupuntura Práctica Familiar”, recomienda los puntos Estómago 41, Riñón 3, Riñón 6, Vejiga 60,y Vejiga 62.

Joseph Keller, 1999, por su parte utiliza los siguientes puntos: estómago 41 y 44, vejiga 60 , 62 y 67, vesícula biliar 34 y 44, riñón 3 y 6.

Tratamiento de digitopuntura aplicado

A partir de los antecedentes antes expuestos y de constatación práctica de la eficiencia en el tratamiento, se aplicó el siguiente sistema de puntos, el mismo debe aplicarse con el orden en que parecen reflejados los puntos acupunturales (anexo Nº 1).

Vesícula biliar 34: se localiza en el borde anterior e inferior de la cabeza del peroné, es un punto de influencia para músculos, ligamentos y tendones. Se indica aplicar picoteo durante 30 segundos.

Estómago 44: se localiza en el surco interdigital entre el segundo y el tercer dedo del pie en la depresión distal y lateral de la segunda articulación metatarsofalángica. Se indica presión digital durante 1 minuto.

Vejiga 60: se localiza en la depresión entre el maléolo externo y el tendón de Aquiles. Se debe aplicar presión digital durante 1 minuto.

Vejiga 62: se localiza en la depresión inferior con respecto al maléolo externo. Se debe aplicar sobado digital 1 minuto.

Estómago 41: localizado en la cara anterior de la articulación del tobillo, en el pliegue transverso de esa articulación y entre los tendones del extensor común de los dedos y del extensor propio del dedo grueso. Se debe hacer manipulación por 5 minutos, alternando 1 minuto de sobado digital y 1 minuto de presión digital.

Indicaciones metodológicas para aplicar el tratamiento:

Se debe aplicar el tratamiento diario, al menos 2 veces al día, por ser una lesión aguda.
El mismo tiene una duración aproximada de 9 minutos.
En el esguince el sobado digital se realiza en contra de las manecillas del reloj, es decir hacia la izquierda, para dispersar la energía.
El tratamiento se debe aplicar en posición acostado decúbito supino o sentado.
No aplicar en embarazadas, al ingerir recientemente una copiosa comida, en ayunas, cuando hay lesiones de la piel o después de realizar un esfuerzo muy grande.
Se debe recordar que el tratamiento es alternativo, siempre es necesario acudir al médico y seguir el tratamiento indicado por el mismo.

Análisis de los resultados de la aplicación del tratamiento.

El tratamiento ha sido aplicado en diferentes situaciones durante un periodo de 2 años, atendiendo a un total de 40 casos, esto se facilita por la posibilidad de aplicarlo en cualquier lugar y condiciones ambientales. Las características de los esguinces atendidos se muestran en la siguiente tabla:

Tabla Nº 1 Características del los esguinces tratados.

Clasificación	Actividades deportivas	Actividades cotidianas	Accidentes	Otras causas	Total
1° grado (leve)	11	4	-	2	16
2° grado (moderado)	9	5	-	1	15
3° grado (severo)	5	1	2		8
Total	25	10	2	3	40

En la tabla se puede observar que 25 casos fueron producidos durante la práctica de actividades deportivas, 10 se produjeron durante la realización de actividades cotidianas, 2 por accidentes y 3 por otras causas. De ellos 16 fueron de primer grado o leves, 15 de segundo grado o moderados y 8 fueron esguinces de tercer grado o severos, de ellos 18 requirieron la inmovilización mediante férulas de yeso, por tanto el tratamiento se comenzó en el pie no afectado hasta que se le retiró la férula. En forma general predominaron los esguinces producidos por lesiones deportivas, aunque hay un número importante de pacientes que los sufrieron durante la realización de actividades cotidianas. Además, aunque se producen en menor medida, es necesario destacar la aparición en algunos casos de la lesión a causa del sobrepeso, al sedentarismo y la debilidad articular.

Al aplicar el tratamiento se han obtenido resultados muy alentadores, que van desde el alivio instantáneo del dolor, hasta la recuperación temprana del sujeto afectado. Se han aplicado, en ocasiones solo la digitopuntura, en otros casos se han aplicado puntos aislados (fundamentalmente estómago 41) que ha dado resultados, pero los resultados más eficientes se han logrado con la metodología presentada, combinando la digitopuntura con el masaje y

Indicador	Con 1 o 2 sesiones	De 3 a 5 sesiones	De 3 a 4 semanas de tratamiento	Más de 4 semanas de tratamiento
Alivio del dolor	3	7	23	7
Recuperación de la movilidad y estabilidad articular			27	13
Reincorporación a las actividades			22	18

siguiendo el orden expuesto anteriormente. Seguidamente, en la tabla Nº 2 se muestra las cifras de los resultados obtenidos.

Tabla Nº 2: Resultados obtenidos a partir de la aplicación del tratamiento.

Al analizar la tabla con detalle es necesario destacar que en algunos casos (3) con una o dos sesiones de trabajo el sujeto experimentó alivio del dolor, estos casos tuvieron como característica común, que fueron atendidos inmediatamente de producido el esguince con los puntos estómago 41 y vejiga 60 y, posteriormente se le aplicó el tratamiento íntegramente para alcanzar la completa recuperación. Se debe aclarar que estos casos fueron diagnosticados como esguinces leves o de primer grado.

Se debe recordar que el dolor es el síntoma más molesto e invalidante de esta lesión. Por tanto se pudo comprobar que es el síntoma que con más rapidez se elimina o alivia, pues la movilidad y la estabilidad articular se recuperan con el transcurso de las sesiones y en la medida que se logre una adecuada sistematicidad en el tratamiento.

En la tabla se puede observar que se recuperaron las mismas después de las 3 semanas de tratamiento sistemático, 27 (68%) casos se recuperaron entre 3 a 4 semanas de tratamiento y 13 (32%) después de las 4 semanas. Cuando se alcanzó mejorar ambos indicadores se indicaron ejercicios de movilidad de la articulación y ejercicios fortalecedores de la musculatura de la pierna.

Por último se logró la reincorporación de los sujetos a sus actividades cotidianas, en 22 casos (55%) a partir de las 3 a 4 semanas de tratamiento y en 18 casos después de las 4 semanas (45%), es de destacar que los sujetos tratados son estudiantes de la carrera de Educación Física y Deporte en la EIEFD y por tanto dentro de sus actividades cotidianas se incluyen la práctica de actividades físicas.

Sólo en 5 de los casos la lesión se convirtió en crónica y los sujetos sufrieron alguna recaída, de ellos 2 de los casos fue causada por el sobrepeso que padecían y en 1 caso por un accidente en los dormitorios de la escuela.

En forma general se puede apreciar que la mayoría de los casos tienen una mejoría, atendiendo a los 4 indicadores, entre los 15 (22 casos) a 21 (18 casos) días de producida la lesión.

En el anexo Nº 1 se muestran evidencias gráficas de uno de los casos tratados.

Conclusiones

1. El tratamiento alternativo aplicado propició la recuperación de la lesión y la reincorporación a las actividades de los sujetos atendidos en un periodo entre 15 a 21 días de tratamiento.

2. El tratamiento propició un alivio del dolor con gran rapidez y la recuperación de la movilidad y la estabilidad articular de los pacientes.
3. La combinación del masaje y la digitopuntura coadyuvan a alcanzar una reincorporación a las actividades cotidiana con mayor rapidez, eficiencia y con disminución del riesgo a la coincidida de la lesión o de recaídas.

Recomendaciones

1. Contemplar en la investigación la inclusión del programa de ejercicios físicos fortalecedores y estiramientos en tratamiento aplicado.
2. Estudiar como se comporta la presencia de reincidencia y proceso de cronicidad de la lesión entre los pacientes que reciben el tratamiento.

Bibliografía

Álvarez Díaz Tomás Armando. 1992. Medicina Tradicional Asiática (acupuntura).Ed. Capitán San Luis. La Habana, Cuba.

Andreewicz Biriukov Anatolik. 2001. Masaje Deportivo. 3era edición. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Andreewicz Biriukov Anatolik. 2001. El masaje en la rehabilitación de traumas y enfermedades. Ed. Paidotribo.

Aznar Pedro Marco. 1998. Acupuntura y dolor articular agudo. Editorial Masson, S.A. Barcelona, España.

COI. 1999. Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Eisinbach Thomas. 1999. La recuperación muscular en la fisioterapia y la rehabilitación. Barcelona. Ed.Paidotribo.

Flegel, Merlinda J. 1999. Procedimientos de urgencia en la práctica deportiva. España, Editorial Paidotribo .

Lloret Riera Mario. 1998. 1020 ejercicios y actividades de readaptación motriz. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Pfeiffer Ronald, Mangus Brent. 2000. Las lesiones deportivas. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Prentice William E. 2000. Técnicas de Rehabilitación en la Medicina Deportiva. 2da edición. Barcelona. Editorial Paidotribo. .

Rivero Ana Elisa. 1991. Clases Prácticas del Masaje. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Rigor Orlando A. 1992. Manual de acupuntura y digitopuntura para médicos de la familia. Ed. Ciencias Médicas. La Habana. Cuba.

Rumplif Bettina. 2001. El Masaje. 3^{era} edición. Barcelona. Editorial Paidotribo.

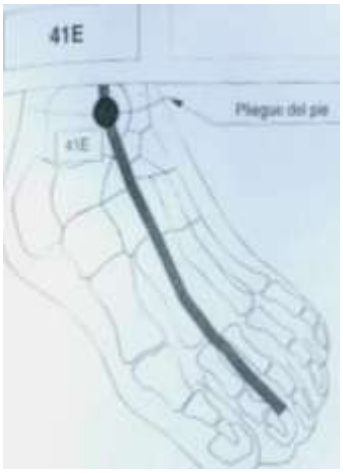
Sosa Eduardo Jorge. 2001. Acupuntura. Práctica Familiar. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de la Habana. Cuba.

Anexo Nº 1: Localización de los puntos acupunturales empleados en el tratamiento.

Vesícula Biliar 34

Vejiga 60

Estómago 41



Anexo Nº 1 Evidencias de un caso tratado por esguince lateral del tobillo de segundo grado.

Esguince de 2º grado (moderado)

Primera sesión del tratamiento

Tercera sesión del tratamiento

Después de 10 días de tratamiento

APLICACIÓN DE UN PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS MEDIANTE LA BAILOTERAPIA Y PILATES EN MUJERES OBESAS QUE ASISTEN EL CONSEJO COMUNAL LA HERREREÑA.

Autor

Licdo. Yohan Saviano

Coautores:

Dr.c José Monteagudo

Msc. Ismaris Núñez Hernández

San Carlos – Venezuela

Resumen

El objetivo fundamental de esta investigación, es aplicar un plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el Pilates para disminuir el peso corporal en mujeres obesas del consejo comunal la Herrereña en San Carlos Venezuela, y además sirva de alternativa de apoyo al personal técnico de las comunidades adyacentes para difundirla en otras comunidades del Estado. Para esto se realiza un diagnostico para conocer las características de estas mujeres en cuanto a edad, peso, modo nutricional, enfermedades asociadas que estas puedan padecer. De ahí partimos a elaborar el plan de ejercicios físicos terapéuticos. Nuestra investigación es de tipo experimental con pre test y post test. Los métodos utilizados en nuestra investigación serán del nivel teórico: Histórico – Lógico, Análisis – Síntesis, Inductivo Deductivo y de nivel empírico: La Observación, la Entrevista, la Encuesta medición, experimento además de procedimientos estadísticos matemáticos. El aporte fundamental consiste en dotar al personal profesional que imparte clases de Bailoterapia de un plan de nuevo tipo que permita disminuir el índice de masa corporal, el porciento de grasa corporal en mujeres obesas lo que influiría positivamente en mejorar la calidad de vida de estas, al final se comparan los resultados obtenidos en los test y se evalúa la efectividad del Plan de Ejercicio Físico.

Palabras claves. Ejercicios terapéuticos, obesidad, Bailoterapia, Pilates.

Summary:

The objective of this research is to apply a therapeutic exercise plan by Bailoterapia and Pilates to reduce body weight in obese women of the community council in San Carlos Herrereña Venezuela, and also serve as alternative technical support staff adjacent communities to disseminate it in other communities in the state. For this is a diagnosis to determine the characteristics of these women in terms of age, weight, nutritional mode, associated diseases that they can suffer. From there we plan to develop therapeutic exercise. Our research is experimental with pretest and post test. The methods used in our research are the theoretical level: History - Logical Analysis - Synthesis, Inductive and Deductive empirical level: observation, interview, survey measurement, statistical procedures besides experiment mathematicians. The main contribution is to provide professional staff Bailoterapia teaches a new type plan that allows reducing the body mass index, percent body fat in obese women which have a positive impact on improving the quality of life of these, eventually compare the results obtained in the tests and evaluates the effectiveness of exercise plan.

Keywords. Therapeutic exercises, obesity, Dance Therapy, Pilates.

Introducción

La obesidad es una enfermedad que ha aquejado a las distintas civilizaciones por más de 1500 años, es manifestado por almacenamiento excesivo de grasa corporal y visto por algunos estudiosos de la antigüedad como una causa segura de posibles males , baste citar el caso de Hipócrates cuando afirmó “en tu alimentación esta tu curación”. En la última década numerosos estudios demuestran un hecho sin precedentes en la historia, la tendencia al incremento (IMC) índice de masa corporal que en el mundo es un hecho alarmante y considerado una epidemia por los niveles altos que exhibe. Por solo citar un ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 3 millones de muertes anuales son atribuidas al sobrepeso y la obesidad, cifra que puede elevarse a 5 millones para el año 2020, según cálculos de analistas lo que equivaldría a la desaparición de la población de Dinamarca cada año.

La (OMS) sitúa al sobrepeso y la obesidad como uno de los diez mayores riesgos evitables, junto al tabaquismo, el sexo sin protección y la hipertensión. En todo el mundo hay cerca de mil millones de adultos con sobrepeso. De ellos, al menos 300 millones son clínicamente obesos. La (OMS) afirma que la

obesidad se ha convertido en un problema de "proporciones epidémicas", no sólo en los países ricos sino también en aquellos en vías de desarrollo.

Venezuela se ubica en el sexto país presentado obesidad, esto lo sitúa según el estudio realizado en el 2010, unido a esto la pérdida de la actividad física en niveles estimados de hasta un 10 % según el presidente del COI en la clausura del evento “Deportes para todos”, fueron el aliciente fundamental para buscar una propuesta alternativa saludable ante la imposición de un problema que aqueja a todos.

La actividad física siempre ocupó un sitio de privilegio entre las medidas terapéuticas para la obesidad o en la prevención de la misma, porque la simple observación mostraba que las personas con intensa actividad física eran más delgadas que los de hábitos sedentarios. Incluso hay referencias sobre su aplicación con motivos terapéuticos en el siglo V antes de Cristo. El porcentaje de grasa corporal depende del nivel de la actividad física, la misma suele disminuir a la vez que aumenta el tejido magro, sin embargo cuando el entrenamiento disminuye el proceso se revierte, estas desviaciones entre la grasa corporal y el tejido magro pueden aparecer sin estar acompañadas de cambios en el peso corporal pero si se mantiene una actividad física regular se puede evitar el aumento de grasa en la vida adulta. La comunidad juega un papel protagónico atendiendo a la organización del deporte y la actividad física comunitaria apoyada por el ministerio del deporte y los programas regidos por la Misión Barrio Adentro Deportivo.

La actividad física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial. Según estudios realizados por ex alumnos de la Universidad de Harvard, el estilo de vida es el causante de que el 54% del riesgo de muerte sea causado por el infarto al miocardio, el 50% por los accidentes vasculares cerebral y los 37 % producidos por el cáncer.

Dos millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentario, se poseen evidencias que fallecen más personas por esta causa que por otros factores de riesgo. Farrel y otros autores demostraron en el año 1998 al estudiar a 25,341 hombres que el riesgo de muerte cardiovascular es menor en hombres obesos y activos que en flacos sedentarios y de manera similar el riesgo fue menos en activos diabéticos que

entre hombres no diabéticos (Kohl, 1997) y también fue menor el riesgo en hombres activos hipertensos que en normo tensos sedentarios.

Otro estudio epidemiológico realizado también a hombres demostró que el riesgo fue también menor en hombres con dos o tres factores de riesgos pero con alta condición física a inactivos sin ningún factor de riesgo. Otras evidencias epidemiológicas muestran como individuos que dejan de ser sedentarios y pasan a ser moderadamente activos en tiempos de descanso, disminuyen su riesgo de muerte en un 28% en el sexo masculino y un 35 % en el sexo femenino.

Relacionando directamente la actividad física recreativas con el cáncer de Pulmón se encuentra una disminución de un 25 % de riesgo a morir por esta causa. Cuando se comparan sedentarios con individuos que caminan se encuentra un 46 % de disminución en la incidencia de los accidentes cerebrales vasculares en individuos con un gasto energético de 2000 a 2999 Kcal. /semana, Cuando eran comparados a aquellos que gastan menos 1000 Kcal. /semana

Venezuela se encuentra entre los países que trabajan por incorporar de manera consciente la actividad física al estilo de vida de sus pobladores, no obstante, la cifra de población obesa Venezolana se encuentra alrededor del 50 % de la población a pesar de todas las facilidades que existen para ejercitarse y que las instalaciones son gratuitas al igual que las clases y de todos es conocidos los esfuerzos que realiza el gobierno por cambiar el estilo de vida de los Venezolanos, existen elementos que impiden el mejor funcionamiento de las áreas de educación física para adultos en la base, tales como: Horarios de los profesores de cultura física encasillados en los mismos horarios que trabaja la población Venezolana, lo que impide que después o antes de iniciada la jornada laboral las personas puedan asistir a ejercitarse a lugares determinados, Falta de instalaciones iluminadas, Falta de creatividad e iniciativa por parte de los profesores que hacen que las clases sean dogmáticas y aburridas, Falta de cultura, sobre la importancia de la actividad física y ejercicio físico.

Situación Problémica:

A través de un diagnóstico se logro constatar que:

No existe un plan de ejercicios físicos terapéuticos específicos dirigidos a mujeres obesas en el consejo comunal la Herrereña.

Lo antes expuesto nos permitió delimitar el siguiente

Problema Científico:

¿Cómo influye un Plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante Bailoterapia y el pílate en mujeres obesas del consejo comunal la Herrereña?

Objeto de Investigación:

Proceso de rehabilitación física en mujeres obesas.

Campo de acción

Los ejercicios físicos terapéuticos para disminuir el peso corporal en mujeres obesas.

Para su solución se propone como **OBJETIVO:**

Aplicar un plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el Pilates para disminuir el peso corporal en mujeres del consejo comunal la Herrereña.

Tratando de darle cumplimiento al objetivo se desarrollan las siguientes

Preguntas Científicas:

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el trabajo de los ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el pílate en mujeres obesas?
- ¿Qué características tiene la población de mujeres obesas que asisten a las clases de Bailoterapia y pílate impartidas en consejo comunal la Herrereña?
- ¿Qué elementos se deben tener en cuenta al concebir un plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el pílate en mujeres obesas del consejo comunal la Herrereña?
- ¿Cómo determinar la aplicación del plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante Bailoterapia y el pílate obesidad en mujeres del consejo comunal la Herrereña?

Para dar respuestas a estas preguntas se plantearon las siguientes

Tareas Científicas:

- Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el trabajo de los ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el pílate en mujeres obesas.

- Caracterizar la población de mujeres obesas que asisten a las clases de Bailoterapia y pílate impartidas en consejo comunal la Herrereña.
- Determinación de los elementos que se deben tener en cuenta al concebir un plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el pílate en mujeres obesas del consejo comunal la Herrereña.
- Valoración de los resultados de la aplicación del plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante Bailoterapia y el pílate obesidad en mujeres del consejo comunal la Herrereña?

Desarrollo

La **obesidad** es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.[1]

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define como obesidad cuando el IMC o índice de masa corporal (cálculo entre la estatura y el peso del individuo) es igual o superior a 30 kg/m².[2] También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm.(*Ver: diagnostico de la obesidad*).

<u>Índice de masa corporal.</u>

El índice de masa corporal es un método simple y ampliamente usado para estimar la proporción de grasa corporal.[6] El IMC fue desarrollado por el estadístico y antropometristabelga Adolphe Quetelet.[7] Este es calculado dividiendo el peso del sujeto (en kilogramos) por el cuadrado de su altura (en metros), por lo tanto es expresado en kg / m².

La OMS (Organización Mundial de la Salud) establece una definición comúnmente en uso con los siguientes valores, acordados en 1997, publicados en 2000 y ajustados en el 2010:[8]

La Bailoterapia

La Bailoterapia, considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa, producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Actualmente la medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, proliferando la Bailoterapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas. Es menester destacar la extensa gama de terapias de tal naturaleza que figuran entre los competidores de la Bailoterapia, ejemplo, Kundalini Yoga, Arte Terapia con Mandalas, Terapia Regresiva, Flores de Bach, Masaje Tailandés, Reflexología, Masaje Champú, Masaje Ayurvédico, Reiki, Limpieza de Chakras, Estudios Kabalísticos, Lectura de Tarot y muchos más, fundamentalmente validadas en el Continente Asiático, es distintivo el carácter primario que asume en Cuba la Bailoterapia.

Surgimientos de los ejercicios Pilates

Jhoseph Pilates fue un niño enfermizo, lo que le llevó a estudiar el cuerpo humano y la manera de fortalecerlo mediante el ejercicio fisico. De esta manera, con el tiempo Joseph Pilates llegó a ser un gran atleta. Fue en Inglaterra donde comenzaría a desarrollar su Método Pilates. Desarrolló una metodología para mejorar el estado de salud de otros internos mediante el ejercicio. Para los más débiles y enfermos montó sobre las camas un sistema de poleas y cuerdas para ejercitar los músculos, lo cual fue el origen de algunas de las posteriores maquinas de pilates por él ideadas (reformer, trapecio, silla y barril). Con el tiempo desarrollaría un gran número de ejercicios de pilates para ser realizados en ellas, así como otros para ser practicados simplemente en el suelo, sobre una colchoneta.

Diseño Metodológico

Tipo de Investigación:

- Pre Experimental de control mínimo.

Población y Muestra:

De una población de 50 mujeres que asisten a la práctica de actividad física en el consejo comunal la Herrereña seleccionamos una muestra de 25 mujeres obesas para la realización de nuestro estudio.

Caracterización de la población

Se realizara el estudio en una población de 50 Mujeres obesas, de edades comprendidas entre 25 y 35 años de edad, residentes en el Consejo Comunal la Herrereña. Para este trabajo se seleccionaron 25 mujeres como muestra de estudio, por ser las que se mantuvieron realizando las actividades establecidas en las orientaciones metodológicas previstas por el plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el Pilates.

Para el desarrollo metodológico de la investigación se tomaron en cuenta una serie de métodos de orden teóricos y empíricos que a continuación se ejemplifican y argumentan.

Los **métodos teóricos** utilizados a lo largo de la investigación para el estudio de los antecedentes teóricos-metodológicos fueron:

Histórico - Lógico: En el estudio teórico sobre la evolución, desarrollo y tendencia que han tenido los ejercicios físicos en los obesos en el ámbito social.

Análisis - Síntesis: Con el propósito de analizar las bibliografías consultadas, así como las informaciones derivadas de los métodos empíricos (encuestas, entrevistas y observación) aplicados, para arribar a conclusiones relacionadas con el plan de ejercicios físicos terapéuticos.

Inductivo Deductivo: Se utilizó este método para el establecimiento de las generalidades teóricas que contribuyen a estimular la utilización de los ejercicios físicos terapéuticos para coadyuvar a mejorar la calidad de vida de las personas obesas del consejo Comunal la Herrereña.

Los **métodos empíricos** utilizados para obtener la información fueron:

La Observación: Se utilizó de forma directa, desde que se pusieron en práctica los ejercicios físicos para comprobar la asistencia, motivación y aprendizaje de los ejercicios dentro del plan.

La Entrevista: Se realizó con el objetivo de confirmar algunos criterios de los técnicos de cultura física acerca de los indicadores de asistencia y puntualidad a las actividades, disciplina y el nivel de responsabilidad de las obesas, así como sus consideraciones sobre las actividades físicas.

La Encuesta: Se aplico para conocer los intereses y necesidades sobre la realización de ejercicios físicos con el objetivo de lograr un peso corporal ideal.

La Medición: Con el fin de comparar los resultados obtenidos en los test y evaluar la efectividad del Plan de Ejercicio Físico.

Métodos del nivel estadístico descriptivo

El Cálculo Porcentual: Permitió procesar los datos de las encuestas, las entrevistas y realizar comparaciones para obtener los resultados finales de la investigación.

Estadístico Matemático: Es el control que se lleva de los datos que aportan los instrumentos de medición.

Plan de ejercicios físicos terapéuticos a través de la Bailoterapia y el Pilates para mujeres obesas.

La Bailoterapia presenta una serie de características que se deben tener en cuenta para impartir las clases de la misma buscando armonizar el ritmo de la música con los ejercicio combinados, utilizando bailes típicos de nuestro país y caribeños y combinando algunos pasos básicos del aerobics, esto se realizara en la parte principal de la clase y tendrá una duración de 25 a 30 minutos.

Los ejercicios de Pilates en este Plan estarán constituidos principalmente por el trabajo de fortalecimiento del abdomen y glúteos.

Ejercicio Pilates 1

Acostada, con las piernas elevadas y los brazos extendidos, muéva los brazos rápidamente hacia arriba y abajo, con columna siempre bien apoyada en el piso y los músculos de los glúteos contraídos

Ejercicio Pilates 2

Acostada en el piso con la pierna derecha extendida, no deje que ésta se apoye. Esto le permitirá contraer la musculatura abdominal y de glúteos. Mientras, tome la otra pierna y ejerza presión hacia el tronco.

Ejercicio Pilates 3

Con el abdomen contraído y la pierna extendida, fortaleciendo los glúteos, tome la otra pierna con ambas manos. Este ejercicio modela el tren muscular superior (por encima de las caderas).

Ejercicio Pilates 4

Sentada en el suelo, tome las canillas con ambas manos, mientras balancea el cuerpo hacia atrás y adelante. Se logra masajear la espalda y disipar las tensiones. Los ejercicios de numero 1 hasta el cuatro se le concede la siguiente dosificación.

(3 repeticiones de 30 segundo de trabajo con 30 segundo de descanso 3 frecuencia semanales)

Nota: En dependencia de los resultados obtenidos se va incrementando a partir de las segunda semana de 45 segundo de trabajo con 45 segundo de descanso, llegando hasta 1 minuto de trabajo con un minuto de descanso

Ejercicio Pilates 5

Sin dejar que el abdomen tome contacto con el piso en ningún momento y manteniendo la cabeza algo elevada, eleve el torso extendiendo los brazos al máximo (6 a 10 movimientos). Las primeras dos semanas 7 a 8 movimientos la tercera semana y las 4 semana de 9 a 10 movimientos

Ejercicio Pilates 6

Apoyando sobre el piso nuca, hombros, espalda, cintura y cadera, eleve las piernas en ángulo recto, mientras lleva los brazos hacia atrás. Levante los hombros y lleve los brazos adelante, hasta cruzar por fuera las rodillas (10 veces).

Ejercicio Pilates 7

De pie, lleve una pierna hacia atrás, con los brazos hacia adelante, casi a punto de perder el equilibrio. Realice con la pierna movimientos cortos hacia arriba, sintiendo el trabajo en los glúteos (5 veces con cada pierna).

Conclusiones a Alcanzar

1. En la investigación realizada los fundamentos teóricos y metodológicos permitirán la posibilidad de aplicación del plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el pílate en mujeres obesas
2. Con esta investigación se concibe lograr una disminución del índice de masa corporal y disminuir el por ciento de grasas en estas mujeres obesas de edades entre 25 a 35 años..

Recomendaciones

1. Trasmitir los resultados del plan a otros municipios del estado de Cojedes, pudiendo ser generalizado para otros estados del país.
2. Proponer la aplicación del plan de ejercicios físicos terapéuticos mediante la Bailoterapia y el Pilates en mujeres obesas para otros grupos etarios.

Referencias Bibliográficas

1. Obesidad y sobrepeso. OMS. Nota descriptiva N°311- Mayo de 2012. Consultado el 27 de agosto de 2012.
2. ↑ [a] [b] Diez datos sobre la obesidad, clasificación del IMC. Organización Mundial de la Salud Consultado el 6 de junio de 2011
3. ↑ La obesidad. Organización mundial de la Salud.Consultado el 6 de junio de 2011

4. ↥ Quetelet LAJ. (1871). *Antropométrie ou Mesure des Différences Facultés de l'Homme.* Brussels: Musquardt.
5. ↥ World Health Organization Technical report series 894: "Obesity: preventing and managing the global epidemic.". Geneva: World Health Organization, 2000. PDF.ISBN 92-4-120894-5.

CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS DE ATLETAS DE SEXO FEMENINO DE BALONCESTO, FÚTBOL CAMPO Y VOLEIBOL DE CATEGORIA JUVENIL

Autor: Msc. Sandra Lorena Vesga Oviedo
Sandravesga77@gmail.com
UPTAEB. Lara - Venezuela

RESUMEN

El propósito fundamental de la presente investigación es comparar las características antropométricas de una muestra de cuarenta y un (41) atletas: once (11) de baloncesto, dieciocho (18) de fútbol y doce (12) de voleibol, de categoría juvenil y de sexo femenino pertenecientes a las selecciones del Estado Lara. Para el cálculo de los indicadores relativos a la composición corporal se realizó la estimación del porcentaje de grasa a través de la sumatoria de pliegues cutáneos, y la ecuación propuesta por Yuhasz, en 1974. El somatotipo se calculó de acuerdo al método antropométrico de Carter y Heath (1990). Las variables relacionadas a la composición corporal no presentaron diferencias significativas. En cuanto al somatotipo las atletas de baloncesto y las de fútbol se ubican en la categoria Endomorfo – Mesomorfo, y las voleibolistas en la Endomorfo - Mesomorfico. A través de las comparaciones realizadas entre las atletas de los diferentes grupos de deportes se determinó que existen similitudes desde el punto de vista antropométrico, entre las atletas juveniles de baloncesto, fútbol campo y de voleibol.

Descriptores: características antropométricas, baloncesto, fútbol, voleibol.

ABSTRACT

The primary purpose of this study is to compare the anthropometric characteristics of a sample of forty-one (41) athletes: eleven (11) basketball, eighteen (18) football and twelve (12) volleyball, youth and class female members of the Lara State selections. For the calculation of the indicators of body composition was performed to estimate the percentage of fat through the sum of skinfolds, and the equation proposed by Yuhasz, in 1974. The somatotype was calculated according to the method of Carter anthropometric and Heath (1990).Variables related to body composition did not differ significantly. As to somatotype basketball athletes and football are placed in the category Endomorph - Mesomorph, and Endomorph volleyball in - mesomorphic. Through comparisons between athletes of different sports groups was determined that there are similarities from the anthropometric standpoint, between junior athletes in basketball, football and volleyball field.

Descriptors: anthropometric characteristics, basketball, soccer, volleyball.

INTRODUCCION

El rendimiento deportivo esta determinado por factores de esencial consideración para la planificación efectiva del entrenamiento. Entre ellos se pueden considerar elementos técnicos, tácticos, psicológicos, estado de salud, características físicas y la condición física de los atletas, así como también, los métodos y estrategias empleadas para el incremento del rendimiento deportivo.

Los métodos y las estrategias inmersos en la planificación del entrenamiento deben estar apoyados en criterios científicos, con fundamentos sólidos que permitan orientar adecuadamente el proceso de entrenamiento.

Al respecto, Ferreira y cols. (2006) plantean que en el alto rendimiento la diferencia en la performance va a estar dada por la masa muscular y por la optimización de la composición corporal, por lo que es relevante el estudio de las características antropométricas de los atletas de los deportes de conjunto y su relación con el desempeño físico.

Atendiendo a lo expuesto, para la medición de las características antropométricas para derivar las variables relacionadas con la forma y composición corporal, se empleó el protocolo establecido por la Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría (ISAK), así mismo, el estudio se centra en la relación cuantitativa entre las variables antes mencionadas.

Población y muestra

La población de esta investigación esta conformada por todas las atletas de las selecciones de baloncesto, fútbol de campo y voleibol categoría juvenil, del sexo femenino del Estado Lara. La población está constituida por un total de cuarenta y un (41) atletas evaluadas para el estudio, siendo; once (11) de baloncesto, dieciocho (18) de fútbol de campo y doce (12) de voleibol.

Procedimientos

Los métodos y procedimientos utilizados en la presente investigación, están

orientados a obtener información acerca de las características antropométricas de las participantes de la muestra, incluyendo variables relacionadas con la forma, composición corporal.

El análisis de los datos evaluados se obtuvo mediante el empleo de estadística descriptiva, y a objeto de determinar las diferencias o similitudes entre los valores promedio de las variables se utilizó ANOVA, conjuntamente con la dócima de inferencia simultánea de Tuckey. Los resultados obtenidos en el presente estudio se contrastaron con los presentados con otros autores a través del uso de la t – Student.

Mediciones Antropométricas

Para la presente investigación se realizó la medición de las variables antropométricas, según lo establecido por la Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría ISAK, considerándose para ello 15 variables, en función de los modelos matemáticos que se emplearon para el cálculo de la composición corporal y el somatotipo, las cuales comprenden: Masa corporal, talla de pie, talla sentado y la envergadura o brazada, pliegues de Tríceps, subescapular, supraespinal, abdominal, muslo medial y pantorrilla medial; perímetros del brazo relajado con codo extendido, brazo con codo flexionado y músculo contraído y pantorrilla máxima; y los diámetros del húmero y fémur.

Para el cálculo de los indicadores relativos a la composición corporal, se atendió a lo descrito por Casajús y cols. (1991), estimándose el porcentaje de grasa a través de la sumatoria de pliegues cutáneos, y la ecuación propuesta por Yuhasz, en 1974.

El somatotipo de acuerdo al método antropométrico de Carter y Heath (1990) es la descripción de la configuración morfológica de un individuo, en el momento que la evaluación se realiza. Se expresa a través de tres numerales separados por guiones, los cuales representan los componentes endomorfia, mesomorfia y ectomorfia, siempre en ese orden, representando de esa manera una cuantificación del físico de un sujeto como un todo.

RESULTADOS

Los resultados atinentes a las características físicas básicas; edad, peso, talla, talla sentado, brazada, incluyendo el índice córmico se muestran en el cuadro 1. Como se puede apreciar, las mismas contienen los valores promedio y desviación estándar de la muestra, discriminada por deporte; baloncesto, fútbol y voleibol. De igual manera, el resultado de las comparaciones realizadas entre los promedios reportados en el ámbito de cada deporte utilizando el análisis de varianza se presenta en el cuadro 2, donde se muestran los valores del estadístico *F* y la significancia estadística.

.

Cuadro 1. Estadística Descriptiva de las Variables Básicas Discriminadas por Deporte.

		Baloncesto 1		Fútbol 2		Voleibol 3	
Variable	Unidad	M	DE	M	DE	M	DE
Edad	Años	15,83	0,90	15,40	1,41	15,38	1,36
Peso	Kg.	61,45	8,16	55,17	13,16	61,90	6,82
Talla	Cm	165,50	4,72	159,91	7,42	169,50	4,03
Talla Sentado	Cm	88,00	2,54	85,36	3,72	88,41	2,34
Brazada	Cm	168.35	5.75	161.59	8.85	172.83	8.67
Índice Córmico	%	53,18	1,29	53,41	1,3	52,48	0,89

Nota. M = media; DE = desviación estándar.

Respecto a las variables, señaladas se presentan a continuación los resultados obtenidos.

Cuadro 2. ANOVA. Comparación de los Promedios de las Variables Básicas entre los Diferentes Deportes.

Variable	Unid	F	Sig.	Baloncesto 1	Fútbol 2	Voleibol 3
Edad	Años	9,72	0,62	*	*	*

Peso	Kg.	1,97	0,15	*	*	*
Talla	Cm	9,72	0,00	2	1-3	2
Talla Sentado	Cm	4,39	0,019	*	3	2
Brazada	Cm	8,76	0,001	*	3	2
Índice Córmico	%	2,24	0,120	*	*	*

*p>0,01

Variables asociadas a la Composición Corporal

Para la determinación del porcentaje de grasa y demás variables asociadas con la composición corporal, se utilizó la ecuación de Yuhasz (1974). Los resultados atinentes a los porcentajes de grasa y de peso magro, conjuntamente con los del peso de la grasa, magro y el índice de masa corporal discriminados en función del deporte, se muestran en el cuadro 3.

Cuadro 3. Estadística Descriptiva de Variables Relacionadas con la Composición Corporal.

		Baloncesto 1		Fútbol 2		Voleibol 3	
Variable	Unidad	M	DE	M	DE	M	DE
Peso graso	Kg	12,40	3,87	10,43	5,33	12,14	2,54
% de grasa	%	19,90	4,32	17,93	4,64	19,25	2,73
Peso magro	Kg	49,04	5,46	44,74	8,10	50,47	5,34
% peso magro	%	80,10	4,32	82,06	4,64	80,74	2,73
IMC		22,39	2,44	21,40	4,05	22,02	2,08

Nota. M = media; DE = desviación estándar.

Cuadro 4. ANOVA. Comparación de Variables Relacionadas con la Composición Corporal.

Variable	Unid	F	Sig.	Baloncesto 1	Fútbol 2	Voleibol 3

Peso graso	Kg.	0,928	0,404	*	*	*
% de grasa	%	0,872	0,426	*	*	*
Peso magro	Kg.	2,957	0,064	*	*	*
% peso magro	%	0,872	0,426	*	*	*
IMC		0,351	0,706	*	*	*

*p>0,01

Somatotipo

Los componentes del somatotipo de los sujetos integrantes de la muestra del presente estudio, fueron determinados conforme a la propuesta de Heath y Carter (1976), los resultados se reportan en el cuadro 5, incluyendo la media y desviación estándar.

Cuadro 5. Estadística Descriptiva de Variables Relacionadas con el Somatotipo.

		Baloncesto 1		Fútbol 2		Voleibol 3	
Variable	Unidad	M	DE	M	DE	M	DE
Endomorfia	(I)	4,38	1,03	4,34	1,25	4,39	0,88
Mesomorfia	(II)	4,30	0,95	4,05	1,54	3,75	0,84
Ectomorfia	(III)	2,24	1,06	2,56	1,47	2,55	0,91

Cuadro 6. ANOVA. Comparación de los Promedios de las Variables Relacionadas con el Somatotipo.

Variable	Unid	F	Sig.	Baloncesto 1	Fútbol 2	Voleibol 3
Endomorfia	I	0,008	0,992	*	*	*
Mesomorfia	II	0,561	0,575	*	*	*
Ectomorfia	III	0,264	0,769	*	*	*
X		0,093	0,912	*	*	*
Y		0,688	0,509	*	*	*
DDS		3,353	0,046	*	*	*
DPS		3,330	0,046	*	*	*

*p>0,01

Cuadro 7. Comparación de la Distancia de Dispersión Somatotipica y la Distancia Posicional Somatotipica entre Grupos de Deportes, utilizando la t-Student.

	Distancia de Dispersión Somatotípica		
Deporte	Baloncesto	Fútbol	Voleibol
Baloncesto		2,52	1,59
Fútbol	2,18		3,57
Voleibol	4,37	1,59	
	Distancia Posicional Somatotípica		

Discusión de los resultados

La presente investigación en la cual participaron atletas juveniles de sexo femenino de tres deportes: baloncesto, fútbol y voleibol, fue desarrollada a objeto de analizar aspectos antropométricos que inciden en el buen desempeño en las mencionadas disciplinas deportivas. Los hallazgos del presente estudio, fueron contrastados con datos reportados por otros investigadores, quienes indagaron acerca de las características antropométricas, en atletas de deportes de conjunto.

Con relación a la edad promedio de las atletas, reportada en la presente investigación se puede observar que las atletas de baloncesto, se ubican en un rango de edad similar a los reportados por Pereira (2002) ($p > 0,05$) y diferencias estadísticas en los promedios de edad reportados por (Kobayashi y cols., 2006; Salgado y cols., 2009; Strapasso y cols., 2011) quienes estudiaron atletas con edades comprendidas entre los 17 a 22 años. ($p < 0,05$).

Con relación a la edad del grupo de fútbol (Gómez, 2005; Kobayashi y cols., 2006), reportaron edades superiores a los hallazgos de la presente investigación, señalando edades entre 16,6 ± 1,24 a 17,8 ± 0,1 años ($p < 0,05$).

Atinente a la edad promedio las atletas de voleibol integrantes de la muestra evaluada en el presente trabajo, también se evidencia que la edad menor a lo señalado por Ferragut y cols. (2002), quienes indicaron una edad promedio de

17,9 ± 1,8 (t = -4,80; $p < 0,005$).

Algunos autores han destacado la importancia de la variable edad, como pronóstico para las mejores actuaciones en atletas de algunos deportes. Al respecto Méndez (1981) considera que los atletas de mayor edad y por consiguiente de mayor madurez biológica son quienes logran mejores actuaciones en deportes que requieren un máximo de resistencia, fuerza y habilidad.

En cuanto a la variable peso corporal, los valores del grupo de baloncesto de la presente investigación en promedio son inferiores a los referidos por Salgado y cols. (2009); Strapasso y cols. (2011); Vaquera y cols. (2003) quienes determinaron el peso de los grupos estudiados valores entre 65,91 ± 2,36 a 69,1 ± 7,2 kg. ($p < 0,05$).

Con relación al fútbol, (Gómez, 2005; Kobayashi y cols., 2006), reportaron el peso corporal promedio de las futbolistas de sus estudios entre 57,7 ± 9,6 a 61,8 ± 2,1 kg, ($p < 0,05$), lo cual se encuentra por encima de lo encontrado en la muestra del presente estudio.

Los valores del peso corporal reportados por Ferragut y cols. (2002) en atletas de voleibol, estableciendo este en 66,9 ± 11,6 kg, para una (t = - 6,08; $p < 0,05$) resultando ser superiores a los de la muestra de la presente investigación.

Los resultados obtenidos señalan que las atletas del presente estudio presentan un peso corporal menor, con relación a las otras muestras estudiadas por otros investigadores. Por otro lado, cuando se compararon los resultados de los grupos de deportes de la presente investigación se observó poca diferencia estadística entre ellos, siendo las futbolistas quienes presentan un menor peso corporal, y las de baloncesto y voleibol un peso similar.

El peso y una adecuada composición corporal son factores determinantes en el rendimiento óptimo de un atleta, conjuntamente con otros elementos como: las características corporales del atleta, el desarrollo fisiológico, biológico, psíquico, entre otros, por cuanto los mismos de no ser los óptimos podrían establecer limitaciones en el rendimiento atlético (Malina, 1984).

En lo que atañe a la variable talla los estudios realizados por Gentil y cols. (2001); Salgado y cols. (2009); Strapasso y cols. (2011); Vaquera y cols. (2003);

en jugadoras de baloncesto muestran valores superiores a los encontrados en la presente investigación, los autores publicaron rangos de talla entre 172,75 ± 1,55 – 182 ± 7,6 cm. ($p < 0,05$).

En cuanto al fútbol Gómez (2005), reportó valores de talla de 160 ± 0, 6 cm para una ($t = -0,134$; $p > 0,05$) en futbolistas de sexo femenino, siendo similar a lo encontrado en el grupo de fútbol del presente estudio. Sin embargo, en la muestra estudiada por Kobayashi y cols. (2006) la estatura fue mayor a la reportada en el presente estudio y al de Gómez (2005), mostrando valores para la talla de 171 ± 2 cm. ($t = -14,74$; $p < 0,05$).

El presente estudio demuestra, según los resultados obtenidos en lo que respecta a la talla correspondiente a las jugadoras de voleibol, que la estatura de éste grupo está por debajo de los datos reportados por Carvajal - veitia y cols. (2008) y Ferragut y cols. (2002), quienes indicaron rangos entre 175, ± 8 y 182,2 ± 4,2 cm. ($p < 0,05$).

La talla es una variable cuasi determinante en la actuación del voleibolista y del baloncetista, y producto del análisis de los resultados se desprende que las atletas muestra de la presente investigación presentan una estatura menor a la reportada por diferentes autores, a su vez, los resultados demuestran que el grupo de futbolistas presentaron la menor estatura con relación a las atletas de baloncesto y de voleibol. Sin lugar a duda, es importante estudiar la proyección de la talla para ser concluyentes en este sentido.

Con relación a la talla sentado, se conoce que es un indicador sugerente de la longitud del componente subisquial, el cual presenta diferencias entre las atletas de fútbol y de voleibol muestra de la presente investigación. Los grupos de baloncesto y de voleibol poseen proporcionalmente una mayor longitud del tronco que el alcanzado por las futbolistas.

En cuanto a la variable relacionada a la longitud de los miembros superiores, se establece que la menor brazada la presentan las atletas de fútbol, mostrando diferencias marcadas con relación al grupo de voleibol quienes poseen la mayor longitud de esta variable. La longitud de la brazada puede llegar a ser un elemento determinante en el desempeño de atletas de baloncesto y de voleibol,

ya que un mayor alcance de sus miembros superiores puede incidir en desarrollo de técnicas con mayor efectividad, caso que no se presenta en los futbolistas, a excepción de los porteros.

Con relación al Índice Córmico propuesto por Giuffrida & Ruggeri citado por Pospisil, en 1987, es un indicador de la proporcionalidad corporal del sujeto, el cual refleja la relación porcentual de la estatura sentado con respecto a la estatura de pie. Se establecen tres términos para evaluar dicha variable: braquicórmico (tronco corto con rangos <51,0 %), metricórmicos (tronco medio con rangos entre 51,1 – 53,0 %) y macrocórmicos (tronco largo con rangos >53,1 %).

Utilizando la clasificación de los autores antes citados para categorizar a las integrantes de los tres grupos de deportes se determinó que las atletas de voleibol se ubican en la clasificación metriocórmicos con 52,48 %. Por otro lado, los valores del Índice Córmico de las atletas de baloncesto fue 53,18 % y de fútbol 53,41 %, lo cual ubican a ambas muestras en la categoría macrocórmicos, lo cual revela una mayor longitud proporcional, del segmento corporal superior, con relación al inferior.

Con relación a los elementos asociados con la composición corporal García (2006) señala que una excesiva grasa corporal está relacionada con una reducción en el rendimiento deportivo en actividades en las que la masa corporal debe ser desplazada a través del espacio.

En este sentido, el porcentaje de grasa promedio correspondiente a las atletas de baloncesto sujetos de la presente investigación es superior a los reportados por Pereira (2002), quien publicó un porcentaje de grasa promedio de 14,8 ± 4,32 % para su muestra ($t = 5,99$; $p < 0,05$). Strapasso y cols. (2011); Vaquera y cols. (2003); señalan porcentajes de grasa de 22, 83 ± 5,55 y 22, 45 ± 0,75% respectivamente, los cuales son significativamente superiores a la muestra evaluada en el presente estudio ($p < 0,05$).

Con respecto al porcentaje de grasa de las futbolistas, se puede señalar que no coinciden con los resultados mostrados por Kobayashi y cols. (2006), quienes señalan un 12,3 ± 0,7 % para atletas de fútbol para una ($t = 10,08$; $p < 0,05$) siendo los del presente estudio superiores al mencionado.

Atinente al voleibol, Carvajal - veitia y cols. (2008) establece un porcentaje de grasa de 25,3 ± 4,47 % hallazgos que son superiores a los de la presente investigación ($t = - 7,81$; $p < 0,05$).

Los resultados obtenidos en el presente estudio con relación a la composición corporal, específicamente en el porcentaje de grasa, indican que los grupos presentan una adiposidad relativamente menor que otras muestras evaluadas por otros investigadores. Al comparar los datos entre los diferentes grupos de deportes pertenecientes a la presente investigación, se revela que son similares, mostrándose valores del porcentaje de grasa ligeramente menores en el grupo de futbolistas, pero no de relevancia estadística.

Otro aspecto contemplado en este estudio, fue la determinación y categorización del somatotipo, el cual incluyó el análisis por separado de cada componente y el somatotipo global y entre los tres deportes que integran el presente trabajo.

Con relación al componente endomórfico, los resultados obtenidos en la presente investigación, demostraron que los valores promedio de las atletas de baloncesto son similares a los presentados por Salgado y cols. (2009); (4,14 ± 0,84) ($t = 0,62$; $p > 0,05$). Estos resultados difieren de los mostrados por Carvajal - veitia y cols. (2008) quienes publican valores para el componente endomorfo de 2,76 ± 1,03, para una ($t = 3,82$; $p < 0,05$) evidentemente inferiores a los reportados en el presente estudio.

También trabajos realizados por Rivera y col., en 1992, con futbolistas, reportan un valor medio de 2,9 ± 1,1 de endomorfia, lo cual es inferior a los hallazgos del presente estudio ($t = 3,90$; $p < 0,05$).

Caso similar presentan Carvajal - veitia y cols. (2008), quienes reportaron en el estudio realizado con atletas de voleibol con un valor promedio de 2,6 ± 0,88 para el componente endomórfico, mostrándose inferior al encontrado en el presente estudio para una ($t = 4,67$; $p < 0,05$).

En lo atinente al comportamiento de la endomorfia, se demostró que existe gran similitud en este componente entre los diferentes grupos de deportes tratados en el presente estudio. Sin embargo, pareciera que difieren notablemente de los

resultados de otras investigaciones en las cuales se evidencia valores de endomorfia inferiores (Carvajal - veitia y cols., 2008; Rivera y col., 1992; Salgado y cols, 2009).

En lo concerniente al componente mesomorfico del grupo de atletas de baloncesto, el presente estudio revela que los valores promedio de este componente son superiores a los reportados por Carvajal - veitia y col (2008); Salgado y cols. (2009), quienes publicaron valores de 3,19 ± 0,95 y 1,81 ± 0,96 para la mesomorfia respectivamente ($p < 0,05$).

Atinente a la mesomorfia del grupo de futbolistas del presente estudio, se observa que existen similitudes estadísticas con lo mostrado por Rivera, en 2008, quien estableció un valor promedio de 4,67 ± 1,15 para una ($t = -1,58$; $p > 0,05$). Similares hallazgos reportaron Carvajal - veitia y cols. (2008), quienes establecieron un promedio para la mesomórfia de 3,75 ± 0,84 en voleibolistas, ($t = 0,66$; $p > 0,05$).

De la comparación entre los grupos del presente estudio, se evidenció que la mesomórfia es mayor en el grupo de baloncesto, con relación a las futbolistas y voleibolistas, expresando un mayor desarrollo músculo esquelético, aunque ésta diferencia no es estadísticamente importante.

Los valores promedios de la ectomórfia de la presente investigación, en los diferentes grupos de deportes presentan similitudes estadísticas con relación a los promedios reportados por otros autores, como Salgado y cols. (2009); Carvajal - veitia y cols. (2008); Rivera y col. (1992); (2,76 ± 1,06; 2,39 ± 1,11; 2,51 ± 0,84 respectivamente). ($p; > 0,05$) El análisis de este componente en el presente estudio en el ámbito de los diferentes deportes estudiados revela que existen similitudes entre ellos, acusando bajos niveles de linealidad relativa.

En cuanto a la interpretación del somatotipo global, de los diferentes grupos de deportes se observa en este estudio que; el baloncesto y fútbol atienden a la clasificación Endomorfo – Mesomorfo, y el grupo de voleibol a la clasificación Endomorfo – Mesomórfico, estos registros difieren de lo presentado por los autores que han desarrollado trabajos similares. Méndez, en 1981, quien reporta somatotipos para las jugadoras de baloncesto y voleibol dentro de la categoría

Mesomorfo – endomórfico, en los cuales el componente músculo esquelético es predominante, y el endomórfico superior al ectomorfo. Similares hallazgos reporto Rivera, en 2008, quien ubicó el somatotipo de los futbolistas de su estudio en la clasificación Mesomorfo – Endomórfico.

La similitud o diferencia del somatotipo se determinó través de la distancia de dispersión somatotipica, y la posterior interpretación de las comparaciones realizadas entre los grupos de deportes. En la misma, se consideró el criterio establecido por Ross y Wilson (1974), quienes establecen como límite de diferenciación un valor empírico de dos, para muestras pertenecientes a una misma población para establecer diferencias estadísticamente significativas con una certidumbre del 95%.

Las comparaciones grupales en función de la DDS entre las atletas de baloncesto–fútbol; baloncesto–voleibol; reflejan diferencias somatotípicas estadísticamente importantes, obteniéndose un grado de dispersión somatotípica (DDS > 2). Las comparaciones entre los grupos de atletas de fútbol – voleibol, generaron valores de DDS inferiores a los establecidos para poder establecer diferencias estadísticas, por lo tanto son similares.

Conclusiones

Del análisis comparativo efectuado entre las muestras de atletas juveniles de baloncesto, fútbol y voleibol de sexo femenino del Estado Lara se puede concluir que:

Con relación a las características físicas básicas los grupos son similares en cuanto a la edad, peso corporal e índice córmico. En cuanto la talla se encontró semejanza entre los grupos de baloncesto y voleibol, siendo el grupo de fútbol diferente a los dos primeros. La talla sentado y la brazada del conglomerado de baloncesto es similar al de los otros grupos, mientras que el fútbol y el voleibol mostraron diferencias significativas entre si.

Las variables relacionadas a la composición corporal no presentaron diferencias significativas. Por lo tanto, estos hallazgos muestran que los grupos poseen características antropométricas similares.

En cuanto al somatotipo, el análisis comparativo de los tres componentes no presento diferencias importantes. Las atletas de baloncesto presentaron un promedio de somatotipo de (4,38 – 4,30 – 2,24) y las de fútbol (4,34 – 4,05 – 2, 05), clasificándose ambos grupos como Endomorfo – Mesomorfo, y las atletas de voleibol (4,39 – 3,75 – 2,55) se ubican en la categoría Endomorfo - Mesomorfico.

Estos hallazgos en conjunto expresan que existen marcadas similitudes desde el punto de vista antropométrico, entre las atletas juveniles de baloncesto, fútbol y de voleibol.

REFERENCIAS

- Alba, A. L. (2005). *Test funcionales. Cineantropometria y prescripción de entrenamiento en el deporte y la actividad física* (2a. ed.). Colombia: Editorial Kinesis.
- Carvajal – Veitia, W., Ríos – Hernández, A., Echevarría – García, I., Martínez Acosta, M. y Eugenia Castillo, M. (2008). *Tendencia secular en deportistas cubanos de alto rendimiento: periodo 1976 – 2008.* Rev. Esp. Antrop. Fis. N° 28. Pág. 71 – 79.
- Ferreira M., O'Connor C. y Barzan N. (2006). *Perfil antropométrico del equipo campeón 2005- 2006 de la Liga Nacional de Básquet Profesional.* Argentina. Instituto Superior de Deportes. LAFyS.
- Franco, L. (1988). *Fisiología del baloncesto.* Archivos de Medicina del Deporte. Volumen XV- N° 68, pág 479-483.
- García, P. (2006). *Introducción a la investigación bioantropológica en actividad física, deporte y salud.* Universidad Central de Venezuela.

Consejo de Desarrollo Científico y Humanístico. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales.

- Norton, K,. Olds, T. (1996). *Antropometría y performance, deportiva en Antropometrica. Ed. Biosytem.* Servicio Educativo. Rosario.
- Parnell. (1958). *Estudio del somatotipo de los atletas de 12 años de la E.I.D.E.* Occidente Cuba. Behaviorand Physique. Edgar Arnold. London.
- Pereira, P. M. (2002). *Evaluación corporal en atletas jóvenes de baloncesto femenino.* Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Volumen 2. N° 6 . Pág. 143 – 157. [Revista en línea], disponible http://cdeporte.rediris.es/revista/revista6/evaluación. htm [Consulta: 2010, mayo 14].
- Rivera, M. A. y Avella, F. A. (1992). *Características antropométricas y fisiológicas de futbolistas puertorriqueños.* Archivos de Medicina del Deporte. Volumen IX. N° 35. Pág 265 - 277.

CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS Y ESTILO DE VIDA DE OBESAS DEL MUNICIPIO HOLGUÍN

ANTHROPOMETRIC FEATURES AND LIFESTYLE IN OBESE OF HOLGUÍN MUNICIPALITY

MSc. Yury Rosales Ricardo[1]; Lic. Osmel de la Cruz Mora[2]

[1] Máster en Medicina Bioenergética y Natural. Profesor Asistente y Aspirante a Investigador, Departamento de Cultura Física, Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba

[2] Profesor Instructor, Departamento de Cultura Física, Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba

Email: yuryrr@ucm.hlg.sld.cu

RESUMEN

La obesidad es la enfermedad crónica no transmisible mas frecuente. Son aislados los estudios sobre obesidad y su caracterización en el país, provincia y municipio. **Objetivo:** Determinar las características antropométricas y estilo de vida de las mujeres obesas de 20 a 59 años del municipio Holguín. **Metodología:** Se realizó un estudio transversal, entre febrero de 2012 y Junio de 2013 en mujeres obesas de 20 a 59 años de consultorios de las 10 áreas de salud del municipio Holguín. La muestra fue probabilística utilizando un muestreo aleatorio por conglomerados, de 300 mujeres obesas. Mediciones que se realizaron: Peso Corporal, Talla de pie, Circunferencia de la Cintura, Circunferencia de la Cadera y Pliegues Cutáneos para determinar por cientos de grasa. Se aplicó una encuesta para conocer estilos de vida (nivel de actividad física, hábitos alimentarios, características sociodemográficas). **Resultados:** 232 pacientes fueron del tipo androide y 248 tenían específicamente obesidad abdominal. Según la encuesta sólo el 5 % realiza actividad física dosificada y frecuente tres o más veces por semana. Desde el punto de vista nutricional mostraron un consumo elevado de carbohidratos simples y complejos, fundamentalmente pizzas, pan y refrescos en las meriendas. Se pudo constatar una mala distribución de las porciones durante el día. Hay un marcado hábito de ver televisión. **Conclusiones:** Para disminuir la obesidad en las mujeres de 20 a 59 años del municipio Holguín es necesario de que modifiquen los estilos de vida.

ABSTRACT

Obesity is a chronic disease most frequently transmitted. They are isolated studies on obesity and its characterization in the country, province and municipality. Objective: To determine the anthropometric and lifestyle of obese women 20 to 59 years of Holguín municipality. Methodology: A cross sectional study was conducted between February 2012 and June 2013 in obese women of 20-59 years of surgeries of the 10 health areas of Holguín municipality. The sample was probabilistic using random cluster sampling of 300 obese women. Measurements were performed: Body Weight, Shoe size, Waist Circumference, Hip Circumference and Skinfold to determine fat percentages. A survey for lifestyle (physical activity, dietary habits, demographic characteristics). Results: 232 patients were type specifically Android and 248 had abdominal obesity. According to the survey, only 5% are physically active and frequent dosed three or more times per week. From the nutritional point of view showed a high consumption of simple and complex carbohydrates, mainly pizzas, bread and soft drinks for snacks. It was found a poor distribution of the portions during the day. There is a marked habit of watching TV. Conclusions: To reduce obesity in women of 20-59 years Holguin municipality is required to modify lifestyles.

CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES DEL DESEMPEÑO FÍSICO DE UN GRUPO DE ANCIANOS EN UN ÁREA DE SALUD MUNICIPAL.

DrC. Osvaldo García González. osvaldo@infomed.sld.cu

Dr. Antonio Barreto Rodríguez.

MSc. Juan Antonio Piñera de la Torre.

Dr. Emilio Villanueva Cagigas

Dra.C Dayneris León Valladares.

Instituto de Medicina del Deporte. Cuba

Resumen

La “salud” de un adulto mayor se mide preferentemente en términos de función y no de patología. El objetivo fue caracterizar variables del desempeño físico en las personas de 65 años y más del municipio Boyeros.Es un estudio descriptivo de corte transversal, en el período de diciembre 2011 a junio 2012.El Universo estuvo constituido por la totalidad de las personas del grupo antes mencionado del área de salud Presidente Salvador Allende. La muestra quedó conformada por 214 personas de la tercera edad que realizan actividad física. Dentro de las principales variables estudiadas estuvieron la velocidad de la marcha y la fuerza de agarre. Se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para los datos cualitativos, la media y la desviación estándar para las variables cuantitativas. Para comparar las medias de la edad por sexo se utilizó el estadígrafo t de Student y para la comparación de medias entre grupos se utilizó el ANOVA de una vía efecto fijo. En todos los casos se utilizó un nivel de significación del 5 %.

La velocidad de la marcha mostró valores promedios de 1.06 m/s para el grupo de 65-69 años y de 0,84 m/s para el de 80 años y más, la fuerza de agarre mostró cifras superiores de 34.08 para la mano derecha y 33.19 para la izquierda en los hombres en contraste con valores inferiores en las mujeres.

Los ancianos mostraron valores en ambas variables del desempeño físico considerados buenos según los estándares establecidos.

Palabras claves: desempeño físico, tercera edad, velocidad, fuerza.

Abstract:

The health of a bigger adult is measured preferably in function terms and not of pathology. The objective was to characterize variables of the physical acting in 65 year-old people and more than the municipality Boyeros.Es a descriptive study of traverse court, in the period of December 2011 to June 2012.El Universe was constituted before by the entirety of people of the group mentioned of the area of health President Saviour Allende. The sample was conformed by 214 people of the third age that carry out physical activity. The speed of the march and the force were inside the main studied variables of it grabs. Absolute frequencies and percentages were calculated for the qualitative data, the stocking and the standard deviation for the quantitative variables. To compare the stockings of the age for sex the statistician t of Student it was used and for the comparison of stockings among groups the ANOVA of a road fixed effect was used. In all the cases a level of significance of 5% was used.

The speed of the march showed values averages of 1.06 m/s for the 65-69 year-old group and of 0,84 m/s for that of 80 years and more, the force of it grabs it showed superior figures of 34.08 for the right hand and 33.19 for the left in the men in contrast with inferior values in the women.

The old men showed values in both variables of the good considered physical acting according to the established standards.

Key words: physical activities, old age, speed, forces.

INTRODUCCIÓN:

Durante la evolución del ser humano, desde que apareció como especie hasta finales del siglo XIX, solo alcanzó como promedio de vida unos 47 años. Sin embargo, en el siglo XX, por una diversidad de factores, esencialmente sociales y científicos, ocurrió un incremento importantísimo, 28 años más de vida posibles, el promedio de edad pasó de 47 a 75 años. Esto demuestra que los seres humanos han aumentado su promedio de vida y por lo tanto, aparecen cada vez más longevos y los llamados súper longevos, mientras la capacidad máxima de vivir se plantea alrededor de los 120 años.

La “salud” de un adulto mayor se mide preferentemente en términos de función y no de patología. La buena salud y el envejecimiento satisfactorio se definen por la “capacidad de funcionar de manera autónoma en un contexto social determinado”. El adulto mayor, si es social, funcional e intelectualmente activo, puede considerarse sano, aún cuando tenga alguna enfermedad crónica y esté tomando medicamentos [(2)]. En este sentido, Fillenbaum (1984) afirma que la evaluación de la salud de los adultos mayores debe ser realizada en términos de status funcional, ya que usualmente ellos padecen de enfermedades crónicas, y por ende, la preocupación no es curarlas sino mantener, pese a ellas, la independencia funcional [(3)].

Mejorar cada día las condiciones para que el arribo a la vejez se logre disfrutando de un buen estado físico biológico y sea el propio individuo el que ayude en su bienestar siguiendo las reglas de un régimen de vida sano e incorporándose y participando de forma sistemática en la realización de actividades físicas. Es por eso que debemos desarrollar actividades que garanticen una mejor existencia de las personas de la tercera edad. Con los logros de la revolución cubana y el aumento de la esperanza de vida nuestra sociedad ha envejecido, en 1970 solo el 9 % de la población pertenecía al adulto mayor, ahora en el 2010 fue del 17.6 % [(30)]. El papel de las personas mayores ha de ser cada vez más relevante si pretendemos deban participar de

una manera plena en la organización y desarrollo de la misma. El comportamiento demográfico en Cuba evidencia un proceso de envejecimiento acelerado que exige a los profesionales vinculados a la atención a los adultos mayores a estar actualizados en las principales tendencias que se han venido manejando en estas temáticas.

Algunas características del entorno actual cubano grafican que un 15.9% de la población es mayor de 60 años y la esperanza de vida es de más de 74 años. Estos datos demográficos de Cuba están al nivel de los países más desarrollados y la hace ocupar un lugar cimero a nivel internacional, lo que constituye un gran logro y un desafío [28].

La sociedad cubana actual realiza grandes esfuerzos orientados al bienestar social del adulto mayor, no sólo en el aspecto material sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades y desarrollando un plan de acción educativa que contribuya a enriquecer la vida social, espiritual y el auto cuidado del adulto mayor, el cual se traduce en favorecer una imagen positiva y sana del proceso de envejecimiento humano. Las razones que motivaron la realización de esta investigación estuvieron sustentadas en la necesidad de estudiar ¿Cómo se comportan la velocidad de la marcha y la fuerza de agarre en un grupo de ancianos del área de salud Presidente Salvador Allende del municipio Boyeros?, siendo esta interrogante el problema científico del estudio en cuestión.

Este estudio apoya la hipótesis que la salud física puede mejorarse en personas mayores de 60 años, aun cuando presenten discapacidades. El mayor beneficio del entrenamiento se centrará en la capacidad de trabajo físico, que es un factor que puede prolongar la duración de una vida activa y retardar u obviar la dependencia.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

El paso de los años trae como consecuencia la disminución gradual de la fuerza acompañado de cambios en los diferentes procesos del sistema nervioso central como pueden ser la pérdida de la movilidad articular, disminución de la velocidad de traslación y disminución en la rapidez de los

movimientos lo que va postergando su desempeño en las actividades de la vida cotidiana incurriendo en la quietud y la inmovilidad.

El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades [8].

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico no se abandona en este período, para así aplazar en gran medida el deterioro de estas facultades.

Existen algunos factores que influyen directamente sobre los niveles de fuerza en las personas como el tipo de fibra muscular, orden de las fibras musculares, coordinación inter e intramuscular, sección transversal del músculo, estados emocionales, temperatura corporal, edad y sexo.

Acerca de los factores edad y sexo el análisis desde un punto de vista fisiológico refiere que al aumentar la edad va disminuyendo el número de fibras musculares y por ende el diámetro y la fuerza del músculo van en descenso. Esto viene condicionado por factores hormonales que influyen en el desgaste del organismo. La diferencia en el sexo está muy ligada también a estos factores mencionados, a los cuales se les unen otros de índole genéticos que dan una mayor predisposición para el desarrollo de la fuerza en los hombres que en las mujeres, aunque actualmente se ha comprobado que un entrenamiento dosificado puede reducir estas diferencias [9].

Está descrito, para ambos sexos, una correlación significativa entre la fuerza muscular y la velocidad preferida para caminar, existiendo una fuerte relación entre la fuerza de los cuádriceps y la velocidad habitual de andar en los hombres y mujeres de más de 86 años. Esto sugiere que con el envejecimiento

y con los niveles muy bajos de actividad, la fuerza muscular es un componente crítico de la capacidad para caminar, tal como afirman distintos autores [10].Sin dudas que esto advierte sobre la importancia de acentuar trabajos de fuerza por las múltiples repercusiones motoras y orgánico-fisiológicas que ello implica.

En los años 90 existió un crecimiento interesante en el uso de las medidas de desempeño físico del funcionamiento. Estas son herramientas de valoración que objetivamente tienen en cuenta un aspecto particular del funcionamiento físico, indicando al individuo realizar una tarea estandarizada que se evalúa usando criterios predeterminados[11].

Con el tiempo han ido apareciendo distintas variantes que añaden otros artículos de valoración igualmente importantes, como testspara el enriquecimiento de los principales componentes de la capacidad física funcional que incluyen composición corporal, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y velocidad de la marcha. Estas medidas de desempeño físico ofrecen ventajas sobre las medidas de auto reporte en términos de validación, reproducción, sensibilidad al cambio, aplicabilidad a estudios transnacionales y transculturales, así como la habilidad para caracterizar niveles altos de función.

Se ha investigado sobre la importancia de los indicadores del desempeño físico para la clasificación del grado de funcionabilidad en los ancianos [12], lo que ha hecho que se propongan variadas escalas de medición. Entre los parámetros más utilizados se encuentra la velocidad de la marcha y la fuerza de agarre.

En Cuba no existen antecedentes de estudio de los indicadores del desempeño físico en nuestros adultos mayores, cuestión esta muy necesaria en primer lugar, para la correcta caracterización de los mismos, que pueden perfectamente discrepar con estudios realizados de otros países y en segundo lugar para la identificación de adultos mayores frágiles y así priorizar su atención especializada en el Sistema Nacional de Salud.

Metodología: La presente investigación se realizó en el período de Diciembre 2011 a Junio 2012. Se clasifica como un **estudio descriptivo de corte transversal** sobre la caracterización de variables del desempeño físico en un grupo de ancianos del área de salud Presidente Salvador Allende del municipio Boyeros. **Universo:** Estuvo constituido por la totalidad de las personas de 65 años y más del área de salud Presidente Salvador Allende que ascendía en el momento de la investigación a 52849 individuos. **Muestra:** El proceso de selección de la muestra fue el Muestreo por Conglomerados. Las unidades de primera etapa (UPE) fueron los consejos populares, quedando seleccionado el Consejo Popular Altahabana y las unidades de segunda etapa (USE) fueron los círculos de abuelos de dicho consejo, quedando seleccionados 3 por muestreo simple aleatorio. Atendiendo a los criterios de:

Criterios de inclusión:

- Residir en la zona elegida.
- Participar regularmente en las secciones de ejercicios 3 ó más días a la semana
- Contar con la edad correspondiente (65 años y más).
- No tener limitaciones mentales.
- Voluntariedad de participar en la investigación.
- Que no tengan patologías asociadas que impidan o dificulten la marcha y/o el agarre.

Criterios de exclusión: Encontrarse fuera del área de salud en el momento de la investigación. La **muestra** quedó conformada por 214 ancianos.

Consideraciones éticas : A todos los ancianos seleccionados se les comunicó la utilidad e importancia de la investigación. Se les solicitó el consentimiento informado (Ver Anexo 1) garantizando la confidencialidad de la información que brindaron, desde el punto de vista organizativo y de control, se respetó el horario en el que realizaban los ejercicios, para evitar agotamientos, además

todas las actividades se desarrollaron utilizando las propias áreas de trabajo, al aire libre y con coordinación previa.

Técnicas y procedimientos: La recolección de la información necesaria para cumplimentar el primer objetivo de la investigación se obtuvo mediante una entrevista (Ver Anexo 2) la cual fue aplicada por el autor en su totalidad.

El tratamiento de la información se realizó con el paquete estadístico SPSS 11.5. Se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para los datos cualitativos y la media y la desviación estándar para las variables cuantitativas.

Para comparar las medias de la edad por sexo se utilizó el estadígrafo t de Student y para la comparación de medias entre grupos se utilizó el ANOVA de una vía efecto fijo. En todos los casos se utilizó un nivel de significación del 5 %. Los resultados se presentan en tablas y gráficos La redacción del informe final se realizó mediante el uso de texto Word para Windows XP y para la confección de los gráficos y tablas se utilizó Microsoft Excel 2007.

Debido a la importancia de los indicadores del desempeño físico para la clasificación del grado de funcionabilidad en los ancianos se han propuesto variadas escalas de medición. Entre los parámetros más utilizados se encuentran la velocidad de la marcha y la fuerza de agarre que fueron las utilizadas en esta investigación a continuación se describe la técnica para la medición de ambas:

Medición de la velocidad de la marcha: Se aplicó el test de velocidad de la marcha, que consistió en marcar en el suelo, con una cinta métrica de 5 metros, y dentro de ellos los 4 metros, que se utilizaron para la medición, teniendo en cuenta que se comenzó 50 cm antes y se terminó 50 cm después. Esto resultó de mucha importancia para que el adulto mayor incorporara su paso habitual, el investigador marcando con el cronómetro el tiempo de comienzo, a partir del primer apoyo del pie dentro de los 4 metros y el tiempo final cuando apoyara el último pie sobre los 4 metros.

Medición de la fuerza de agarre: La fuerza de agarre fue medida utilizando un dinamómetro Takei modelo Smedly Hand III se expresa en kilogramos fuerza y fue evaluada con los adultos de pie, la mano ejecutante debía estar en línea con el antebrazo, el codo extendido y el brazo colocado lateralmente al cuerpo, pero sin tocarlo, con la palma de la mano orientada hacia el muslo. El adulto mayor flexionó los dedos de la mano con la máxima fuerza posible, manteniendo la posición de partida, se anotaron los cuatros intentos, dos con cada mano, posteriormente se seleccionó el mejor resultado obtenido en cada mano, se promedió y se trabajó con ese valor.

Análisis y discusión de los resultados

Al analizar los valores de la velocidad de la marcha para ambos sexos como se muestra en la **Tabla 3**, es importante señalar que las medias para ambos sexos estuvieron por encima del 0.60 m/s considerado internacionalmente como valor patológico del parámetro para esta etapa de la vida. Las féminas mostraron valores promedios superiores a los hombres de 1.0 m/s considerado bueno según los estándares establecidos.

Tabla 3. Valores promedio de Velocidad de la marcha según sexo.

Sexo	N	Media	Desviación típica
Femenino	191	1,00	0,20

Masculino	23	0,97	0,14

La preservación de la marcha es uno de los requisitos más importantes para una ancianidad satisfactoria. Sus trastornos son un problema frecuente en las personas mayores que pueden afectar, en diferente medida, la capacidad de deambulación y limitar las actividades de la vida diaria, lo que redunda en la pérdida de la independencia. [(55)]

Tabla 4. Valores promedio de velocidad de la marcha según grupos de edad

Grupos de edad	N	Media	Desviación típica	Intervalo de confianza al 95%	
				Límite inferior	Límite superior
60-64	115	1,06	0,22	1,02	1,10
65-69	76	0,94	0,16	0,91	0,98
70-74	21	0,91	0,09	0,87	0,95
80 y más	2	0,84	0,01	0,71	0,97
Total	214	1,00	0,20	0,97	1,03

Al analizar los valores promedios de velocidad teniendo en cuenta los grupos de edad, como se observa en la **Tabla 4**, se percibe que estos van disminuyendo con respecto al aumento en años, mostrando valores promedios de 1.06 m/s para el grupo de 65 -69 años y de 0,84 m/s para el de 80 años y más.Algunos estudios han demostrado que la velocidad de la marcha por sí sola resulta ser un indicador independiente de eventos adversos, incluyendo mortalidad en adultos mayores en la comunidad. Una velocidad de marcha menor a 1m/s es un indicador de eventos adversos en adultos mayores aparentemente sanos. [(56)] El signo vital del anciano como se le conoce por algunos, permanece estable hasta alrededor de los 70 años, a partir de aquí, existe un declive del 15% por década de la vida para la velocidad usual y un 20% a la velocidad máxima. [(57)]

Tabla 5. Valores promedio de la fuerza de agarre según sexo.

Parámetros	Sexo	N	Media	Desviación típica
Fuerza de agarre mano derecha	F	191	25,02	3,57
	M	23	34,08	4,36
Fuerza de agarre mano izquierda	F	191	23,72	3,56
	M	23	33,19	4,62

Múltiples estudios utilizan la fuerza de agarre como predictor de discapacidad y lo señalan a él como único ítem que es capaz de predecir el diagnóstico de fragilidad. [58]

En cuanto a los resultados correspondientes a este parámetro. Se obtuvo como muestra la **Tabla 5** una diferencia importante entre los valores promedio para ambos sexos, con cifras muy superiores de 34.08 para la mano derecha y 33.19 para la izquierda en los hombres en contraste con valores inferiores en las mujeres. Estos resultados coinciden con otros realizados en el país. [59,60] La fuerza es la variable física que mayor dependencia tiene del género, ya que es conocido las diferencias entre los niveles de fuerza desplegado entre hombres y mujeres a lo largo de la vida, esto ha sido comprobado en varios estudios en mujeres [61,62] y otros que sólo han estudiado las variaciones en los hombres [63] señalando que los hombres mantienen niveles de fuerza más alto en décadas superiores que las mujeres.

Tabla 6. Valores promedio de la Fuerza de agarre según grupos de edad.

Parámetros	Grupos de edad	N	Media	Desviación típica	Intervalo de confianza al 95%	
					Límite inferior	Límite superior
Fuerza de agarre mano	60-64	115	27,18	4,76	26,30	28,06
	65-69	76	24,22	3,59	23,40	25,04

derecha	70-74	21	25,94	5,16	23,59	28,29
	80 y más	2	25,75	6,86	-35,88	87,38
	Total	214	25,99	4,61	25,37	26,62
Fuerza de agarre mano izquierda	60-64	115	25,81	4,92	24,90	26,72
	65-69	76	23,06	3,66	22,23	23,90
	70-74	21	24,88	5,29	22,47	27,29
	80 y más	2	24,85	7,00	-38,05	87,75
	Total	214	24,73	4,70	24,10	25,37

Al analizar los valores de la fuerza de agarre por grupos de edad puede verse claramente como esta sufre una disminución a medida que avanza la edad mostrando valores promedio de 27,18 para la mano derecha y 23.06 para la izquierda en el grupo de 65-69 años, coincidiendo con otros estudios que plantean que la disminución de la fuerza de agarre con el avance de la edad, es totalmente notable En todos los grupos las medias del miembro derecho son superiores a los valores obtenidos en el miembro izquierdo.

Conclusiones:

Predominaron las féminas, representando más de la tercera parte de la muestra y el promedio de edad fue de 69.5 años.

Las principales afecciones fueron la Osteoartrosis, la Hipertensión arterial y la Diabetes Mellitus. Prevaleciendo el consumo de tabaco y alcohol. Además se encontró que más de la mitad tenía algún tratamiento con fármacos

.

Las mujeres mostraron valores promedios de velocidad de la marcha superiores a los hombres, percibiéndose una disminución de estos valores de un grupo de edad a otro.

La fuerza de agarre mostró cifras superiores en ambos sexos para la mano derecha sobre la izquierda, en las edades superiores se encontraron los valores más bajos de este predictor.

Bibliografía:

1. Cabrero MC, Cortes M. Aproximación al estado actual del tratamiento de la demencia senil tipo Alzheimer. Ciencia Médica, 9, 3, 82-87; 1992.

2. Romero AJ. Temas para la asistencia clínica al adulto mayor. Medisur [serie en Internet]. 2007 [citado 15 Feb 2010]; 5(2 Supl 1). Disponible en:http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/278/3776
3. Ortiz Saavedra P, Varela Pinedo L, Chávez Jimeno H. Velocidad de la marcha como indicador de fragilidad en adultos mayores de la comunidad en Lima, Perú. Rev Esp Geriatr Gerontol.2010;45(1):22–25.Disponible en : www.elsevier.es/regg
4. Camiña Fernández F, Cancela Carral J.M, Romo Pérez V. La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. (2001) Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1 (2) p. 136-154 http://cdeporte.rediris.es/revista/revista2/mayores.htm
5. Gilles M, Wing A. Age related changes in grip force and dynamics of hand movement. Gerontology 2005; 51:108-115.
6. Mawdsley RH, Tremback AJ, Gabriel JR, Effect of practice contractions on Grip Strength of Elderly Females. Physical and Occupational Therapy in Geriatrics, 2002 ;21 ISSN 0270-3181
7. Giampaoli S, Furruci L, Cecchi F et al. Hand-grip strength predicts incident disability in non-disabled older men, Age and Ageing, May 1999, Volume 28: 3 28-288
8. González Ravé, J.M. y Vaquero Abellán, M. (2000) Indicaciones y sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1 (1) pp. 10-26 http://cdeporte.rediris.es/revista/revista1/ancianos.htm
9. Bóveda, R. Barbera, R. Alcántara, A. y Cols. (2004) Mejorar la calidad de vida del las personas mayores con productos adecuados. Ediciones Inserso. Boletín no 12 septiembre 2004. Valencia. España
10. Wiereszen NI. Análisis Biomecánico del Movimiento. El envejecimiento y la marcha. Programa de Doctorado de Fisiología.2003 – 2005.UPV – EHU
11. Baldini, M. Bernal, A. Jiménez, R. y Garatachea, N. (2006) Valoración de la condición física funcional en ancianos. Universidad de Bolonia.

Necesidades para exposición: DATA SHOW, Ordenador

CONJUNTO DE EJERCICIOS Y JUEGOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL EQUILIBRIO EN NIÑOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES VISUALES.

Autores:
MsC. Luís Orlando Soler Cruz. Profesor Auxiliar.
MsC. Haydée del Carmen Ramírez. Reyes Profesora Auxiliar.

Universidad "Jesús Montané Oropesa" Facultad Pedagógica

Resumen

Los avances de la Educación Especial en nuestro país van en constante ascenso, la calidad de la docencia en los últimos años es muy superior pero, aún es insuficiente, por ello los autores se dedicaron a dar solución a uno de los problemas que se encuentran identificados en esta educación, la motricidad en niños con necesidades educativas especiales de tipo visual, en lo particular, el equilibrio. Los autores establecen un conjunto de ejercicios y juegos para mejorar esta deficiencia motriz tan marcada en ellos en los primeros años de vida.

La diversidad constituye un gran reto para los sistemas educativos desde donde se debe garantizar la atención individual y colectiva para el logro de un desarrollo óptimo de las capacidades y corrección de los trastornos que obstaculizan un adecuado funcionamiento de los alumnos.

Un requisito indispensable en la consecución de este propósito radica en la preparación, voluntad y compromiso de los docentes, directivos y personal técnico de la institución escolar quienes deben lograr de conjunto con la familia que los alumnos aprendan, tengan éxito y se desarrollen integralmente desde las asignaturas del plan de estudio correspondiente en el que la Educación Física ocupa un lugar primordial

La propuesta ya puesta en práctica, reúne un conjunto de actividades que utilizadas adecuadamente contribuyen muy favorablemente al equilibrio, aspecto muy afectado en estos niños, que brinda a las educadoras un material de apoyo con su metodología, que aplicado consecuentemente garantiza que los niños mejoren en muy poco tiempo.

Introducción

Existe una unidad dialéctica entre identidad y diversidad. Todas las personas podemos aprender y desarrollarnos cuando existen condiciones favorables que propicien el aprendizaje, sin embargo cada individuo aprende de manera diferente, con diferente ritmo y calidad. Cuando existen limitaciones o desventajas orgánico-constitucionales, fisiológicas, socioculturales etc, suele aprender con mayor lentitud, con ciertas dificultades y requiere de ayudas oportunas, científicamente concebidas y especialmente dirigidas a la solución de necesidades concretas lo que no disminuye su condición de humanos, ni niega la posibilidad de acceder progresivamente al desarrollo.

Un requisito indispensable en la consecución de este propósito radica en la preparación, voluntad y compromiso de los docentes, directivos y personal técnico de la institución escolar quienes deben lograr de conjunto con la familia que los alumnos aprendan, tengan éxito y se desarrollen integralmente desde las asignaturas

del plan de estudio correspondiente en el que la Educación Física ocupa un lugar primordial.

En los casos de necesidades educativas especiales de tipo visual, se afecta considerablemente el equilibrio dadas las limitaciones para la ubicación espacial en el control de la marcha y la movilidad de manera general. Ubicar sus características en edades tempranas, facilita una intervención oportuna y desarrollo perspectivo del escolar.

El presente trabajo, tiene como propósito esencial poner en manos de los educadores, una propuesta asequible y funcional para el desarrollo del equilibrio en caso de necesidades educativas especiales de tipo visual. Esta, es sin dudas una verdadera oportunidad para situar al niño como centro de la labor educativa desde soluciones favorecedoras a su socialización y desarrollo de acuerdo a las condiciones concretas de cada niño.

Defendemos las ideas humanistas del desarrollo que pueden llegar a alcanzar los niños con necesidades educativas especiales y de integración a la sociedad desde la perspectiva de una educación de calidad, con igualdad, equidad y justicia social, propósito que pueden alcanzarse mediante un auténtico proceso de preparación de los docentes.

Desarrollo

Características de los niños con necesidades educativas especiales en el analizador visual durante los primeros cinco años de vida.

Las dificultades que suelen darse en este tipo de niño durante las primeras etapas de su vida son muy disímiles y complejas.

Al estudiarse sus características, se constató por diferentes autores que entre el nacimiento y los cuatro meses aproximadamente el desarrollo del niño es bastante similar al de un vidente. El recién nacido dedica la mayor parte de su actividad a ejercitar los reflejos de que está dotado desde el nacimiento y la única diferencia entre un niño de visión subnormal y uno vidente está, aunque parezca obvio, en que el primero presenta dificultades para ejecutar su residuo visual, lo que no le impide seguir, la pauta de desarrollo normal durante las primeras semanas de vida.

Del acto de agarrar que en el de descubrir cosas sobre el objeto que agarra. Es ya a partir de los cuatro meses cuando comienzan las diferencias importantes entre un bebé de visión subnormal y uno vidente. Es en este período precisamente cuando el niño que no presenta afectaciones en el analizador visual consigue coordinar la visión, la prensión y manipula los objetos bajo control visual con un interés cada vez mayor por el mundo exterior. En el menor con visión subnormal el conocimiento va adquiriendo un carácter fragmentado, en su interacción con el medio sólo van a percibir una parte de este, aquella que está al alcance de su resto visual disponible.

En cuanto a la búsqueda de los objetos no existe ninguna evidencia de realización por parte del niño. Esta actividad los niños con visión subnormal suelen realizarla esporádicamente y está en

dependencia de la deficiencia visual y las características de los objetos que se encuentren a su alrededor.

Las adquisiciones posturales, (dar la vuelta, permanecer sentado sin apoyo), suelen entrar dentro del rango de edad normal para los videntes cuando las relaciones de apego son buenas y, en consecuencia, el niño está suficientemente estimulado. No obstante se puede encontrar algunos casos que dado por las dificultades que tienen en objetivar la presencia de los objetos del mundo exterior, el inicio de la automovilidad (el gateo y la marcha), pueden estar retrasado.

Luego que el niño aprende a caminar y desplazarse dentro del entorno donde vive aparecen serias dificultades en el área afectiva. En primer lugar, las contradicciones en el orden personal surgen desde el momento tal que existe una relación *niño - espacio - ambiente*. Esto se explica si se parte del análisis de que no en todo momento el menor suele comportarse como un vidente dentro de ese espacio, dentro de ese ambiente. Por otro lado en ese mundo con el cual interactúa se encuentran personas que no manifiestan una actitud adecuada ante la problemática del niño.

Una de esas áreas que presenta mayor afectación está relacionada con el equilibrio, específicamente las representaciones del esquema corporal. Antes debemos valorar las habilidades motrices antecedentes que permiten garantizar la coordinación y el equilibrio, según estos autores de diferentes países, los infantes inician y alcanzan la madurez motriz entre los 2 y 6 años de edad. (ver tabla 1 y 2).

Como se puede observar en la tabla, los autores analizaron cuatro de las habilidades motrices básicas (la carrera, el salto, el lanzamiento y escalar), en niños normales y con muy poca diferencias coinciden en el inicio y adquisición de cada habilidad. Esto permite la fundamentación para la elaboración de un conjunto de ejercicios dirigidos al desarrollo del equilibrio.

En este resumen de la tabla no. 2, que inicia con la habilidad caminar, se observa la diferencia de criterios entre B. J. Cratty y resto de los investigadores, sin embargo entre Piaget, Wallon y K. Meinel la diferencia es mínima. Esta valoración permite hacer otra pero con relación a como se manifiestan esta actividad motriz en los sentidos.

Bryant J. Cratty (Estados Unidos)	Piaget y Wallon (Suecia y Francia)	Kathe Lewin (Alemania)
años de forma primitiva (atrape con apoyo de todo el cuerpo). A los 5 años capturan la pelota que le lanzan.		combinación de lanzar y capturar a los 6 años. Las combinaciones de lanzar con otras acciones no aparecen hasta los 7 años
ESCALAR		
A los 2 años y medio alcanzan la habilidad de subir y bajar escaleras, desde con apoyo hasta hacerlo solos, pero la acción de bajar no se logra hasta los 3 años.	Entre los 12 y 14 meses ascienden escalones uniendo los pies en cada escalón y descienden escalones con poca seguridad. A los 3 años suben escaleras alternadamente y bajan igual.	Al final de 1 año (12 meses) suben y bajan de un objeto con ayuda. A los 3 años suben una escalera diagonal. A los 4 años el escalamiento es más maduro.

En la tabla 2 se reflejan de una forma más resumida los diferentes criterios autorales de las edades en que se manifiesta determinada habilidad motriz, de manera que se pueda apreciar la discrepancia existente al respecto.

Tabla 2

Autores con diferentes criterios sobre determinada habilidad motriz

B. J. Cratty	Piaget y Wallon	Kathe Lewin	K. Meinel
CAMINAR			
18-20 Meses	12-14 Meses	Final de los 12 meses	13-14 Meses
CORRER			
5 años	4 años	2 años	2.5 años
SALTAR			
	2 años	3 años	2.5 años
LANZAR			
6 meses	2 años	1 año	1 año
ESCALAR			
3 años	3 años	4 años	2.5 años

Hablar hoy de representaciones en el sentido más amplio implica analizar las concepciones que se tienen al respecto desde diferentes enfoques en la literatura científica.

A continuación se analizaran las principales características de las representaciones en los niños con trastornos visuales que dificultan el desarrollo del equilibrio durante las primeras edades.

Características de las representaciones durante las primeras edades y aseguramiento posterior del desarrollo del equilibrio.

- La fragmentación.
- Esquematismo.
- Bajo nivel de generalización.
- Verbalismo.

El carácter fragmentario se manifiesta en que en la figura de un objeto no se ven develados a menudo muchos detalles sustanciales, por lo que la imagen del objeto no aparece completa, está privada de integridad.

El esquematismo, al igual que el carácter fragmentario es el reflejo de la percepción visual defectuosa. Se manifiesta con especial nitidez al reproducirse las imágenes pobres en detalles y, por ende, poco diferenciadas.

Por otro lado, al reducirse la esfera de cognición sensorial, la insuficiente generalización que poseen los niños también está vinculada estrechamente con las particularidades de las representaciones.

Hablar de verbalismo de representaciones en los niños con visión subnormal significa que estos van a repetir constantemente una palabra sin conocer su significado real en cuanto al objeto que designa, ni las características del mismo. Sin embargo en ellos si puede existir una representación formada a partir del residuo visual disponible.

Los fundamentos que siguen este trabajo están basados en las concepciones de la Escuela Socio - Histórico Cultural. Por otro lado, para llevar adelante su estimulación, es necesario tomar en cuenta varios factores. En primer lugar hay que conocerlos bien, caracterizarlos e identificar oportunamente sus necesidades.

Cuando el niño posee una afectación de la magnitud de la ceguera o la visión subnormal, suele presentar unos procesos más afectados que otros, como por ejemplo, la formación de las representaciones y específicamente las relacionadas con el esquema corporal. Esta situación acontece pues la mayoría de las veces no se toma en cuenta por parte de los especialistas esta área, y se le da más importancia al reconocimiento del mundo exterior.

Para lograr el desarrollo de la movilidad en este tipo de alumno es necesario considerar las regularidades que en él se presentan en el área sensorial. Describimos algunas de las más importantes a continuación:

Sentido táctil-kinestésico. Se le llama sentido de la "piel". Un compromiso activo con el medio y con los objetos de él, depende del sentido táctil-kinestésico, el cual está provocado por estímulos mecánicos, térmicos y químicos. Las manos y otras partes del

cuerpo pueden accionar, tomar, empujar, frotar y levantar a fin de obtener información. El uso de los músculos kinestésicamente, a través del movimiento o el manipuleo de objetos o materiales, da la más comprensiva y precisa información cuando uno no puede usar el sentido de la visión.

Sentido auditivo. El sentido auditivo funciona a través de terminaciones nerviosas que están profundamente ubicadas dentro del oído interno y rodeadas de líquidos. El estímulo a través del sentido del oído es más difícil durante los primeros meses de vida porque el área receptiva auditiva está ubicada profundamente dentro del centro del cerebro. Aunque el infante puede mostrar respuestas involuntarias al sonido, la verdadera discriminación y reconocimientos de los mismos no son posibles hasta después de varios meses de nacer. Pronto puede imitar sonidos especialmente la voz humana. Esta imitación es un proceso importante, ya que la información que llega al cerebro a través del sentido del oído forma la base para el desarrollo del futuro lenguaje y su emisión.

Sentido visual. Se considera que la visión es el mediador entre todas las otras informaciones sensoriales, estabilizando la interacción del niño con su medio. Mucho de lo que la mayoría de los niños aprenden accidentalmente se logra a través del sentido de la vista. Por esta razón el uso más eficiente de cualquier tipo de capacidad visual es importantísimo para un disminuido visual.

Sentidos olfativos y gustativos. Los sentidos probablemente no proporcionan información aislada, pero no ha sido aún determinada la manera en la cual la información es recibida a través de un sentido y puede ser transferida a otros. Sin embargo, los niños pueden ser capaces de traducir información de un canal sensorial dentro de otra modalidad con el fin de conservar y procesar la información. Sin tener en cuenta las controversias aún no solucionadas con respecto al aprendizaje múltiple sensorial y a la transposición intermodal de la información, no podemos cuestionarnos que todo sentido debe ser utilizado por el niño impedido visual.

Aprendizaje táctil. La progresión en la secuencia del aprendizaje es semejante en todos los sentidos. En los niños disminuidos visuales, sin embargo, puede ser necesaria mayor atención a niveles específicos y un determinado tipo de aprendizaje, ya que como se ha dicho anteriormente, mucho se descansa en el sentido de la visión

Desarrollo Motor. La mayor parte de los autores que han estudiado el desarrollo motor en los bebés ciegos coinciden en señalar que la falta de visión no tiene por qué alterar el desarrollo del control postural. Así, en los niños ciegos bien estimulados, las primeras adquisiciones posturales, como darse la vuelta, sentarse, o mantenerse de pie, se desarrollan de la misma manera y dentro del mismo margen de edad que en los videntes. Existe, sin embargo, una excepción, la postura de levantarse con los brazos

en posición prona que aparece en los videntes sobre los dos meses sólo se ha encontrado en los ciegos a partir de los 9 meses. Este retardo podría ser debido a que se trata de una conducta poco adaptativa para un niño ciego. Mientras que tal postura permite al niño vidente mirar lo que le rodea cuando está tumbado en la cuna, el invidente sólo se levantará con las manos cuando sea capaz de conocer los objetos por el sonido que emiten, cosa que, como sabemos, se produce hacia el final del primer año de vida.

Es de destacar la importancia que pueden tener las rotaciones corporales que se producen en la primera infancia a la hora de desarrollar posteriormente una movilidad normal y armónica. Se considera que el retardo de la movilidad auto iniciada en los niños invidentes así como una posible falta de soltura y de gracia en el movimiento, se debe, en gran medida, a no haber ejercitado las rotaciones corporales en momentos críticos del desarrollo, por lo que es necesario una serie de situaciones útiles para estimular la curiosidad y el movimiento en ausencia de la visión.

Es necesario estimular al máximo las habilidades motoras del niño ciego en la primera infancia, pero siempre dentro de su propia zona de desarrollo motor próximo, teniendo en cuenta que ha de utilizar vías alternativas en sustitución de la visión y, por tanto, huyendo de las comparaciones ingenuas que toman como norma las pautas evolutivas de los niños videntes.

El Juego. Ya sabemos de las dificultades que tienen los niños ciegos para establecer las pautas de juego niño - objeto - adulto que, caracterizan la segunda mitad del primer año de vida, en ausencia de la visión, los niños tienen problemas para construir la permanencia de los objetos, sobre todo para saber que existen aquellos que se encuentran fuera de su alcance. Pero el juego como método y medio en el desarrollo motor ocupará gran parte del tiempo en el proceso.

Propuesta de ejercicios y juegos para el equilibrio.

El conjunto de ejercicios y juegos, diseñados guardan correspondencia con las áreas implicadas en la formación del esquema corporal especialmente con el equilibrio. En su elaboración se tomo en consideración al niño como componente fundamental para llevar a la práctica cualquier estrategia de estimulación. La concepción de las mismas está basada en el uso de actividades y juegos pues es precisamente esta una de las principales vías que se utilizan para la adquisición efectiva de los conocimientos por parte de los niños en edades tempranas.

Ejercicios para el Equilibrio (Estático y Dinámico):

- Ejercicios de equilibrio estático:
- Parado sobre un pie
- Parado con apoyo de los talones, puntas arriba
- Parado con talones arriba, todos con diferentes posiciones de brazos
- Ejercicios de equilibrio dinámico:
- Caminar sobre una línea con pesos livianos sobre la cabeza, brazos diferentes posiciones.

- Caminar manteniendo diferentes materiales en equilibrio (sobre las palmas de las manos, una botella plástica, una pelota, etc.)

Ejemplo: Conjunto de ejercicios para mejorar el equilibrio.

A- Desplazamientos, variados. (Como un enano, un gigante, un maja)

-- Al frente -- De espalda -- Lateral.

B- Realizar equilibrio por una senda. -- Senda estrecha, senda quebrada. -- De frente y lateral.

C- Realizar equilibrio por diferentes planos, portando objetos en las manos o en la cabeza.

D- Saltar con desplazamiento. -- Al frente -- Lateral.

E- Conducción de objetos. -- Con un bastón y un aro. -- Con un pie y con dos.

Juegos: “La Estatua”. “Paseo imaginario”. “La rana saltarina”. “El trencito saltarín”.

Métodos y procedimientos organizativos:

Frontal – Verbal – Dispersos - Repeticiones variadas – En Parejas – En Filas – En Círculos - Juego.

Recuperación:

Soplar la hojita, derretirnos como el helado, el tembleque. Etc.

Preguntas de control.

¿Cómo se sienten? ¿Están cansados?

Estilo de Enseñanza: Descubrimiento Guiado.

Sistema de preguntas: ¿Quién sabe…? ¿Quién puede…? ¿Quién conoce …? ¿Quién puede hacerlo como…?

Orientaciones metodológicas:

- Motivación a través de sus experiencias motrices.
- A partir de ejercicios conocidos, ejecutar los más sencillos y fáciles después los complejos o combinados.
- Brindar diferentes niveles de ayuda. (sonoras y táctiles).
- Garantizar los medios necesarios, para que haya un buen rendimiento.
- Explicación, clara y breve.

Preguntar y esperar las respuestas por ellos mismos.

Motivación hacia los objetivos.

Seleccionar algunas ideas para motivar.

Evaluar la participación de los niños y socializarlas.

Variar la posición de los brazos.

Hacer control de la participación de los niños.

Repasar los objetivos propuestos, la recuperación y nivel de satisfacción.

Conclusiones

1. La estimulación de las representaciones del esquema corporal que tienen que ver con el equilibrio en los niños con desviaciones en la visión desde las primeras edades, constituye un factor decisivo para la prevención de alteraciones secundarias que interfieren posteriormente en el desarrollo locomotor y del aprendizaje escolar.
2. Los niños no solo mejoraron su capacidad de equilibrio, además se sintieron mucho más seguros, en las actividades de su vida diaria, lo que confirma de muy positiva la propuesta de actividades para el desarrollo del equilibrio.

Bibliografía.

BRESCIA BÚSALO, Blanca. Prerrequisitos necesarios para una buena orientación y movilidad. _ España: Ed. ONCE, 1994.

BARRAGA, Natalie. Disminuidos visuales y aprendizaje. España: Ed. ONCE 1985.

CRATTY BRYANT, J. Desarrollo perceptual y motor en los niños. _ España: Ed. Paidós, 1982.

VIGOTSKI, L. S. Obras Completas. Fundamentos de Defectología. _ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1995. T. V.

MALINEN, L. Lenguaje corporal, una comunicación no verbal / L. Malinen R. Orha, Aho. K. 38-43. En 6ta Conferencia internacional de movilidad. t. 2. España, 1993.

MARTÍNEZ, Francisco. Introducción a la práctica de la educación psicomotriz. España: Ed. Pablo del Río, 1979.

MORAES GARCÍA, Marilda. O. desenvolvimiento integral do portador de deficiencia visual. _ Brasil: Ed. Loyola, 1998.

DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISOMOTORA EN ESCOLARES CON ESTRABISMO Y AMBLIOPÍA.

Autores: Profesor Asistente. Lic. Yaimara Peña Peña. MSc
Profesor Auxiliar. Lic. Luciano Mesa Sánchez. Dr.C
Profesor Titular. Lic. Angel Luis Gómez Cardoso. Dr.C
Centro de procedencia: UCCFD. Facultad Camagüey.

Resumen

La tesis que se presenta constituye el empeño de su autora en la búsqueda de opciones que permitan la elaboración de una estrategia didáctica para el desarrollo de la coordinación visomotora en los escolares con estrabismo y ambliopía en el contexto de las clases de Educación Física. La misma está conformada por una serie de actividades relacionadas entre sí que se podrán desarrollar a través de las habilidades motrices básicas. Durante el proceso de investigación se utilizaron varios métodos que se dividen en tres grandes grupos: de nivel teórico, los estadísticos - matemáticos y de nivel empírico. Dentro de este último, el método científico fundamental que se utilizó fue el Estudio de Casos y la Consulta a Expertos (Delphy), el cual permitió valorar teóricamente la propuesta realizada por el criterio de experto y luego es aplicada a la muestra seleccionada, estableciendo una comparación entre los diagnósticos. La novedad científica de este estudio se justifica a partir de la necesidad actual de concebir mediante una estrategia didáctica, el desarrollo de la coordinación visomotora en los escolares con estrabismo y ambliopía, sin antecedentes en el país. Se presenta un cuerpo de conclusiones las que generalizan los resultados más esenciales.

Summary

The thesis presented is the endeavor of the author in search of options that allow the development of a teaching strategy for the development of motor coordination in schoolchildren with strabismus and amblyopia in the context of physical education classes. It is formed by a series of interrelated activities that can be developed through basic motor skills. During the research process we used several methods which are divided into three main groups: the theoretical level, the statistical -

mathematical and empirical level. Within the latter, the fundamental scientific method used was the Case Study and Expert Consultation (Delphy), which theoretically possible to assess the proposal made by the expert criterion is then applied to the selected sample, establishing a comparing diagnostics. The scientific novelty of this study is justified from the current need to conceive through a teaching strategy, the development of motor coordination in schoolchildren with strabismus and amblyopia, unprecedented in the country. We present a set of conclusions that generalize the most essential results.

Introducción

La Constitución de la República de Cuba establece el carácter general y obligatorio de la educación para todos los escolares, incluyendo aquellos que presentan necesidades educativas especiales **(NEE)** con discapacidad, apoyándose en un sistema único de educación que ha permitido difundir y perfeccionar el trabajo de rehabilitación, corrección y/o compensación de estos escolares.

El reconocimiento de la posible preparación para la integración a la vida social de los escolares con discapacidades físicas, psíquicas, mentales o desde el punto de vista sensorial constituye un importantísimo avance a la concepción del desarrollo de estas personas, con el objetivo de lograr la integración de estos a la sociedad en el menor tiempo posible y contribuyendo así a una mejora de su calidad de vida.

Durante mucho tiempo en la estrategia de ayuda a estos escolares, prevaleció en mayor o menor medida el sistema clásico de la pedagogía terapéutica que centra su atención en el defecto, las manifestaciones de la enfermedad, las discapacidades de las personas y en las búsquedas de las terapias generales, que sirven para todos, obviando las diferencias particulares del desarrollo de cada individuo.

Los métodos y técnicas de la investigación utilizados en el trabajo son los siguientes:

Del nivel teórico:

- Análisis – síntesis: con la finalidad de reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para luego integrarlas en un todo, como se presenta en la realidad.

- Inductivo – deductivo: con el propósito de determinar los elementos necesarios para evaluar el desarrollo de las actividades en relación con los problemas fundamentales detectados.
- Histórico – lógico: con el fin de estudiar la evolución histórica y la forma lógica de la coordinación en escolares con necesidades educativas especiales específicamente de los diagnosticados con estrabismo y ambliopía.
- Sistémico estructural funcional: para establecer los componentes y la estructura de la estrategia propuesta.

Del nivel empírico:

- Observación: Mediante un protocolo de observación de las clases de Educación Física para realizar un diagnóstico de las dificultades en la coordinación visomotora.
- Encuesta: Aplicada a los profesores y a los expertos para determinar el nivel de conocimiento que poseen sobre la psicomotricidad de los deficientes visuales y la opinión sobre la estrategia didáctica que se propone respectivamente.
- Análisis de documentos: con el fin de realizar el estudio de los documentos normativos de la actividad física adaptada en el país, y así determinar cuáles son las formas que se orientan para el desarrollo de la coordinación visomotora en los escolares con estrabismo y ambliopía..
- Medición: con el objetivo de obtener información numérica acerca de una propiedad o cualidad del objeto, donde se comparan magnitudes medibles y conocidas.
- Método de expertos (Delphy): aplicado para valorar la factibilidad de la estrategia en el desarrollo de la coordinación visomotora en escolares con estrabismo y ambliopía, así como la calidad teórica y la posible efectividad de dicha metodología.

Métodos estadísticos y matemáticos:

- Métodos de la estadística descriptiva**:** Se utilizaron las distribuciones empíricas de frecuencia para realizar y analizar el cálculo porcentual de los datos obtenidos en el diagnóstico
- Métodos de la estadística inferencial: Se utiliza la correlación no paramétrica,

(Spearmans), para determinar la confiabilidad y la validez del protocolo de observación y de la estrategia que se propone, respecto al criterio de los expertos.

Desarrollo

Según (Valle, 2007).Estrategia didáctica: Es el conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial y considerando los objetivos propuestos permite dirigir el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela ” . La estrategia didáctica que se propone, no pretende ser un esquema rígido al que imperativamente haya de atenerse el profesor, pues, a partir de su realidad escolar siempre cambiante, podrá reelaborarla o adecuarla de manera que armonice con las necesidades reales que se presentan en el ámbito escolar. La misma se fundamenta en la prevalecía que tienen las insuficiencias en el desarrollo de la coordinación visomotora en los escolares diagnosticados con estrabismo y ambliopía en el contexto de las clases de Educación Física.

Criterios de inclusión: Esta estrategia didáctica está dirigida para ser aplicada en los escolares con estrabismo y ambliopía de la Escuela Especial Antonio Suárez Domínguez.

Diagnóstico: El primer paso para realizar en la estrategia consiste en aplicar instrumentos de investigación para diagnosticar el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas, es necesario aplicar de forma abreviada las pruebas de habilidad motriz validadas por el Departamento Nacional de Educación Física del INDER (1999). Se aplican con el propósito de conocer el comportamiento de la coordinación de diferentes formas y en diferentes segmentos del cuerpo. Comprende dos pruebas en sí: la primera con el objetivo de ver el comportamiento de la coordinación óculo-manual, y en segundo momento, la coordinación óculo-podal.

1. Prueba para la coordinación óculo-manual: en la misma se pudo constatar que hay 8 escolares con evaluación de bien (B) para un 33,3%, seis con evaluación de regular (R) para un 25% y diez con evaluación de mal (M) para un 41,6%.
2. Prueba para la coordinación óculo-podal: permitió conocer que hay nueve escolares con evaluación de bien (B) para un 37,5%, siete escolares con

evaluación de regular (R) para un 29,1% y ocho con evaluación de mal (M) para un33,3%.

De forma general estas pruebas permitieron comprobar que aproximadamente el 41,6% de los escolares del primer ciclo diagnosticados con estrabismo y ambliopía presentan dificultades en el desarrollo de la coordinación visomotora.

Barreras y Deficiencias:

- Deficiencias en el desarrollo de la coordinación visomotora.
- Carencia de una herramienta didáctica que le facilite al profesor de Educación Física el desarrollo de la coordinación visomotora.
- Carencia de un programa de Educación Física que oriente las vías para el desarrollo de la coordinación visomotora.
- Desconocimiento de los distintos niveles para orientar las adecuaciones curriculares y de acceso al currículo para favorecer el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas en los escolares con baja visión.

Potencialidades:

- Un claustro de profesores, amantes de la labor que desempeñan.
- Buena preparación y superación por parte de los profesores de Educación Física.

Objetivo general : Desarrollar la coordinación visomotora de los escolares con diagnóstico de estrabismo y ambliopía en el contexto de la clase de Educación Física.

Métodos: Generales de la Actividad Física (sensopercentuales, verbales).

En el aprendizaje de una habilidad motriz, en la adquisición de los conocimientos, en el desarrollo de las capacidades y en la educación de cualidades morales y volitivas, el profesor emplea métodos instructivos y educativos apropiados.

En el caso del desarrollo de las capacidades físicas estos métodos constituyen determinadas formas, tipos y modos de regular la carga física, con el objetivo de provocar en el individuo el desarrollo de la fuerza muscular, la rapidez de sus movimientos u otras capacidades bien sean condicionales o coordinativas.

Actividades:

1. Habilidad de Caminar

- Conducir la pelota libremente, caminando

- Caminando libre por el terreno con brazos al frente, realizar pronación y supinación de las manos.
- Caminando libre por el terreno con brazos a los laterales, tocarse diferentes partes del cuerpo: la punta de la nariz, la frente, la boca, las rodillas (estos ejercicios se realizarán con los ojos abiertos y cerrados) y alternadamente el trabajo de los brazos.
- Caminando libre por el terreno con brazos al frente, realizar movimientos de brazos cruzados.
- Caminando libre por el terreno, flexionar los brazos y llevar las manos a diferentes partes del cuerpo de forma simultánea o alterna; hombros, cadera, cabeza.
- Caminando libre por el terreno con brazos al frente, de forma alterna cerrarán el puño de una mano y abrirán la otra de manera tal que las palmas de la mano se dirijan hacia el piso (simultaneidad de los movimientos).
- Conducir la pelota de un punto a una línea recta caminando. Caminando lanzar pelotas u objetos hacia arriba y volver a capturarlo.
- Rebotar y atrapar pelota libremente con una y dos manos.
- Juego: Cambio de pelota al cesto caminando.

Indicaciones:

Antes de poner en práctica estas actividades hay que realizar ciertos requerimientos técnicos a seguir con este tipo de niños.

- Darle una clara y precisa orientación espacial del lugar donde está situado, punto de referencia, darle confianza, motivarlo a que estos puntos no constituyen barreras para ellos.
- Familiarización y exploración del terreno mediante la técnica del guía vidente y otras técnicas según la requieran.
- Tener presente para cada actividad los niveles de ayuda si lo requiere.
- Insistir en la adopción de la postura correcta, la mirada al frente, los brazos relajados, para que se acostumbren a moverse coordinadamente con elegancia y soltura.

2. Habilidad Correr

- Corriendo lanzar una pelota por encima de una cuerda.
- Corriendo, con los brazos extendidos, dar palmadas al frente, arriba y abajo.
- Corriendo, brazos al frente, realizar movimiento simultáneo uno arriba y otro abajo.

- Corriendo lanzar un objeto al interior de una cesta, caja. (la distancia puede variar) libremente con una o dos manos.
- Corriendo rodar un objeto, pelota y aro.
- Corriendo rodar objetos entre dos líneas.
- Corriendo rodar a derribar bolos.
- Corriendo lanzar pelotas al frente, arriba y atrás.
- Corriendo empujar la pelota para que pase por debajo de una cuerda.
- Empujar la pelota, correr a capturarla y pararla con el pie.
- Conducir la pelota de un punto a una línea recta caminando y después corriendo.
- Conducir la pelota entre obstáculos.
- Juego: La vuelta al tronco.

Indicaciones:

- Ídem a las de caminar
- Explicarle y demostrarle al niño los diferentes ejercicios.

3. Habilidad Saltar

-Saltando libremente con ambas piernas unidas.
-Saltando en el lugar con diferentes ritmos con una o ambas piernas.
-Saltando hacia diferentes direcciones con diferentes ritmos.
-Saltando al frente con una pierna sobre un cartón de 30cm de ancho y 10cm de largo.
- Saltando al frente abriendo y cerrando las piernas empleando el cartón anterior.
- Ídem al anterior pero dando palmadas por encima de la cabeza.
- Saltando con una pierna en círculo.
- Juego: Salto sobre cuerdas.
- Juego: El conejo de esperanza

Indicaciones:

- Ídem a las de caminar
- Explicarle y demostrarle al niño la amortiguación de la caída en los saltos para evitar lesiones.

Recursos: Objetos grandes y de colores vivos, blancos sonoros.

Formas de evaluación: Será evaluada aplicando nuevamente las pruebas para diagnosticar el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.

La investigación se realizó en la comunidad de estudiantes de la Escuela Especial Antonio Suárez Domínguez, donde se tomó como muestra 24 escolares diagnosticados con estrabismo y ambliopía que conforman el total de la población.

Una ves analizados los datos de la segunda medición se pudo apreciar que con respecto a la primera, en la prueba para la coordinación óculo-manual hay diez escolares con evaluación de bien (B) para un 41,6%, seis con evaluación de regular (R) para un 25% y ocho con evaluación de mal (M) para un 33,3%.

La prueba para la coordinación óculo-podal permitió conocer que hay diez escolares con evaluación de bien (B) para un 41,6%, nueve escolares con evaluación de regular (R) para un 37,5% y cinco con evaluación de mal (M) para un 20,8%.

CONCLUSIONES.

1. Con la revisión bibliográfica se pudo determinar que las investigaciones realizadas sobre el desarrollo de la coordinación visomotora en el contexto de las clases de Educación Física son limitadas y que específicamente acerca del estudio de la misma en los escolares con diagnóstico de estrabismo y ambliopía, no se ha encontrado una estrategia didáctica que permita el desarrollo de la misma en estos escolares.
2. En el análisis del proceso de diagnóstico realizado a la muestra se pudo observar que existían problemas en el desarrollo de la coordinación visomotora en los escolares con diagnóstico de estrabismo y ambliopía en el contexto de la clase de Educación Física.
3. Al someter al criterio de los expertos la estrategia didáctica propuesta se pudo apreciar que es apropiada para ser aplicada en la comunidad de escolares con diagnóstico de estrabaismo y ambliopía de la Escuela Especial Antonio Suárez Domínguez, lo que se manifestó en el alto nivel de satisfacción declarado.
4. Los resultados derivados de la aplicación práctica permitieron comprobar los positivos efectos de la estrategia didáctica propuesta en los escolares, demostrando así el nivel de mejoría de los mismos de un momento a otro.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arráez, J. M. (1998 a). Motricidad, Autoconcepto e Integración de Niños Ciegos. España. Universidad de Granada.
2. Barraga, N. (1997). Textos reunidos. España. 2da Edición.

Breve Diccionario de Lengua Española, Tomo I**.**

3. Canidia, A y Prado, J. (2007). Diagnóstico sobre el desarrollo de las habilidades motrices básica en ciegos y deficientes visuales. Venezuela.
4. Colectivo de autores. (2004). Orientaciones metodológicas para el trabajo de los profesores de Educación Física de las Escuelas Especiales con alumnos Ciegos y de Baja visión.
5. Chapman, E.K, Tobin, M. J, Tooze y Moss, S. (1997) Mira y Piensa. 2da Edición.
6. De Armas, N. (2001). Características y diseños de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Universidad Pedagógica. Félix Varela.
7. Fernández, I. (2000). Modelo pedagógico para la estimulación de las representaciones del esquema corporales los niños con visión subnormal de cuatro a cinco años de edad.
8. González, C. (2003). El estudio de la motricidad infantil.
9. González, C. (1992). La rehabilitación del deficiente visual. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
10. Hernández**,** C. (2003). Concepción Teórica - Metodológica para el diagnóstico del aprendizaje de los conceptos en niños con discapacidad visual. Tesis Doctoral. La Habana. ISPEJV
11. Hernández, R. (2004). Una concepción pedagógica para potenciar el desarrollo psicomotor en niños de 3 a 5 años con discapacidad visual. Tesis Doctoral. La Habana.
12. Lazo, A. (2003). Tratamiento del equilibrio a niños con Estrabismo y Ambliopía. Trabajo de diploma. ISCCF “Manuel Fajardo¨.
13. Leonhardt, Mercé. (2007). El déficit visual. La Ceguera y baja visión. Abordaje en atención temprana.
14. Maqueira, G. (2005). Estudio del desarrollo psicomotor, del clima social- familiar y las adaptaciones curriculares en la educación física de los menores que presentan Estrabismo y Ambliopía, antes y después de su inclusión en la escuela primaria.
15. Martín, E. (1989). Las adaptaciones curriculares en la educación primaria.

16. Oquendo, m. (2004). Propuesta metodológica para estimular el desarrollo de la orientación y la movilidad en niños de baja visión. Tesis de maestría. La Habana.
17. Ortiz, E y Mariño M.(s/a). La estrategia pedagógica. Holguín.
18. Pérez, C. (2002). Evaluación Psicopedagógica del ciego y débile visual.
19. Revista Pedagógica Universitaria. (2004). Estrategias educativas y didácticas en la Educación Superior.
20. Takeshita, B. (2002). Desarrollando la visión de su niño. Una guía para padres de Infantes y niños con impedimentos visuales.
21. Tamarit, R y Muñoz, I. (2003). La Cultura Física en niños y jóvenes con afecciones del sistema sensorial visual.
22. Valle, A. (2007). Metamodelos de la investigación pedagógica. Ciudad Habana.
23. Vigotski, I.S. (1983). Fundamentos de Defectología. Obras completas, Tomo V. Editorial Pueblo y Educación.
24. Zabala, M. (2007). Psicomotricidad: Historia, Educacion psicomotriz, metodología, objetivos. Funciones. Cerebro. Conducta. Desarrollo psicomotor. Evolución. Niños. Trastornos. Deblidad. Inestabilidad. Maduracion. España.

DETERMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS MERCADOS QUE SE DERIVAN DEL SERVICIO DOCENTE DEL ÁREA DE MASAJE

Autores: **MsC. Elena Villar Montalvo**

MsC. Domingo Román Vega Alfonso

Lic Aracelys Sotolongo Herrera

Teniendo en cuenta el encargo social de la Universidad de la Cultura Física y el deporte en el contexto de la implementación de los objetivos de los lineamientos económicos referido a las estrategias curriculares en el que se destaca:

El **trabajo para lograr una educación científica tecnológica** que subraye la naturaleza social de la ciencia y la tecnología, y represente la adquisición de las capacidades cognitivas necesarias para utilizar los adelantos científicos y tecnológicos para el progreso social, en el ejercicio de la profesión.

- Un uso adecuado de la tecnología tanto para lo relacionado con la salud física de las personas, como con el cumplimiento de normas morales y éticas de acuerdo con los principios de nuestra sociedad, así como para la protección de los equipos y del medio ambiente.
- Atender durante la actividad docente y de estudio de los alumnos a su **formación investigativo- laboral** en el campo de la preparación de las diferentes áreas de formación, debiendo proponerse actividades de búsqueda bibliográfica y en las que deben realizar acciones investigativas acordes con sus posibilidades en cuanto a las condiciones previas que ya hayan alcanzado en el momento en que se impartan las diferentes asignaturas.
- De manera especial en el lineamiento 152 se plantea

L – 152 Actualizar los programas de formación e investigación de las universidades en función de las necesidades del desarrollo económico y social del país y de las nuevas tecnologías, e incrementar la matrícula en carreras agropecuarias, pedagógicas, tecnológicas y de ciencias básicas afines.

Todo lo cual constituye la principal motivación del presente trabajo dirigido a proponer una vía más en la que de manera directa y medible se pueda apreciar el impacto de la universidad a través de uno de sus múltiples servicios y

funciones como es el caso de la superación, a los efectos de obtener una valoración económica de esta gestión en el servicio seleccionado.

La actividad o servicio seleccionado como objeto de investigación es el área de masaje de la UCCFD

Situación problemática:

- Importancia de la elevación de la cultura económica de los trabajadores en relación con su aporte productivo o social.
- Papel de la evaluación económica en relación con los costos de cada actividad, dirigida a elevar la responsabilidad e imagen de la institución y aportar elementos en la toma de decisiones.
- Necesidad de evaluar y medir los impactos en las diferentes áreas de desempeño de la gestión universitaria.

Objetivo

- Determinar los productos mercado que se derivan de la actividad del aula de masaje en correspondencia con el impacto económico que representa en la gestión de la UCCFD.

Método, técnicas y procedimientos:

- Observación.
- Entrevista
- Estudio de mercado
- Análisis :

    Económico.

    Costo beneficio.

    De la efectividad del servicio

En función de este propósito se utilizó como procedimiento el estudio del Marketing estratégico además de un análisis económico específico que incluye la valoración de los costos que se generan en función de la actividad, lo cual representan fuentes potenciales de ahorros generados en esta área de desempeño El estudio del Marketing estratégico tiene como objetivo determinar dentro de las diferentes áreas de negocio de una institución un determinado producto mercado potencial así como su posición dentro de la competencia, teniendo en cuenta que la propia dinámica competitiva de las empresas de hoy obliga a una gestión cada vez más eficiente, capaz de obtener resultados efectivos en respuesta a las variaciones del mercado.

Para el logro de este propósito hemos utilizado como instrumento de análisis á matriz D.A.F.O. entre otros instrumentos de interés como es la observación y el análisis del costo del servicio en razón a los ahorros que proporciona en términos de calidad de vida y de acciones preventivas y curativas del estado de salud del individuo.

La unidad o empresa de referencia se mueve en el ámbito de negocios de servicios docentes, superación e investigación, exigidos para centros de la Educación superior; cuenta con varias unidades estratégicas de negocio entre las que se encuentran:

1.- Unidad estratégica de docencia.

2.- Unidad estratégica de administración y economía.

3.- Unidad estratégica de prestación de servicios.

Dentro de la unidad estratégica de la docencia que constituye el mercado objeto de análisis se identifican los siguientes subsistemas

- El área de superación
- 14 departamentos docentes en los que se imparten diferentes disciplinas generales básicas y especificas para la formación del profesional de la cultura Física expresada en cuatro especialidades

  Educación Física.

  Recreación.

  Deporte.

  Cultura Física Terapéutica
- El área de investigación

En relación con la infraestructura docente existente se toma el área de Masaje perteneciente a la especialidad de Cultura Física Terapéutica

I.- Análisis de la demanda efectiva de clientes internos y externos expresada en los siguientes segmentos de mercado:

1. Clientes internos del pregrado interesados en recibir el curso de masaje básico como asignatura optativa lo que represente el _40__%.
2. Clientes de nivel post graduado de la esfera de la Cultura Física interesados en recibir el curso de masaje básico y demás modalidades y tipos de masaje que representa el __25_%.

3. Clientes internos del pregrado interesados en su formación y/o habilitación como alumnos ayudantes de esta especialidad que representa el _5__%.
4. Clientes externos de diferentes segmentos o grupos poblacionales interesados en recibir los servicios del masaje en sus diferentes modalidades, tipos y técnicas ya sea con fines curativos o preventivos lo que representa el __3__%.
5. De este último grupo de clientes es significativo la asistencia de personas de la tercera edad o próximas a este período de desarrollo para el _10__ %.
6. Clientes externos asistidos en el área de rehabilitación ante afectaciones de diferentes naturalezas que requieren de terapias complementarias de corrección, rehabilitación o acciones adaptativas a desarrollar en base al plan de ejercicio físico programado en cada caso para el _3__ %
7. Clientes externos de determinadas áreas asistenciales de salud asistidos por el área de masaje en atención a diferentes síntomas para el _6__ %.
8. Clientes extranjeros interesados en diferentes cursos para el 2 %

De esta forma queda definida la macro segmentación del mercado atendiendo al comportamiento del consumidor en la toma de decisiones o expectativa de servicio a recibir. El cual representa un segmento atractivo para este mercado que posee una determinada demanda efectiva ser económicamente accesible, además de posibilitar la adquisición de un beneficio apreciable en poco tiempo para la salud y contar con una débil competencia de los centros de su tipo por constituir una disciplina especifica de la carrera.

Modalidades de superación

No	Cursos que se imparten	Modalidad del curso
1	Masaje Básico	
2	Masaje Terapéutico	
3	Masaje Deportivo	
4	Masaje Holístico	
5	Shiatsu Do	

6	Hokonecata	
7	Riatsu – Kata.	
8	Masaje Tailandés	
9	Tuina	Talleres
10	Masoterapia China	Talleres
11	Janzú	Post grado
12	Shiatsu encamado	Post grado
13	Shiatsu Terapéutico encamado	Post grado

Elementos tomados en consideración para la determinación de los productos mercados.

- Tipos de servicios ofertados.
- Encargos sociales que se satisfacen en correspondencia con las expectativas de los clientes.
- Comportamiento de la demanda efectiva en relación con los segmentos de mercados identificados en el mercado de pruebas.
- Potencialidades para desarrollar otros productos.
- Valoración de las reservas latentes de nuevos segmentos de mercados.

Posibles productos mercados a desarrollar en atención al mercado de prueba

- 1ra línea de producto:2 productos dirigido a clientes internos pregrado
- 2da línea de producto: 5 Productos destinados a clientes internos del Sistema de la Cultura Física
- 3ra línea de producto: 7 Productos destinados a beneficiarios de los servicios de masaje que responden a diferentes objetivos o encargos.
- 4ta línea de producto: 2 productos destinados a clientes extranjeros

Beneficios básicos: Necesidad de recibir el sistema de conocimiento de la disciplina masaje con la presencia y asesoramiento de especialistas de primer nivel que se satisfacen a través de diferentes cursos, prácticas o entrenamientos

Producto genérico: Aula especializada de masaje

Producto esperado: Tiene como expectativa encontrar un lugar amplio, agradable, ambiente relajante, condiciones adecuadas para la práctica de masaje, ambientación acorde al tipo de actividad que en el se realiza, de fácil acceso, con personal disponible en amplios períodos de tiempo, unido prestación de un servicio estimulante y gratuito; entre otras

Producto incrementado: Mobiliario con determinado nivel de confort y apto ergonómicamente para realizar las diferentes manipulaciones según la técnica utilizada. Con capacidad para ___ personas, adecuada iluminación y el mínimo indispensable de privacidad y trato ético requerida para el desarrollo de la actividad a lo cual se suma las ilustraciones gráficas referidas a las técnicas utilizadas en función de los diferentes planos musculares a trabajar que imprime confianza y credibilidad en su ejecución.

Producto potencial. Puede incluir asesoría o convenios de trabajos en actividades de carácter social requeridas de los servicios de la Cultura Física Terapéutica profesional, en correspondencia con el tipo de actividad física realizada dado los requerimientos laborales o sociales

EJ: Escuelas danza ballet, áreas de rehabilitación, Casa de abuelos, áreas deportivas, entre otras.

Valor agregado del producto: Incluye el prestigio e imagen de la Universidad de la Cultura Física, la elevada disponibilidad de especialistas para ofrecer los servicios de masajes en correspondencia con las técnicas más efectivas para cada cliente unido a la posibilidad de disponer de otros medios con fines terapéuticos en horarios amplio acceso por parte del cliente.

En correspondencia con estas características el Criterios de selección o macro segmentación de mercado más apropiado en atención al comportamiento del consumidor en la toma de decisiones respecto a los principales competidores es la Variable geográfica. Por contar con una atractividad mayor por parte de clientes territoriales y locales, la mayoría procedentes del mercado público o de organizaciones sociales no lucrativas.

Atendiendo al valor del atractivo se obtienen los siguientes resultados

CRITERIOS	PESO	VALOR	PESO PONDERADO
Confort	10%	4	0.40

Grado de especialización	25%	5	1.75
Grado de satisfacción	25%	5	1.75
Posibilidades de Accesibilidad	10%	3	0.30
Reducción del tiempo de tratamiento	30%	5	1.50
Totales	100	__	5.60

Se puede apreciar resultados satisfactorios teniendo en cuenta el valor asignado a cada uno de los criterios sometidos a valoración.

Poder de negocio.

Actitud del cliente ante el producto

Relación cliente /Competidores	Entusiasta	Positiva	Indiferente	Hostil
Área terapéutica de salud	X			
Gimnasios comunitarios	X			
Gimnasios rústicos		X		
Cursos de masajes territoriales	X			
Masaje terapéutico practicado a domicilio		X		
Área terapéutica de la Ciudad deportiva	X			
Proyectos comunitarios dedicados a esta actividad	X			
Áreas de masaje estético	X			

De manera general se aprecia una actitud favorable del cliente ante estos servicios.

Principales competidores territoriales y/o locales son: El área terapéutica de salud ubicada correspondiente a las policlínicas territoriales, el área terapéutica de la ciudad deportiva, y los cursos de masajes impartido en los municipios por mediación de la Federación de Mujeres Cubanas, no se proyecta la aparición de competidores potenciales tales como proyectos comunitarios, ni nuevas

propuestas de apertura de nuevos gimnasios rústicos o comunitarios destinado a estos fines como tampoco se conoce de posibles inversiones dedicadas al masaje estético y/o terapéutico.

El competidor líder es el área terapéutica de salud por contar que cuenta con una posición más ventajosa elevada imagen, amplios canales de comunicación e información, un reconocido nivel de especialización que favorece su confiabilidad además de contar con el monopolio absoluto del mercado nacional; seguida en el orden de la competencia del área de la Ciudad deportiva con similares ventajas.

Principales limitaciones de los competidores líderes:

1.- Limitación de servicios preventivos o correctivos.

2.- Elevada demanda de servicios terapéuticos gravitando sobre la prolongación en tiempo del servicio requerido.

Características del posesionamientos de los productos en el mercado de pruebas

Posibles productos líderes: Masaje básico
Shiatsi – Do.
Talleres de masaje Tailandés.
Janzú.
Shiatsu encamado.

Posible producto estrella: Hokonekata.

Posible producto Vaca lechera: Masaje Básico.
Masaje Terapéutico.
Masaje Holístico**.**
Shiatsu Katá.

II <u>Análisis del entorno general</u>

En el proyecto de desarrollo del territorio y de territorios próximos no se incluyen construcciones de locales, o inversiones de carácter estatal o particular vinculado a estos servicios, más allá de los ya existentes.

Tampoco se perciben cambios culturales apreciables que originen cambios de gusto de los clientes, por tanto se descartan posibles riesgos latentes en este mercado, de igual forma tampoco existen limitaciones de tipo económico,

legales, ecológicas o institucionales para el desarrollo y ampliación de los productos mercados objeto de análisis.

III.- Análisis interno atendiendo a la actividad del área en estudio.

El análisis de la D.A.F.O. se comporta de la siguiente manera

Oportunidades:

1. Elevada demanda de servicios de masaje.
2. Incremento del nivel de satisfacción en correspondencia con la variedad de técnicas utilizadas y función de las terapias tratadas.
3. El estudio de mercado indica que a partir de mes de marzo nuestro producto aumentara su demanda y grado de satisfacción del cliente en un 15%.
4. El efecto multiplicador del nivel de especialización en esta actividad tiene tendencia a elevarse a partir del mes de abril en un 20% respecto a los cliente beneficiados con este servicio.
5. Tendencia a elevar los servicios de carácter preventivo y correctivo.

Fortalezas.

1. Confort de la instalación.
2. Elevado prestigio e imagen de la Universidad de la Cultura Física.
3. Elevada disponibilidad de especialistas para ofrecer los servicios de masajes en correspondencia con las técnicas más efectivas para cada cliente.
4. Permanente labor de asesoramiento y de intercambio académico entre especialistas practicantes y alumnos ayudantes.
5. Posibilidad de disponer de otros medios con fines terapéuticos en horarios de amplio acceso por parte del cliente.
6. No se distinguen preferencias de sexo del cliente respecto a la demanda del servicio.

Amenazas.

1. Posibles cambios en las necesidades del cliente.
2. Aparición de un nuevo producto sustituto en el mercado que satisfaga similares necesidades.
3. Incremento de competidores de servicio a domicilio.
4. Incremento del confort y nivel de privacidad de otros competidores.

5. Disminución del grado de satisfacción del cliente por aplicación incorrecta de las técnicas recibidas durante los curso de masajes

Debilidades.

1. Poca sistematización de los resultados y efectividad del servicio brindado por los cursistas egresados.
2. No están definidas las fuentes de captación de clientes para ejercer las diferentes técnicas desde el punto de vista práctico.
3. Insuficiente explotación de reservas latentes respecto a la demanda de este servicio en otras áreas instituciones o existencia de nuevos segmentos de mercados potenciales.
4. Pobre visualización de un horario de prestación de servicios de masajes, tanto a clientes internos y externos o del entorno comunitario; limitados en gran medida al desarrollo de talleres prácticos.
5. Carencia de un sistema de costo que permita evaluar los resultados del impacto económico en relación con el servicio prestado por concepto de los ahorros que proporciona al individuo, al colectivo institución y a la sociedad.
6. Carencia de indicadores económicos que permita medir de manera efectiva la contribución socioeconómica del servicio prestado.

Criterio de medida de los principales indicadores.

- El efecto multiplicador del nivel de especialización

  Considerando la matrícula inicial del curso que se impartirá en marzo / 2013 que es de 48, se calcula en una escala mínima de 1 por 3 en función de la relación cursistas - paciente lo cual arroja un total de 144 clientes que reciben el beneficio directo del masaje.

- El nivel de especialización y efectividad en el desempeño de esta actividad responde al indicador cursistas /aula por cursos impartidos.

  El cual se eleva en 48 cursistas.

	OPORTUNIDADES								AMENAZAS									TOTAL
F		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7	8		
O	1	X		X		X				X	X		X					6
R	2	X	X	X	X	X			X		X	X	X					9
T	3	X	X	X	X	X			X		X	X	X					9
A	4	X	X	X	X	X			X		X	X	X					9

L	5	X	X	X		X			X	X	X	X	X				9
E	6	X	X	X		X			X	X	X	X					8
Z	7																
A																	
S																	
D	1	X	X	x	X	X			X	X	X	X	X				10
E	2	X	X		X	X			X	X	X						7
B	3	X	X			x			X	X	X						6
I	4	X	X	X	X				X	x	X	X	X				9
L	5		X	X	X				X		X	X	X				7
I	6		X	x	x				x		x	x	x				7
D	7																
A	8																
D																	
E																	
S																	
TOTAL		10	11	10	8	8			11	7	12	9	9				

Principales impactos.

Oportunidades.

2. Incremento del nivel de satisfacción en correspondencia con la variedad de técnicas utilizadas y función de las terapias tratadas.

1. Elevada demanda de servicios de masaje

3. El estudio de mercado indica que a partir de mes de marzo nuestro producto aumentara su demanda y grado de satisfacción del cliente en un 15%.

Debilidades.

1. Poca sistematización de los resultados y efectividad del servicio brindado por los cursistas egresados.

4. Pobre visualización de un horario de prestación de servicios de masajes,

Fortalezas.

2 Elevado prestigio e imagen de la Universidad de la Cultura Física.

3 Elevada disponibilidad de especialistas para ofrecer los servicios de masajes en correspondencia con las técnicas más efectivas para cada cliente.

4 Permanente labor de asesoramiento y de intercambio académico entre especialistas practicantes y alumnos ayudantes.

5 Posibilidad de disponer de otros medios con fines terapéuticos en horarios de amplio acceso por parte del cliente.

Amenazas.

3. Incremento de competidores de servicio a domicilio.
1. Posibles cambios en las necesidades del cliente.

4 Incremento del confort y nivel de privacidad de otros competidores.

5 Disminución del grado de satisfacción del cliente por aplicación incorrecta de las técnicas recibidas durante los curso de masajes

Evaluación de los impactos (criterio de evaluación)

Rango de incidencias	valor	Evaluación
De 0 a 1	0	Ninguna
De 2 a 4	1	Uno
De 5 a 7	2	Menos
De 8 a 10	3	Mucho

III Análisis de los resultados de la D.A.F.O.

En la Matriz se aprecia que las fortalezas tienen mucho impacto a diferencia de las debilidades; en tanto las amenazas cuentan con menos impactos que las oportunidades. En sentido general las principales amenazas se ven neutralizadas por las fortalezas, en la misma medida que las debilidades se ven superadas por las oportunidades. Debiendo prestarse una mayor atención a los problemas estratégico con vistas a minimizar las principales debilidades.

Propuesta de acciones de mejoras para contrarrestar el impacto de las principales debilidades

Criterios comparativos de la efectividad del servicio terapéutico brindado.

Padecimiento asistidos con una mayor frecuencia	Período de recuperación tradicional	Período de recuperación vía masaje	Costo de la recuperación tradicional	Costo de la recuperac tradicional	Dism. en Tiempo	Dism. en costo
Sacrolumbagia						
cervicalgia						
Afectación en						

los hombro (tipo de afectación)						

Análisis de los costos

Desde el punto de vista del aporte directo de la Universidad a la sociedad y de la capacidad de potenciar beneficios medibles derivados de la gestión de superación e investigación como producciones intelectuales puestas en función de las demandas tecnológicas sociales y afines al perfil profesional, se procede al análisis económico preliminar de la gestión del área objeto de estudio.

Análisis costo beneficio.

a) Por conceptos de beneficios en superación:

   En este sentido además representar un incremento de la preparación profesional con el consecuente valor agregado generado en cuanto al nivel de especialización y capacidad resolutiva de los problemas concernientes al perfil;

b) Por concepto de reducción de riesgo – paciente.

   Al garantizarse un mayor nivel de efectividad en este desempeño ocupacional. Ello constituye la aspiración de máximo alcance tanto de cursistas como de profesores.

   Téngase en cuenta que una ejecución incorrecta puede generar lesiones de diferentes grados de afectación lo cual representa un costo adicional por concepto de recuperación o rehabilitación según sea el caso.

   Por ejemplo:

   El costo de los servicios médicos en el país sin considerar el costo en medicamentos y las afectaciones psicológicas acompañantes representaría

1.- En un consultorio del médico y la enfermera de la familia.

- ❖ Una consulta 25.32 pesos.
- ❖ Una interconsulta 32.50 pesos.

2.- Atención primaria en policlínicos

- ❖ Consultas 36.55 pesos.
- ❖ Consultas de rehabilitación 36.60 pesos.
- ❖ Apucuntura (primera sesión) 6.08 pesos.

- ❖ Digipucuntura 4.61 pesos.
- ❖ Gimnasia Terapéutica 11.36 pesos.
- ❖ Polifisioterapia 12.30 pesos.

Valor estimado:

- ✓ Por consulta a nivel primario y secundario más la consulta de rehabilitación sin recibir tratamiento de fisioterapia; está valorada en 93,92 pesos.
- ✓ Si incluye servicio de Digipucuntura de tres sesiones reportaría 107.75 pesos, de modo similar ocurre si se requiere Polifisioterapia

c) Por concepto de ahorros económicos generados respecto al costo de estos servicios en el área de salud.
Una sesión de masaje reporta un ahorro mínimo estimado de 61.87 pesos al por consulta a nivel primario y secundario, además de la reducción de las sesiones de tratamiento por pacientes

d) Efecto multiplicador del valor agregado en término de especialización del servicio.
Se determina por la gestión de preparación y especialización desarrollada con los alumnos ayudantes y/o de práctica laboral que trabajan en el área con resultados positivos y adecuado nivel de satisfacción al cliente; que en suma representa un valor agregado expresado en:
Ahorros en salarios + grado de satisfacción + elevación de la disponibilidad respecto al servicio brindado y de la capacidad para impartir cursos de superación.

Propuesta de indicadores económicos a tener en cuenta en la prestación del servicio de masaje:

1.- Relación sesiones pacientes /días.
2.- Duración del tratamiento.
3.- Ahorros económicos generados respecto al costo del servicios en el área de salud.
4.- Ahorro por concepto de reducción de riesgo – paciente.

5.- Por conceptos de beneficios en superación

6.- Ahorros obtenidos de la relación disminución o eliminación de suministro

de medicamentos respecto a las patologías tratadas.

7.- Sesiones de masaje brindadas con fines preventivos_____

Atendiendo a los tipo de patología tratada de forma más frecuente___

Atendiendo al tipo de lesión-___

Lesiones leves.___

Lesiones menos leves.___.

Lesiones graves. _____.

8.- Grado de satisfacción del servicio brindado.

Muy Bueno____ Bueno____ Regular____ Malo____.

9.- Grado de satisfacción en función del resultado del tratamiento.

Resultados con efectos curativos.___

Resultados con efectos correctivos.___

Resultados con efectos adaptativos.___

Resultados con efectos preventivos.___

Otros resultados.___

CONCLUSIONES.

1. La actividad del área de masajes cuenta con posibilidades reales de medir y cuantificar los impactos sociales que reporta la UCCFD a la sociedad.
2. El análisis arrojado en la aplicación de la matriz DAFO pueden contribuir ser utilizados en la toma de decisiones toda vez que exista posibilidades de desarrollo en esta dirección.
3. El análisis preliminar realizado desde el punto de vista económico constata importantes ahorros por conceptos de beneficios reportados por conceptos de superación, reducción riesgo paciente, reducción de los costos incurridos en las áreas de salud, así como el efecto multiplicador del valor agregado en términos de especialización del servicio; son elementos de gran interés a tomar en consideración a los efectos de una mayor visualización de la universidad.

4. Los indicadores propuestos como del resultado de la gestión realizada por la universidad en esta área de desempeño contribuyen a elevar la imagen del centro como institución universitaria.

BIBLIOGRAFÍA.

1.-Fernández Del Busto, Yamila. Reyes Rodríguez, Milagros. Jacobo García, Adoración. Contabilidad. Manual de consulta. Colección de temas de Contabilidad y Finanzas. Grupo Editorial Publicentro. Cuba 2009.

2.- Johnson, H.J. Costo Basado en actividades. Primavera 1991.

3.- Polimeni, Fabozzi y Adalberto. Contabilidad de Costos conceptos y Aplicacione para la toma de decisiones gerenciales. Tomo I. Segunda Edición. Editorial Félix Varela. La Habana 2005.

4.- Artículo "Tú servicio de salud es gratuito" En un consultorio del médico y la enfermera de la familia. Periódico Granma 25/7/2012. La Habana Cuba

5.- _____ "Tú servicio de salud es gratuito" Atención primaria en policlínicos Periódico Granma 27/7/2012

6.- _____ "Tú servicio de salud es gratuito" Servicios de estomatología Periódico Granma 28/7/2012

7.- _____ "Tú servicio de salud es gratuito" Segundo nivel de atención- Hospitales Pediátricos Periódico Granma 30/7/2012

8.- _____ "Tú servicio de salud es gratuito" Segundo nivel de atención- Hospitales ginecobstétricos Periódico Granma 1/8/2012

9_____ Lineamientos de la política económica y social del Partido y la. Revolución. VI Congreso del PCC Abril 2011.

10.-_____ Lineamientos generales de costos 1989.

11_____ Informe sobre la implementación de los lineamientos económicos y sociales en la UCCFD presentado en reunión de la ANEC municipal. Marzo 2013.

12_____ Material Didáctico sobre Marketing Estratégico 2002.

EFECTIVIDAD DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN LA MULTIMEDIA GIMNASIA-SALUD PARA PREVENIR Y/O ALIVIAR LAS MOLESTIAS DE TIPO MÚSCULO-ESQUELÉTICA DE LAS OPERADORAS DEL CENTRO COMERCIAL DIVEP

Autora: MSc Yuneisi Maceo Lanz

Coautores: Lic Enneris González Rodríguez

Lic. Leyris Piedra Guerra

Lic. Yadidsi Fernández Díaz

Resumen

El ejercicio físico a través de la historia ha tenido distintos usos y dentro de estos, uno de los más significativos lo es con fines terapéuticos, de ahí la importancia de la presente investigación.

En nuestra investigación aplicamos una serie de ejercicios propuestos en la multimedia Gimnasia-Salud a los trabajadores del centro Comercial DIVEP de la oficina de Economía donde la mayor parte de las ejecutivas realizan labores de oficina; en las que predomina el trabajo frente a una máquina de cómputo, es decir un trabajo considerado de poca movilidad corporal en sentido general.

Se utilizaron tablas de distribución de frecuencia para analizar los resultados obtenidos.

En el Centro Comercial DIVEP se encuentran dos oficinas de economía en la cual laboran un total de 20 operadores se seleccionaron como muestra para nuestro trabajo 10 operadores pertenecientes a una de las oficinas.

El tipo de estudio realizado es pre experimental, prospectivo longitudinal de naturaleza cualitativa-cuantitativa.

Métodos empíricos utilizados fueron la encuesta, la medición y el experimento.

Los resultados obtenidos son ratificados por el análisis estadístico, afirmando que existe un nivel muy significativo entre la medición inicial y la medición final por lo que podemos concluir que la hipótesis planteada en la investigación es aceptada.

Introducción (quedará explícitamente declarado el objetivo)

Vivimos en un mundo de transformaciones activas y frecuentes donde la información, los conocimientos y la ciencia avanzan y cada día somos sorprendidos por una nueva tecnología.

Las nuevas tecnologías, las nuevas formas de trabajo, los cambios en las jornadas, las relaciones sociales de trabajo, entre otros, propician en los individuos constantes cambios relacionados con la condiciones de su trabajo que pueden repercutir en su calidad de vida.

Actualmente se hace cada vez más énfasis en la medicina preventiva, donde la prevención primaria juega un papel esencial y se traduce en mejoría de la calidad de vida y disminución de los costos en salud.

Nuestra sociedad tiene marcados hábitos sedentarios, como demuestran nuestras actividades cotidianas de descanso, ocio o trabajo. El trabajo sedentario mal concebido produce, entre otros problemas, una disminución de la circulación sanguínea de las piernas, causa molestias de tipo músculo esquelético, principalmente en la espalda, cuello y hombros.

En muchas ocasiones el concepto de salud laboral se asocia al trabajo en actividades industriales o en otras tareas con peligro de accidente, como la construcción, olvidando que las actividades asociadas al trabajo de oficina presentan la misma importancia.

El estar sentado tanto tiempo es muy dañino por varias razones: la circulación sanguínea, especialmente en las piernas, hacia donde debe ir y retornar, no cumple su tarea con la misma eficacia si no hay movimiento que la ayude. Por otra parte, la columna vertebral, que debería mantenerse recta, a menudo es maltratada con la pésima costumbre de inclinarse hacia el escritorio y, sobre todo, hacia el teclado del computador.

Esto, sumado al estrés, que va poniendo tensos los músculos, termina por hacer presión sobre las vértebras, ocasionando molestias en el mejor de los casos, o causando desplazamientos de esos delicados huesos que, junto a los nervios, componen un intrincado mecanismo. Así llega el dolor de espalda, y si a ello se suma el hecho de que la pantalla de la computadora no está frente a

la ejecutiva, sino a un costado, el cuello sufrirá las consecuencias. Además los brazos, a menudo sin apoyo, deben realizar un esfuerzo adicional, del que rara vez somos conscientes, para darles a las manos la fuerza para apretar las teclas.

Lo anteriormente planteado trae como consecuencias una serie de patologías como severos problemas de columna, síndrome de túnel carpiano, cervicalgia, lumbalgia, migrañas, tendinitis y también molestias en hombros, piernas y otros problemas relacionados con la salud.

Esta realidad que se manifiesta en el ámbito mundial, no escapa a la situación que se presenta en el Centro Comercial DIVEP, donde las operadoras realizan labores de oficina; en la que predomina el trabajo frente a una máquina de cómputo, es decir un trabajo considerado de poca movilidad corporal en sentido general.

Del análisis anterior se infiere la situación problémica de esta investigación, y por consiguiente la necesidad de prevenir y/o aliviar las molestias de tipo músculo-esquelético de las operadoras del Centro Comercial DIVEP.

Se plantea como **problema científico:**

¿Cómo prevenir y/o aliviar las molestias de tipo músculo-esquelética de las Operadoras del Centro Comercial DIVEP en la oficina de Economía?

Por tanto, nuestro ***objetivo general*** se centra en:

Evaluar la influencia de la aplicación de los ejercicios físicos propuestos en la multimedia Gimnasia-Salud para prevenir y/o aliviar las molestias de tipo músculo-esqueléticas de las operadoras del Centro Comercia DIVEP de la oficina de Economía.

Como ***objetivos específicos*** nos planteamos:

1- Caracterizar desde el punto de vista ergonómico las condiciones en que laboran las operadoras del Centro Comercial DIVEP de la oficina de economía.

2- Diagnosticar los segmentos corporales de mayores molestias para seleccionar los ejercicios obligatorios y opcionales a aplicar.

3- Determinar los valores de flexibilidad al inicio y al final de la investigación.

Como ***hipótesis*** de nuestra investigación:

La aplicación sistemática de los ejercicios propuestos en la multimedia Gimnasia-Salud ayuda a prevenir y/o aliviar las molestias de tipo músculo-esquelética de las operadoras del Centro Comercial DIVEP en la oficina de Economía.

Métodos

Tipo de diseño: Pre - experimental o de control mínimo, prospectivo, longitudinal de naturaleza cualitativa y cuantitativa.

Población y Muestra: En el Centro Comercial DIVEP de una población de 20 operadoras se seleccionó como muestra para nuestra investigación a 10 operadoras, de 21 a 45 años de edad, para la selección de la muestra se tuvo en cuenta que las 10 laboraran en el mismo turno para garantizar la aplicación, control y evaluación del experimento.

Las mismas cumplen los siguientes horarios de trabajo:

8:00 a.m. - 5:00 p.m. de lunes a viernes. Con una 1 hora y 30 minutos de almuerzo, 15 minutos de merienda a la 10:00 a.m.

Métodos y Procedimientos utilizados en la investigación:

Métodos Teóricos:

- **Histórico – Lógico**: Se utilizo en la búsqueda de los antecedentes del tema a investigar y para reproducir en el plano teórico lo más importante del problema planteado.

- **Analítico – Sintético**: Este método permitió analizar la información estudiada para luego vincularla como un todo y poder establecer criterios y emitir juicios que permitieron comprender la naturaleza del problema.

- **Inductivo-Deductivo**: Fue utilizado este método para inferir el objetivo y sobre la base de la lógica deducir y llegar a nuevas metas y recomendaciones.

- **Hipotético-Deductivo**: Se utilizó en el análisis y construcción de las teorías científicas, posibilitando la sistematización del conocimiento para luego deducir nuestra hipótesis.

Métodos Empíricos:

- **Encuesta**: La misma fue aplicada para recopilar información acerca del problema y el objeto de investigación. Se elaboró sobre la base de preguntas cerradas y fue aplicada a 10 operadoras del centro comercial DIVEP. (Anexo 1).

- **Medición:** Se utilizó en la aplicación de los test de flexibilidad los cuales se realizaron en dos momentos, al inicio y al final de la investigación y para aplicar la planilla de medida de mobiliario de oficina basada en las normas de ergonomía de oficina establecidas internacionalmente (Anexo 2). También fue utilizado este método para calcular el IMC (Índice de Masa Corporal).

Resultados

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

4.1 Encuesta Diagnóstico

Pregunta 1:

¿Presenta algunas molestias de tipo músculo-esquelético?

Cuello	Hombro	Espalda Alta	Espalda Baja	Brazo	Pierna
2-20%	2-20%	3-20%	3-30%	1-10%	2-20%

La pregunta 1 relacionada con las molestias de tipo músculo-esquelético como se puede apreciar la espalda es la de mayor incidencia en el entorno laboral de las operadoras del Centro Comercial DIVEP.

Pregunta 2

¿Cuándo es que aparecen las molestias que usted presenta?

No presenta Molestias	Antes de la jornada laboral	Durante la jornada laboral	Después de la jornada laboral
2-20%	%	5-50%	5-50%

La pregunta 2 relacionada con cuando aparecen las molestias el 50% de los encuestados señaló que durante y después de la jornada laboral aparecen con mayor frecuencia las molestias, y solo 2 personas para un 20% señalaron que no presentan molestias. Estos resultados confirman la necesidad de realización de la gimnasia laboral de pausa.

Pregunta 3

¿A que le atribuye usted la aparición de las molestias en los diferentes segmentos corporales?

Incomodidad en la silla de trabajo	Poca Movilidad	Malas Posturas	Estrés
%	5-50%	5-50%	2-20%

Al realizar el análisis de la pregunta 3 como se aprecia en la tabla el 50% consideran que las molestias se deben a poca movilidad y mala postura durante la jornada laboral y el 20% de Estrés. Debemos señalar que en gran medida este alto % de molestias por adoptar malas posturas es resultado de la larga jornada laboral que es de 8 horas.

Pregunta 4

¿Conoce algún ejercicio que le ayude a prevenir las molestias que presenta?

SI	NO
2-20%	8-80%

En la pregunta 4 el 80% de los encuestados señalaron no conocer algún ejercicio que los ayude a prevenir y/o aliviar las molestias, el 20% conocen los ejercicios encaminados a este objetivo.

¿Estaría dispuesto a realizar actividad física para prevenir las dolencias que presenta?

SI	NO
10-100%	%

En la pregunta 6 como se aprecia las 10 operadoras están dispuestos a realizar actividad física para prevenir y/o aliviar las molestias que presentan el 100% de la muestra.

Pregunta 5

¿En qué momento del día estaría dispuesto a realizar la actividad física?

Antes de la jornada laboral	**Durante la jornada laboral**	**Después de la jornada laboral**
1-10%	**7-70%**	**2-20%**

Con relación a la pregunta 5, los encuestados para un 70% señalaron estar dispuesto a realizar actividad física durante la jornada laboral, 1 antes la jornada laboral para un 10% y 2 después de la jornada laboral para un 20%. Esto nos indica que prefieren una Gimnasia Laboral de Pausa, aunque no podemos olvidar la importancia de la gimnasia laboral introductoria ya que es la que prepara al organismo para la actividad que posteriormente se realizará.

Pregunta 6

¿Estaría dispuesto a realizar actividad física para prevenir las dolencias que presenta?

SI	**NO**
10-100%	**%**

En la pregunta 6 como se aprecia las 10 operadoras están dispuestos a realizar actividad física para prevenir y/o aliviar las molestias que presentan el 100% de la muestra.

Conclusiones

1. El área de oficina de las operadoras internacionales cumplen los requisitos establecidos con relación a la Ergonomía de Oficina relacionadas con: las condiciones de la silla de trabajo, mesa, monitor, teclado y Mouse con relación a la distancia del mismo y el borde de la mesa.

2. Las molestias de tipo músculo-esquelético en los segmentos corporales de espalda, cuello y piernas son las de mayor incidencia en las operadoras internacionales.

3. Los resultados obtenidos en la flexibilidad evidencian la efectividad de los ejercicios de la multimedia GIMNA-SALUD quedando aceptada la hipótesis de nuestra investigación.

Referencias Bibliográficas

1. . Aenor: UNE-EN 29241. Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con pantallas de visualización de datos.

2. Chavarría Cosar, Ricardo. (s.a) NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas. Centro Nacional de Condiciones del Trabajo. España.

3. Colectivo de autores (2006) Ejercicios Físicos y rehabilitación, Editorial deportes 287 p.

4. Collazo Macías, Adalberto. (s.f) Libro teoría y metodología del entrenamiento deportivo Tomo I. En su: El sistema metodológico en el del entrenamiento deportivo. (s.e).

5. Colominas Rizo, Orlando: (2007). Propuesta de ejercicios higiénico posturales para especialistas en contabilidad. Trabajo de Diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

6. De Paula Cléber. (2004). Gimnasia laboral: Algunas consideraciones.
7. Disponible en: http://decs.bvs.br/E/homepagee.htm. Consultado, el 16 de noviembre 2008.

AFIDE

V CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Título: Ejercicios básicos del tae bo para el fortalecimiento de los grupo musculares en la bailoterapia

Autor: Licdo. Jhonny Ramón Rivas Soria
Institución: Universidad Deportiva del Sur.
País: Venezuela
Centro de procedencia: Ministerio del deporte. **Batallón Bolívar, Chávez y Martí.**
Correo electrónico: jhonny_sori@hotmail.com

Temática: **Ocio, Actividad Física, Tiempo Libre y Calidad de vida**

Resumen

La bailoterapia es una actividad al alcance de todos y diseñada para elevar la calidad de vida de sus practicantes en la comunidad. Se trata de un tipo de gimnasia que tiene como objetivo fundamental el desarrollo de la resistencia aerobia muy vinculada con la adquisición de la capacidad de trabajo, acompañada con música acorde para su desarrollo, al trabajar de forma continua y prolongada estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, en la disminución de la presión arterial a niveles normales; la bailoterapia aumenta el bienestar y la alegría, combate la depresión y el insomnio y por lo tanto reduce el consumo de medicamentos.

La presente investigación brinda un gran aporte al combinar ejercicio de TAE-BO para fortalecer diferentes grupos musculares. Se emplearon métodos del nivel teórico y empírico que facilitó el proceso de información.

En el orden social se intenta incorporar la comunidad a la actividad física como proceso intersectorial contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las practicantes

elevando la educación para la salud. Este trabajo constituye una propuesta factible para obtener buenos resultados en el trabajo que se realiza con los beneficiarios en las diferentes comunidades, pues propician un cambio de actitud de las mismos, relacionado con la importancia que tiene para éstas la práctica sistemática de actividad física.

Summary

The Dance Aerobics is an activity accessible to all and designed to raise the quality of life of its practitioners in the community. It is a type of exercise that has as main objective the development of aerobic endurance closely linked with the acquisition of the ability to work, accompanied with music according to their development , to work continuously for long these activities positively influence the decrease in body fat in lowering blood pressure to normal levels , the bailoterapia increases welfare and joy , fights depression and insomnia and thus reduce drug consumption .

This research provides an important contribution to combine TAE- BO exercise to strengthen different muscle groups. We used theoretical methods and empirical data facilitated the process.

In the social order community tries to incorporate physical activity as intersectoral process helping to improve the quality of life of raising practitioners for health education . This work constitutes a feasible proposal for good results in the work being done with beneficiaries in the different communities, as foster a change in attitude of the same , related to the importance for these systematic practice of physical activity.

Introducción

En la actualidad, existen corrientes deportivas que se escapan del concepto tradicional y se adaptan a la realidad del hombre de esta nueva era, el ser humano sigue siendo el mismo y mantiene las necesidades primordiales de seguirse alimentando para conservar la salud y gastando energías para poder acometer las tareas y acciones de la vida diaria. Por eso hoy el mundo no solo se preocupa de

cómo alimentar a los hombres y mujeres, sino también de cómo hacerlo gastar energías mediante actividades físicas que no agredan al organismo humano.
En nuestra época en que la ciencia se convierte en una fuerza productiva directa y el desarrollo científico técnico alcanza marcos cada vez más amplios, lo cual se hace ineludible concentrar estudios en víspera de elevar la calidad de vida del hombre de estos tiempos. El ejercicio físico es una alternativa en nuestras vidas que en sus distintas facetas (La gimnasia, el deporte y la educación física), constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación.

En esta búsqueda muchos concuerdan en que las actividades aeróbicas resultan imprescindibles para resguardar y mantener la salud, muchas fueron las variantes de práctica de los ejercicios aerobios pero en este caso vinculamos el baile con otros ejercicios corporales. La bailoterapia es una actividad al alcance de todos y diseñada para elevar la calidad de vida de sus practicantes en la comunidad. Se trata de un tipo de gimnasia que tiene como objetivo fundamental el desarrollo de la resistencia aerobia muy vinculada con la adquisición de la capacidad de trabajo, acompañada con música acorde para su desarrollo, al trabajar de forma continua y prolongada estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, en la disminución de la presión arterial a niveles normales; la bailoterapia aumenta el bienestar y la alegría, combate la depresión y el insomnio y por lo tanto reduce el consumo de medicamentos.

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos, aunque, como en todo, mejor no abusar, y si existe alguna enfermedad, consultar con el especialista.

Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardiosaludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física.

En la comunidad del Complejo Habitacional “Ezequiel Zamora” hay falta de estilos e innovación en las clases de bailoterapia para elevar la participación como también su musculatura de los beneficiarios en la comunidad por lo que existe un alto nivel de inconformidad de las practicantes porque no logran un tono muscular en correspondencia con sus aspiraciones estéticas. Es por eso que se formula el siguiente **problema científico:** ¿Cómo fortalecer grupos musculares en las practicantes de bailoterapia del complejo habitacional Ezequiel Zamora? Como **objetivo** nos planteamos el siguiente: Elaborar un conjunto de ejercicios del tae bo que permita su aplicación en las clases de bailoterapia para el fortalecimiento de los diferentes grupos musculares de las féminas en el complejo habitacional “General Ezequiel Zamora” de San Carlos estado Cojedes.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos se deben tener en cuenta para los ejercicios combinados con música?
2. ¿Cuál es el estado actual de las clases de bailoterapia que se imparten a los beneficiarios?
3. ¿Qué los ejercicios de Tae Bo se deben tener en cuenta que posibiliten el fortalecimiento muscular de las féminas en las clases de bailoterapia?
4. ¿Valoración del el conjunto de ejercicios básicos del Tae Bo para las clases de bailoterapia?

Para darle cumplimiento al objetivo propuesto en nuestra investigación, nos trazamos las siguientes tareas científicas:

1. Análisis de los elementos teóricos y metodológicos que sustentan el estudio de bailoterapia y la relación del mismo con los ejercicios del tae bo.
2. Diagnostico del estado actual en que se encuentran las clases de bailoterapia que se imparten a los diferentes grupos de beneficiarios.
3. Elaboración de ejercicios básicos del tae bo en las clases de bailoterapia.
4. Comprobar el impacto alcanzado con la aplicación de los ejercicios de tae bo en las clases de bailoterapia.

Fundamentación teórica

A pesar de no existir una definición unánime, la mayoría de los autores definen la calidad de vida como un "conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones para la salud de las personas". En lo que ya no todos coinciden es si estos patrones conductuales son elegidos voluntaria o involuntariamente por las personas. Mientras que el modelo médico ha defendido el carácter exclusivamente voluntario de tal elección, los autores de orientación psicosocial entienden la elección como involuntaria en cierta medida ya que reconocen la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento de los estilos de vida. (Pastor, 1998)

Ortega y Pujol (1997), definen actividad física a cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía.

La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. Ahora bien, la mayoría de las actividades de la vida cotidiana son comunes a todas las personas sanas, excepto dos: la actividad laboral o profesional (ocupacional) y la actividad del ocio y tiempo libre. Por ello, el gasto energético vendrá determinado en función del tipo de actividad laboral y el uso que se haga del ocio y tiempo libre, es decir, si se realiza o no algún tipo de ejercicio físico o deporte.

Los términos actividad física y ejercicio físico se encuentran muy ligados a la calidad de vida. Sobre ejercicio físico, Gómez y col. (2005) lo definen como aquella actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo intermedio o final la mejora o mantenimiento de la forma física. En el ejercicio físico el individuo hace trabajar a su organismo con el objetivo de disfrutar de una vida más sana y/o combatir determinadas dolencias o problemas de salud; nunca pretende acercarse a sus límites, pero su forma física mejora como consecuencia de la acumulación del trabajo físico.

Creada por la Dirección Nacional de Educación Física a principios del año 2009, tomando como referencia la Bailoterapia de Venezuela, la Gimnasia de Salón y otros métodos internacionales como el Batuka, originado en España y el Zumba en Colombia, que conllevaron a la creación de este método 100% cubano.

Delgado y Coll (2010) enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia; en materia terapéutica podemos citar “Los bailes tradicionales cubanos en función de la rehabilitación postural y podálica” Peña y Segura, donde analizan la bailoterapia desde los ritmos tradicionales, para darle tratamiento a la desviaciones postural y podálicas en niños pertenecientes al nivel de enseñanza primaria; Fernández (2010) en sanabanda: ritmos populares cubanos como una opción para mejorar el estilo de vida de las amas de casa.

A su vez Benítez, (2010) investiga sobre el estado comparativo en la aplicación de la Sanabanda e ingestión del propóleos para combatir la obesidad, Henry (2011) y Pastrana (2011) estudian la Influencia de la Sanabanda como ejercicio físico en las actividades con el adulto mayor en diferentes contextos comunitarios.

La bailoterapia consiste en una poderosa mezcla de gimnasia aeróbica con pasos de ritmos latinoamericanos, como la salsa, el merengue, la quebradita, la punta, el reggaetón, y cumbia, entre otras, que pueden sustituir la función de sofisticadas máquinas, coordinando la armonía de la música con la soltura y flexibilidad del cuerpo.

En Venezuela se emplea esta práctica de actividad física en diferentes actividades de la cultura física el deporte y la recreación e comunidades, centros de trabajo, ferias festivales deportivos destacándose en conmemoraciones jornadas como: Día Mundial del Corazón, Día Nacional de la Cultura Física y el Deporte, Día Mundial contra el SIDA, Día Mundial del Desafío, Día Internacional del Diabético, entre otras.

La bailoterapia tiene su origen en Europa, creándose de la necesidad de encontrar actividades recreativas, y de a poco se fue extendiendo a países de otros continentes como los de Latinoamérica. En su práctica se refleja la cultura de los países en que se realiza y es una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia.

Es importante recalcar que en esta sección se trabaja mucho con música suave como la instrumental para poder permitir una mejor conexión y un estado de relajación durante la sesión de bailoterapia.

Beneficios de la bailoterapia

La bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular además de, contribuir a la disminución del peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios: pero en especial la bailoterapia ayuda a:

- ✓ Aumentar la seguridad de los participantes, al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.
- ✓ Mejorar el estado de ánimo
- ✓ Reducir la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico.
- ✓ Reducir o acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones.
- ✓ Producir relajación psíquica.
- ✓ Mejora la interacción social.
- ✓ Es una actividad que se puede realizar diariamente.
- ✓ En cada sesión se pueden perder de 500 a 1.000 calorías, dependiendo del metabolismo de cada persona.
- ✓ Tonificación y fortalecimiento de muslos, pantorrillas y glúteos.
- ✓ Aumento de la capacidad pulmonar.
- ✓ Aumento de la actividad cardiovascular.
- ✓ Mayor resistencia aeróbica.

El Tae-Bo, es bien llamado como un ejercicio para el cuerpo y la mente. Cuando se piensa en comenzar una práctica deportiva se piensa en los beneficios que ésta traerá. La baja de peso, la mejora en la salud y combatir el estrés encabezan la lista de motivaciones y el Tae-Bo ha dado respuesta a éstas, convirtiéndose en el ejercicio de moda entre quienes buscan beneficios físicos y mentales. Claudia Sánchez M. (2007). Este deporte, creado en Estados Unidos hace más de 15 años, es un ejercicio resultado de la mezcla entre el Tae-Kwon-Do con el Box, acompañados de música como una clase aeróbica. En el Tae-Bo se trabaja en tramos cortos, basados en combos y patadas, y no en grandes coreografía, lo que ayuda a aquellas personas con poca memoria coreográficas o a quienes aprender muchos pasos los estresa y agota.

Metodología

Atendiendo a la finalidad que en ella se persigue, se corresponde con una investigación de tipo experimental, pues la misma se direcciona hacia la resolución de problemas de carácter prácticos inmediatos como lo es la incorporación de ejercicios combinados del tae bo en la bailoterapia para el fortalecimiento muscular sus practicantes

Métodos teóricos:

Análisis-síntesis. Se realizó con el objetivo de fundamentar técnicamente la investigación, partiendo de la recopilación de datos e información localizada en las bibliografías consultadas. Histórico lógico, inductivo-deductivo. En el orden de los **Métodos empíricos y técnicas.**

Se aplica una encuesta con la elaboración de un cuestionario a la muestra de beneficiarias para determinar el estado de satisfacción que experimentan en las clases de bailoterapia, así como los conocimientos que poseen sobre la importancia y beneficios del ejercicio para al elevar la calidad de vida, la *observación* se utilizó durante el diagnóstico para constatar la calidad de las clases de Bailoterapia en el Complejo Habitacional “Ezequiel Zamora”, así como su incidencia sobre la calidad de vida en los practicantes. La observación a las diferentes actividades de la bailoterapia: Se utilizó con el objetivo de valorar a través de los diferentes ejercicios e incorporar el Tae Bo en el desarrollo de las clases.

La población y muestra: se trabajó con dos grupos, un grupo control que es de veinte (20) practicantes y el grupo experimental de treinta (30), todas del sexo femenino, con edades comprendidas entre 25 y 30 años. Desarrollando la investigación con el total de las participantes.

1. ¿Realizan un buen acondicionamiento neuromuscular?

   Las beneficiarias inician sus sesiones con una estructuración del acondicionamiento neuromuscular entre regular y deficiente, en el entendido que los ejercicios que realizan son efectuados con un nivel de intensidad bajo

pero no pasan por la ejecución de ejercicios de Movilidad articular, elongación muscular y luego continuar con un grado de complejidad creciente; lo cual es planteado por los especialistas como un requisito de vital importancia a la hora de efectuar cualquier actividad física.

2. ¿Corrigen los ejercicios y posiciones adecuadas?

La intervención oportuna de los instructores en cuanto a la atención de los puntos débiles que presentan algunos de los participantes es deficiente, ya que ellos se centran y acentúan su actuación más en lo relacionado con las instrucciones y demostraciones que con las correcciones de las ejecuciones de los beneficiarios o participantes.

3. ¿Realizan ejercicios localizador para el tono muscular?

La tendencia más marcada de las participantes es que los instructores muy poco realizan las clases para dar o contribuir hacia un mejoramiento al tono muscular de las féminas sino de una manera generalizada desconociendo aspectos pedagógicos y metodológicos que se utilizan en el desarrollo de una clase como son la gradación y la progresión que deben estar presentes en la estructuración de una clase.

CONCLUSIONES

- Se determinaron los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el estudio de bailoterapia.
- El diagnóstico arrojó que se hacen necesarias las constantes planificaciones que debe sostener el profesor durante las sesiones de clase donde le transmita ejercicios indispensables en aras de lograr una buena tonificación muscular.
- Responden las aspiraciones de la muestra al desear que las clases de Bailoterapia sean amenas, variadas, que exista variedad en cuanto a la música e incorporación de los ejercicios.

BIBLIOGRAFIA

Arias Fidias G. (2006). El Proyecto De Investigación. Introducción A La Metodología Científica, (5ta ed.).Caracas-Venezuela: Episteme

Albores Ramírez, C. (2003). Nuevas Tendencias del TAE-BO. Disponible en: http://www.aerobic.com/. Consultado el 20 de noviembre 2011.

Alva, A. (2003) Métodos y técnicas participativas. Disponible en: http://www.ciberdocencia.gob.pe.htm. Consultado el febrero de noviembre 2012.

Cacho, R. (2001) Los Métodos de Construcción Coreográfica. Federación Española de Aeróbic.

Ortega, R. y Pujol, A. (1997) Estilos de vida saludables: actividad física. Programa Roche de actualización en cardiología. Madrid, Ediciones Ergón, S.A.

Taylor, C., Sallis, J. y Needle, R. (1985) the relation of physical activity and exercise to mental health. Public Health Reports.

http://www.esmas.com/mujer/saludable/tendencias/341568.html consultado febrero 2012

www.puntovital.cl/en/forma/tae_bo.htm.puntovitalagosto2007. consultado en mayo 2012.

Hoeger. B (1992). Educación Física de Base. Mérida – Venezuela. Consejo de Publicaciones. ULA.

EJERCICIOS DESDE EL HOGAR PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS MUJERES SEDENTARIAS DE 36 A 46 AÑOS DE EDAD.

AUTOR: MSc. ALBIS LUIS LAFFITA SUÁREZ

RESUMEN

La investigación consistió en la aplicación de ejercicios en el hogar que contribuyan a mejorar la condición física de las mujeres sedentarias de 36 a 46 años de edad en la comunidad de Las 40 perteneciente al Consejo Popular Urbano Este del Municipio Jobabo. En dicho trabajo se abordó el siguiente problema. ¿Cómo contribuir a mejorar la condición física en el hogar de las mujeres sedentarias de 36 a 46 años de edad en la comunidad Las 40? Los métodos que se utilizaron para la realización de esta investigación fueron los siguientes: los métodos de nivel teórico, el histórico lógico, análisis – síntesis, .inducción – deducción, análisis bibliográfico, en los de nivel empírico la observación directa, la encuesta con el propósito tener un acercamiento sobre la realidad objetiva de los ejercicios aplicado a las mujeres sedentarias y los beneficios alcanzados, también utilizamos el procedimiento matemático estadístico. La aplicación de los ejercicios físicos en el hogar provocó u mejoramiento en la condición física de las mujeres sedentarias de 36 a 46 años de edad de la comunidad de las 40, pues lograron elevar el potencial físico, se mejoró el estado de salud físico – mental, se incrementó la capacidad aeróbica, se aumentó la fuerza y se mejoró la coordinación general y la movilidad articular. Además de contribuir a la motivación hacia la práctica de ejercicios físicos como una actividad fundamental a desarrollar en su tiempo libre. Las principales recomendaciones están en continuar profundizando en el tema investigado teniendo en cuenta los demás grupos de edades que permitan la búsqueda de las alternativas para mejorar la condición física de las mujeres y elevar la calidad de vida. Valorar la implementación del presente programa de ejercicios en el hogar en otras comunidades del municipio donde las mujeres presenten insuficiencias en la condición física.

Introducción.

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje

socio-cultural del individuo. Sin embargo, el modo de vida actual ha llevado al ser humano a una existencia cada vez más sedentaria.

Las labores cotidianas de la vida diaria, que antes necesitaban de grandes esfuerzos físicos, han sido sustituidas por medios tecnológicamente avanzados y máquinas inteligentes que hacen que nuestra condición física se vea relegada a un segundo plano.

En el mundo actual hay una elevada morbilidad de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas derivadas, entre otros aspectos de interés, de la inactividad física; por ejemplo: se estima que en el mundo hay más de 300 millones de obesos, con una amplia distribución mundial y una prevalencia mayor en países desarrollados o en vías de desarrollo.

Por tanto el autor, teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente y la experiencia acumulada durante 14 años en la práctica de la Cultura Física, así como los resultados obtenidos del intercambio sostenido con mujeres de edades comprendidas entre 36 a 46 años de la comunidad estudiada, permitió conocer las insuficiencias existentes, que a la vez constituyen hechos científicos para mejorar la condición física mediante la práctica de ejercicios físicos, expresada en:

- ✓ Bajo rendimiento físico en las labores en su trabajo
- ✓ Bajo rendimiento físico en las labores doméstica
- ✓ Aparición de la fatiga ante cualquier actividad cotidiana que realizan.

Lo anterior me permite plantear el siguiente **problema científico: ¿**Cómo contribuir a mejorar la condición física desde el hogar en las mujeres sedentarias de 36 a 46 años de edad en la comunidad Las 40, del municipio Jobabo, en la provincia de Las Tunas?

En busca de soluciones en esta dirección se dirige el estudio teórico y práctico que permiten trazarnos el siguiente **objetivo general:** Aplicación de ejercicios desde el hogar que contribuyan a mejorar la condición física de las mujeres sedentarias de 36 a 46 años de edad en la comunidad de Las 40.

MATERIAL Y MÉTODOS.

En esta investigación se utilizaron métodos tantos del nivel teórico como empíricos, entre ellos.

Métodos de nivel teórico

Histórico Lógico: Para profundizar en el tema a partir de la búsqueda bibliografía de antecedentes y fundamentación del problema.

Análisis–Síntesis: Presente en toda la investigación, tanto en los fundamentos teóricos como para el análisis de los resultados, lo que permitió la interpretación de los mismos.

Análisis bibliográfico: Facilitó un enfoque teórico de los aspectos relacionados con el tema. Proporcionó la información necesaria del objeto y el campo de investigación, considerando el criterio de diversos autores e investigadores que han estudiado sobre el tema.

Inducción – Deducción: Facilitó la indagación sobre el problema, posibilitando la formulación de las insuficiencias como procedimiento durante la investigación.

Métodos de nivel Empíricos:

Observación Directa: Permitió percibir el nivel de participación de la mujeres sedentarias de 36 a 46 años en la realización de los ejercicios desde el hogar así como observar las transformaciones en la condición física de las sujetas inmersas en dicho proceso.

La Encuesta: Posibilitó tener un acercamiento sobre la realidad objetiva del conjunto de ejercicios aplicado a las mujeres sedentarias y los beneficios alcanzados.

Procedimiento Matemático Estadístico: Para el análisis porcentual y estadístico de la investigación, además para el procesamiento de datos a partir de los métodos empíricos.

Los componentes de los ejercicios físicos desde el hogar se diseñaron sobre la base de las insuficiencias detectada en el diagnóstico inicial, con el propósito de mejorar la condición física de las mujeres sedentarias de 36 a 46 años de edad de la comunidad de Las 40.

1. Ejercicios de Calentamiento

Ejercicio 1
Voltear el cuello y la cabeza a derecha e izquierda manteniendo el tronco firme.
(Hacer 8 a 12 repeticiones)

Ejercicio 2
Llevar la cabeza al frente y hacia atrás alternativamente.
(Hacer 8 a 12 repeticiones)

Ejercicio3

Hacer círculos con los hombros al frente y atrás.
(Hacer 8 a 10 repeticiones en cada dirección)

Ejercicio 4
Elevación alterna de los brazos por los laterales.
(Hacer 8 a 12 repeticiones)

Ejercicio 5
Manos entrelazadas con los brazos estirados frente al pecho, llevar brazos arriba al tiempo que una de las piernas se lleva atrás, alternando cada pierna.
(Hacer 8 a 10 repeticiones con cada pierna)

Ejercicio 6
Flexión del tronco al frente a tratar de tocar la punta de los pies.
(Hacer 6 a 8 repeticiones)

Ejercicio 7
Flexiones laterales del tronco a uno y otro lado alternativamente.
(Hacer 8 a 10 repeticiones por cada lado)

Ejercicio 8
Asalto llevando una pierna al frente, doblando ligeramente la rodilla. Volver atrás hasta juntar las piernas y flexionar el tronco hacia delante.
(Hacer 8 a 10 repeticiones con cada pierna)

Ejercicio 9
Con las piernas unidas y las manos en la cintura, elevar los talones dos o tres veces y luego elevar alternadamente las piernas doblando la rodilla.
(Hacer 8 a 12 repeticiones)

Ejercicio 10
Marcha en el lugar elevando las rodillas.
(Hacer durante 30 a 40 segundos)

Estos ejercicios de calentamiento deben durar unos 5 minutos y tiene como objetivo elevar la temperatura corporal, preparar los músculos y lubricar las articulaciones para soportar cargas físicas superiores.

2. Ejercicios de Estiramientos

Pose 1
Brazos arriba y detrás de la cabeza con los codos doblados. Se hala suavemente con la mano derecha el codo izquierdo, procurando que la mano correspondiente toque el omóplato. Se alterna el movimiento.

Pose 2
Sentado en el suelo se dobla la pierna izquierda hasta apoyar el pie al lado externo de la rodilla derecha. Se gira el tronco a la izquierda hasta apoyar el codo

derecho en la rodilla de la pierna doblada. Se alterna el movimiento con ambas piernas.

Pose 3
Acostado doblar las piernas y halar hacia el pecho balanceando el cuerpo sobre la espalda.

Pose 4
Sentado con las piernas separadas flexionar una pierna hacia adentro ayudándose con las manos. Alternar con la otra pierna.

Pose 5
Sentado con las piernas flexionadas colocar los pies planta con planta, doblar el tronco hacia delante.

Pose 6
Parado frente a un apoyo (la pared o una silla) flexionar la pierna atrás agarrando el pie con la mano del mismo lado. Alterne las piernas

Estos movimientos deben durar entre 3 y 5 minutos y ayudarán a evitar dolores musculares, prevenir lesiones y a aumentar la flexibilidad. Cada movimiento o pose debe mantenerse por 30 segundos aproximadamente, controlando el cuerpo y sin llegar a sentir dolor.

3 .Ejercicios específicos

El autor de esta tesis considera que con estos ejercicios se puede fortalecer los brazos y los hombros, así como músculos laterales del tronco**,** musculatura de la espalda**,** abdomen, piernas y muslo.

Brazos y hombros

Ejercicio 1
Manos apoyadas en el asiento de una silla, con las piernas dobladas hasta alcanzar el apoyo, flexionar y extender los brazos.
Mujer: mínimo: 2 ideal: 10

Ejercicio 2
Planchas femeninas: mínimo: 4 ideal: l2

Músculos laterales del tronco

Ejercicio 1
De pie con un bastón apoyado en los hombros hacer torsiones a uno y otro lado.
Mujer: mínimo: 8 ideal: 20

Ejercicio 2
De pie con el bastón en los hombros hacer flexiones laterales
Mujer: mínimo: 8 ideal: 22

Musculatura de la espalda

Ejercicio 1
Sentado en el piso con las piernas estiradas, hacer flexiones al frente a tratar de tocar los pies.
Mujer: mínimo: 8 ideal: 12

Ejercicio 2
Acostado boca abajo elevar el tronco con las manos enlazadas detrás del cuello.
Mujer: mínimo: 4 ideal: 6

Abdomen
Ejercicio 1
Acostado en el piso y las manos detrás de la cabeza, subir el tronco.
Mujer: mínimo: 2 a 8 repeticiones ideal: 4 a 16 repeticiones (2 tandas de 8 rep.)

Ejercicio 2
Acostado en el piso subir las piernas dobladas alternadamente, tocando la rodilla con el codo contrario.
Mujer: mínimo: 2 a 8 repeticiones ideal: 4 a 16 repeticiones

Ejercicio 3
Acostado boca arriba elevar las piernas y las caderas haciendo bicicleta.
Mujer: mínimo: 1 a 8 repeticiones ideal: 2 a 8 repeticiones (con cada pierna)

Piernas y muslos
Ejercicio 1
Con las manos apoyadas en el respaldo de una silla hacer cuclillas.
Mujer: mínimo: 6 ideal: 10

Ejercicio 2
Apoyado en el respaldo de la silla ejecutar asaltos profundos alternos.
Mujer: mínimo: 6 ideal: 10 (repeticiones con cada pierna))

Ejercicio 3
Parado, hacer asaltos laterales levantando el brazo del mismo lado.
Mujer: mínimo: 8 repeticiones ideal: 10 repeticiones (con cada pierna)

Estos ejercicios específicos deben comenzar con el mínimo de repeticiones aconsejables, ir aumentando una o dos repeticiones en cada sesión hasta llegar a las repeticiones ideales escritas en el plan. Cuando se haya dejado de hacer ejercicios unos días al reiniciarlos se debe bajar la carga y luego subirla paulatinamente entre un ejercicio y otro. Se puede descansar entre 20 y 30 segundos entre uno y otro y aprovechar ese momento para relajar y respirar.

4. Ejercicios para desarrollar la resistencia

Realizar trote continuo aproximadamente de 6 a 10 minutos.

Desde nuestro punto de vista esta actividad es fundamental porque ella trabaja el corazón y los pulmones.

El investigador aconseja que la primera semana de ejercitación el trote sea sin llegar a la fatiga. Se debe medir el tiempo del trote y a partir de aquí aumentar un minuto semanal, hasta llegar a un tiempo aproximado de 12 minutos de trote continuo.

5. Relajación y respiración

Realizar ejercicios suaves de sacudimiento de las extremidades en distintas posiciones del cuerpo durante 1 o2 minutos para lograr relajar el organismo después de haber recibido una carga física .
La respiración inspirando profundamente por la nariz y espirando lentamente por la boca se puede y debe hacer en cualquier momento que se desee o necesite. Mientras se relaja el cuerpo después del ejercicio contribuye a volver al estado normal.

RESULTADOS.

Evaluar el estado de condición física es una tarea compleja, dado que son múltiples los elementos a considerar y esa complejidad puede aumentarse tanto como se desee.

De manera práctica, la evaluación de la condición física se realizó mediante un diagnóstico final conformando por una batería de prueba adecuadamente validada, por un período de aplicación de cuatro meses permitiendo obtener una valoración completa de las principales cualidades físicas y capacidades fisiológicas que posee el individuo y que le permiten realizar ejercicio.

El análisis de los resultados de la aplicación de los ejercicios desde el hogar se centra en la observación de las transformaciones en la condición física de las mujeres sedentarias de 36 a 46 años de edad de la comunidad Las 40,Jobabo, provincia Las Tunas; para ello se parte de los resultados de cada prueba, ante los indicadores seleccionados. Los mismos permitieron una valoración cualitativa y cuantitativa.

Prueba de flexibilidad.- Resultado final.

Total de Mujeres	Evaluación	Cantidad	%
30	Bien	24	80
	Regular	6	20
	Mal	-	-

Prueba de Plancha.- Resultado final

Total de Mujeres	Evaluación	Cantidad	%
30	Bien	19	63
	Regular	6	20
	Mal	5	17

Prueba de Abdominales.- Resultado final

Total de Mujeres	Evaluación	Cantidad	%
30	Bien	16	53
	Regular	8	27
	Mal	6	20

.

Prueba de cuclillas.- Resultado final.

Total de Mujeres	Evaluación	Cantidad	%

30	Bien	21	70
	Regular	4	13
	Mal	5	17

Prueba de Resistencia Aerobia (6 Minutos de trote continuo).- Resultado final.

Total de Mujeres	Evaluación	Cantidad	%
30	Bien	19	63
	Regular	4	13
	Mal	7	24

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

En la prueba de flexibilidad, pudimos apreciar una mejoría en el rendimiento muscular, así como en la amplitud de los movimientos y la funcionalidad de las articulaciones, observándose que el 80% fue evaluada de bien lo que representa 24 mujeres, mientras que 20% alcanzó evaluación de regular lo que representa 6 mujeres, y 0% evaluadas de mal.

En la prueba de plancha, pudimos apreciar una mejoría en la fuerza muscular del tren inferior fundamentalmente los brazos, observándose que el 63% alcanzó evaluación de bien lo que representa 19 mujeres, mientras que el 20% alcanzó evaluación de regular lo que representa 6 mujeres, y 17% alcanzó evaluación de mal lo que representa cinco mujeres.

En la de abdominales observamos una mejoría en la fuerza de tronco pues el 53% alcanzó evaluación de bien lo que representa 16 mujeres, mientras que el 27% alcanzó evaluación de regular lo que representa 8 mujeres, y 20% alcanzó evaluación de mal lo que representa 6 mujeres.

En la prueba de cuclillas apreciamos una mejoría en cuanto la fuerza de pierna, lo cual permitió un aumento del tono muscular de la piernas factor este importante para evitar o reducir la caída y las fracturas óseas, observándose que el 70% alcanzó evaluación bien lo que representa 21 mujeres, mientras que el 13% alcanzó evaluación de regular lo que representa 4 mujeres, y el 17% alcanzó evaluación de mal lo que representa 5 mujeres

En la prueba de resistencia aerobia de corta duración se pudo apreciar un aumento del consumo máximo de oxigeno contribuyendo esto a elevar la capacidad aeróbica, observándose que el 63% que representa 19 mujeres permanecía más de 6 minutos de trote continuo, mientras que el 13% lo cual representa 4 mujeres permanecía tres minutos de trote continuo, y solamente 24% que representa 7 mujeres estaba por debajo de lo 3 minutos de trote continuo**.**

Desde el punto de vista del autor, los resultados obtenidos demuestran la mejoría alcanzada en la condición física en las mujeres sedentaria de 36 a 46 años de edad de la comunidad Las 40, pues con la aplicación de los ejercicios se logró elevar el potencial físico, se mejoró el estado de salud físico – mental, se

incrementó la capacidad aeróbica, se aumentó la fuerza y se mejoró la coordinación general y la movilidad articular.

Luego de culminar con el diagnóstico final aplicamos una encuesta a la muestra, para conocer los criterios que tenía acerca de la aplicación de los ejercicios desde el hogar. La misma constó con preguntas abiertas y cerradas, obtuviendose los siguientes resultados:

En relación a la motivación por la realización de los ejercicios físicos en el hogar 100% de la 30 encuestada señala que se siente motivada por realizar estos ejercicios, ya que si tener que ir aún gimnasio puede mejorar su estado de salud y elevar su calidad de vida.

El 90% que representa 27 encuestada considera que los ejercicios físicos realizados desde el hogar fueron beneficios para la salud, mientras 10% de la encuestada que representa 3 considera útil los ejercicios físicos para la salud.

El 100% de las 30 encuestadas manifiestan que los ejercicios físicos realizados desde el hogar influyeron de forma positiva en el mejoramiento de su condición física pues mejoraron varias capacidades entre ellas la fuerza, resistencia y la flexibilidad, y que los mismos las ayudaron a salir de la inactividad física que presentaban. El 100 % también coincidieron en señalar que la realización de los ejercicios físicos ha sido positivo pues mejoraron el mejor rendimiento doméstico, se cansaron menos durante la realización de las actividades cotidianas del hogar, mejoraron el rendimiento en su puesto de trabajo, son más eficientes pues se fatigaron menos que cuando no practicaron actividad física.

Por todo lo antes expresado el autor afirma que la aplicación de los ejercicios físicos desde el hogar provocó un mejoramiento en la condición física de las mujeres sedentarias de 36 a 46 años de edad de la comunidad de Las 40, pues lograron elevar el potencial físico, se mejoró el estado de salud físico – mental, se incrementó la capacidad aeróbica, se aumentó la fuerza y se mejoró la coordinación general y la movilidad articular.

BIBLIOGRAFÍA

BARRIOS RECIO, JOAQUÍN M Y ALFREDO RANZOLA Ribas. (1995). Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo. Caracas, Editorial Gráficas Reus.44-45 p.

Biblioteca Médica Digital (2000). (CD- ROOM). Buenos Aires, Tele Salud

Biblioteca Nacional de Medicina (2005) (CD- ROOM) Estados Unidos, Tele Salud.

BOUCHARD C. (1991) Actividad Física, condición física y salud. Human Kinetic. Chicago, Champaign IL.

CEBALLO DÌAZ JORGE LUIS Dr C, El mejoramiento de la salud del ser humano, amplio campo de la “*Cultura Física.* (1993).

COLLAZO MACIAS, ADALBERTO. Teoría y metodología del entrenamiento Deportivo / Lic. Nelson Betancourt Albéales. – La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 2006. –

DÍAZ FLEITAS, ISABEL Y OTROS, (1996). Teoría y Práctica de La Gimnasia. Pág. 156

FISCHEL, PETER (S.F.). Valoración de la condición física.

GARCÍA MANSO JM, NAVARRO M., RUIZ CABALLERO JA (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Valoración de la condición Física. Madrid, Editorial Gymnos.

HETTINGER, THEODOR (1993). Estar en forma, mantenerse en forma. Editorial Paidotribo. Barcelona.

LEGIDO, JC, SEGOVIA, JC, BALLESTEROS, JM. (1996). Valoración de la condición física por medio de test. Madrid, Ediciones pedagógicas.

MAZORRA ZAMORA, RAÚL. (1986). Actividad Física y Salud. La Habana, Editorial Científico-Técnica. 168 p.

NAVARRO, M. (1998). La condición física en la población adulta de la isla de Gran Canaria y su relación con determinadas actitudes y hábitos debida. Tesis de Doctorado. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.210- 215

PEREIRA MORENO KRYSTEN.(2009) Influencia de la práctica de ejercicios físicos sistemáticos en la condición física de mujeres adultas sedentarias, Tesis de Diplomado(en opción al título de licenciado en Cultura Física) Ciudad de la Habana, ISCF Manuel Fajardo

RODRIGUEZ ORAMA, JOAQUIN. (2005). Ejercicio Físico importante de la cultura. En Su: Lineamiento en actividad física Colombia. P

WILPEDIA

.:http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics- actividad-física

http://www.saludalia.com/sedentarismo Actividad física y sedentarismo, (s.f.) Disponible EN Noviembre.. Consultado el 4 de

Disponible en: http://www.ua-cc.org Consultada el 9 de Julio del 2008.

Disponible en: http://www.saborysalud.com/entrenadorpersonal24.htm

Consultada el 26 de Septiembre del 2008.

EJERCICIOS EN EL AGUA PARA CORREGIR LA POSTURA EN LOS ADOLESCENTES CON DEFORMACIONES ESCOLIÓTICAS.

Autora: Silvia Rosa Rodríguez Ramírez

INTRODUCCIÓN

La educación física puede definirse como un conjunto de disciplinas corporales destinadas al mantenimiento y mejora de las cualidades físicas del ser humano. Constituyendo para nosotros una de las esferas más importantes del desarrollo multilateral y armónico de la personalidad de niños y jóvenes. Al igual que en otras esferas del trabajo de la cultura física, el deporte y la recreación, al relacionar el ejercicio físico con la salud debe primar el concepto de desarrollo físico armónico y multilateral, por lo que se simpatizará a una combinación óptima en el desarrollo de las capacidades motrices, en dependencia de la edad, el sexo y el estado general de salud o de la enfermedad específica en el caso de escolares con desviaciones de su salud. La pubertad y adolescencia se caracterizan por marcadas modificaciones físicas que rompen los parámetros fijados en la edad infantil. Entre las principales repercusiones que una adecuada actividad física trae consigo en la adolescencia se encuentra la mejoría de la postura, aportando la fuerza y la flexibilidad necesaria para mantener

En los últimos años, en el contexto de las restricciones sufridas por el estado Cubano como resultado de la desaparición del campo Socialista el recrudecimiento del bloqueo de los Estados Unidos se manifiestan nuevos tipos o modelos de participación social en el ámbito, los cuales promueven una mayor gestión y actividad de la población en la identificación y solución de los problemas en la comunidad.

Para alcanzar sus objetivos toda comunidad requiere de un alto nivel de participación popular, en el cumplimiento de todas las tareas acciones que se proponga realizar, para darle solución a sus problemas y necesidades fundamentales.

El trabajo comunitario como vía de solución a los problemas que mas afectan a la población, y el trabajo preventivo como forma de enfrentamientos a las necesidades y fiscalización de estos, evidencia la importancia de los mismos en la sociedad. Es decir, que el trabajo comunitario nos permite trabajar por el desarrollo y perfeccionamiento del modo y condiciones de vida por el mejoramiento del medio ambiente físico, todo lo

cual llevara al incremento del nivel y calidad de vida de sus miembros, se ha de considerar especialmente los elementos subjetivos.

Es muy importante también en la coordinación e integración de las actividades, esfuerzos y recursos de los diferentes organismos, organizaciones e instituciones en la zona, para lograr los objetivos más importantes para localidad, lo cual permite una mayor coherencia en sus acciones que contribuye a potenciar los resultados, sobre la base del incremento de la efectividad

Esto implica además todo un conjunto de principios que debemos tener en cuenta para la efectividad de la misma en los marcos del trabajo comunitario:

La participación es una necesidad humana, y en consecuencia, contribuye un derecho de las personas, donde se debe respetar las diferencias individuales en las formas de participación por todos los implicados. La participación se justifica por si misma, no por sus resultados., la participación es un proceso de desarrollo de la conciencia crítica y de adquisición de poder.. La participación lleva a la gente a apropiarse del desarrollo. La participación se ve facilitada con la creación de flujos de comunicación y con el desarrollo de habilidades comunicativas.

Actualmente la Actividad Física Terapéutica no se imparte en un número considerable de nuestras instituciones educativas, no así como en los combinados deportivos que son las máximas direcciones que rigen en Cuba la actividad física y el deporte. Por eso la práctica demuestra que en términos generales en nuestras comunidades y combinados deportivos no se presta la atención debida a la problemática relacionada con las deformidades posturales principalmente para la escoliosis muy común en nuestros adolescentes, debido a diferentes factores como:

Es por ello que la investigación se proyecta por una solución local, pero con carácter general para la elaboración de un conjunto de ejercicios para la corrección de la postura que sea aplicable en las comunidades y combinados deportivos para los adolescentes dónde se pueda realizar de manera sencilla y que no requiera de elevados gastos económicos, de materiales y de una gran especialización por parte de los profesores, teniendo en cuenta los múltiples factores que inciden en esta problemática.

Sabiendo bien, que estas actividades para corregir la postura están contempladas en los programas de actividad física en Cuba de forma general, pero carecen de especificidad al no contemplar un conjunto de ejercicios que tributen a la prevención y corrección de la postura y las alteraciones escolióticas tan comunes en nuestra población adolescente, en tanto es en estas edades que el organismo recibe cambios morfofisiológicos bruscos donde las hembras quieren ocultar en muchos casos su desarrollo de las mamas y los varones quieren fingir una presentación de masculinidad. Esto limita aún más al profesor deportivo cuando se mueve en esta dirección por lo que nos trazamos como **Objetivo**: Instrumentar un conjunto de ejercicios en el agua para corregir la postura en los adolescentes entre 12 y 15 años con alteraciones escolióticas de la Comunidad Santa María.

Desarrollo.

El concepto **postura**: por su origen etimológico procede del latín positura: planta, acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona, animal o cosa.

Alcanzar, 1996, define como postura, la relación recíproca de las distintas partes del cuerpo, que bajo unas mismas condiciones físicas, confiere a la posición de cada hombre sus rasgos característicos.

En esta dirección coinciden otros autores que plantean la postura, como la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo o como la relación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa.[1]

Anatómicamente se pueden distinguir tres posturas básicas:

1. Bipedestación o posición erguida: Él individuo se dispone con los brazos a lo largo del cuerpo.
2. Sedestación o posición sentada: Los miembros inferiores forman un ángulo más o menos recto, la columna esta recta y la cabeza mira al frente.

[1] Aragunde, Soutullo José Luis., José Ma. Pozos Couto “Educación Postural”._ España: INDE publicaciones, 2000. pp.9-10

3. Decúbito: Posición en la que el sujeto se allá acostado con la columna recta y los brazos a lo largo del cuerpo; donde la posición de Decúbito abarca tres variantes: supino o dorsal, prono o ventral, y lateral

Otras causas que pueden provocar trastornos posturales son: traumatismos, actitudes psicológicas, debilidad muscular factores hormonales, metabólicos, psicomotores y alteraciones de los órganos de los sentidos.

1.2.1. Las patologías más comunes:

Las, podemos diferenciar entre las que se producen en la columna vertebral, y las que son provocadas por alteraciones en el miembro inferior. Las que encontramos en la columna vertebral se pueden diferenciar a su vez en curvas estructuradas o curvas no estructuradas.

Las curvas estructuradas: Se caracterizan por acuñamientos y rotaciones de los cuerpos vertebrales, éstas pueden se congénitas, adquiridas o idiopáticas, y son irreductibles o "poco" reducibles.

Al contrario, las **curvas no estructuradas:** Son deformidades que desaparecen en decúbito, suspensión o auto-estiramiento de la columna vertebral; siendo provocadas por alteraciones en el esquema corporal, que en la educación física de base se entiende como el conocimiento, idea o concepción personal que tiene el individuo de su cuerpo, determinada por la cultura y la experiencia lo que implica una percepción propia y en continua evolución, y malos hábitos.

Conociéndose como actitudes escolióticas, cifóticas y lordóticas. Donde nosotros pondremos especial hincapié en la actitud escoliótica que se tratara más adelante.

Entre los aspectos que consideramos nosotros que pueden condicionar la postura de las personas en cualquier momento, encontramos variables:

Los que dependen del estado de ánimo que ejercen una gran influencia sobre nuestra postura, ya que como nos dicen Grotkasten y Kienzerle (1993), sí las cosas nos van bien, es probable que adoptemos una postura segura y erguida, pero si nos encontramos mal o tenemos algún problema, seguramente nuestra actitud se muestre en una postura doblada y abatida.

Luttgens y Wells (1982) nos dicen que hay posturas atípicas que pueden ser síntomas que radican en problemas de la personalidad o de tipo emocional.

Nosotros consideramos que este factor vaya estrechamente relacionado a la consecuencia de complejos como por ejemplo: La cabeza colgante y los hombros caídos de algunas chicas adolescentes esto no tienen un origen físico frecuentemente, si no de timidez o de que ellas se subestiman. En este caso los ejercicios posturales ayudarán muy poco a menos que vayan acompañados de psicoterapia

Según Keller (1992) la actitud postural es la disposición física externa, la disposición interna que traduce a la anterior y como forma de relacionarse con el entorno.

Abarca tres dimensiones: orientación, sostén y expresión. Cantó y Jiménez (1998) afirman que la actitud postural es el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano.

Por lo tanto podemos deducir que si cada persona pasa por este proceso, cada uno obtendrá un resultado diferente, y esto nos lleva a pensar que no existe una postura óptima para todos los individuos, sino que cada individuo tendrá la suya propia.

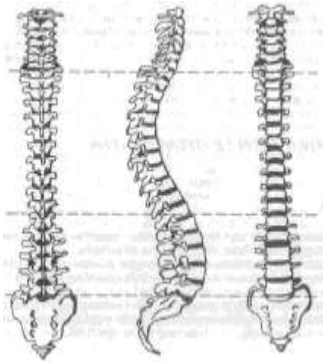
Es rectilínea en el plano frontal y presenta cuatro curvas en el plano sagital que le proporcionan una gran resistencia denominándose como escoliosis natural.

1.4. Escoliosis

Escoliosis no es sólo un término científico sino que apunta una de las mayores desdichas que puede afectar al ser humano, no sólo estética, sino psicológicamente. Aunque no todas las escoliosis producen jorobas ni todas las jorobas lo son a consecuencia de la escoliosis.

Es importante que profesores y alumnos conozcan acerca de esta desviación postural que afecta un elevado y creciente numero de personas, principalmente adolescentes; y no sólo sean del dominio del médico , el reumatólogo, fisioterapeuta, ortopédico etc., a fin de divulgar sus síntomas tempranos entre la población para que se detecte precozmente la deformidad.

Esquema de la columna vertebral con escoliosis natural.



Curvaturas normales según grados: Plano sagital

1. Curvatura Cervical 36°
2. Curvatura Dorsal 35°
3. Curvatura Lumbar 50°
4. Curvatura Sacro- Coccígea. 45°

A pesar de que la escoliosis puede ocurrir a cualquier edad, empieza generalmente durante la adolescencia y es más común en las niñas.

Los pacientes con escoliosis presentan no sólo defectos estáticos sino también innumerables alteraciones de los órganos internos en el sistema cardiovascular y respiratorio.

La escoliosis, radica en la desviación lateral de la columna vertebral y permanente con torsión de la columna pudiendo ser congénita o estructural, siendo en forma de C, o en forma de S, según sea la curvatura.

- **Congénita**: Se halla como base una malformación vertebral o de costillas.
- **Adquirida**: Teniendo la de los adolescentes llamadas o consideradas también Idiopática, paralítica, refleja, raquítica etc.

1. Clasificación

- No Morfológico o No estructural

- Morfológico o estructural.

2. No morfológicas o no estructural

Postural: Una postura insatisfactoria puede acompañarse de escoliosis leve, con una curva toracolumbar larga sin curvas compensadoras. La escoliosis es muy flexible, desaparece con el decúbito o cuando en niño se pone de pie, esta no evoluciona ni se vuelve estructural. Si es muy intensa se recomienda ejercicios posturales.

Histérica: La curva es una C larga sin rotación, observándose en adolescentes con trastornos emocionales. Aparece en la postura erecta o sédente y desaparece en el decúbito. Existen cambios en la intensidad de la curva de un día a otro. El médico debe tener cuidado con el diagnóstico de escoliosis histérica, siendo necesario un examen neurológico minucioso para descartar patología de medula espinal o exámenes radiológicos para descartar patología ósea.

Compensada: Se debe usualmente a la discrepancia de los miembros cayendo la pelvis del lado corto.

Ciática: Escoliosis irritativa, ya que se debe a la irradiación de las raíces del plexo ciático.

Inflamatoria: Es debido a infecciones y muy frecuentemente a accesos peri natales.

Morfológico o estructural

Idiopáticos: de origen desconocido, representan el 80% de todas las escoliosis, En la mayoría de los casos no se conoce la causa de la escoliosis. Generalmente se desarrolla durante la infancia, antes de la pubertad, y puede no ser diagnosticada hasta la adolescencia. Se clasifica la escoliosis con base en la edad en el momento del diagnóstico.

Se la divide en tres grupos cronológicos:

- **Infantil:** (0 - 3 años). Existen dos tipos: la progresiva que en general se incrementa con rapidez, y en resolución (o en resolución estructural) que se resuelve en forma espontánea.
- **Juvenil:** (4 - 10 años)
- **Adolescente:** (11-18 años)

Otras formas de clasificarlas

Smith, R. M., Dickson, R. A, Wynne Davis, R., Álvarez, Cambras, Rodrigo., et. al coinciden en que la escoliosis es una desviación de la columna vertebral: en el plano sagital, extensión/flexión; en el plano frontal se observa en la flexión lateral; en el plano horizontal en el momento de la rotación o torsión.

Manifestándose varios tipos de escoliosis las cuales se denominan de acuerdo a las causas desencadenantes:

1. **Escoliosis por dolor:** La causa principal son los dolores, ya que el paciente adopta una postura antiálgica, este tipo de escoliosis es frecuente en casos de ciatálgia y después de operaciones mayores.
2. **Escoliosis de causa estática:** Aparece por un cambio de la estática por ejemplo anomalías de las extremidades o amputaciones.
3. **Escoliosis congénita:** Se nace con una predisposición o por anomalías anatómicas del sistema esquelético.
4. **Escoliosis postraumática:** Se produce por una curación deficiente.
5. **Escoliosis cicatricial:** Producida por la retracción cicatrizal (contractura cutánea) después de cauterización, quemaduras.
6. **Escoliosis osteopática:** Debido al déficit de vitamina D provocando la descalcificación de la columna vertebral.
7. **Escoliosis paralítica:** Se encuentra en las parálisis espasmódicas o laxas de la columna (poliomielitis etc.) [2]

Escoliosis idiopática

Por años las escoliosis originadas por causa desconocida fueron asignadas como escoliosis **Idiopática** actualmente existen muchas causas para pensar que estas son de origen genético y trasmitido de formas auto somático y dominante con penetración incompleta.

Dr. Cambras Álvarez, Rodrigo "Tratado de cirugía ortopédica y traumatología" Ortopedia, tomo II.

Clasificación

La escoliosis idiopática, se clasifica según los grados de desviación y según la edad en la que aparece: infantil, juvenil y adolescente.

A su vez, se puede clasificar en dos grupos:

Precoz: que puede a su vez ser subdividida en:

- **Infantil.** Ocurre desde el nacimiento hasta los 3 años de edad. La curvatura de las vértebras es hacia la izquierda y se ve más a menudo en varones. Normalmente, la curva se resuelve a medida que el niño crece.
- **Juvenil.** Ocurre en niños entre 3 y 9 años de edad.

Tardía: Adolescente: ocurre en niños entre 10 y 18 años de edad. Este es el tipo más común de escoliosis y se ve más a menudo en niñas.

Escoliosis tardía.

La Escoliosis Idiopática del Adolescente (AIS, por sus siglas en inglés) es una curvatura lateral (hacia un lado) de la columna que puede presentarse en los niños desde los 10 años hasta la madurez aproximadamente hasta los 18 años de edad. Donde la columna puede tener una curva hacia la derecha o la izquierda. En ocasiones la AIS inicia en la pubertad o durante el período de rápido crecimiento de la adolescencia.

Entre el 20 y 60 a forma de **Escoliosis**. La son más

Características clínicas de la escoliosis.

En la anamnesia, casi nunca existe el síntoma dolor. El motivo de consulta más habitual es la deformidad del tórax y la asimetría del talle.

A veces hay historia familiar de escoliosis, en que existe antecedente de madre, hermanas, tías o abuelas con escoliosis. No está comprobado que esta afección sea hereditaria, pero sí existe un fuerte componente familiar.

Presentan habitualmente una curvatura inferior de concavidad izquierda, otra curvatura media de convexidad hacia la derecha, cuyo vértice recae sobre la 7 u 8 vértebra dorsal, y otra de superior de convexidad izquierda, cuyo vértice puede corresponder a la segunda dorsal.

En relación al sexo, esta afección es mayor en las mujeres en razón de 6 ó 7 es a 1 con los hombres. Las mujeres son, por lo tanto, las que requieren más control preventivo y, con mayor frecuencia, tratamiento. Provocadas por la insuficiencia neuromuscular y ausencia de integridad del tejido óseo, donde estadísticas indican que la escoliosis idiopática afecta el 20-70% de la población hasta el año 2005 en Cuba, donde en la población juvenil existe un mayor predominio en el sexo femenino.

¿Cómo se examina?

La exploración, debe revisar varios aspectos fundamentales:

- Valorar el **equilibrio de la pelvis**, para descartar **disimetrías de miembros inferiores**, que pueden falsear la exploración.
- Buscar la existencia de **gibosidad**, la cual indicaría una angulación importante, de al menos 20º
- Buscar **desequilibrios del tronco** o **asimetrías de los hombros**.
- Buscar **otras deformidades asociadas** (Cifosis, Lordosis) mediante la exploración en el plano lateral y su **reductibilidad**.
- Practicar una **exploración general**, para intentar conocer la causa (neurológica, congénita, cardio -pulmonar, Patología orgánica inflamatoria o tumoral, etc.)

1. Hombros a distintas alturas
2. Escápulas a distintas alturas
3. Caderas asimétricas
4. Presencia de giba

La evaluación del Dr. Lonner de la patología del niño incluirá la historia clínica, el examen físico y neurológico, y pruebas diagnósticas. La historia clínica puede incluir preguntas sobre la genealogía del paciente. ¿Hay otros miembros de la familia con escoliosis? De ser así, ¿Cómo progresó la escoliosis y qué tratamiento se le dio?, si alguna enfermedad de base podría estar ocasionando la escoliosis. Además, la edad del paciente, el inicio de la pubertad, y la edad a la que las jóvenes tuvieron su primera menstruación, nos ayudarán a determinar el número de años que faltan para que el niño alcance la madurez esquelética. Una vez alcanzada ésta, la progresión puede detenerse, siempre y cuando la curva sea menor de 40-45 grados. En caso de que la curva exceda los 40-45 grados, puede continuar progresando durante la edad adulta.

Durante los exámenes tanto físico como neurológico el Dr. Lonner propone obtener información sobre el estado de salud y la aptitud física del paciente.

Realizando exámenes que le darán al Profesor de Educación física y al médico una información “basal” a partir de la cual puede medirse la progresión futura de la curva.

Para tener mayor confiabilidad en nuestra investigación utilizamos varios **métodos del**

Nivel Teórico

Análisis-síntesis:

Inductivo-deductivo:

Métodos del nivel empíricos

Observación participativa:

Revisión Documental:

Técnicas: encuesta y entrevista.

Procedimiento Estadístico: Cálculo Porcentual

Propuesta del Conjunto de ejercicios para la prevención y corrección de la escoliosis en los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo femenino de la Comunidad Santa Maria.

Objetivo: lograr que el adolescente aprenda a corregir la postura corporal a través de los ejercicios en el agua con fines terapéuticos para que crezca y se desarrolle con una columna vertebral derecha, equilibrada y estable.

Ejercicio # 1 Fuera del agua

Objetivo: mantener una postura correcta

Desarrollo: Realizar estiramientos. Desde la posición sentado en el rebosadero de la piscina, pies apoyados en el borde con los brazos extendidos y las manos entrelazadas.

Tiempo: 30 segundos.

Organización: frontal.

Repeticiones: 4

Indicación metodologica. Se debe mantener el tronco recto y la cabeza dentro de los brazos con la vista al frente, logrando que la espalda se mantenga en una posición lo mas recta posible.

Ejercicio # 2. Dentro del agua

Objetivo: mantener el cuerpo en estiramiento en la espaldera del bloque de arrancada para una postura correcta.

Desarrollo: Realizar estiramientos. Desde la posición de parados en la piscina agarrados del gancho del bloque de arrancada con ayuda de su compañero sujeto por las piernas mantenerse colgados con la espalda recta.

Tiempo: 10 segundos.

Organización: en parejas.

Repeticiones: 3

Indicaciones metodológicas. Mantener el tronco recto con la vista al frente y los brazos extendidos arriba, logrando que la espalda se mantenga en una posición lo más recta posible.

Ejercicio # 3. Dentro del agua

Objetivo: mantener una postura correcta en posición de pie.

Desarrollo: Realizar estiramientos. Desde la posición de parados en la piscina, con los brazos extendidos realizar saltos sencillos verticales cayendo en la posición de pie semiflexionado las rodillas.

Tiempo: 30 segundos.

Organización: en dúos.

Repeticiones: 4

Indicaciones metodológicas. Mantener el tronco recto con la vista al frente y los brazos extendidos arriba, logrando que la espalda se mantenga en una posición lo más recta posible.

Ejercicio # 4 Dentro del agua

Objetivo: familiarizarse con las cualidades básicas: respiración y flotación.

Desarrollo: Realizar burbujas y flotar. Desde la posición de pie con apoyo al rebosadero y del compañero el rebosadero de la piscina tomar aire por la boca, realizar una semi cuchilla para expulsar por la boca y la nariz realizar una flotación con ayuda de su compañero,

Tiempo: 10 segundos.

Organización: en parejas.

Repeticiones: 3

Indicaciones metodologica. Se debe mantener el tronco recto al realizar la semi cuclillas y la cara dentro agua para botar el aire realizando una flexión, logrando que la espalda se mantenga en una posición lo mas recta posible y realizar impulsos desde la pared para la flotación.

Ejercicio # 5. Dentro del agua

Objetivo: estiramientos.

Desarrollo: Realizar estiramientos en posición horizontal. Desde la posición ventral agarrados en el rebosadero de la piscina el compañeros lo extiende o hala por ambos pies hasta llegar a mantener todo el cuerpo en la posición correcta.

Tiempo: 30 segundos.

Organización: en dúos.

Repeticiones: 5

Indicación metodologica. Se debe mantener el tronco recto y la cabeza dentro de los brazos con la cara dentro del agua expulsando el aire, logrando que la espalda se mantenga en una posición lo mas recta posible durante el ejercicio. Realizar masaje el los músculos de la espalda por su compañero y realizar cambio.

Ejercicio # 6 dentro del agua.

Objetivo: realizar desplazamientos a través de la flecha

Desarrollo: Realizar desplazamientos desde la posición ventral manteniendo los brazos extendidos y las manos entrelazadas con ayuda del compañero para corregir la postura dentro del agua.

Tiempo: 10 segundos.

Organización: en dúos.

Repeticiones: 5

Indicación metodologica. Se debe mantener el tronco recto y la cabeza dentro de los brazos con la vista al frente, logrando que la espalda se mantenga en una posición lo más extendida que le sea posible.

Bibliografía.

1. Aragunde, Soutullo José Luis., José Ma. Pozos Couto “Educación Postural”._ España: INDE publicaciones, 2000. pp.9-10

2. Aranburo De Vega, Cristina. Muñoz Díaz, Emilio. Celedonia. Electroterapia, Termoterapia, Hidroterapia. Ed Síntesis. España. 1999

3. Blasco, T. (1994) *Actividad Física y Salud*. Edit. Martínez Roca. Barcelona.

4. Cailliet, R. (1975): *Scoliosis*. Ed. Davis Company.

5. Cantó R, y J. Jiménez (1998) La columna vertebral en la edad escolar. Madrid, Gymnos Editorial Deportiva.

6. Charriere, E. (1970): *Kinesiterapia de las desviaciones laterales del raquis*. Ed. Toray Masson. Barcelona.

7. CRIS, “Programa de cuidado para la espalda”,Estado de México, 2005

8. “Enfermedades de la columna vertebral”pp.202-215, (2004)

9. E. Prentice, Ph. D; PT.; A.T.; C.:”Técnicas de Rehabilitación en la Medicina Deportiva” 3ª edición, Edit. Paidotribo, Cap. 3y 4;(2001).

10. Francois Ricard / Jean-Luc Salle / Ginés Almazán, “ESTIRANDOSE Como rejuvenecer el cuerpo”, (Mandala) 1994.

11. Lloret, M y Cols. (1995): *Natación terapéutica*. Paidotribo. Barcelona

12. Michael J. Alter **, “**EL MASAJE TERAPEUTICO Y DEPORTIVO”,(Gymnos) 1994

13. Mollon, G. (1988): Kinesitherapie des scolioses. *Enciclopédia Médico-Chirurgicale*. Tomo III. pp. 26300 A10-26305 A10. París.

14. Santonja, Alonso Manuel “Anatomía, Fisiología y Kinesiología para el deporte”, Madrid 1992. pp. 20-25

15. Sastre, S. (1995): *Método de tratamiento de las Escoliosis, Cifosis y Lordosis*. Publicaciones de la Universitat de Barcelona. Barcelona.

EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN EL AGUA PARA TRATAR NIÑOS ASMÁTICOS DE OCHO AÑOS.

Autora: Lic. Raisbel Maidrelis Márquez Vargas

Venezuela, noviembre 2012

Resumen

El objetivo fundamental de esta investigación, es proponer una alternativa de ejercicios físicos en agua para disminuir las crisis de Asma Bronquial en niños de 8 años, que sirva de instrumento de apoyo al personal técnico de las áreas terapéuticas para su influencia positiva en los tratamientos terapéuticos a estos pacientes. La misma está compuesta, por ejercicios físicos en agua que se caracterizan por ser individuales, sencillos, de fácil comprensión y ejecución. En la misma se incluye el resultado de un diagnóstico de la capacidad pulmonar, aplicado a niños que asisten sistemáticamente a recibir su tratamiento terapéutico, pertenecientes a la comunidad del complejo habitacional “Ezequiel Zamora” del municipio San Carlos. Al percatarnos del problema, nos dimos a la tarea de revisar todo lo relacionado con los tratamientos que actualmente se llevan a la práctica en estas instalaciones y otros documentos metodológicos de actualidad, comprobándose que existe poco material de apoyo para el trabajo con estos pacientes. Para la obtención de los resultados de esta investigación, se utilizaron métodos teóricos: (análisis histórico lógico, síntesis de la información), métodos empíricos: (análisis de documentos, entrevista-encuesta, observaciones. Como resultados más relevantes encontramos que los especialistas de la cultura física que trabajan en el tratamiento de los niños que padecen Asma Bronquial, no realizan actividades diversas a la hora de trabajar con estos niños. Los ejercicios terapéuticos en el agua contribuyeron a la rehabilitación respiratoria de los niños/as, disminuyendo la disnea respiratoria, la frecuencia y duración de las crisis.

Palabras clave. Ejercicios terapéuticos en el agua, Asma Bronquial.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial los principales problemas de salud son las enfermedades crónicas no transmisibles, dentro de éstas, el Asma Bronquial (AB) ha sido considerada la más común entre adultos y niños en el mundo desarrollado, constituyendo un problema epidemiológico creciente que sobrecarga los servicios hospitalarios, ocupando un lugar importante con una mortalidad en aumento en los últimos años.

Las primeras manifestaciones clínicas del Asma Bronquial se conocen desde hace más de tres mil años, pero a pesar de esto, fue necesario esperar hasta la época de la medicina griega para encontrar descripciones de la enfermedad, por ejemplo Hipócrates (660 años A.C) escribió acerca del asma y precisamente el nombre de la enfermedad se deriva del griego: asma quiere decir jadeo.

El Asma constituye la tercera causa de muerte en los países desarrollados, su incidencia se incrementa en los países en vías de desarrollo y la prevalencia ha aumentado en casi todos los países (5), independientemente del nivel de desarrollo a tal punto que se ha catalogado como la epidemia no infecciosa del siglo XXI, se conoce que más del 5 % de la población de las sociedades industrializadas sufren de Asma Bronquial.

Se ha reportado un aumento de la prevalencia del asma en los Estados Unidos, Reino Unido, Nueva Zelanda y Australia; y las tasas y tendencias de la mortalidad por asma varían con gran amplitud, pero con tendencia a elevarse en muchos países, en los reportes de los años 1998 y 1999 la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó un total de 330 000 fallecidos por asma bronquial a nivel mundial, coincidiendo con los estimados de la OMS en el 2005 que 300 millones de personas sufren de asma y 255 000 murieron por esta causa.

La Atención Primaria de Salud (APS) se ha planteado la necesidad de abordar los problemas de salud dirigidas al individuo, la familia, la comunidad y al medio, mediante un enfoque clínico, epidemiológico y social como guía fundamental de actuación en la atención primaria, ayudados con la promoción de salud que requieren enfoques integrales para modificar la situación de salud de la población, de ahí la importancia de realizar una buena evaluación, tratamiento oportuno del paciente y establecer una buena estrategia preventiva de ejercicios de rehabilitación, para eliminar hábitos dañinos al paciente, su familia, comunidad en cada caso constituyen los pasos necesarios para lograr el buen manejo de la enfermedad, lo que puede contribuir a disminuir la morbi-mortalidad y mejorar su calidad de vida.

Con la Declaración de Alma-Ata sobre APS, se ha abierto paso a la participación comunitaria como un factor importante de mejoramiento de la salud pero pocos son los informes sobre casos concretos que se han ocupado específicamente de la relación entre participación comunitaria y educación sanitaria consciente con pacientes asmáticos, los que en su mayoría evitarían un ataque agudo de asma, con solo cumplir las normas educativas higiénico sanitarias.

Es importante señalar que la situación actual del Asma Bronquial en Venezuela, es que la tasa mortalidad es ascendente, los estudios de prevalencia son escasos y en ellos la cifra varia del 2% al 20%, constituyendo un importante problema de salud en nuestros tiempos, tiene una distribución universal aunque los índices de prevalencia y de mortalidad son diferentes entre distintos estados del país, variando también en las distintas edades.

La comunidad del complejo habitacional “Ezequiel Zamora” tiene una población de 400 niños diagnosticados con Asma Bronquial, por el médico del centro asistencial. La misión Barrio Adentro Deportivo tiene como uno de sus objetivos el trabajo con niños que padecen esta enfermedad; sin embargo, pudimos observar que las clases impartidas en las aéreas terapéuticas a los niños de 8 años, presentan poca variedad en la planificación de las diferentes actividades, dejando de utilizar el agua como medio facilitador y motivante para este tratamiento, además la asistencia a las a clases era baja y los niños continuaban con las crisis asmáticas.

Teniendo en cuenta la situación anterior, nos propusimos como **objetivo general:** Determinar la influencia de los ejercicios físicos terapéuticos en el agua para disminuir las crisis de Asma Bronquial (leve- persistente), en niños de 8 años del complejo habitacional “Ezequiel Zamora” del municipio San Carlos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Realizar un análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos del Asma Bronquial y el estado actual de su tratamiento, a través de la actividad física, a nivel de diferentes autores.
2. Caracterizar la muestra de niños asmáticos de 8 años del complejo habitacional “Ezequiel Zamora” del municipio San Carlos.
3. Aplicar los ejercicios físicos terapéuticos en el agua.

DESARROLLO

El Asma Bronquial se caracteriza por: inflamación de las vías aéreas (bronquios). Es la respuesta producida por el aumento de la sensibilidad bronquial y provoca obstrucción. En muchas ocasiones su origen es alérgico. Produce un incremento de las secreciones y la contracción de la musculatura bronquial; aumento de la excitabilidad bronquial: tras la exposición a diversos estímulos (humos, gases, olores, aire frío, ejercicio, risa, tos, etc.), los bronquios de los asmáticos se contraen de una forma exagerada produciendo el estrechamiento de la vía aérea; obstrucción de los bronquios: que puede ser variable y es reversible. En el momento de las crisis, el aire circula con dificultad, produciendo los clásicos pitidos o silbidos, sobre todo al echar el aire, y la sensación de falta de aire, fatiga o de sensación de ahogo, con respiración entrecortada. Cuando la crisis se ha resuelto, el aire puede moverse normalmente por los bronquios, desapareciendo los síntomas, aunque pueda persistir la inflamación.

Esta enfermedad es la más común en la población infantil, en cuanto al aparato respiratorio se refiere, y dentro de ésta es más predominante en varones aunque en la pubertad esta diferencia se iguala. Aunque puede aparecer a cualquier edad es más frecuente en los primeros cinco años de vida comenzando el 25% de los casos durante el primero.

Para desarrollar Asma Bronquial en la infancia, se describen los siguientes factores de riesgo: historia familiar de alergia, padecer dermatitis atópica y/o rinitis alérgica, exposición permanente a alérgenos en el interior de los domicilios, tales como epitelios de mascotas o ácaros del polvo, abandono precoz de la lactancia materna, infecciones virales repetidas durante la primera infancia, exposición pasiva al humo del tabaco, principalmente cuando la madre es la fumadora.

Causas:

Ácaros del polvo doméstico, pólenes, hongos, animales, látex, alimentos, medicamentos o himenópteros (avispas y abejas) en pacientes alérgicos a ellos...

Tipos de Asma Bronquial infantil

Por su origen la clasificación más común se basa en el origen de la enfermedad y en ella encontramos:

Asma extrínseca: Engloba todos aquellos casos en los que se demuestra la existencia de IgE específica para un alérgeno relevante concordante con la clínica del paciente. Supone aproximadamente entre el 70-85% de los casos, según los estudios. Se denomina también asma alérgica e incluye el asma por inhalantes (pólenes, ácaros, animales, hongos y agentes ocupacionales) y las crisis de asma por alimentos, medicamentos e himenópteros. El asma alérgica puede, a su vez, dividirse en estacional y perenne, en función del ciclo temporal que tengan los inhalantes que lo provocan.

Asma intrínseca: Recoge el resto de los casos en los que no es posible identificar una causa alérgica. Ejemplos típicos son el asma asociada a procesos infecciosos, el asma inducido por la existencia de reflujo gastroesofágico o el asma por inhalación mantenida de vapores irritantes. Incluye también los casos de ASA-tríada en los que el asma se asocia a poliposis nasosinusal y/o a intolerancia a AINES (antiinflamatorios no esteroideos) como la aspirina, que desencadenan crisis de asma.

Por la frecuencia e intensidad de los síntomas: el asma bronquial también se puede clasificar en función de la frecuencia e intensidad de las crisis asmáticas, es decir, en función de la gravedad del asma en:

Asma leve. El asma de los pacientes se denomina leve, si cumple las siguientes características: las crisis aparecen con una frecuencia no superior a 1 o 2 por semana. No existe interrupción del sueño nocturno. En los periodos intercrisis (como su nombre indica, son los periodos de tiempo que transcurren de una crisis a otra) el paciente está asintomático y existe buena tolerancia al ejercicio físico. El rendimiento escolar es bueno. La medida del pico flujo espiratorio es superior al 80 % y su variabilidad es inferior al 20 %. La variabilidad del pico flujo espiratorio indica que la medida del valor máximo de aire espirado puede variar a lo largo del día o entre diferentes días e indica el grado de hiperreactividad bronquial. Esta variabilidad está aumentada en los niños asmáticos y en general, aumenta según aumenta la severidad del asma. La espirometría suele ser normal o con una obstrucción mínima. La cantidad de metacolina que un paciente con asma leve tiene que inhalar para que se produzca una disminución del 20 % del FEV1 (volumen de aire espirado por los pulmones, que sale de los pulmones, en el primer segundo de la maniobra espiratoria) con respecto a su valor basal es de 20 mg/mL. Las crisis asmáticas suelen responder en menos de 24 horas únicamente utilizando broncodilatadores.

- **El asma leve:** se divide a su vez en dos subgrupos: Asma leve intermitente y el Asma leve persistente.
- **Asma moderada**
- **Asma grave**.

La Cultura Física con su recurso fundamental que son los ejercicios, los emplea con mayor frecuencia con fines terapéuticos. A esto se debe la significación biológica que tiene el trabajo mediante ejercicios físicos en la vida del hombre.

Además la actividad física influye favorablemente en la psiquis del hombre, fortalece sus cualidades volitivas y la esfera emocional, es un medio de influencia sobre los mecanismos reguladores alterados, y contribuye a la normalización entre los diferentes sistemas del organismo. Mejora la aferenciación propioceptiva, contribuye a normalizar la actividad cortical y las interrelaciones motoras viscerales, así como equilibra la correlación entre los sistemas de señales. Todo lo cual contribuye a eliminar los principales síntomas de la afección.

Según Popov (1988) la Cultura Física Terapéutica influye favorablemente en la actividad motora obligatoriamente disminuida, previene las complicaciones, intensifica las reacciones de defensa del organismo durante la enfermedad y contribuye al desarrollo de los mecanismos compensadores.

Resulta imprescindible destacar los mecanismos de acción terapéutica de los ejercicios físicos, como estimulador esencial de las funciones vitales del organismo (prevención primaria), en la curación de enfermedades y en la profilaxis de las agudizaciones de lesiones, así como para la recuperación paulatina de la capacidad de trabajo (prevención secundaria).

El ejercicio físico tiene gran importancia en el mejoramiento de la calidad de vida y es accesible a todos, sin exclusión ninguna; además de ser un derecho del cual pueden gozar los ciudadanos del planeta al igual que los derechos fundamentales del hombre, como son: a la vida, la salud, la educación, la información, entre otros.

Metodología

Se realizó un estudio longitudinal, preexperimental de control mínimo.

Población y muestra: de una población de 400 niños de 8 años de la zona 03 del complejo habitacional “Ezequiel Zamora”; fueron diagnosticados con Asma Bronquial por el médico del centro asistencial 150 niños que representa el 40% en la población; la **muestra** quedó conformada por 55 niños clasificados con Asma Bronquial (leve-persistente), 30 del sexo masculino y 25 del sexo femenino. También formaron parte de la muestra las 55 madres de estos niños, un Licenciado en Cultura Física.

Métodos teóricos:

Analítico- sintético: Nos permitió analizar los presupuestos teóricos y científicos relacionados con el tratamiento del asma bronquial y sintetizar los elementos esenciales de la problemática de esta enfermedad.

Métodos empíricos

- **Observación**: realizada a las clases impartidas a los niños asmáticos por el Licenciado en Cultura Física que atiende a la comunidad.
- **Entrevista- encuesta:** a los niños/as asmáticos, con el objetivo de valorar a través de las opiniones de los mismos su preferencia por las actividades que

realizan en el área terapéutica, la frecuencia, intensidad de las crisis y periodos inter crisis.

- **Entrevista- encuesta:** a las madres para conocer acerca de la frecuencia, intensidad de las crisis y periodos inter crisis y opinión sobre la realización de los ejercicios en el agua ..
- **Pre-experimento**: realizado tras aplicar los métodos empíricos de la presente investigación en un momento inicial y al concluir la investigación.

Procedimientos

Comenzamos el estudio realizando la observación de las clases del área terapéutica correspondiente al tratamiento de los niños asmáticos durante un mes. Seguidamente realizamos una entrevista – encuesta a los niños y a sus madres con el objetivo de determinar la frecuencia de las crisis, la intensidad y los periodos inter crisis. Así mismo, se repitieron luego de aplicar durante 4 meses los ejercicios físicos terapéuticos en el agua.

Ejercicios físicos terapéuticos en el agua

N°	Nombre del Ejercicio
01	Bomba (Inspirar y espirar)

Desarrollo: Los alumnos realizan inspiración con sumersión buscando un objeto en el fondo del agua, culminan con espiración e inmersión.

N°	Nombre del Ejercicio
02	Soplar el agua con desplazamiento.

Desarrollo: Los alumnos con semi-flexión de las piernas realizarán desplazamiento soplando el agua al nivel de la barbilla.

N°	Nombre del Ejercicio
03	Saltos con espiración.

Desarrollo: Los alumnos dentro del agua realizarán inspiración con inmersión y luego espiración con saltos hacia delante.

N°	Nombre del Ejercicio

04	**Pateo de piernas libres.**

Desarrollo: Los alumnos apoyados en la tabla de madera con los brazos extendidos realizarán pateo de libre con inspiración y espiración. **Materiales:** tabla de madera

N°	**Nombre del Ejercicio**
05	**Desplazamiento ventral con la cabeza entre los brazos.**

Desarrollo: Los alumnos apoyados en la tabla de madera con los brazos extendidos y la cabeza entre los mismos; realizarán inspiración y culminarán realizando desplazamiento ventral con espiración. **Materiales:** tabla de madera

Análisis de los resultados

En las observaciones a las clases del área terapéutica correspondiente al tratamiento de los niños asmáticos, las actividades realizadas por el profesor se enmarcaron en:

- Acondicionamiento (estiramiento y movilidad articular)
- Trote alrededor del área
- Trabajo de las capacidades físicas.
- Ejercicios respiratorios: desde posición de cúbito supino respiración abdominal y diafragmática.
- Juegos recreativos.
- Parte final: realiza la relajación y ejercicios respiratorios para la recuperación.

  Como observamos las doce observaciones realizadas en el mes la variedad en las actividades era muy poca, el profesor nunca utilizó el agua como medio facilitador en este tratamiento, siempre mantuvo las mismas actividades.

Entrevista- encuesta a los niños/as asmáticos:

Al inicio de la investigación el 100% de los niños refiere que le gustaría realizar las clases en la piscina. El 100% de los niños padecían de 2 crisis semanales, intensas y el periodo inter crisis oscilaba entre 6 y 8 veces al mes.

Al concluir los 4 meses de aplicados los ejercicios físicos terapéuticos en el agua el 100% de los niños mantienen la preferencia por estas actividades, la frecuencia de las

crisis disminuyó a una semanal en un 98% de la muestra, solo 2 niños se mantuvieron si cambios y los periodos inter crisis en el 100% disminuyeron entre 4 y 5 veces al mes.

Entrevista- encuesta a las madres:

Se pudo constatar que el 100 % de las madres consideran beneficioso realizar ejercicios en el agua. Refieren que las crisis asmáticas de sus niños se producen dos veces a la semana y son intensas repitiéndose entre 6 y 8 veces al mes.

Al concluir la investigación el 100%de las madres fueron del criterio de que sus hijos se mostraban motivados a asistir a las clases en la piscina, las crisis asmáticas disminuyeron en el 98% de los niños a una vez por semana y los periodos inter crisis entre 4 y 5 veces al mes.

A modo de resumen se aprecia que al aplicar los ejercicios físicos terapéuticos en la piscina, las crisis asmáticas disminuyeron en frecuencia, intensidad y periodos de inter crisis.

CONCLUSIONES

1. En la investigación realizada se tomaron como referentes los aspectos científicos- metodológicos relacionados con el Asma Bronquial como enfermedad respiratoria destacándose la necesidad de valorar las características más significativas del tratamiento de esta enfermedad.
2. Quedó caracterizada la muestra de la siguiente forma :
   150 niños con Asma Bronquial, de ellos 55 clasificados (leve- persistente), 30 del sexo masculino y 25 del sexo femenino, todos con 8 años de edad.
3. Los ejercicios físicos terapéuticos en el agua influyeron positivamente en la disminución de las crisis asmáticas de los niños/as del Complejo habitacional “Ezequiel Zamora” del estado Cojedes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1) Estévez, Cullell. Migdalia y col (2006) La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología, Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.

2) Álvarez Sintes R. Dr., (2001) Temas de Medicina General Integral I, Editorial Ecimed, 377p.

3) Bello Dávila Z, et al; (2004), Psicología Social, Editorial Félix Varela, 156p.

4) Bello Dávila Z.; Casales Fernández JC; (2003), Psicología General, Editorial Félix Varela, 186p.

5) Caballero Rivacoa, María T. y Mirtha Yordi García (en soporte digital, s.a.) El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social. Camagüey, Cuba, Ediciones Ácana. 24p.

6) Colectivo de Autores.(2006); Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Tomo I. ISCF "Manuel Fajardo" Centro de actividad Física y Salud. Editorial Deportes.

7) Colectivo de autores (2002). Promoción de Salud: Un Reto, COMEDI, Edición Patria, 322p.

8) Fernández Rizo, Georgina X. (2003). Propuesta de un programa para la preparación del profesor en educación para la salud en contenidos de la medicina tradicional y natural. Tesis de Maestría (Máster en Didáctica de la Biología) Ciudad de la Habana, ISP "Enrique José Varona" .21h.

EJERCICIOS FISICOS TERAPEUTICOS PARA MEJORAR LA AMPLITUD ARTICULAR EN EL ADULTO MAYOR DEL CLUB DE ABUELOS VICTORIA CARBALLO DEL MUNICIPIO TINACO.

Autora: Licda. Johana Desire Natera Angarita

Venezuela,San Carlos, diciembre 2012

RESUMEN

En el adulto mayor ocurren cambios fisiológicos, bioquímicos, psicológicos y físicos que atentan en su calidad de vida, siendo la amplitud articular uno de los aspectos físicos que más se afecta, apareciendo como consecuencia dolores articulares tan frecuentes enellos. Este tipo de población va en aumento a nivel mundial y Venezuela no está exenta de esto. Los adultos mayores necesitan de una atención individualizada debido a que constituyen un factor de riesgo para padecer múltiples enfermedades crónicas no transmisibles debido al proceso de envejecimiento. Esta investigación está dirigida a los adultos mayores de la comunidad de Los Manantiales del sector Pueblo Nuevo del Municipio Tinaco y va orientada hacia el diseño de un conjunto de ejercicios físicos terapéuticos, para mejorar la amplitud articular en este grupo poblacional. La muestra está conformada por 32 adultos mayores con edades entre 65 y 77 años. Fueron utilizados métodos científicos del nivel teórico y empírico como: la revisión de documentos y programas que rigen la rehabilitación física de personas de la tercera edad. Utilizamos la encuesta, aplicada alos especialistas con el objetivo de evaluar de forma teórica el conjunto de ejercicios terapéuticos, la medición, a través de la goniometría y la observación.

Como resultados más relevantes obtuvimos que el 100% de los especialistas fuerondel criterio de que el conjunto es pertinente, actual, accesible y es aplicable en el contexto comunitario.

Palabras clave: adulto mayor, amplitud articular.

Introducción

Dentro de la vida del ser humano nos encontramos con diversas formas y maneras de observar su desarrollo y evolución dentro de un contexto social, una de las más importantes y que repercuten de forma directa son las etapas del desarrollo de acuerdo a un aspecto tanto biológico como social y psicológico el cual compone al ser humano. Describiremos cada una de las etapas que enmarcan el desarrollo del individuo rescatando y planteando las principales características que tiene el adulto mayor dentro de este desarrollo. Comenzaremos con la infancia, la cual está definida como una época clave de la vida, en la cual se configuran todos los resortes afectivos e intelectuales del individuo, de cuyo correcto desarrollo depende buena parte del éxito o fracaso posterior de cada individuo en su proyecto vital, esto lo entendemos como la base social y afectiva que debe de concebirse por el individuo para encontrar un pleno desarrollo armonioso en sus posteriores etapas del desarrollo. Ahora bien encontramos a la adolescencia como la etapa de transición entre la niñez dependiente, hasta alcanzar las características físicas, mentales, emocionales y sociales del adulto independiente es aquí cuando el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Luego de ello hablaremos la madurez como nos dice Cesar Coll en el aspecto físico el cuerpo humano alcanza su madurez entre los 25 y 30 años, etapa que se considera caracterizada por los mayores niveles de vitalidad y salud esto es una etapa por la cual el individuo logra una armonía física y mental.

Con la transición de la edad adulta a la tercera edad se ciernen sobre la persona algunas amenazas y no solo circunstancias nuevas de variada naturaleza; algunas

de carácter biológico, otras de temas sociales típicas de la edad de la persona. En la tercera edad suelen acumularse los achaques, dolencias y enfermedades, pero envejecimiento, de suyo, no equivale a enfermedad ni a incapacidad esto lo podemos retomar como la etapa en la cual la persona está más susceptible a los cambios físicos de su cuerpo, el cansancio y la manera de interactuar con su medio, se podría decir que existe un retroceso hacia la infancia, quedan a expensas de su entorno y sus relaciones con los demás. El envejecimiento entonces se ve como resultado de cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversible, es un deterioro de un organismo maduro. Con el envejecimiento, no se dan tan solo deterioros, sino también conjuntamente, se mantienen e incluso se despliegan ciertas funciones vitales y psicológicas.

Los objetivos generales de la actividad física en el adulto mayor son: activar las funciones de los sistemas debilitados, actuar sobre la intensidad de las modificaciones biológicas, psicológicas y sociales, reducir el deterioro, disminuir las discapacidades y evitar complicaciones.

De ahí la importancia que estos de ejercicios físicos sean apropiados, personalizados y adaptados de acuerdo a las características de los participantes, sus propias limitaciones y teniendo en cuenta los principios:de la generalidad o variedad; del esfuerzo; de la sistematicidad; el aumento progresivo de las cargas; idoneidad y recuperación.

Teniendo en cuenta todos los cambios que produce el envejecimiento y dado a que en Venezuela está población va en aumento, y conociendo que al club de abuelos “Victoria Carballo” del sector Los Manantiales en el Municipio Tinaco asisten adultos mayores que refieren tener limitación en los movimientos articulares por esta causa, de ahí que nuestra **situación problémica** derive en que al club de abuelos “Victoria Carballo” del sector Los Manantiales en el Municipio Tinaco asisten adultos mayores que presentan limitación en la amplitud articular, imposibilitando la correcta realización de las actividades de la vida diaria, así como las actividades físicas que realizan en el club.

Objetivo general: Elaborar un conjunto de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar la amplitud articular de los adultos mayores pertenecientes al club de abuelos “Victoria Carballo” del municipio Tinaco.

Objetivos específicos:

1- Investigar en relación al objeto de estudio en el conocimiento actual.

2- Seleccionar el conjunto de ejercicios físicos terapéuticos.

3-Valorar el conjunto de ejercicios físicos terapéuticos a través del criterio de especialistas.

Desarrollo

Envejecer no constituye un proceso simple y unitario sino una variedad amplia de procesos que tienen una relación entre estos mismos, produciéndose en diferentes niveles los cuales son el biológico, psicológico, social del individuo ya que todo ello puede verse ejemplificado en los padecimientos.

En el adulto mayor suelen observarse perdidas físicaslos cuales son relacionadas con el proceso fisiológico del envejecimiento, es decir debemos hacer conciencia de ellas durante los cambios que sufre el adulto mayor sano o enfermo.Entre las pérdidas físicas están; la pérdida o disminución en la capacidad del funcionamiento en general, la pérdida o disminución en la movilidad, la pérdida o disminución en el estado de salud, la pérdida o disminución en la capacidad sexual.

Los ejercicios físicos en el adulto mayor, se encaminan hacia el mantenimiento de las capacidades físicas y el fortalecimiento de la salud, constituyendo uno de los más preferidos de este sector por la recompensa tan inmediata que experimentan en la compensación de sus limitaciones físicas.

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. La natación, caminatas y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas mayores.

Aunque la actividad frecuente refuerza de forma clara la sensación de bienestar físico, está mucho menos claro lo que esa actividad puede lograr en relación a los parámetros de calidad de vida.

Importancia de trabajo de movilidad articular en la tercera edad

Debemos tener en cuenta seriamente este aspecto, puesto que cualquier situación de pasividad y abandono acrecentará el deterioro funcional del sujeto, creándose un círculo vicioso en el cual, a la pérdida de movilidad articular se une una pérdida de muscular, que repercute sobre una mayor inactividad, y dicha inactividad genera un aumento de la rigidez articular. La inactividad y la inmovilidad van a generar éxtasis a nivel venoso y linfático, circunstancia que va a producir un acumulo importante de líquido serofibrinoso que constituye la rigidez articular.

Para el desarrollo del trabajo de movilidad articular es esencial buscar ejercicios que en todo momento reproduzcan modelos de actuación utilitarios para la vida cotidiana, sobre todo en acciones tales como recogida o alcance de objetos y colocación de prendas de vestir. Del mismo modo, dichos movimientos se han de establecer en ausencia absoluta de dolor, ya que de no ser así estaremos ante el riesgo de producir graves lesiones en los tejidos blandos.

Los núcleos que se han de ejercitar deben ser todos aquellos que aseguren una movilidad general en el sujeto; sobre todo los centros de trabajo principales son:

• Columna vertebral.

• Articulación coxo-femoral.

• Articulación escápulo-humeral

No hemos de trabajar en ningún momento la movilidad articular siguiendo patrones de actuación o técnicas de tipo balístico (rebotes, presiones, lanzamientos a inercia, etc.), siendo más recomendables en este caso los ejercicios de tipo activo-estáticos, pasivo-estáticos o activo-asistidos.

Otro aspecto importante que influye decisivamente en la movilidad articular es la relajación del sujeto, que facilitará de forma clara las mejoras en esta línea, e incluso mejorará el estado general físico y mental de los ancianos. En muchas ocasiones se ha de plantear sesiones específicas de relajación, ya que sus efectos son enormemente positivos para la tercera edad.

Metodología

Tipo de Estudio: descriptivo de naturaleza cualitativa.

Población y Muestra

La población estuvo representada por 32 adultos mayores que pertenecen al club de abuelos“Victoria Carballo” del municipio Tinaco, siete mujeres para un 21,8%y 25 hombres, para un 78, 1%, con edades entre 65 y 77 años.

Además contamos con siete especialistas, licenciados en Cultura Física de la misión Barrio Adentro Deportivo que trabajan el programa del adulto mayor, todos con más de cinco años de experiencia en la actividad.

Criterio de Inclusión

- Adultos mayores que pertenecen al club de abuelo “Victoria Carballo” que presentan disminución de la amplitud articular.
- Licenciados en Cultura Física con cinco o más años de experiencia en el trabajo con el adulto mayor.

Métodos

- **Métodos teóricos**: Histórico-Lógico, Analítico-Sintético.
- **Métodos Empíricos**:
- **La encuesta**: permitió conocer la valoración emitida por los especialistas acerca del conjunto de ejercicios físicos terapéuticos.
- **La medición:**se utilizó para evaluar la amplitud del movimiento articular mediante la goniometría, a los 32 adultos mayores que participaron en la investigación.
- **La observación estructurada**: se observaron variasclases, para percibir la amplitud articular alcanzada en los movimientos realizados por los adultos mayores en las diferentes actividades físicas.

Procedimientos:

Para comenzar el estudio, fueron observadas las clases impartidas por los profesores de la comunidad, sus tres frecuencias semanales durante un mes, con el objetivo de valorar la movilidad articular alcanzada por los adultos mayores en cada una de las actividades físicas llevadas a cabo. (Anexo 1)

Las articulaciones observadas fueron:escápulo-humeral, yfemoro-tibial.

Seguidamente se realizó la medición de la movilidad articular a través de la goniometría.

Protocolo para la medición de cada articulación:

Articulación: Escápulo-humeral (Hombro).

Movimiento: Flexión

Posición preferente: De pie, de espalda a una columna (para evitar extensión de tronco) Palma de la mano al frente, miembro superior en posición anatómica.

Brazo fijo: Paralelo a la columna o perpendicular al piso.

Brazo móvil: Línea media externa del húmeroo brazo, dirigido al Epicóndilo humeral.

Movimiento: Extensión

Posición preferente: De pie, de frente a una columna (para evitar Flexión de tronco) Palma de la mano al frente, miembro superior en posición anatómica.

Brazo fijo: Paralelo a la columna o perpendicular al piso.

Brazo móvil: Línea media externa del húmero o Brazo, dirigido al Epicóndilo humeral.

Movimiento: Abducción

Posición preferente: De pie, lateral a una pared (para evitar Inclinación de tronco), hombro contrario apoyado en la pared Palma de la mano al frente, miembro superior en posición anatómica.

Brazo fijo: Paralelo a la columna o perpendicular al piso.

Brazo móvil: Línea media posterior del húmero o brazo, dirigido al olécranon cubital.

Movimiento: Aducción

Posición preferente, eje, brazo fijo, brazo móvil: Igual al anterior.

NOTA: el valor del ángulo de la abducción del hombro es equivalente al de la aducción del mismo.

Movimiento: Rotación Interna

Posición preferente: Decúbito Abdominal sobre la camilla, hombro en abducción de 90º y codo flexionado 90º y sobresale del borde de la camilla, palma de la mano hacia el cuerpo y se debe fijar el hombro.

Brazo fijo: Perpendicular al piso.

Brazo móvil: Línea media posterior del antebrazo, dirigido al punto medio de las apófisis estiloides cúbito-radial (Interapófisis estiloides).

Movimiento: Rotación Externa

Posición preferente: Decúbito Abdominal sobre la camilla, hombro en abducción de 90º y codo flexionado 90º y sobresale del borde de la camilla, palma de la mano hacia el cuerpo y se debe fijar el hombro.

Brazo fijo: Perpendicular al piso.

Brazo móvil: Línea media posterior del antebrazo, dirigido al punto medio de las apófisis estiloides cúbito-radial (Interapófisis estiloides).

Articulación: Femoro-tibial (Rodilla)

Movimiento: Flexión

Posición preferente: Decúbito Abdominal, el pie en punta y sobresale de la camilla, y el cuerpo al borde lateral de la misma.

Brazo fijo: Paralelo al piso.

Brazo móvil: línea media externa de la pierna, dirigido al maléolo externo (Maléolo perineal).

Movimiento: Extensión

Posición preferente, **eje**, **brazo fijo, brazo móvil**: Igual al anterior

NOTA: el valor del ángulo de la flexión de rodilla es equivalente al de la extensión de la misma.

Para el criterio de los especialistas, aplicamos una encuesta, (Anexo 2)

Para procesar los datos obtenidos fue utilizada la estadística descriptiva, la distribución empírica de frecuencia.

Análisis de los resultados

Al analizar las 12 observaciones realizadas a clase, se constató que el 100% de la muestra alcanza un movimiento parcial de la articulación Escápulo-humeral, así como el 68% en la articulación Femoro-rotuliana.

Estos resultados nos dicen que es elevado el porciento de los adultos mayores que presenta dificultad en el movimiento de las articulaciones mencionadas, además el mismo proceso de envejecimiento lleva consigo un desgaste de estas, generando disminución en la amplitud de sus movimientos. Son muchas las actividades de la vida diaria que exigen de los movimientos continuos o repetidos de dichas articulaciones, siendo estos factores que con los años provocan su desgaste, sumándose al proceso de envejecimiento.

Teniendo en cuenta el resultado de la medición, el análisis del programa aplicado en la comunidad, elaboramos el conjunto de ejercicios:

Ejercicios de estiramiento. Mejoran la amplitud del movimiento del hombro

- Coloque la mano del brazo doloroso sobre el hombro opuesto. Con la otra mano tome el codo desde abajo y empújelo hacia arriba con suavidad hasta donde sea posible sin que esto le produzca dolor Mantenga esa posición durante unos segundos y luego lleve el brazo con suavidad hasta la posición inicial. Repetir 10 veces
- Colóquese de pie con el hombro doloroso a unos 60-90 cm. de la pared. Extienda el brazo, coloque la yema de los dedos sobre la pared y súbalos suavemente hasta donde sea posible. A continuación, acérquese a la pared

y vea si puede subir los dedos un poco más. El objetivo es alcanzar el punto en donde el brazo se encuentre extendido hacia arriba contra la pared. Cuando usted haya llegado lo más alto posible, mantenga esa posición durante unos cuantos segundos y luego baje los dedos por la pared. Repítalo 5-10 veces.

- Manténgase de pie y coloque el dorso de la mano del lado afectado sobre su espalda. Con la otra mano, lance el extremo de una toalla de baño sobre el hombro sano y tómelo con la mano que se encuentra atrás de la espalda. Tire con suavidad la toalla con la mano sana, elevando el brazo doloroso. No tire la toalla bruscamente, hágalo hasta donde sea posible sin que la maniobra le produzca dolor. Mantenga esa posición durante unos cuantos segundos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repítalo 10-15 veces.

Ejercicios de fortalecimiento: Estos ejercicios fortalecen a los músculos del hombro para ayudar a protegerlos de las lesiones.Necesitará unas pesas de 0.5 - 1 Kg. o bandas elásticas para ejecutar estos ejercicios.

Acuéstese sobre su espalda con el codo junto al costado y flexionado a 90 grados, de manera que el antebrazo se dirija hacia fuera. Levante lentamente la mano que sostiene la pesa, hasta que ésta apunte hacia el techo; luego regrese a la posición inicial Repítalo 10 veces. A medida que el hombro se fortalezca, repítalo hasta 20 veces.

Acuéstese sobre su costado y mantenga el codo cerca del cuerpo y flexionado a 90 grados, como en el ejercicio 1. Levante lentamente la mano que sostiene la pesa, hasta que ésta apunte hacia el techo; luego bájela. Repítalo 10 veces, hasta llegar a 20 veces a medida que el hombro se fortalezca.

Ejercicios para las rodillas:

Acostado cubito supino, piernas extendidas, tratar de flexionar la rodilla.

Contracción de los músculos cuádriceps con la pierna extendida, elevar la pierna, sin flexionar la rodilla. Es más fácil de realizar si se les da un nivel de ayuda al paciente haciendo presión hacia arriba hacia las plantas de los pies, el paciente puede también comprimir la pierna contra la mesa.

- Acostado de cubito supino con la rodilla flexionada y la planta del pie sobre la mesa tratar de extender la pierna, el auxiliar debe de impedir que se realice el movimiento.
- De cubito prono, realizar movimiento de pedaleo.
- Colocado en posición de pie realizar movimientos de cuclillas y recuperar la posición erecta.
- Paciente acostado sobre el dorso con las extremidades inferiores y paralelas
- A partir de esta posición flexionar la rodilla y el muslo intentando extender la extremidad inferior el máximo posible hasta lograr contactar con el plano de la cama dura o el suelo.

Al analizar la encuesta a los especialistas, obtuvimos que:

En cuanto a la actualidad de la propuesta los 7 especialista para un 100%, consideraron que puede formar partede estrategias preventivas que demanda la actualidad del tema. Seis de los especialistas coinciden en que es muy adecuado la pertinencia del conjunto de ejercicios, como un instrumento valioso para mejorar la amplitud articular en el adulto mayor y solo uno lo considero adecuado. Tanto la accesibilidad como el campo de aplicación fueron considerados de muy adecuado por el 100% de los especialistas.

Conclusiones

1. La revisión bibliográfica permitió conocer a profundidad todos los elementos teóricos que sustentan el trabajo de la amplitud articular en el adulto mayor.
2. Quedó conformado el conjunto de ejercicios físicos, que abarca el trabajo de las articulaciones, escápulo-humeral y femoro-tibial.
3. En general, la mayoría de los especialistas son del criterio de que el conjunto es pertinente, actual, accesible y es aplicable en el contexto comunitario.

Bibliografía

- Enciclopedia internacional de ciencias sociales. (1968).
- La tercera edad. Característica del adulto mayor/ hora buena.

- www.efdeportes.com.
- Es.wikipedia.org/wiki/miembros inferiores.
- Es.scribol.com/doc/39928791/característica.del.adulto.mayor.
- www.monografias.com>anatomía.

Reseña curricular:

Johana Desire Natera Angarita, V- 15.628.210, graduada de licenciada en actividad física y salud. Egresada de la Universidad Iberoamericana del Deporte en el año 2010, 2 años de graduada, profesión: promotora de Barrio Adentro deportivo y militante del Batallón Bolívar y Marti.

EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN MUJERES OBESAS DE LA COMUNIDAD DE PUENTE AZUL. ESTADO COJEDES.

Autoras: Lic. Greissi Josefina Llovera

Dra.C. Mayda Losada Robaina

Resumen:

El desarrollo tecnológico, ha facilitado que la actividad que realiza el hombre sea cada vez más sedentaria. Su tiempo libre ha disminuido, se ha reemplazado el esfuerzo humano por la tecnología, y la alimentación no responde a las necesidades energéticas que este necesita para desarrollar las actividades de la vida diaria provocando así un desequilibrio metabólico del cuerpo lo que ocasiona un incremento del tejido adiposo que da paso a la obesidad o sobrepeso, definido por la Organización Mundial de la Salud, (2004) como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Después de estudios realizados para combatir este problema de la obesidad, los científicos llegaron a la conclusión de que la mejor manera de combatirlo es a través de la práctica sistemática de ejercicios físicos terapéuticos, acompañado de dieta adecuada y un estilo de vida saludable. Nuestra investigación se realiza teniendo en cuenta las necesidades, gustos y preferencias de las mujeres obesas que asisten a la casa de formación Diosesana en la comunidad de Puente Azul en el Estado Cojedes, en la que realizan actividades físicas fundamentalmente con el objetivo de bajar de peso corporal. Las 12 mujeres que formaron parte de la muestra emitieron sus consideraciones, así como gustos, necesidades e intereses que fueron tenidos en cuenta en el diseño del programa que se propone. Fue sometido a consulta de especialistas y valorado por los mismos muy adecuado teniendo en cuenta todo lo antes señalado.

Summary:

Technological development has facilitated the activity performed by the man is increasingly sedentary. Your free time has declined, it has replaced human effort by technology, and food does not meet the energy needs it needs to carry out activities of daily living causing a metabolic imbalance in the body which causes an increase in tissue fat that leads to obesity and overweight, defined by the World Health Organization, (2004) as an abnormal or excessive accumulation of fat that can be harmful to health. After studies done to combat the problem of obesity, the scientists concluded that the best way to combat it is through the systematic practice of therapeutic exercise, along with proper diet and a healthy lifestyle. Our research is performed taking into account the needs, tastes and preferences of obese women attending Diosesana formation house in the community of Blue Bridge in Cojedes state, which essentially physically active in order to lose weight body. The 12 women who were part of the sample delivered their considerations and tastes, needs and interests were taken into account in the design of the proposed program. Was being reviewed by specialists and valued them highly suitable for considering all the above points.

Introducción:

La obesidad se ha convertido en un problema social de considerable magnitud, hoy en día es considerada como una pandemia que afecta el mundo entero pues abarca grandes grupos de la población mundial, siendo incluso ya un problema en los países del llamado tercer mundo, y es que la mal nutrición es el principal factor, por lo que constituye un signo a tener en cuenta debido a su repercusión negativa en las personas.

Esta enfermedad endocrina, considerada crónica, ha sido objeto de estudios de muchas investigaciones en estos últimos años. Gracias a estas investigaciones, muchas de ellas en el área de la clínica, se ha podido determinar que es un factor de riesgo para otras enfermedades y también constituye un hándicap para una buena inserción social del afectado.

La obesidad, se puede conceptuar como un síndrome de causas multifactoriales, corroborado en un número elevado de trabajos científicos que han establecido la relación existente entre ésta y otras enfermedades, siendo la prevención un aspecto fundamental a ser trabajado.

El Dr. Philip James prestigioso médico inglés, ha declarado que teniendo en cuenta distintos criterios de obesidad y distintos sistemas económicos, vemos que llega a ocupar entre el 2 y el 6% del presupuesto sanitario.

Teniendo en cuenta su prevalencia en países como Canadá, Australia, Estados Unidos y el continente europeo que alcanza valores que van desde el 10 al 30 % de la población podemos decir que estamos ante la presencia de una epidemia.

El sedentarismo está reconocido como una de las causas de la obesidad y su lucha es insuficiente, las personas cada vez ejercitan menos y las comodidades del mundo desarrollado condicionan esta inactividad en las mismas.

El índice de masa corporal (IMC) ha sido aceptado ampliamente como mejor estimado de la grasa o adiposidad corporal. Es definido como el peso en Kilogramo dividido por la estatura en metros al cuadrado. Aunque el mismo presenta algunas limitaciones pues no estima la distribución de la grasa corporal, investigaciones recientes han demostrado que la circunferencia de la cintura ofrece un estimado razonable de la grasa abdominal visceral y se

correlaciona mejor con la adiposidad abdominal.

Tanto para evitar la obesidad, como para erradicarla las actividades físicas, unidas a una dieta balanceada juegan un papel importante, que posibilita lograr un adecuado estado de salud.

En la comunidad de Puente Azul, Estado Cojedes, se aplica un programa de ejercicios para las personas obesas, pero este no ha logrado los objetivos que se han propuesto, no toma en consideración los gustos, preferencias y necesidades de este grupo poblacional. De los argumentos anteriores es que concedemos la importancia que tiene abordar este tema, constituyendo esta nuestra situación problémica.

Nos proponemos como objetivo general: Diseñar un plan de ejercicios físicos terapéuticos para las mujeres obesas de la comunidad de Puente Azul en el Estado Cojedes.

Desarrollo.

La investigación asume un diseño teórico, cualitativo y para su desarrollo se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico de la investigación como el analítico- sintético, el histórico-lógico la medición, la encuesta y la consulta a especialistas. La muestra objeto de estudio estuvo conformada por 12 mujeres diagnosticadas con obesidad que asisten a la casa Diosesana en la Comunidad de Puente Azul en el estado Cojedes.

La encuesta fue aplicada a una muestra de 12 pacientes que formaron parte del estudio, con el objetivo de obtener información relacionada con hábitos de vida de las pacientes, que permitiera profundizar en la concepción del contenido de la propuesta. Se recoge la información y criterios sobre el programa de ejercicios con el objetivo conocer la opinión de las pacientes. Se confeccionó un modelo de encuesta, que fue aplicada a las 12 pacientes.

La Medición se utilizó en la determinación del ICC, el IMC, el peso y la talla. El grado de obesidad fue determinado por el Índice de Masa Corporal (IMC) según la OMS; donde IMC=Peso en Kg. /Talla en $m^{2.}$ Las mujeres fueron mensuradas para obtener el peso (kg) y talla (m). Se mensura también la

circunferencia de la cadera (m) y la circunferencia abdominal (m), porque es necesario conocer el estado inicial del sujeto para luego comparar los resultados evolutivos.

El Índice de cintura cadera se utiliza para conocer la distribución de la grasa corporal y abdominal. Relaciona el perímetro de la cintura con el perímetro de la cadera para determinar el grado de riesgo cardiovascular. La medición del perímetro de cadera se toma a la altura de los glúteos y el perímetro de cintura a la altura de la última costilla flotante. La OMS considera que los valores normales son de 1 para el hombre y de 0,8 para la mujer. Valores superiores se consideran de riesgo cardiovascular, diabetes, presión arterial elevada entre otras.

ICC = cintura (cm) / cadera (cm).

Los valores normales de este índice son:

Mujeres: ICC entre 0,71-0,85

Hombres: ICC entre 0,78-0,94

Los valores del ICC se tabulan según Seidell teniendo en cuenta los valores que establece como sigue:

SEXO	TIPO INFERIOR	TIPO INTERMEDIO	TIPO SUPERIOR
MUJERES	≤ 0.78	0.79 – 0.84	≥ 0.85
HOMBRES	≤ 0.94	0.95 – 0.99	≥ 1.00

Las evaluaciones antropométricas se realizaron en horario de la mañana, con la menor cantidad de ropa y el sujeto en posición de atención antropométrica. Se tomó: peso en Kg, estatura en cm, circunferencia cintura y circunferencia cadera.

Consulta a especialistas: La muestra quedó conformada por 9 especialistas licenciados con más de 10 años de experiencia con trabajo con población Obesa. 3 venezolanos y 6 cubanos que trabajan en Barrio Adentro Deportivo.

Se utilizó un cuestionario para la recogida de información referida a criterios, conocimientos, opiniones, necesidades, expectativas e intereses, sobre las nuevas tendencias existentes sobre el tratamiento de la Obesidad a través del ejercicio físico. Así como, toda aquella información que pueda estar relacionada con la temática que se analiza.

Resultados

Resultados de la encuesta realizada a las 15 pacientes.

Se evidencia que con respecto a la alimentación, utilizan muchas grasas y carbohidratos, fundamentalmente la harina en la elaboración de los alimentos, en la dieta utilizan mucho maíz, el aceite que contiene grasa saturada, también la mayonesa y la mantequilla, forma parte de la cultura alimentaria que se ha transmitido de generación en generación. Sobre el horario de las comidas se aprecia que existe una mala distribución, es costumbre desayunar por la mañana con caraotas, huevo, carne, arepas o empanadas, almuerzan a las 12 pm, a las 4 pm comen galletas o pan dulce con café, la cena se realiza a las 6 pm, y a las 8.30 pm vuelven a ingerir alimentos fundamentalmente dulces para ir después a dormir lo que facilitan la acumulación de energía en el cuerpo. Se realizan cinco comidas y no seis como es lo correcto, pero el contenido de las mismas no es el adecuado para garantizar las necesidades energéticas que necesita el organismo, se ingiere más de lo que se gasta.

Como aspecto positivo tenemos que las 12 practicantes, asisten tres veces a la semana a la práctica de actividad física. Es una ventaja porque ya saben los beneficios de esta actividad. Tenemos que trabajar en base a mejorar la calidad de vida de las mismas y saber las limitaciones que puedan tener para poder planificar la actividad diaria.

De las 12, hay tres que son diabéticas y una hipertensa. Es muy importante conocer las enfermedades que tienen las pacientes para poder darles un seguimiento adecuado, tanto la hipertensión como la diabetes son enfermedades de cuidado y hay que controlar el estado de las mismas en cada

paciente mediante la toma de la presión arterial y el control del azúcar en sangre o en la orina, pues si las cifras están alteradas (descompensada) no se puede realizar actividad física pues lejos de beneficiarlas es perjudicial. Tener control de todas las enfermedades asociadas posibilita mejorar la situación de las pacientes obesas a través de la disminución del peso corporal por lo que se les debe explicar el efecto que tiene el ejercicio físico para su salud.

Solamente la paciente hipertensa consume medicamentos propios de su enfermedad, las diabéticas son tipo II y se controlan con dieta y ejercicio físico. Es muy bueno este aspecto pues solo se controlaría esta variable en la paciente hipertensa. La paciente debe conocer que el ejercicio físico permite reducir la toma de medicamentos.

Las pacientes manifiestan desconocimiento sobre los métodos que existen para el tratamiento de la obesidad. Hay cuatro pacientes que han realizado dietas. Se debe explicar muy bien que alimentos se deben ingerir y cuáles no son recomendables, por supuesto que la dieta será orientada por un facultativo.

Las 12 pacientes están muy interesadas en realizar ejercicios físicos combinados con un instructor y recibir consejos sobre dieta equilibrada por un especialista si se les diera la oportunidad, aspecto este muy positivo pues en todo programa lo principal es la disposición y el nivel de compromiso que adquieran las practicantes, y esto nos permite empezar el trabajo.

Resultados de la primera medición de los indicadores

Paciente	**Indicadores**						
	Edad	**Peso**	**Talla**	**C.ABD**	**C.CAD.**	**I.MC**	**I.C.C**
1	45	94	1,60	112	122	36,7	0,9
2	37	72,6	1,56	90	106	29,2	0,84
3	35	68,4	1,49	101	110	30,6	0,91
4	37	95	1,59	108	132	37,6	0,8
5	42	80,4	1,57	107	120	32,6	0,89

6	43	73,2	1,49	101	111,2	32,9	0,91
7	36	79,5	1,61	103	108,2	30,0	0,95
8	35	85	1,51	105	120	37,3	0,87
9	45	79	1,56	98	113	32,5	0,87
10	41	72,0	1,57	90,5	114	28,2	0,79
11	35	76,8	1,52	99	105	33,2	0,9
12	35	70	1,48	105	108	32,0	0,9
Media	38,8	78,8	1,54	101,6	114,1	32,7	10,5

La edad promedio de las pacientes estudiadas es de 39 años, y la talla de 1.54 y el peso corporal media en los 79 kilogramos.

A través de los resultados de IMC, las pacientes se clasifican según el OMS entre grado I y grado III. Como se ve en el gráfico siguiente tenemos una paciente en grado I y once pacientes en grado II.

De las doce pacientes tres están clasificadas con obesidad intermedia y ocho con obesidad tipo superior.

Encuesta sobre gustos y preferencias

Prefieren realizar caminatas al aire libre, en contacto directo con la naturaleza, realizar los ejercicios en el horario de la mañana preferiblemente 8 de la mañana, que se combinen con música los ejercicios. Preferiblemente los días Martes, Jueves o los fines de semana.

Propuesta de ejercicios físicos terapéuticos.

La propuesta se fundamenta en los principios de la educación física, el

entrenamiento deportivo y la rehabilitación, estando la clase distribuida en parte inicial, parte principal y final.

Parte Inicial: Se realizan ejercicios sencillos, fluidos y de bajo impacto, para incrementar la temperatura corporal, el flujo sanguíneo y ritmo cardíaco, al aumentar la necesidad de oxígeno en los músculos estos comienzan a cobrar cierta flexibilidad.

Parte Principal: En esta parte de la clase se desarrolla la actividad fundamental, con el objetivo de activar la musculatura para que pierda rigidez, se flexibilice y además fortalece y desarrolla el sistema cardiovascular y respiratorio, reduciendo la grasa corporal al aumentar el gasto energético. Se realizan ejercicios con desplazamientos, caminatas, gimnasia localizada y step.

Los ejercicios con desplazamientos son el enlace entre el calentamiento y el comienzo de la elevación de la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal.

Las caminatas se comienzan por 1000 metros en la primera semana hasta aproximadamente 4000 metros en la última semana y una frecuencia de paso de acuerdo al grado de obesidad. La gimnasia localizada busca el fortalecimiento muscular, se caracteriza por la realización de ejercicios de tonificación que provocan reducción de grasa corporal local.

Los ejercicios escogidos deben responder a las necesidades de las participantes de acuerdo a sus posibilidades y el grado de obesidad, velando siempre por la máxima efectividad en el ejercicio, controlando la intensidad y sus repeticiones, trabajándose diferentes grupos musculares haciendo énfasis en el grupo abdominal.

Parte Final: Esta parte de la clase tiene como objetivo la disminución del pulso a través de ejercicios respiratorios, de estiramientos y relajación.

Consulta a especialistas.

Se realizó a nueve especialistas licenciados que trabajan y tienen experiencia con la población obesa. Se les consultó la propuesta de ejercicios físicos terapéuticos para esta población siendo muy positivos los criterios por ellos emitidos.

CONCLUSIONES.

1. Se seleccionaron los ejercicios físicos para el programa para las mujeres obesas teniendo en cuenta la experiencia desarrollada en Cuba en el tratamiento de esta enfermedad.
2. Se diseñó el programa de ejercicios físicos para las mujeres obesas teniendo en cuenta las características de las mujeres en esta etapa de la vida.
3. Se evaluó satisfactoriamente el programa de ejercicios físicos terapéuticos para las mujeres obesas por los especialistas.

Bibliografía

About Obesity en http://www.iaso.org/ioff consultado el 17 de marzo 2010

Astrand P.O y Rodhal K. (1986) Fisiología del trabajo físico. Mc Graw Hill, Nueva York.

Colectivo de autores. (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Tomo I, ISCF Manuel Fajardo, Centro de Actividad Física y salud. Editorial Deportes, Ciudad de Habana, Cuba.

Consenso SEEDO (2000) para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Med. Clin. Barc*. 2000; 115: 587-597) Nº 15.

H. Torres, Sonia (1999) Obesidad, Resistencia Insulina y Características del Musculo Esquelético. Instituto de Medicina Experimental, Facultad de Medicina. Venezuela.

H. Torres, Sonia (1999) Obesidad, Resistencia Insulina y Características del Musculo Esquelético. Instituto de Medicina Experimental, Facultad de Medicina. Venezuela.

Hernández, Juan Manuel (2004). Aplicación de un programa educativo para combatir la obesidad femenina orientada a la comunidad para mujeres de 30 a 45 años de edad. Tesis de maestría (en) opción al título de máster en cultura física terapéutica. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Cuba.

Miyares Herrera, Juan (2010) “Aplicación de un programa educativo para combatir la obesidad femenina orientado a la comunidad para mujeres de 30 a 45 años de edad” Tesis de maestría.

More Machado, Yenisleisdy (2010) Actividades físico-recreativos para las mujeres obesas entre 30 a 40 años del Sector “Brisas del Oricono”. Tesis de maestría (en) opción al título de máster en Actividad Física en la comunidad. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Cuba.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Constitution of the World Health Organization, Disponible en: http://www.who.int/about/definition/es/ Consultado el 14 de junio del 2006.

Ortega Fernández, Dailin y Luís Costa Mures (2009) Metodología para el control y dosificación del trabajo aeróbico en pacientes con Enfermedades Crónicas no Trasmisibles. Cuba.

Rodríguez Ojea Menéndez, A. (1991). -Diagnóstico de la Obesidad en el Adulto. ¿Qué criterios seguir?/ Rev. Cubana MGI 2/91 Vol.7 (2): 155 –159,

Sánchez-Castillo, Claudia P. Edgar Pichardo-Ontiveros, Patricia López-R., (2004), Epidemiología de la obesidad. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”, México.

Suarez Pérez, Ángela J. (1991). Eficiencia del Metabolismo Energético y su influencia en el desarrollo de la obesidad. Opción al título de máster en cultura física terapéutica. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Cuba.

Tratamiento y prevención de la obesidad en http://www.cfnavarra.es/salud/ consultado el 6 de Noviembre 2012.

Valdés Corbalán, Raúl. (2000) Programa de obesidad, pontificia Universidad Católica de Chile.

Zugasti Murillo, A. y B. Moreno Esteban (2005) Obesidad como factor de riesgo cardiovascular. Hospital General Universitario Gregorio *Marañón. Madrid, España.*

EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO ESPECÍFICO DE LA DISFUNCIÓN CRÁNEO-VERTEBRAL A TRAVÉS DE LA MANIOBRA MANUAL.

Autores: MSc. Vladimir Oscar Lahens Valiente.

Dr. C. Hermenegildo José Pila Hernández

Provincia: La Habana.

CEAR "Giraldo Córdova Cardin". INDER**.**

Resumen.

Para comprender las disfunciones cráneo-vertebrales, es importante conocer que existe una movilidad del hueso sacro, que como un péndulo efectúa un movimiento de oscilación entre los huesos ilíacos que es sincrónico con el hueso occipital al cual está ligado por un tubo meníngeo. El sacro es un lugar de micro movimientos continuos relacionados con las actividades de la vida diaria y sus perturbaciones mecánicas causan múltiples trastornos entre los que se encuentran: los dolores lumbo-sacros, en la zona glútea, ciáticas, dolores de cabeza, alteraciones del equilibrio, vértigos, etc.

Investigaciones realizadas por dos grandes autores, Still y Sutherland nos dicen básicamente que las disfunciones del cráneo, a partir de los desplazamientos de la micro movilidad de sus huesos, provocan patologías a distancia, fundamentalmente en la postura y desde ésta hacia otros órganos.

En este tipo de manipulación el examen exploratorio se realiza a través de la movilización y elongación de la visco elasticidad de las piezas craneales; este tipo de maniobra toma como punto de partida el cráneo en su relación con las estructuras de la columna vertebral hasta el sacro y sus relaciones mio fasciales con todo el cuerpo.

Las disfunciones cráneo-vertebrales más frecuentes son producidas por las descompensaciones corporales, siendo la columna cervical y en particular la zona suboccipital el vértice de la pirámide corporal, ya que la duramadre que tiene una función mecánica importante en el sostén de la postura, tiene una fuerte inserción en el agujero magnum y de éste se extiende a lo largo de la columna vertebral hasta llegar a la zona sacro coccígea.

Nuestro trabajo propone la maniobra manual como método de diagnóstico y tratamiento para este tipo de disfunción.

Palabras claves: Cráneo, Vertebrales, Disfunción, Duramadre, Fascias.

Introducción.

En rehabilitación, el elemento fundamental en la evaluación del paciente es el dolor y la limitación del movimiento.

El éxito en la acción terapéutica reside en el proceder rehabilitador sobre la zona dañada, integrando el resto de las estructuras anatómicas, ya que esta manera de enfrentar la disfunción, actúa sobre la causa que la originó.

Los desplazamientos de la micro movilidad de los huesos craneales, provocan patologías a distancia, fundamentalmente en la postura, en este tipo de terapia la manipulación exploratoria se realiza a través de la movilización y elongación de la visco elasticidad de las piezas craneales; este tipo de maniobra toma como punto de partida el cráneo en su relación con las estructuras de la columna vertebral hasta el sacro y sus relaciones mio fasciales con todo el cuerpo.

Las disfunciones cráneo-vertebrales más frecuentes son producidas por las descompensaciones corporales, siendo la columna cervical y en particular la zona suboccipital el vértice de la pirámide corporal, ya que la duramadre que tiene una función mecánica importante en el sostén de la postura, tiene una fuerte inserción en el agujero magnum y de éste se extiende a lo largo de la columna vertebral hasta llegar a la zona sacro coccígea, teniendo una fuerte inserción en las caras posteriores de los cuerpos vertebrales de C2, C3, y S2.

Los huesos del cráneo no crecen al mismo tiempo para unirse, pero desarrollan unos bordes dentellados que se unen en cola de milano, lo que permiten un ligero movimiento.

Es importante trabajar con las fascias que es el enlace de todos los sistemas que comprenden la unidad funcional dentro del complejo anatómico y fisiológico permitiendo abordar la lesión del paciente de una forma global, restableciendo sus condiciones anatomofisiológicas.

Es difícil saber cuál es la primera de las alteraciones que conforman la cadena de las que se pueden palpar en el cráneo, por lo que debe verse como un círculo, no importa donde empiece, ya que siempre que se recorra se pasará por todos los puntos y se terminará donde empezó, pero debemos tener en

cuenta durante el tratamiento que la pieza clave de la estructura arquitectónica de la caja craneal es el hueso esfenoides, ya que es el que cuenta con mayor número de contactos con otros huesos de la cabeza, su ubicación estratégica le hace ser la piedra angular de la estructura craneal, y todas las relaciones de líneas de fuerza que atraviesan el cráneo desde un punto cualquiera hacia otro casi siempre atraviesan alguna estructura de este hueso. La unión del cuerpo del esfenoides con la apófisis basilar del hueso occipital conforman la sínfisis esfeno basilar que es una de las articulaciones más importantes de la configuración craneal, a través de ella y su modificación, por pequeña que sea, se produce la alteración de la totalidad de las piezas que conforman la caja craneal, además debe soportar a través del hueso occipital la poderosa tracción en forma directa de los músculos antigravitatorios de la nuca.

El rehabilitador físico debe ser lo suficientemente responsable y tener la capacidad para describir acciones mecánicas del sistema osteo-mio-articular (S.O.M.A), que tengan relación con la evaluación diagnóstica y formular análisis biomecánicos que permitan contribuir con el examen que haga el médico y lograr tener una visión completa del problema que aqueja al paciente, para poder establecer pautas de tratamientos específicos, que sean efectivos. En sentido general el diagnóstico específico de las disfunciones cráneo-vertebrales de tipo mecánico y su relación con otras estructuras es poco común, y aproximadamente el 80 % de los pacientes no reciben una definición concreta de su lesión que permita un abordaje terapéutico en concordancia (2, 8, 12, 17, 19, 20, 22). Es por eso que se hace necesaria la utilización de otros métodos de evaluación, que permitan al rehabilitador físico, colaborar con el médico en un diagnóstico más específico de estas disfunciones. Estos elementos anteriormente descritos conforman la **situación problémica** que motivaron este estudio.

Objetivo General.

Proponer la maniobra manual como método para el diagnóstico y tratamiento específico de las disfunciones cráneo-vertebrales.

Desarrollo.

En nuestro trabajo se muestra una estructura dinámica de tratamiento que responde a las mismas características dinámicas de la estructura humana que está conformada por los huesos que integran el esqueleto y los elementos blandos que son esenciales en el sostén y el movimiento del cuerpo, que es capaz de contrarrestar la acción de la gravedad terrestre que nos acompaña desde que nacemos y ha posibilitado que durante millones de años hallamos evolucionado los distintos sectores anatómicos para vencer esa fuerza que nos atrae hacia abajo, y esa larga lucha terminó logrando una postura erecta con la cabeza en lo más alto.

Las deformaciones y alteraciones que se producen en el cráneo y en la columna vertebral son producto de las grandes fuerzas y tensiones ejercidas por los músculos y cadenas miofasciales que se insertan en éstos, y producen las disfunciones cráneo-vertebrales.

Además de la relación ósea que se establece entre el esfenoides y el occipital a través de la sínfisis esfeno basilar debemos tener en cuenta que el occipital recibe fuertes inserciones de músculos espinales antigravitatorios lo que provoca que la línea de unión entre el occipital y los temporales suele hallarse siempre alterada trayendo como resultado una posición ligeramente oblicua del hueso occipital con su respectiva consecuencia para toda la musculatura cérvico-dorsal.

La movilización del cráneo va a modificar las estructuras miofasciales y la postura del cuerpo, existe una estrechísima relación entre lo que le pase al cráneo y lo que afecte directamente al sacro y viceversa, como pilar de esta técnica es importante trabajar las miofascias; durante estos tratamientos nos encontramos con muchas estructuras de vital importancia para la postura, como son el cuadrado lumbar, el psoas, los espinales, más los músculos respiratorios; y para que todo esto tenga un buen funcionamiento debe hallarse libre de tejido fibroso para recuperar la libertad de movimiento y después poder aplicar maniobras de alineación y balanceo de los músculos correspondientes y la flexibilización total del espacio que separa el segmento del tórax del segmento de la pelvis, lo que dará buenos resultados no sólo en el alivio del dolor lumbo-sacro sino en la normalización de la movilidad articular.

Tabla general de casos tratados con maniobras manuales durante 16 años.

AÑOS.	ÓPTIMO.	SATISFACTORIO.	REGULAR.	NULO.	TOTAL.	EFECTIVIDAD.
1995-2012	1198	1709	123	53	3083	94,3%

Leyenda:

Óptimo: Ausencia total de signos y síntomas.

Satisfactorio: Presencia mínima de signos y síntomas que no comprometen las actividades de la vida diaria.

Regular: Presencia de signos y síntomas que comprometen en alguna medida la ejecución de las actividades de la vida diaria.

Nulo: No hubo cambio en los signos y síntomas.

Conclusiones.

1. Las maniobras manuales, es un proceder que nos permite formular análisis biomecánicos, favoreciendo exámenes físicos específicos que nos llevan a establecer pautas específicas de tratamientos para la disfunción cráneo-vertebrales, efectivas y rápidas en la solución de este problema de salud.
2. Las bases metodológicas que fundamentan la utilización de las maniobras manuales en el diagnóstico y tratamiento específico de la disfunción cráneo-vertebrales están dadas por el análisis biomecánico de esas zonas y su relación con otras partes del cuerpo.
3. Las maniobras manuales, acortan el período de recuperación, al permitir movilizar tempranamente al paciente y reincorporarlo a sus labores cotidianas con el correspondiente beneficio económico tanto para él, como para el país, por el ahorro de recursos para el tratamiento, así como por el aporte productivo de la persona reincorporada al trabajo.

Bibliografía.

1. Anderson: "*Estirándose*", guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo. 5ª edición, febrero de (2004).
2. Argente HA, ME Álvarez: *Semiología Médica Fisiopatología, Semiotecnia y Propedéutica.* Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana; (2008).
3. Bienfait: (2000): Bases elementales de la terapia manual y de la osteopatía. Kinesiología. N-58. Obtenido de: Web de la espalda - espalda.org. http://en.wikipedia.org/wiki/iliacus. Consultado el 24 de octubre de (2011).
4. Biomecánica de la columna vertebral. Generalidades. Obtenido de: Medicina de Rehabilitación. Biomecánica. Infomed especialidades. Consultado el 20 de octubre de (2011).
5. Biomecánica de la columna vertebral, segmento dorsal o torácico. Musculatura responsable de los movimientos y acciones asociadas. Obtenido de: Medicina de Rehabilitación. Biomecánica. Infomed especialidades. Consultado el 20 de octubre de (2011).
6. Biomecánica de la columna vertebral, segmento lumbar, musculatura responsable de los movimientos y acciones asociadas. Obtenido de: Medicina de Rehabilitación. Biomecánica. Infomed especialidades. Consultado el 20 de octubre de (2011).
7. Birkmayer, W: Aspectos de la espasticidad muscular. Obtenido de: http://www.iomtwoburn.com/. (2012). Consultado el 9 de septiembre de (2012).
8. Blau JN *History, examination, differential diagnosis and special investigation.* In Vinken PJ, y colab. Editors. Handbook of clinical neurology. Vol.4. Amsterdam: Elsevier: 43 - 58. Headache. (1986).
9. Bond, Mary: Técnicas de Rolfing. Movimiento. Obtenido de: http://www.paidotribo.com. (2012). Consultado el 24 de enero de (2012).

10. Boyd R. y Silk J.B. (2001): *"¿Cómo evolucionaron los humanos?"* (resumen y figuras). Cap 14. Ariel. Barcelona.

11. Busquet, Leopold: *Las cadenas musculares. Lordosis, cifosis, escoliosis y deformaciones torácicas*. 7ma. Ed. Badalona. Paidotribo. (2006).

12. Cómo manipular cargas adecuadamente Ergonomía. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Gabinete de Seguridad e Higiene Gobierno de Aragón. Obtenido de http://www.semac.org. Consultado el 24 de noviembre de (2011).

13. Daniels S, L: *Pruebas funcionales. Técnicas manuales de exploración.* 7ma. edición. Publicación El Sevier. España. (2003).

14. Devron Lieffroy G.D.O. (2005): Terapias manuales. Influencia de la terapia manual sobre el tejido conectivo. Obtenido de: http://wwwgaleon.com. Consultado el 14 de septiembre de (2012).

15. Dienfait, Marcel: Bases elementales, técnicas de la terapia manual y de la osteopatía. Obtenido de: http://www.paidotribo.com (2012). Consultado el 7 de julio de (2012).

16. Estiramientos analíticos en fisioterapia. Obtenido de: http://www paidotribo.com Consultado el 2 de febrero de (2012).

17. Factores mecánicos del dolor de espalda. Obtenido de: http://es Wikipedia. org/wiki/Fisioterapia Manipulativa Articular. Consultado el 9 de noviembre de (2011).

18. Freddy M. Kaltenborn : *Fisioterapia Manual.* (2001). Madrid – 1ª edición

19. Gelb H.(1997): *Clinical Management of head neck and T.M.J. pain and dysfunction*. W.B. Saunders Co. 6th ed. London: Balliere Tindall.

20. Gieve G. (1998): *Movilización de la columna vertebral, manual básico de Método clínico*. Paidotribo, Barcelona.

21. Girardin, H: Terapia manual de la disfunción neuromuscular y articular. http://es.Wikipedia.org/wiki/Fisioterapia_Manipulativa_Articular . (2012). Consultado el 16 de abril de (2012).

22. Gregory, D.S., C.K ,Seto, et al: *"Acute lumbar disk pain: Navigating evaluation and treatment choices"* Am Fam Physician 78 (7): pp 42-135. Sears Harbinger Publications. (2008).

23. Herzog W.(1995): Mechanical and physiological responses to spinal manipulative treatments. J Neuromuse Systems; 3: 1-9. Obtenido de http://www. Spinemd. Com/Publications/articles/the-genetic-basis-of-adolescent-idiopathic-scoliosis. Consultado el 16 de mayo de 2012.

24. Hernández Corvo Roberto. (1987): Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor. Editorial Científico Técnica.

25. Joselovsky, Ariel: *Dolores Corporales*. Buenos Aires: Laser Dreams. (1996).

26. _____: *Técnicas manuales de elongación. Método Joselovsky*. Madrid. (2001).

27. _____: *Cinesiología, alteraciones tónicas*. Editorial Paidotribo Les Guixeres. Badalona. (2009).

28. Lapierre, A: *Simbología del movimiento*. ed. Paidotribo. (2007).

29. Lumbalgia : *Guía de práctica clínica.* Versión española del Programa Europeo COSTB13, Low Back Paine Fundación Coñacs. (2005).

30. Lumbalgia Crónica. Resultados de tratamiento quirúrgico vs. Tratamiento conservador: Seguimiento de 4 años. Obtenido de: Web de la espalda - espalda.org. (2011). Consultado el 23 de diciembre de (2011).

31. M. T Delgado Macías y J. García Miranda: Generalidades de la Cinesiterapia. Obtenido de: http://www paidotribo.com Consultado el 9 de noviembre de (2011).

ENFOQUE NEUROCIENTÍFICO APLICADO AL DEPORTE

Autor: Ph.D Pedro Javier Ruiz Aular
Ph.D (Doctor of Philosophy**)**
Doctorante en Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
Universidad Deportiva del Sur
CI: V-14618028
pedroruizuds@gmail.com

Resumen

Siempre supimos que, junto a la técnica y un soporte caracterizado por años de esfuerzo y dedicación a las prácticas, las funciones cognitivas son fundamentales para alcanzar el éxito en la actividad deportiva. Es suficiente con observar un partido de fútbol o las competencias olímpicas para comprender que, más allá del entrenamiento físico, el éxito de un participante se juega en su capacidad cerebral para definir estrategias y tomar decisiones en milésimas de segundos. Asimismo, la historia de algunos deportes individuales, entre los que se destaca claramente el tenis, da cuenta de que un inadecuado liderazgo emocional deja en el camino a jugadores extraordinarios que, sin duda, hubieran podido estar entre los mejores del mundo. En este sentido, cualquier persona que observe algunos torneos en los que participó el extraordinario tenista Gastón Gaudio, campeón de Rolland Garrós en 2004, podrá corroborar esta afirmación: su sistema emocional le jugó tantas malas pasadas que prácticamente lo dejó fuera de carrera (en comparación con otros Top Ten).

Afortunadamente, y gracias a la neurociencia moderna, que finalmente logró superar la vieja y equivocada dicotomía entre cuerpo y mente, sabemos que tanto las funciones cognitivas como las emocionales dependen de un adecuado soporte físico, y que este no es nada más ni nada menos que el cerebro.

Palabras claves: Deporte, neurociencias, piscología deportiva

NEUROSCIENCE APPROACH APPLIED TO SPORT

ABSTRACT

We always knew that, along with the technical and support, characterized by years of effort and dedication to practices, cognitive functions are critical to success in the sport. It is sufficient to observe a football match or the Olympic competitions to understand that beyond the physical training, the success of a participant plays in their brain to define strategies and make decisions in split seconds. Also, the history of some individual sports, including tennis stands out clearly, realize that inadequate emotional leadership stops on the way to extraordinary players, no doubt, might have to be among the best in the world. In this sense, anyone who observes some tournaments in which participated the extraordinary tennis player Gaston Gaudio, the Roland Garros champion in 2004, will corroborate this statement: your emotional system played so many tricks on him that left him virtually out of the race (compared with other Top Ten).

Fortunately, thanks to modern neuroscience, we finally managed to overcome the old and wrong dichotomy between body and mind, we know that both the cognitive and the emotional functions depend on adequate hardware, and that this is nothing more nor less than brain.

Keywords: Sport, neuroscience, sports psychology

Introduction

El entrenamiento neurocognitivo y emocional se erige como una herramienta maravillosa para el éxito de un deportista debido a que actúa en un doble sentido: le permite optimizar las funciones mentales que necesita desarrollar y, a su vez, evita que un inadecuado control de sus sentimientos afecte las funciones ejecutivas de su cerebro, que son las que necesita para pensar y actuar rápida y eficazmente.

Con base en estos hallazgos Serrato, H. (2002) identificó los rasgos psicológicos que caracterizan a los deportistas exitosos. Según su estudio realizado con 600 deportistas Colombianos de diferentes disciplinas, los deportistas triunfadores se diferencian de los que no lo son por poseer: mayor confianza en sí mismos, mayor motivación capacidad de concentración, bajo nivel de sensibilidad emocional, habilidad para la imaginación, actitud positiva y reto competitivo. Los hallazgos de Serrato (2007) son menesteres de estudio para el desarrollo de técnicas o programas de preparación mental para el deportista e intervención en la comunidad deportiva. En la época moderna de historia del deporte (desde el siglo XVIII), aparece la psicología como una disciplina científica que contri buiría a la formación del atleta, se empezó a considerar la preparación mental del deportista contribuyendo al desarrollo histórico de la psicología del deporte PD. De esta forma existe un tácito consenso con la propuesta de Cruz (1991, 1997) para dividir la historia de la PD en cinco periodos (Weinberg y Gould1996; Dosil 2004). Esta rama de la psicología tiene raíces en Alemania en la creación del laboratorio de Wundt en el mismo inicio de la psicología siendo así el primer periodo denominado las raíces de la PD en la psicología experimental (1879-1919).

Se señalan estudios experimentales sobre tiempos de reacción en el laboratorio de Leipzig como primeras aproximaciones al área, aunque estos estudios no pretendieron aportar directamente a la actividad física, se realizaron aproximaciones con experimentos de campo con deportistas y siguieron ensayos teóricos sobre los beneficios psicológicos de la actividad física.

Los antecedentes inmediatos de la psicología del deporte. (1920-1945) es el periodo de los padres de esta disciplina, quienes marcaron la disciplina a nivel orbital como Coleman, Orlick en Canadá y Punik y Rudik en la antigua Unión Soviética, se crearon institutos de cultura física en Europa impulsando el desarrollo de la PD además se crearon laboratorios experimentales donde se investigó sobre aprendizaje motor y personalidad.

Objetivos: Explicar los procesos neuropsicológicos que influyen en el deportista.

Metodología adoptada en la investigación

El diseño empírico de la investigación se organiza en tres fases: fase diagnóstica, de diseño de la propuesta y evaluación de la propuesta. Se articula la metodología de evaluación de programas con la concepción metodológica de la investigación.

La Evaluación de Programas es un proceso sistemático, diseñado intencional y sistemáticamente, de recogida de información rigurosa-valiosa, válida y fiable orientado a valorar la calidad y los logros de un programa, como base para la posterior toma de decisiones de mejora, tanto del programa como del personal implicado y, de modo indirecto, del cuerpo social en que se encuentra inmerso.
(Pérez Juste, 2000: 271). Otra autora que tuvimos en cuenta para la evaluación de Programas es Fernández-Ballesteros quien plantea que el Programa: Es un conjunto especificado de acciones humanas y recursos materiales diseñados e implantados organizadamente en una determinada realidad social, con el propósito de resolver algún problema que atañe a un conjunto de personas. (Fernández- Ballesteros, 1992: 22). De estas definiciones conviene resaltar que un programa tiene como principal característica su previa especificación y diseño así como que es implantado coordinadamente.

Desarrollo:

Las investigaciones sobre aprendizaje motor y el desarrollo de la PD (1946-1964), estuvo marcado por investigaciones experimentales sobre aprendizaje motor y personalidad y aumentó el interés por la PD en oriente en relación al alto RD del deportista. En el periodo 4. El reconocimiento oficial de la PD (1965-1979) se logra en Roma en 1965, en la celebración del I Congreso mundial de PD y se

fundó la International Society of Sport Psychology, luego se afianzó con la celebración de la 2º versión del congreso mundial en Washington-1968 y la 3º en Madrid-1973. El gremio se fortalece con asociaciones en Norteamérica y Europa y la 1º asociación supranacional. El periodo 5 PD y el ejercicio físico (1980- actual) consolida la disciplina con crecimiento vertiginoso, se multiplica el número de psicólogos deportivos y agremiaciones en diferentes naciones, los medios de comunicación empiezan a asociar mejor el rendimiento deportivo con el aspecto psicológico, motivando al comité olímpico norteamericano a incluir un psicólogo del deporte en su equipo científico. Este bagaje histórico permitió a la American Psychological Association definir la PD y el ejercicio físico como estudio científico de factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento deportivo en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física y sus objetivos de ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento deportivo y comprender como la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan el desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital. En coherencia con esto las funciones del psicólogo del deporte de acuerdo al colegio de psicólogos Españoles son evaluación y diagnostico, planificación y asesoramiento, educación y formación e investigación las cuales pueden ser desempeñadas en tres ámbitos de actuación Deporte de Rendimiento, Deporte de base e iniciación y Deporte de Ocio, Salud y Tiempo libre Juego y Recreación (Serrato, L.H. 2005).

No cabe duda que las últimas investigaciones realizadas por Malchanov (2010), nos indican que, la característica distintiva principal del cerebro es la neuroplasticidad, esto es, el fenómeno por el cual se va modificando a lo largo de la vida como respuesta a las condiciones medioambientales, al aprendizaje, las experiencias que se van incorporando y, sobre todo, a lo que cada uno de los deportistas hace para potenciar sus capacidades. Por ello cada cerebro es único y completamente diferente de los demás. Así por ejemplo, el cerebro de un tenista profesional tiene áreas diferentes de las de un actor o un matemático y, entre los tenistas, habrá quienes tengan determinadas capacidades más desarrolladas que otros. De esto se desprende que, lo más significativo, en la era actual, es que el

éxito de algunos deportistas cuya capacidad técnica es indiscutible está incorporando un recurso de enorme valor para ayudarlos a superarse y alcanzar sus metas: el entrenamiento cerebral.

En el mundo del automovilismo, hallamos un buen caso para ilustrar estas afirmaciones, el de Lewis Hamilton. Este piloto obtuvo un notable nivel de éxito en un plazo muy corto, luego de un entrenamiento cerebral enfocado especialmente en la memoria visual y en aumentar las sensaciones, los canales de comunicación entre los hemisferios cerebrales y la velocidad de procesamiento de información. Como resultado de su trabajo, Hamilton puede utilizar más puntos de referencia (almacenados en su memoria visual, también entrenada) que le permiten percibir en forma anticipada y más rápidamente cualquier desviación o circunstancia en el camino deseado, lo que nos lleva afirmar que todo ser humano puede alcanzar las metas que desea en cuanto al desarrollo de sus capacidades cerebrales si trabaja acertadamente y con constancia, debido al avance en el desarrollo de las neurociencias, la cual contribuye de forma sistemática a la comprensión de los mecanismos cerebrales implicados en el desempeño del deportista y permite no sólo conocer las bases de su comportamiento, sino también el desarrollo de técnicas que contribuyan a mejorar su performance.

Por ello, paralelamente a la realización regular de su actividad física, los nuevos programas mejoran el funcionamiento general del cerebro, contribuyendo a un estado neuro-físico-emocional de equilibrio y bienestar imprescindibles para lograr el rendimiento desea-do.

Cabe destacar que, en algunas modalidades deportivas, la capacidad de concentración se relaciona directamente con el desempeño, ya que se ha observado que, a pesar de las horas de entrenamiento físico, son frecuentes las fallas durante el juego. Ante estas circunstancias no deseadas, las nuevas técnicas basadas en el desarrollo de la neurociencia permiten el diseño de estrategias que, en forma acorde con el funcionamiento cerebral, facilitan la corrección de errores durante el partido y aumentan la performance del equipo o del jugador (en el caso del tenis, la natación, el golf u otro deporte individual). Un ejemplo de estos avances son las investigaciones de Jeffrey Ross y colaboradores

(2004), quienes instruyeron a un grupo de golfistas en técnicas de manipulación motora a través de la imaginación. Estas prácticas consistían en ensayar determinadas jugadas mentalmente, sin movimientos físicos. Los resultados mostraron una mejora en la performance general (inducida por el mecanismo de neuroplasticidad que mencionamos al principio) caracterizado por una mayor activación en el cerebelo (responsable de la modulación del movimiento muscular y del equilibrio postural), en las cortezas motora y parietal, y en el lóbulo frontal.

Los lóbulos frontales se consideran los “ejecutivos del cerebro” e intervienen, además, en la asimilación de las emociones. Moderan las reacciones viscerales y participan en la elaboración de planes y estrategias durante la práctica deportiva., es por ello que, uno de los efectos más estudiados corresponde al entrenamiento enfocado en la memoria de trabajo, considerada la llave necesaria para que el resto de las funciones neurocognitivas se desempeñen eficazmente.

En investigaciones realizadas con neuroimágenes (fMRI), se observó un incremento actividad en las zonas involucradas en este almacén de memoria durante ejercicios de entrenamiento mental (Westerberg et al, 2007; Klingberg, 2005), lo cual confirma su eficacia. El mundo del deporte cuenta con técnicas computarizadas que permiten mejorar distintas funciones mentales, como la concentración, la velocidad de procesamiento y respuesta, la ejecución de planes motores y la regulación del estrés.

Un ejemplo de incorporación de estas prácticas a algunos atletas del equipo de Sambo de la UDS, que participaron de un programa integrado por rentes ejercicios cerebrales que involucraron el uso de un ordenador. Los principales beneficios que proporciona este tipo de entrenamiento pueden resumirse en los siguientes:

-Aumento de la velocidad de reacción ante los movimientos del contrincante, como así también de los movimientos estratégicos.

-Mejora de la visión periférica y del movimiento sacádico (la ilusión óptica que genera el sentido de la vista cuando observamos algo que se mueve en forma rápida a nuestro alrededor, ya sea un objeto o una persona).

-Aumento de la capacidad de concentración.

-Disminución del estrés.

Esto nos permite afirmar que, a nivel cerebral, este tipo de entrenamiento permite activar una mayor cantidad de neuronas, con lo cual se mejora no sólo la rapidez de los movimientos en el campo de juego, sino también la velocidad en la toma de decisiones. Asimismo, el registro de la actividad cerebral mediante un electroencefalograma determinó que este tipo de entrenamiento logra un estado armónico en el cerebro, en otros términos, que las áreas involucradas muestran un estado de actividad sincrónica y coherente.

En la actualidad, los deportistas deben contar con nuevas herramientas que, bien utilizadas, pueden convertirlos en escultores de sus circuitos neuronales y les brindan la posibilidad de modelarlos en su propio beneficio. Para los deportistas de alto rendimiento de los países mas desarrollaos existen centros de capacitación que trabaja el aspecto físico y mental. Integrar "psicología y neurociencia" se ha convertido en un campo interesante de investigación científica que permite llegar a todas las áreas de la psicología, educativa, organizacional, clínica, deporte, entre otras (Cárdenas, F. 2008). Estudiar los procesos psicológicos desde las neurociencias del deporte es proponer una forma diferente de psicología deportiva y de ser psicólogos en este campo, permite conocer cada vez mejor al deportista en su conjunto sin olvidar su psique. En coherencia con lo anterior la psicología interesada en la actividad deportiva requiere una mirada integral y una nueva forma de aproximación frente a los desarrollos actuales, la Neuropsicología positiva es una opción para abordar a los deportistas en su conjunto, desde lo biológico hasta sus procesos cognitivos. Con relación al campo competitivo, los avances científicos en el campo de la psicología deportiva han logrado establecer entre otros aspectos, la existencia de un estado ideal de ejecución, dicho estado se conforma de una amplia combinación de sensaciones y pensamientos presentes en las mejores ejecuciones de un deportista (Williams, 1991).

Además de estudiar el estado psicológico ideal de los deportistas durante sus ejecuciones óptimas (Williams, 1991 citado por Sánchez, 2002) se han realizado investigaciones a través de test objetivos y estandarizados donde se analizaron las características psicológicas que distinguen a los deportistas que triunfan de los

que no lo consiguen (Mahoney y Avener, 1977; Meyer, Cooke, Cullen y Liles, 1979; Highlen y Bennett, 1979; Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Heyman 1982 citados por Serrano, 2006), y así el mencionado estado ideal de ejecución en el deportista se ha llegado a caracterizar por la presencia de relajación física, ausencia de presión (baja ansiedad), calma mental, alta energía (sentimiento de reto, inspiración, determinación e intensidad), diversión, esfuerzo, lucha, automatismo, alerta, focalización mental, alta confianza y control de la situación.

Reflexiones

Las funciones de cada una de las estructuras cerebrales involucradas en el proceso de movimiento voluntario se observan en las variables psicomotrices que debe desarrollar un niño adecuadamente y que son menesteres de estudio en el alto rendimiento deportivo, al ser el rendimiento deportivo determinado por un acto motriz; entre esas variables se identifican: lateralidad, organización rítmica, equilibrio dinámico, coordinación motriz, orientación espacio-temporal, función tónica motricidad gruesa, postura de adaptación, dominio de lateralidad, expresión emocional, imagen mental del cuerpo, coordinación viso pedal y viso manual, equilibrio estático y praxia (Stanbak).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ardila, Alfredo. & Ostrosky Feggy.(1998) Etiología del daño cerebral.
Editorial Paidos. Aztobiza, M. (2009) “Filosofia del deporte”. Recuperado el 5 de Noviembre de 2009 disponible en: http://sapereaudere.blogspot.com/2009/10/filosofia-del-deporte.html.

Arnaiz Sánchez, P. (1991) Evolución y contexto de la práctica psicomotriz. Salamanca. Amaru Ediciones Blumenthal, J 2007 “El ejercicio alivia la depresión tanto como los farmacos” Recuperado el 12 de Marzo de 2009 disponible en: http://www.elconfidencial.com/cache/2007/09/25/42_ejercicio_alivia_depresion_tanto_farmacos.html. Cárdenas, Fernando.(2008) “Psicologia y neurociencia: la integración”.

Conferencia 13er Congreso Colombiano de Psicología. Psicología Colombiana en la Década de la Conducta. Corporación universitaria iberoamericana y sociedad colombiana de psicología. Bogotá. Cárdenas, Fernando (2009) “Disociación e

Integración en Neurociencia". Conferencia II Congreso Internacional de Neurociencias y Neuropsicología
II Encuentro nacional de Semilleros – Bucaramanga
Castillo S, (2000) "El sindrome de Burnout o de agotamiento profesional" Rev. Medicina. Legal. Costa Rica v.17 n.2.

De Zubiria. M. (2008) Formar no educar. ABC de Pedagogía Conceptual. Editorial. Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani. Bogotá.
De Zubiria. M. (2008) "Neuropsicologia Positiva". Memorias VI Congreso Colombiano y II Iberoamericano de neuropedagogia y neuropsicología – problemas de aprendizaje, afectivos y familiares en el aula. Estrategias de abordaje desde las neurociencias Bogotá.
De Zubiria. M. (2008). "Psico-Neuro-pedagogia". Memorias VI Congreso Colombiano y II Iberoamericano de neuropedagogia y neuropsicología – problemas de aprendizaje, afectivos y familiares en el aula. Estrategias de abordaje desde las neurociencias Bogotá.

Dosil Joaquín. (2002). El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención. Madrid Síntesis.

Dosil Joaquín. (2002) Psicología y Rendimiento Deportivo Edición Gersam España.

Ducassou Varela, A (2006). "Cuatro aproximaciones a la importancia del movimiento en la evolución y desarrollo del sistema nervioso". Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte vol. 6 (22) pp. 87-98

Engels Barbará. (2002) Introducción a las teorías de la personalidad 2º Edición. Editorial McGraw Hill. México Espinosa, A, Caraveo, J, Zamora, M, Arronte, A, Krug, E, Olivares,
R, Reyes, H, Tapia, M, Garcia, J, Doubova, S & Peña, A (2007) .

Guía práctica para el diagnostico y tratamiento de depresión en los adultos mayores.
Salud Mental.Vol. 30. No 6 Famose Jean-Pierre. (1999) Cognición y rendimiento motor. Inde publicaciones. Barcelona, España.

Gamboa, G. (2008) "Vision General de los Trastornos del Estado de Ánimo". Recuperado el 3 de abril de 2009 disponible en: http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal6518.htm 2008.

Garcés de los Fayos E.J. (2007) "Burnout en el deporte: estrategias de prevención e intervención". Memorias III Congreso Internacional y IV Congreso Nacional de psicología del deporte y el ejercicio físico Octubre Bogotá – Colombia Bogotá.

Garcés de Los Fayos, E.J. García, C. y Martínez Sánchez, F. (1990) “Factorización de un cuestionario de burnout en una muestra de deportistas”. Psicologemas, 9(17), 93-107.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). “El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas”. Revista de Psicología del Deporte, 7-8, 147-154.

Garcés de Los Fayos, E.J., Vives, L. y Dosil, J. (2005) Psicología aplicada al motociclismo. Armenia. KinesisGarcía, S (2006). Construyendo Psicología del deporte. Armenia Editorial Kinesis. García, F. (1998) Manual. Sociología del Deporte. Madrid. Alianza Editorial S. A.

ESTRATEGIA DE SUPERACIÓN PARA LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ENSEÑANZA ESPECIAL, EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA A ESCOLARES ATENDIDOS POR EL MAESTRO AMBULANTE.

Autora: MSc. Daniela Milagros Palacio González
Dra.C Ana Pascual Fis

Resumen:

Las serias transformaciones que se han producido en el campo de Enseñanza Especial y en el campo de la Educación Física exigen la elevación del nivel técnico y científico del personal docente, su preparación académica y científica pues estos profesionales. Como parte integrante de este grupo de profesionales se encuentra el profesor de Educación Física, quien ha sentido más que cualquier otro, la necesidad de superarse para poder cumplir de forma activa y consciente con la responsabilidad de desarrollar y mantener la salud de los factores escolares mediante la actividad física adaptada. A decir de las tendencias o enfoques pedagógicos contemporáneos de la Educación Física, donde se concibe la acción docente del profesor como dirección, como facilitador de un proceso en el cual el alumno es sujeto activo de su propia actividad, el Dr. Alejandro López Rodríguez se preguntó, "¿están realmente preparador nuestros profesores para ello."? En la presente investigación se propone una estrategia de superación que garantiza la satisfacción de las necesidades de conocimiento en esta concepción de Actividad física adaptada a la salud de las poblaciones especiales. La población la constituyen los 38 profesores de Educación Física de las escuelas especiales de Villa Clara y los metodólogos de las diferentes instancias aplican métodos del nivel teórico, empíricos y matemáticos. Entre los principales resultados que se obtienen se encuentra un mayor nivel de preparación teórica metodológica de estos profesionales en la AFA a las necesidades de los escolares atendidos por el maestro ambulante, comprobada en escenarios como concursos de clases, entrenamientos metodológicos conjuntos, y otras acciones pedagógicas.

PALABRAS CLAVES: Superación, Estrategia, Educación Física, Enseñanza ambulatoria.

Asbtrac

The serious transformations that have been produced at the Physical field of Teaching Especial and at the educational field demand the elevation of the technical level and scientist of the teaching staff, his academic preparation and scientist because these professionals. Like integrant part of this professional's group finds the professor of Physical Education that has felt more than any another the need to get ahead in order to be able to fulfil of active and conscious form the responsibility to develop and to maintain the health of school intervening factors finds, itself physical adapted activity. To say of tendencies or pedagogic contemporary educational focuses Physical Education, where the teaching action of the professor like direction, like facilitator of a process which the pupil is conceived active subject of his own activity, the Dr Alejandro López Rodríguez asked himself, "are really prepared our professors for it."? .In the current investigation is proposed a strategy of overcoming that guarantees the satisfaction of the needs of knowledge in this conception of adapted physical activity to especial population's health. The population is constituted by the 38 professors of Physical Education of especial schools of Villa Clara and the methodologist of different instances they apply methods of the theoretic level, empiricists and mathematicians. Among the main results they obtain a bigger level of theoretic methodological preparation of these professionals at the AFA's tendencies itself, proven at scenes like contests of classrooms, united methodological workouts, and another pedagogic stock.

Desarrollo:

La superación es un proceso que se desarrolla a través de la vida, y cobra importancia en la medida en que cada persona sea capaz de comprender la necesidad que aporta desde el punto de vista individual el conocimiento, para tener acceder con claridad a los variados acontecimientos de la ciencia y la tecnología.

Tünnermann, B.C. (1996) expresó: "La superación permanente encuentra una justificación lógica en el hecho de que nunca, el paso por una carrera

podrá dar todos los recursos necesarios para desempeñarse en el cambiante mundo en que vivimos, aún cuando estos recursos estén relacionados con la habilidad para aprender y cambiar; el conocimiento es infinito y las formas de actuación del hombre se transforman también inevitablemente"

Para enfrentar una parte de esta superación los profesionales graduados de la enseñanza superior cubana se acogen al Reglamento de Postgrado de la República de Cuba. Este lo integran la formación Académica de Postgrado (Maestrías, Especialidades y Doctorados) y la Superación Profesional, (Diplomados, cursos, talleres, seminarios, entrenamientos, encuentros de intercambios, autosuperación, autopreparación), estos últimos con un fuerte compromiso individual que le permiten a los recursos humanos superarse para abordar con objetividad y profesionalidad las realidades que tienen que enfrentar.

La superación profesional tiene entre sus objetivos prioritarios proporcionar una mejor preparación, consolidación de conocimientos, así como una activación de las capacidades, habilidades, y la creación de nuevos conocimientos que permitan incorporar los adelantos científicos con plena convicción de transformación para el bien social, que implica calidad de vida y realización personal.

Lo anteriormente expresado se consolida con las reflexiones de Fariñas León, G. (2008) al plantear…"en la llamada sociedad del conocimiento, las personas necesitarán prepararse a lo largo de la vida y esa preparación les debe posibilitar la transición de conocimientos sólidos a posibilidades de aplicación en la solución de problemas de la vida social".

En este sentido, para que la superación sea efectiva debe estar planificada en correspondencia con las necesidades, motivaciones e intereses de los profesionales a quienes va dirigida.

Dentro de estos profesionales de la Educación Superior se encuentran los graduados de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

Desde este contexto se implementa la superación hacia sus dos direcciones la superación básica y la superación especializada. La primera dirigida fundamentalmente a la formación pedagógica, psicológica, la información científica y la filosófica, la que puede ser asumida por todas las universidades

del país y la segunda que tributa al perfil del profesional y se desarrolla dentro de su propia red de Cultura Física.

La preparación del Licenciado en Cultura Física (CF), se centra fundamentalmente en la superación docente- metodológica e investigativa. A través de ella se logra de forma paulatina la transformación del profesional en ejercicio, adquiriendo nuevos conocimientos y valores, todo lo cual se revierte en un mejor desempeño profesional.

Evidentemente se refleja en el proceso de enseñanza - aprendizaje para potenciar las actividades físico – deportivas – recreativas, en cada uno de los subsistemas de educación, de enseñanza deportiva y la actividad física comunitaria; para educar y enseñar a las nuevas generaciones y a la población en sentido general en la necesidad e importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico.

La organización de la superación de los profesionales de la CF ha transitado por varias etapas; en la década de los años 1970 se concebían desde los planes y estrategias de cada centro o instancia en particular, no se tenía en cuenta las reales necesidades de cada implicado, eran mayormente impuestos o dirigidos los cursos de superación desde la instancia superior, resaltando el cumplimiento cuantitativo de planes.

La etapa comprendida entre los años 1986-1990 se caracterizó por el proceso de recalificación para los Licenciados en Cultura Física Deporte y Recreación. Donde las principales ventajas de esa etapa se centraron en, la calidad de los programas elaborados, la Idoneidad del personal para impartir las actividades de superación y la asistencia de los participantes. (González de la Torre, G. (1996).

En los inicios de la década de los años 1990 la superación se caracterizó por tratar de reintegrar las experiencias positivas de otros organismos y centros de enseñanza superior, acciones que en sentido general, no resolvieron todos los problemas que existen, pero permitió un mejor acercamiento a las líneas trazadas por el Ministerio de Educación Superior.

En el quinquenio 1996- 2000 se elaboró el Sistema Nacional de superación en la Cultura Física que toma como base toda la experiencia anterior

acumulada por el organismo y sus centros docentes - científicos y se definen los siguientes subsistemas:

- Educación Física Escolar, Deportes, Recreación, Cultura Física Popular, Docencia, Cuadro y Reserva, Informática, Medicina Deportiva, capacitación.

Aparecen formando parte de estos recursos humanos los profesionales de la Educación Física escolar, dentro de ellos los que laboran en escuelas especiales.

Estos, junto al resto de los especialistas de la institución, tienen como misión preparar para la vida a estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE); aun cuando en su formación pregraduada en los planes B y C, no recibieron una base amplia sobre la Pedagogía Especial.

Dentro del universo de la Educación especial en Cuba se ofertan alternativas de atención, a los escolares con patologías severas, que exigen excesivo cuidado por las complicaciones que emanan de ellas, que les imposibilita asistir a las instituciones escolares según la prescripción médica. Una de estas modalidades es la Enseñanza Ambulatoria (Res 13/ 85), materializada por Maestros Ambulantes en la comunidad.

En su apartado tercero esta resolución plantea: “El maestro ambulatorio garantizará la participación de estos alumnos a las clases de computación en la escuela más cercana a su domicilio siempre que las condiciones de salud lo permitan, así como en otras actividades de carácter deportivo, recreativo, político y cultural”.

En la práctica educativa los Maestros Ambulantes asisten al hogar de los estudiantes e imparten el programa de enseñanza establecido según el grado y la edad, el cual contiene asignaturas como: Educación doméstica, laboral, vial, musical, Geometría, Matemática, Ciencias Naturales, Geografía, Historia, Lengua Española, Técnicas Agropecuarias, adaptado a la discapacidad o nivel de intelecto de cada alumno.

La asignatura Educación Física no aparece concebida oficialmente dentro de este programa, aún cuando son varias las acciones sociales internacionales

que demandan los derechos de los discapacitados a su sistema educativo y dentro de él a la Educación Física; entre ellos: la Declaración de los Derechos Humanos en 1948, La conferencia mundial ¨para todos¨ en 1990, Acceso y Calidad celebrada en España Salamanca en el año 1994, así como en la gran mayoría de Conferencias, Talleres, Simposios que se han desarrollado en Cuba.

Por otra parte organizaciones legales como el Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física (International Council of Sport Science and Physical Education, ICSSPE/CIEPSS) y la Cumbre Mundial sobre la Educación Física, afirman una vez más las ventajas:

- Es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y el deporte a lo largo de su vida.
- Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.
- Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad y el desarrollo físico y la salud.
- Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta.
- Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.
- Ayuda a comprender la importancia de la actividad física en el desarrollo y mantenimiento de la salud.
- Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.
- Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo, de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.(5)

En correspondencia con ello existen en la provincia de Villa Clara varias propuestas de actividades físicas adaptadas a los escolares atendidos por el maestro ambulante, como resultado de investigaciones al respecto entre los

que se encuentran la de las autoras Palacio. D,(2003), (2005); Bonilla, Y; (2010), Contreras, A.Y., (2011).Todas coinciden en reafirmar las ventajas antes mencionadas , sin embargo han quedado como acciones aisladas en algunos municipios, obedeciendo a la iniciativa de las investigadoras, y no han pasado a la toma de conciencia de quienes tienen la autoridad para oficializarlas en el currículo de estos escolares.

Evidentemente para asumir la solución a la problemática existente es necesaria la preparación de los profesionales que la asumirían, en este caso los profesores de EF de las escuelas especiales.

Los datos primarios de la investigación provienen de los 30 profesores de Educación física, graduados de la Educación Superior que laboran en las Escuelas Especiales de la provincia de Villa Clara.

Participa en el proceso investigativo una muestra de expertos seleccionados por su fructífera actividad profesional y competencia en el tema que se investiga.

Para la recogida y procesamiento de los datos se utilizaron un conjunto de métodos del nivel teórico: el histórico-lógico, la modelación, el analítico - sintético, y el sistémico – estructural.

Del nivel empírico: análisis de documentos, la observación científica, la entrevista, la encuesta: la prueba pedagógica. y la consulta a expertos:

Los métodos estadísticos que se utilizaron para procesar los datos susceptibles de medición fueron:

- Distribuciones de frecuencias absolutas y la prueba de pares igualados y rangos señalados de Wilcoxon.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos con la aplicación de los diferentes métodos para la determinación de las carencias fundamentales de los docentes en la superación profesional, se precisan las siguientes necesidades de superación:

- Necesidad de conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con la superación profesional y la actividad científica referida al proceso de la Educación Física con los alumnos con Necesidades Educativas Especiales.

- Necesidad de conocimientos y habilidades específicos para la dirección del proceso de la Educación Física con los alumnos que atiende el Maestro Ambulante.

- Necesidades de desarrollo personal asociadas a las cualidades y actitudes que pueden contribuir al mejoramiento de su labor profesional, implicación personal y su actitud respecto a la enseñanza ambulatoria.

Las insuficiencias detectadas en el estudio previo realizado en la provincia de Villa Clara, así como las opiniones de los expertos, muestran la necesidad de contar con una estrategia de superación que sea de utilidad práctica y que la misma involucre tanto al profesor de Educación Física como a todos los factores que tienen que ver con la enseñanza ambulatoria. La misma se sustenta en los principios teóricos de la Educación Especial, la Educación Avanzada, los procesos de superación, el diseño curricular y las estrategias.

Estrategia de Superación.

Objetivo: Capacitar a los profesores de Educación Física para la atención a los alumnos de la enseñanza ambulatoria.

Primera fase. Fundamentación de la propuesta.		Segunda fase. Diagnóstico de las necesidades.		Tercera fase. Planeación de la superación.		Cuarta fase. Ejecución.		Quinta fase. Evaluación de la estrategia.
Dimensión filosófica. Dimensión epistemológica. Dimensión social. Dimensión psicoeducativa. Dimensión investigativa.		Encuestas. Entrevistas. Observación		Elaboración de las formas de Superación. Diplomado Talleres. . Debates. .Auto superación. .Materiales didácticos.		Ejecución de la estrategia y selección del personal involucrado en la misma.		Acciones para la evaluación formativa de cada una de las formas a utilizar. Evaluación del impacto.

Principales resultados obtenidos:

Para la aplicación del criterio de expertos (Delphi), se asume el criterio metodológico de Campistrous, L y Rizo, C (1998), con ello se determinó el coeficiente de competencia de los 20 sujetos seleccionados como expertos. De acuerdo a su propia autovaloración se observó que el 50, 0% se encuentra en el valor 0,7, lo que equivale a un nivel de competencia Alto.

Se escogieron a sujetos con experiencia en investigaciones relacionadas con la superación de profesores de Educación Física, con conocimientos en la Teoría de la Educación Avanzada, Enseñanza especial, Discapacidad físico motora y dominio de los elementos relacionados con el diseño curricular de formas organizativas para superar estos profesionales.

Se utilizó una encuesta con dos propósitos: inicialmente seleccionar a los expertos y luego recopilar información empírica acerca de la estrategia de superación que se propone. Ello permitió a su vez conocer el valor que los expertos confieren a los indicadores incluidos en la propuesta.

En las dos rondas aplicadas, fue reconocida por todos la importancia del tratamiento, utilizando vías científicas, de la planeación de la superación para estos profesores de Educación Física. Las valoraciones ofrecidas se asocian con las características de la formación y nivel real de preparación de este personal docente de las escuelas especiales de Villa Clara y la necesidad de que la superación se realice en correspondencia con las actuales exigencias del cambio educativo en este subsistema.

Los expertos significaron de bastante adecuadas las dos dimensiones e indicadores propuestos para el diagnóstico de problemas, así como los elementos de la propuesta relacionados con la estructuración de las diversas formas de superación y el contenido relacionado con la atención a la diversidad y las relaciones del modelo, su consistencia lógica y adaptabilidad a las nuevas exigencias de la Educación Especial en Cuba.

Después del análisis de los resultados de cada paso de la Consulta a Expertos recogido en las tablas de aproximación sumativa, relativa y las imágenes en la distribución normal estándar, se pudo conocer que la valoración en la dimensión relacionada con la estructuración de la estrategia en 5 fases, fue Bastante

Adecuada con un nivel de significación de 0,024; el análisis de cada fase por separado también fue valorada como Bastante adecuada en un rango que se oscila entre 0,221 y 0.335.

En los indicadores relacionados con las relaciones esenciales devenidas del modelo estratégico de superación para los profesores de Educación Física de las escuelas especiales en Villa Clara, fueron valoradas como Muy adecuadas con un nivel de significación de 0,374 y 0,484.

La evaluación del seguimiento de la estrategia de superación será responsabilidad de la Facultad de Cultura Física y de la Dirección Provincial del INDER en Villa Clara. Estas instancias conjuntamente con la Dirección Provincial de Educación, evaluarán el impacto de la estrategia en el desempeño profesional de los profesores para lo cual se apoyarán en las Visitas y Entrenamientos Metodológicos Conjuntos que se realicen a los municipios. Para la evaluación del impacto también se tendrá en cuenta los resultados docentes individuales y colectivos obtenidos por los profesores con sus alumnos, que deben corresponderse con mayor eficiencia y calidad en el aprendizaje.

En la estrategia de superación diseñada para la atención a los escolares atendidos por el maestro ambulante, se establecen algunas relaciones que se manifiestan en el rigor de las diferentes fuentes teóricas y los aspectos relacionados con la Actividad Física adaptada y sus ventajas en la enseñanza ambulatoria.

La organización de las diferentes formas de superación, sus contenidos y el desempeño del profesor de EF, la labor de la escuela, la familia y la comunidad.

Conclusiones:

- Los profesores de Educación Física constatados, presentan necesidades declaradas de superación en materia de formación especializada, en Teoría y metodología de la Educación Física, Necesidades educativas especiales, Pedagogía de la diversidad y en formación general, declaran las de Diseño y la adaptación Curricular y Didáctica, mientras que funcionan como necesidades encubiertas problemas de formación general relacionados con

el trabajo individual y grupal, la intervención comunitaria y la investigación científica.

- Entre las principales dificultades declaradas por los profesores de Educación Física, se encuentran aspectos relacionados con el nivel de preparación teórico metodológica, relaciones interpersonales entre profesores y familia - comunidad, diseño curricular y organización escolar y escasas posibilidades de superación.
- La estrategia propuesta refleja una armonía entre la formación general y la especializada, para garantizar la formación continua del profesor, combina las formas de la superación profesional y el postgrado académico y otorga importancia a la investigación científica de las prácticas pedagógicas, desde modelos de trabajo grupal y cooperativo.

Referencias Bibliográficas:

1.- Carlos Tunnermann B: La Educación superior en el umbral del siglo XXI. Caracas, pp116- 117, CRESALC / UNESCO. 1996.

2.- Guillermo Fariñas León. "Innovaciones pedagógicas en la enseñanza de postgrado: Currículo, didáctica y formación", pp. 77-78. MES, La Habana., 2008.

3.- Grisel González de la Torre, Julia Añorga y Humberto Escandel, Experiencia cubana en la concepción y desarrollo de un sistema de superación para los Recursos Humanos Laborales con un enfoque territorial: Un proyecto para nuestra América, pp. 36- 37. CENECEDA. La Habana. 1996.

4. Resolución 13/ 85), Sobre atención ambulatoria. Apartado Tercero.

5. Cumbre Mundial sobre la Educación Física, Documento Base.pp12-13. Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física.

Datos de la autora:

*****Profesora Auxiliar. Actividad Física Adaptada en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Licenciada en Psicología Pedagogía por el Instituto Superior Pedagógico «Félix Varela» de Villa Clara en 1985. Máster en Educación Avanzada por el Instituto Superior «Varona» de La Habana de 2003. Máster en Didáctica de la Educación Física por el Instituto Superior de Cultura Física «Manuel Fajardo» en 2005. Actualmente profesora de la Facultad de Cultura Física (Villa Clara) e investigadora en temas de Actividad Física Adaptada. Jefa del proyecto Actividad Física Adaptada a diferentes

poblaciones especiales. Presidenta del Consejo de Ciencia para el Deporte para personas con discapacidad. Teléfono 274990. Correo: danielapg61nder.cu.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA, DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA, PARA LA ATENCIÓN DE NIÑOS DIAGNOSTICADOS DE RETRASO MENTAL QUE PADECEN DE ASMA BRONQUIAL.

Title: Methodological strategy, from the Adapted Physical Activity, for the attention of children diagnosed late mental that suffer of bronchial asthma

Autor: **MSc. Yoandris Espinosa Telles.** Profesor Asistente. Profesor Investigador del Centro de Estudios "Actividad Física Comunitaria y Calidad de Vida" de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de la provincia Granma, país Cuba.

E-mail: doctoradogra@inder.cu Teléfono: 0123482145

Resumen

En la presente investigación se brinda una estrategia para la atención de niños diagnosticados de retraso mental que padecen de asma bronquial, desde la Actividad Física Adaptada, se parte de los enfoques más avanzados de la pedagogía especial en función de brindarles un tratamiento diferenciado desde la actividad física, acorde a sus particularidades cognoscitivas y alteraciones físico-respiratorias. El estudio se desarrolló entre Septiembre 2011 a Junio 2012. La muestra está conformada por 10 niños y 3 profesores de la escuela especial Félix Varela de la provincia Granma. Para la realización del estudio se utilizaron los métodos teóricos como analítico-sintético, histórico-lógico y la revisión de documentos oficiales, como métodos empíricos se emplearon la observación, medición, encuesta, entrevista y el pre-experimento. El aporte de esta investigación está dado por una nueva concepción dirigida a las adaptaciones de los programas y orientaciones metodológicas para incluir a estos niños en las clases de Educación Física, el Deporte y las actividades físico-recreativas, a partir de adaptaciones pertinentes. En la constatación final del pre-experimento se evidencia que con la inclusión de los niños a la Actividad Física se logró la corrección y/o compensación de las alteraciones cardio-respiratorias y motrices, como resultado de la maravillosa experiencia de practicar ejercicios físicos, de jugar y recrearse.

Summary

In the present investigation you offers a strategy for the attention of children diagnosed late mental that suffer of bronchial asthma, from the Adapted Physical Activity, he/she leaves of the most advanced focuses in the special pedagogy in function of offering them

a treatment differed from the physical activity, chord to their cognitive particularities and physical-breathing alterations. The study was developed among September 2011 to June 2012. The sample is conformed by 10 children and 3 professors of the special school Félix Beaches her of the county Granma. For the realization of the study the theoretical methods were used as analytic-synthetic, historical-logical and the revision of official documents, as empiric methods was used the observation, mensuration, interviews, he/she interviews and the pre-experiment. The contribution of this investigation is given by a new conception directed to the adaptations of the programs and methodological orientations to include these children in the classes of Physical Education, the Sport and the physical-recreational activities, starting from pertinent adaptations. In the final verification of the pre-experiment it is evidenced that with the inclusion of the children to the Physical Activity was achieved the correction and/or compensation of the cardio-breathing and motive alterations, as a result of the wonderful experience of practicing physical exercises, of to play and to relax.

Introducción.

La Actividad Física Adaptada para niños con diagnóstico de retraso mental que padecen de asma bronquial debe responder al necesario principio de la asequibilidad y adaptabilidad donde no solo se brinde una atención desde la Cultura Física Terapéutica, sino que este proceso debe ser visto desde lo holístico, es decir desde la diferentes manifestaciones de la Actividad Física, para de esta manera incidir de forma integral en la habilitación, rehabilitación, corrección y/o compensación de las alteraciones respiratorias y motrices que presentan estos niños.

La Actividad Física Adaptada es determinante en el tratamiento del asma bronquial en los niños que asisten a la enseñanza especial por diagnóstico de retraso mental, se ha podido constatar que solo reciben el servicio del área terapéutica que funciona en la escuela, siendo necesario esta atención diferenciada en la clase de Educación Física, el Deporte y a las Actividades Físico-recreativas, además de incidir en la correcta atención de la familia, cuando estos se encuentre en el hogar.

El programa de Educación Física debe adaptarse y ajustarse a las capacidades de los niños, proporcionándoles la posibilidad de estimular la esfera físico-motriz, así como desarrollar habilidades y capacidades físicas, se deben ofertar juegos variados que estimulen las sensaciones y percepciones y los procesos de memoria, pensamiento,

atención, imaginación y concentración; incidiendo además en la esfera volitivo-afectiva. Los objetivos planteados en la Educación Física para personas con necesidades especiales coinciden por los planteados en la Educación Física para niños que se encuentran en la enseñanza ordinaria, solo se requiere de adaptaciones en elementos de acceso al currículo como la organización de los espacios y materiales y los procedimientos a emplear en cada actividad, además de algunos ajustes a elementos del currículo básico.

A partir de un diagnóstico fáctico se determinaron las siguientes características en los niños diagnosticados con retraso mental que padecen de asma bronquial:

- Los índices cardio-respiratorios son elevados, al presentar una respiración arrítmica y superficial (torácica).
- Experimentan un elevado número de crisis asmáticas, a partir de la manifestación del cuadro clínico de la enfermedad.
- Presentan dificultades en la motricidad gruesa y fina, así como en la ejecución de habilidades motrices básicas, producto a que son excluidos de las clases de Educación Física.

En relación a lo analizado anteriormente es que se declara el siguiente **problema científico**: ¿Cómo favorecer la atención de los niños diagnosticados de retraso mental que padecen de asma bronquial en las actividades físicas?

Para darle solución al problema científico planteado, se define como **objetivo de la investigación:** Diseñar una estrategia metodológica que permita la adaptación de las actividades físicas, para favorecer la atención de los niños diagnosticados de retraso mental que padecen de asma bronquial, de manera que incida en el estado cardio-respiratorio y motriz de los mismos.

Desarrollo:

El término de Actividad Física Adaptada fue reconceptualizado en el Congreso Mundial de 1998 como, “un cuerpo de conocimiento multidisciplinar dirigido a la identificación y solución de las diferencias individuales en la actividad física. Apoya una actitud de aceptación de las diferencias individuales y aboga por mejorar el acceso a estilos de

vida y al deporte, promoviendo la innovación y cooperación en la prestación de servicios y la adaptación de normativas. Entre sus aspectos incluye: la Educación Física, el deporte, la recreación, la danza y artes creativas, la nutrición, la medicina y la rehabilitación". (Sherrill en Drovin 1998.)

Al limitar la realización de actividades físicas y juegos donde el niño interactué con el medio y con otros niños, se privan de acciones motoras que reportan beneficios a su organismo, que a partir de los requerimiento y exigencias provocan que el organismo desarrolle como proceso adaptativo con el correspondiente incremento de capacidades y con ello, la corrección y o compensación las funciones dañadas.

Muestra y metodología.

Para la realización de la investigación se utilizaron 10 niños, que constituyen el 68 % de la población de infantes diagnosticados con retraso mental que padecen de asma bronquial, de la escuela especial Félix Varela de la provincia Granma. También se entrevistaron y encuestaron a 3 profesores que se desempeñan en la impartición de las actividades física en esta escuela.

Métodos empleados.

Métodos del nivel Teórico:

1. Histórico - Lógico: Permitió hacer un estudio en el devenir histórico en relación a los referentes teóricos sobre la atención de niños objeto de estudio.

2. **Analítico-sintético**: permitió establecer nuevas relaciones, partiendo de los conocimientos existentes.

3. Revisión de documentos oficiales: mediante el estudio del expediente psicopedagógico y clínico de cada niño.

Métodos del nivel Empíricos:

1. Observación: permitió observar el proceso docente educativo, para determinar los métodos, formas, contenidos y evaluación utilizados por los profesores, además del comportamiento de los niños durante las clases.

3. Encuestas: permitió determinar el nivel de conocimiento de los profesores de la Actividad Física sobre la atención especial que deben con estos los niños objeto.

4. Entrevista: facilitó el intercambio con directivos y profesores para determinar las herramientas con que cuentan, para atender a estos niños.

5. Medición: Permitió determinar los índices cardiorrespiratorios y motrices.

6. Pre-experimento: Permitió establecer comparación entre los resultados iniciales y finales, al aplicar las actividades físicas adaptadas.

Para favorecer la inclusión de los niños con diagnóstico de retraso mental y asma bronquial a la práctica sistemática del ejercicio físico, este debe tener la finalidad de favorecer el estado cardio-respiratorio y motriz de los niños, se requiere de actividades físicas adaptadas.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS DIAGNOSTICADOS DE RETRASO MENTAL QUE PADECEN DE ASMA BRONQUIAL.

Etapas de la Estrategia

1ra Diagnóstico de las características bio-psico-sociales de los niños y de las actividades físicas que se les aplican.

En esta etapa se aplican encuestas, entrevistas y se realizan observaciones al proceso pedagógico desarrollado, para determinar las características de la actividad física, además se aplican test de motricidad y pruebas cardio-respiratorias a los niños para determinar sus características.

2da Adaptación de las Actividades Físicas y las orientaciones metodológicas.

En esta etapa se adaptan los contenidos del programa de Cultura Física Terapéutica y se introducen estos en los contenidos de las clases de Educación Física, el deporte y la actividades físico-recreativas, también se crean nuevas orientaciones metodológicas para atender las diferencias individuales de los niños en las clases.

3ra Aplicación de las Actividades Físicas y las orientaciones metodológicas.

La propuesta se aplicará en un periodo superior a los 6 meses para experimentar los cambios en el estado motriz y cardio-respiratorio de los niños objeto de estudio.

Para cumplir tal propósito se deben adaptar diferentes tipos de ejercicios tales como:

- Calentamiento (estiramientos y movilidad articular)
- Reeducación respiratoria. Se incluyen juegos respiratorios
- Ejercicios para el desarrollo de capacidades y habilidades físico-motoras.
- Ejercicios para el desarrollo de la capacidad aeróbica.
- Técnica de relajación.
- Actividades recreativas adaptadas.
- Deporte adaptado.

Los **ejercicios físico-terapéuticos** deben ser adaptados por el profesor, permitiéndole atender la necesidades educativas especiales en el proceso de enseñanza aprendizaje que se desarrolla en la clase, además de planificar y aplicar planes de intervención a cada uno de los niños visto desde la individualidad, en Cuba existen varias experiencias con adaptaciones de los ejercicios terapéuticos para atender el asma bronquial en niños con diagnóstico de retraso mental; en tal sentido se destacan los autores Hernández , Y. (2006) Oliva, K. (2007) Cuní, M. (2007) Holder, A. (2009) Espinosa, Y. (2011), con resultados significativos en la reeducación cardio-repiratoria y postural de estos niños.

Para cumplir con los principios de la inclusión e integración es importante que el niño asmático no solo asista al área terapéutica que funciona en la escuela especial, es necesario que el profesor lo inserte en las diferentes manifestaciones de la Actividad Físicas como la Educación Física, el Deporte y las actividades Físico-recreativas, a las cuales se le deben practicar adaptaciones significativas o poco significativas, en correspondencia con las características psicopedagógicas y motrices de los niños.

Es importante su inclusión en las clases de **Educación Física**, lo cual permitirá estimular el sistema físico-motriz, con el correspondiente desarrollo de habilidades y capacidades físicas, los ejercicios respiratorios adaptados se realizarán al final de la parte principal y en la parte final de la clase, se pueden combinar con los ejercicios de recuperación.

La práctica del **Deporte** también es un escenario propicio para realizar los ejercicios respiratorios, el profesor debe velar por la carga e intensidad de las actividades que está ejecutando el niño, es bueno recordar que el ejercicio físico intenso se considera como una de las principales causas que desencadenan las crisis, por lo que un trabajo diferenciado con el niño asmático es la base para lograr la participación como objetivo fundamental a cumplir en esta enseñanza.

Las **actividades físico-recreativas** se realizarán en campos abiertos donde haya un intercambio directo con la naturaleza. Se realizarán caminatas, excursiones y paseos a sitios históricos, el profesor es el encargado de explicar y demostrar en varias ocasiones los ejercicios físico-respiratorios, desarrollándolos en diferentes momentos de la actividad, debe velar por la manifestación de cualquier síntoma de la enfermedad.

Orientaciones Metodológicas para la aplicación de la Actividad Física Adaptada a niños con diagnóstico de retraso mental que padecen de asma bronquial:

- Hay que garantizar las condiciones del área, debe estar amplia, limpia y ventilada.
- Las sesiones de ejercicios terapéuticos se ejecutarán con una frecuencia de 3 veces por semanas, aunque se recomienda que los ejercicios respiratorios sean realizados todos los días en dependencia de las actividades que se planifiquen por el profesor de Educación Física.
- El desarrollo de las diferentes capacidades físicas debe combinarse con el empleo de los ejercicios respiratorios.
- No debe sobrepasarse el 60% de la capacidad funcional aeróbica para niños.
- Durante todo este proceso el profesor estimulará a los niños con halagos y frases positivas como: “¡Qué bien lo haces!”, “Te pondrás fuerte”, “Serás muy saludable”, “Podrás ser más rápido”, “¡Qué bien respiras!” y otras.
- Para los niños el juego y la fantasía son importantes. El profesor debe hacer de estas actividades un derroche de creatividad y fluidez. Por ejemplo:”Las manos al cielo” (para subir los brazos), la imitación de los animales y plantas, la utilización de medios con colores vivos que estimulen sus sensaciones y percepciones.

- Recordar que el juego es la actividad preferida por los niños, por lo que la cantidad de éstos y sus repeticiones dependerán de sí el niño está familiarizando, de su edad, características, interés, cansancio y estado de salud.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Comparación de los resultados de los índices cardio-respiratorios.

En la experiencia que se expone se presentan los resultados de la investigación realizada entre los meses de Septiembre 2011 a Junio 2012.

Medición inicial y final del tórax (Tabla # 1).

NO.	MEDICIÓN	X ra	X da	DIFERENCIA
1	Circunferencia tórax normal	66,3	69.3	+3 cm
2	Circunferencia tórax relativo	45,7	47.9	+2.2 cm
3	Tórax máxima inspiración	70,4	73.7	+3.3 cm
4	Tórax máxima espiración	65,7	64.4	-1.3 cm
5	**Excursión torácica**	**4,6**	**9.4**	**+4.8 cm**
6	**Tipo de tórax**	**E-9 M-1**	**E-6 M-4**	**+ 3 M**

Al determinar la Circunferencia del tórax normal, la Circunferencia de tórax relativo, la Circunferencia del tórax en máxima inspiración, la Circunferencia del tórax en máxima espiración; se pudo determinar que en la Excursión Torácica se obtiene una media de 4.6 cm., lo que evidencia que los 7 niños presentan **tórax estrecho**, esto es debido a que experimentan episodios frecuentes de la enfermedad, afectando su vida diaria, además son excluidos de las clases de Educación Física, esta limitación a la práctica de ejercicios físicos, influye negativamente en el crecimiento y desarrollo de las dimensiones de la caja torácica, además de afectar el desarrollo normal de los músculos respiratorios.

En la segunda medición del tórax, luego de haber realizado las adaptaciones a los ejercicios y a la metodología en correspondencia a las posibilidades y particularidades de los niños objeto de estudio, tres de ellos alcanzan la categoría de tórax medio y cuatro se mantienen con tórax estrecho, por lo que es evidente que existió un aumento significativo en las dimensiones de la caja torácica demostrando la efectividad de la inserción en la práctica de la actividad física.

Medición inicial y final de los índices cardio-respiratorios (Tabla # 2).

NO.	MEDICIÓN	X ra	X da	DIFERENCIA
1	Frecuencia Respiratoria (FR)	25	22	-3 v/min
2	Frecuencia Cardiaca (FC)	82	80	-2 v/min
3	Capacidad Vital Pulmonar (CVP)	1400	2100	+700 mil
4	Apnea Inspiratoria (AI)	20	30	+10seg
5	Apnea Espiratoria (AE)	15	24	+9 seg
6	Índice Respiratorio (IR)	57	71	14 %

Al comparar las mediciones cardio-respiratorias, se observa una disminución de la FR en 3 veces por minuto, con respecto a la primera medición, esto determina el nivel de adaptación del sistema respiratorio de los niños sometidos a variadas actividades físico-deportivas y recreativas, mejorando la ventilación pulmonar, mediante los momentos de inspiración y espiración.

La frecuencia cardiaca disminuyó en dos latidos, dando muestra de los procesos adaptativos del sistema cardiovascular a los requerimientos del esfuerzo físico, la capacidad vital pulmonar aumentó en 700 ml, lo que evidencia la posibilidad de almacenar mayor volumen de aire en los pulmones después de una inspiración máxima, la apnea inspiratoria aumentó en 10 seg y la apnea espiratoria en 9 seg.

Resultados del test de motricidad. (Tabla # 3)

Nº	Pruebas	Media	Evaluación	Media	Evaluación	Difer
1	Coordinación estática	4”	MAL	9”	Regular	+ 2 s
2	Coord. Dinámica manos	7.5”	Regular	9.4”	Bien	+ 1.9 ptos
3	Coord. Dinámica general	6.9”	MAL	8.5”	Regular	+ 1.6 ptos
4	Simultaneidad de movim	1.5”	MAL	4.2”	MAL	+2.7 s
5	Equilibrio estático	8.8”	Regular	9.2”	Bien	+4 s
6	Equilibrio dinámico	9.7”	Bien	10.7”	Muy Bien	+1s
7	Ritmo de movimientos	9.5”	Regular	11”	Bien	+1.5
8	Orientación espacial	7 pts	MAL	18	Regular	+11 ptos
9	Rapidez de reacción	3.4”	MAL	4.9”	Regular	-1.2 s
10	Fuerza de brazo	2.44m	Regular	2.50m	Bien	+6 m
11	Fuerza de piernas	1.23m	Bien	1.28m	Bien	+ 0.5 m

12	Memoria motriz	22pto	MAL	45 pto	MAL	+ 23
13	Motricidad fina	45”	Regular	37.5	Bien	-0.8 pts
14	Flexibilidad	-13	MAL	-2	Regular	-11 cm
Ev			MAL		Regular	

Al analizar los resultados obtenidos en el test de motricidad, tenemos que antes de aplicar las adaptaciones a las actividades físicas y a la metodología para su implementación, se observa que 8 pruebas obtienen la categoría de MAL, ya que no cumple la media establecida, evaluadas de Regular resultaron 5 pruebas y solo 2 alcanzan la categoría de bien, esto demuestra los defectos secundarios que caracterizan a estos niños, además es un reflejo de la poca práctica de actividades físicas y de la no inclusión en la Educación Física, el deporte y las actividades físico-recreativas.

En la constatación final los resultados son superiores de forma cuantitativa y cualitativa ya que en una prueba se alcanza la categoría de Muy Bien, 6 son evaluadas de Bien y las restantes se evalúan de regular. En todas las pruebas hay una mejoría con respectos a la primera medición, demostrando la influencia de las adaptaciones realizadas con el correspondiente desarrollo motor y la corrección y/o compensando las alteraciones motrices.

IMPACTO ECONÓMICO – SOCIAL

Permite el desarrollo de las potencialidades de estos niños, preparándolos para la vida adulta e independiente, lo que posibilita su inserción en la sociedad.

Al disminuir las crisis, disminuye la dependencia medicamentosa, lo que es un ahorro económico para la familia y la sociedad.

Conclusiones

1. Los niños diagnosticados con retraso mental que padecen de asma bronquial solo asisten a las clases de Cultura Física Terapéutica, no existe una estrategia concebida para incluirlos en las diferentes manifestaciones de la Actividad Física.
2. En este estudio se brinda un acercamiento a la Actividad Física Adaptada para favorecer la inclusión de los niños con diagnóstico de retraso mental que padecen de asma bronquial a la práctica sistemática del ejercicio físico, y de esta manera poder incidir en el estado cardio-respiratorio y motriz de los mismos, así como en su integración social.
3. Con las adaptaciones a los ejercicios físicos y a las orientaciones metodologías, en correspondencia a las posibilidades y particularidades de los niños con diagnóstico de retaso mental que padecen de asma bronquial, se favoreció la corrección y/o compensación cardio-respiratorio y motriz de los mismos.

Bibliografía.

1. Admirall Collaso, J. (1989). Asma Bronquial en busca de una solución: Medicina General Integral. La Habana.
2. Barrientos, Guillermo. (1989). Tendencias actuales en psiquiatría experiencia cubana, Editorial Científico Técnico.
3. Bell Rodríguez, Rafael. (1997) Educación Especial, razones, visión actual y desafíos. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Caballero González, Leila y Gilda Pérez Cabrera (198-?) Educación Especial. Cuidad de la Habana, I.S.C.F.
5. Espinosa Telles, Yoandris. (2008). Sistema de ejercicios y juegos adaptados para la atención familiar de niños con retraso mental que padecen de asma bronquial, en su entorno comunitario. (Tesis de Maestría en Actividad Física en la Comunidad. Granma, FCF “Manuel Fajardo”.
6. Espinosa Telles, Yoandris. (2011). Sistema de ejercicios físico-terapéuticos para la reeducación respiratoria y postural en niños con retraso mental que padecen de asma bronquial, *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Nº 153.
7. Estévez Collell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilin González Terry. (2004). La investigación científica en la actividad física: Su metodología. La Habana, Editorial Deportes.

8. Garcés Carracedo, José. (2005) Nueva concepción del programa de Educación Física para niños con retraso mental. Tesis en opción al Título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana, ISCF.

9. Rodríguez Arce MA (1993). Tratamiento psicoterapéutico para niños asmáticos de 6 a 9 años y sus padres del municipio Holguín (investigación). Facultad de Ciencias Médicas, Holguín.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN EN EL CONTEXTO HOGAREÑO DE PACIENTES HEMIPLÉJICOS DE LA CLINICA PROSURG, ARIMA, TRINIDAD Y TOBAGO

Autor: Michael Knight. Trinidad y Tobago

Tutora: DraC. SANTA ANA PASCUAL FIS

Introducción

Hace más de 2400 años el padre de la medicina, Hipócrates, reconoció y describió el accidente cerebrovascular como el "inicio repentino de parálisis». Dicho enfermedad actualmente es la primera causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en el mundo, 4.4 millón (9 %) del total 50.5 millón de muertos anual. (1)

Según University Hospital, Newark New Jersey, 10% de sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares recuperan casi completamente, 25% recuperan con impedimentos de categoría inferior, 40% experimentan impedimentos de escala moderado a severo que exijan cuidado especial a corto plazo, 10% necesitan atención en una clínica privado, asilo de ancianos u otro centro de atención a largo plazo y 15% mueren dentro de poco luego de sufrir el accidente cerebrovascular, 22% de hombres y 25% de mujeres mueran dentro de un ano luego de sufrir un ataque cerebrovascular. Alrededor de 25% de personas quien sufre un ACV tendrán otro dentro de cinco años. (2)

En este caso particular, la situación se presenta en la República de Trinidad y Tobago que consta con una población de 1.3 millón de habitantes y tiene un superficie de 5,128km2 que se encuentra en el sur del caribe y situado al noreste del pais de Venezuela.(3) Trinidad tiene un área de 4.828 kilómetros cuadrados (1.864 millas cuadradas), mientras que Tobago, que se encuentra al noreste de Trinidad, tiene un área de 300 kilómetros cuadrados (116 millas cuadradas). Salud pública es de carácter gratis para todo la población. Es pagado por el gobierno y por impuestos. Hay varios hospitales en el país y también clínicas. (4)

Los accidentes cerebrovasculares viene siendo la cuarta causa de muerte con once por ciento (11%) atrás de enfermedades cardiovasculares, diabetes melitus y el cáncer. Los sobrevivientes usualmente padecen de discapacidades.(5)

La parálisis es una característica común de los accidentes cerebrovasculares, con frecuencia de un lado del cuerpo (hemiplejia). La parálisis o debilidad puede afectar sólo la cara, un brazo o una pierna, o puede afectar todo un lado del cuerpo y de la cara.

Una persona que sufre un ACV en el hemisferio izquierdo del cerebro mostrará parálisis o paresia del lado derecho. A la inversa, una persona que sufre un ACV en el hemisferio derecho del cerebro mostrará parálisis o paresia del lado izquierdo. **(**6**)**

Los discapacidades resultante de un ACV tienen repercusiones negativos en la vida cotidiana del paciente no solo en el aspecto físico pero mental y inspira la depresión, la ansiedad, la frustración y la ira, /muchas personas necesitan tratamiento mental después de un accidente cerebrovascular para hacer frente a este situación y son menos propensos a seguir los planes de tratamiento. (7)

En el siglo XXI con los avances científicos en el campo de medicina, se conoce ampliamente los efectos beneficiosos de la rehabilitación física para enfrentar y mejorar los discapacidades resultante de un accidente cerebrovascular y dentro de este arsenal existe la Cultura Física Terapéutica (CFT) es la disciplina encargada de emplear los medios de la cultura física y el deporte, es decir, el ejercicio físico, en la curación y la profilaxis de la enfermedad, la recuperación de la capacidad de trabajo así como la prevención de sus agudizaciones. Trinidad y Tobago no se encuentra ignorante al uso de dichos avances en la rehabilitación

A la mismavesexisten otras consecuencias que afectan no solo a los enfermos pero a sus familiares en que ellos no saben lidiar con el estado deprimente en que se encuentran sus familiares, también el costo económico de la rehabilitación para las familias de poco recurso económico que es el estado en que se encuentra la mayoría de personas en este país subdesarrollado de Trinidad Y Tobago.

Aunque la atención medica es gratis para la población, la mayoría de los hospitales no poseen salas de rehabilitación con la capacidad de atender a todos los casos más los pacientes quienes han sufrido un accidente cerebrovascular con la frecuencia necesario para su optima evolución. Varios autores coinciden que los mejores resultados se obtengan al realizar fisioterapia poco tiempo de haber sufrido un accidente cerebrovascular porque esta etapa es la más plástica.

Problema General

Teniendo en cuenta lo antes planteado es que se asume como **problema científico** del presente trabajo:

¿Cómo diseñar una estrategia metodológica para la aplicación de un programa de rehabilitación en el contexto hogareño de pacientes hemipléjicos de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago?

Siendo el **objeto de estudio** del trabajo: La rehabilitación de los pacientes portadores de la hemiplejia espástica.

Constituye **objetivo** de la presente investigación: Diseñar una estrategia metodológica que favorezca la aplicación de un programa de rehabilitación en el contexto hogareño a pacientes portadores de la hemiplejia espástica de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago.

Preguntas científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la rehabilitación de los personas con hemiplejia espástica vía el ejercicio físico?
2. ¿Cuál es el estado actual de la rehabilitación de los pacientes portadores de la hemiplejia espástica de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago?

3. ¿Qué elementos deben componer unaestrategia metodológica para la aplicación de un programa de rehabilitación en el contexto hogareño de pacientes hemipléjicos de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago?
4. ¿Cuál sería la pertinencia y viabilidad de una estrategia metodológica que favorezca la aplicación de un programa de rehabilitación en el contexto hogareño a pacientes portadores de la hemiplejia espástica de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago.

Tareas científicas:

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la rehabilitación de los personas con hemiplejia espástica vía el ejercicio físico.
2. Diagnóstico de la situación actual de la rehabilitación de los pacientes portadores de la hemiplejia espástica de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago.
3. Elaboración del estrategia metodológica para la aplicación de un programa de rehabilitación en el contexto hogareño de pacientes hemipléjicos de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago
4. Valoración desde la perspectiva de los expertos, la viabilidad de la estrategia propuesta para la rehabilitación hemipléjico
5. Aplicación del estrategia metodológica para la aplicación de un programa de rehabilitación en el contexto hogareño de pacientes hemipléjicos de la clínica Prosurg, Arima, Trinidad y Tobago.

Los **métodos** empleados para el desarrollo de la presente investigación fueron:

A nivel teórico se emplearon los métodos histórico-lógico y analítico-sintético; de gran utilidad en el estudio de las fuentes impresas de información y en el procesamiento de los fundamentos científicos y de los diversos criterios de los autores que fueron

consultados. Para la elaboración del programa se utilizó el método sistémico estructural funcional, que fue aplicado al objeto de estudio y al campo de acción para establecer los componentes, estructura y metodología de la estrategia.
Se incorporaron además, para la recogida y análisis de información directamente vinculada a la práctica, métodos del nivel empírico-experimental donde se incluyen la entrevista,observación, la experimentación y la medición. Como técnicas específicas se utilizaron la búsqueda bibliográfica y documental, la encuesta y algunas técnicas estadísticas.

En el **Capítulo I.** se abordan los referentes teórico-metodológicos de los accidentes cerebrovascularesy su rehabilitación, como aspectos generales de las accidentes cerebrovasculares, consideraciones fundamentales de su fisiopatología, sus factores de riesgo, antecedentes de los programas de rehabilitación cardiovascular, la fundamentación clínico-fisiológica de la Cultura Física Terapéutica en los accidentes cerebrovasculares, la carga física en pacientes con accidente cerebrovascular, características e importancia de la familia del paciente con accidentes cerebrovascular en el proceso de rehabilitación.
En el **Capítulo II**, se describe la metodología empleada en la investigaciónespecificando los métodos, procedimientos y técnicas seleccionadas; además se presente el diagnóstico de la situación actual de la rehabilitación de los pacientes hemipléjicos dela clínica Prosurg,Arima, Trinidad y Tobago mediante la aplicación de los instrumentos elaborados con el propósito de obtener la información necesaria para corroborar la necesidad de la investigación.

En el **Capítulo III**: se presenta la estrategia metodológica para la aplicación de un programa de rehabilitación a pacientes hemipléjicos con ejercicios físicos terapéuticos.y la sugerencia hecha por el autor para su implementación enla clínica Prosurg,Arima, Trinidad y Tobago. Además contiene los resultados de la valoración de dicho programa mediante criterios de expertos y su aplicación práctica. Finalmente aparecen las Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y los Anexos que aportan información adicional.

Desarrollo

Un ataque cerebral es una urgencia médica. Los ataques cerebrales suceden cuando se detiene el flujo sanguíneo al cerebro o cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe, derramando sangre en los espacios que rodean a las células cerebrales. En apenas unos minutos, las células cerebrales empiezan a morir. Estas células dañadas constituyen la penumbra isquémica y pueden permanecer en un estado de riesgo por varias horas. Con tratamiento oportuno, estas células pueden salvarse. Existen dos tipos de derrames cerebrales. El tipo más común, llamado ataque cerebral isquémico, es causado por un sanguíneo que bloquea o tapona un vaso sanguíneo en el cerebro. El otro tipo, llamado ataque cerebral hemorrágico, es causado por la ruptura de un vaso sanguíneo que sangra hacia dentro del cerebro. Los "mini-derrames cerebrales" o ataques isquémicos transitorios, ocurren cuando el suministro de sangre al cerebro se interrumpe brevemente.

8._____ (2012)Ataque cerebral. NIH Institutos Nacionales de la Salud. Disponible en**http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/stroke.html Consultado 19 Octubre 2012**

_____ (2000). Accidente cerebrovascular: Esperanza en la investigación. Disponible en: http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/accidente_cerebrovascular.htmConsultado 19 Octubre 2012

Alrededor del 50 % de los que sobreviven a un ictus padecen de alguna secuela física y/o psíquica, con la consecuente repercusión socioeconómica para la sociedad y el individuo. Generalmente, esta enfermedad puede causar cinco tipos de discapacidades: parálisis o dificultad para controlar el movimiento de un hemicuerpo (*hemiplejía*), perturbaciones sensoriales incluyendo dolor, problemas para usar o comprender el idioma (afasia), problemas con el pensamiento y la memoria, y perturbaciones emocionales. La principal afectación que produce el infarto cerebral isquémico de territorio de arteria cerebral media es la *hemiplejía.*

9._____La Rehabilitación después de una Apoplejía NINDS (2006). Disponible en: URL:

www.ninds.nih.gov/healthand_medical/pubs/apoplejíarehabilitacion.htm Consultado 19

Octubre 2012

A partir de los resultados de la constatación inicial del problema objeto de estudio, se toma como punto de partida el diagnóstico de las necesidades de los pacientes con hemiplejia que pertenecen a la clínicaProsurg, Arima, Trinidad, lo cual posibilitó caracterizar el estado actual de los aspectos relacionados con el enfrentamiento a la enfermedad.

Se utilizaron diferentes métodos de investigación para constatar la existencia del problema, destacándose los teóricos, los empíricos así como técnicas para el procesamiento estadístico.

La localidad escogida fue la ciudad de Arima, especialmente la clínica de Prosurg, pues su infraestructura es la más adecuada para la aplicación de un programa de rehabilitación de hemipléjicos y, por tanto, resulta distintiva a los efectos de la investigación.

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta los siguientes **criterios de inclusión**:

Pacientes hemipléjicaespástica, de 35- 65 años de edad, sin problemas cardiovasculares o pulmonares, sin trastornos psicológicos y buena disposición para trabajar, además la familia debe tener conocimientos mínimos que permite la aplicación del plan de ejercicios (enseñanza secundaria).

Se utilizó como muestra personalidades con experiencia en el área del conocimiento, los cuales suman 20. En el caso de los pacientes, se conformaron dos grupos (uno de control y uno experimental), de 1 sujetos cada uno.

Estructura metodológica de la estrategia

El esquema anterior permite observar los elementos de la estrategia, así como, la relación entre ellos. Como elemento rector, aparece el objetivo que conduce al establecimiento de las etapas (propedéutica o preliminar (I), intervención terapéutica (II) y de evaluación y mantenimiento (III) que conducen su desarrollo sobre la base de sus acciones correspondientes y las orientaciones metodológicas para un mejor comportamiento de cada aspecto del programa de rehabilitación que se va a aplicar, además se refiere el sistema de control y evaluación que permite comprobar el cumplimiento del objetivo propuesto.

A continuación se presentan los elementos esenciales de la estrategia que se propone como resultado científico de esta investigación. La propuesta de contenido que se plantean en cada una de las etapas y acciones, en dicha investigación,debe ser enriquecida en dependencia de la experiencia profesional que tenga el especialista que lo utilice.

CONCLUSIONES

1. El estudio de los antecedentes teórico-metodológicos dejaron plasmados que las accidentes cerebrovascularesson mayormente causadas por varios factores de riesgo, constituyen la primera causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en el mundo, y que su rehabilitación está basada a partir del tratamiento multidisciplinario.
2. La estrategia diseñada tiene tres etapas que abarcan diferentes contenidos, y ofrece una coherencia metodológica para contribuir a su aplicación con calidad y dirigido al mejoramiento del estado de salud de los pacientes.
3. Los fundamentos científicos y metodológicos que rigen cada una de las acciones que se proponen en el trabajo incidirán en la capacitación de los cuidadores para elevar la calidad de las actividades y la motivación para lograr una mayor participación de los pacientes.
4. La aplicación de los criterios de especialistas y de expertos arrojaron resultados positivos, que demuestran la pertinencia y la factibilidad de la estrategia que se

propone para la aplicación de un programa de rehabilitación a pacientes con accidentes cerebrovasculares.

5. Laclínica Prosurg no presta servicio de capacitación de familiares o cuidadores por lo que carece de una estrategia que posibilita una adecuada aplicación de los programas encaminados al tratamiento de pacientes con accidente cerebrovascular.

BIBLIOGRAFÍA

1._____ 2000"Accidente cerebrovascular: Esperanza en la investigación"[en línea]. National Institute of Neurological Disorders and Stroke, USA,http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/accidente_cerebrovascular.htmConsultado: Septiembre 5 2012

2. _____Stroke Statistics[en línea]. University Hospital, Newark New Jersey, http://www.uhnj.org/stroke/stats.htm,
Consultado December 11 2011

3. _____Trinidad and Tobago[en línea]. Wikipedia, the free encyclopediahttp://en.wikipedia.org/wiki/Trinidad_and_Tobago.Consutado December 11 2011

4. _____Health care in Trinidad and Tobago [en línea].. Wikipedia, the free encyclopediahttp://en.wikipedia.org/wiki/Healthcare_in_Trinidad_and_Tobago
.Consultado December 11 2011.

5._____ COUNTRY COOPERATION STRATEGY, TRINIDAD AND TOBAGO, 2006-2009[en línea]. Pan American Health Organization, http://www.who.int. Consultado December 11 2011

6._____ Accidente cerebrovascular[en línea].Christopher and Dana Reeve foundation.http://www.christopherreeve.org/site/c.lqLPIXOAKnF/b.4636789/k.5F6B/Accidente_cerebrovascular.htm, Consultado Enero 25 2012.

7._____ Depresion y el accidente cerebrovascular. National Institute of Mental Health, Maryland, USA.http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresi-n-y-el-accidente-cerebrovascular/index.shtml . Consultado Enero 25 2012

8._____ Ataque cerebral. NIH Institutos Nacionales de la Salud. Disponible en http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/stroke.html Consultado 19 Octubre 2012

9._____ (2000). Accidente cerebrovascular: Esperanza en la investigación. Disponible en: http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/accidente_cerebrovascular.htmConsultado 19 Octubre 2012

9._____ (2006)La Rehabilitación después de una Apoplejía NINDS. Disponible en: URL: www.ninds.nih.gov/healthand_medical/pubs/apoplejíarehabilitacion.htm Consultado 19 Octubre 2012

ESTUDIO DE LA INCIDENCIA DE LA DEFORMIDAD DEL PIE PLANO EN NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS COMBINADO DEPORTIVO NELSON FERNÁNDEZ- SAN JOSÉ DE LAS LAJAS - MAYABEQUE.

Autores: Ngoc Nguyen Thi Bich. Correo: ngocnt@eiefd.co.cu
Arnold Ruudy Joseph. Correo: arnoldj@eiefd.co.cu
Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.
País: Vietnam e islas Seychelles.
Tutor: MsC. Luis Lázaro Arias Rodríguez.

Resumen:
El trabajo titulado estudio de la incidencia de la deformidad del pie plano en los niños de 9 a 10 años fue motivado a que en la Práctica Laboral Investigativa que realiza la autora en el Combinado Deportivo Nelson Fernández en el deporte de tenis, algunos niños refieran que sienten dolor en los pies y molestias al realizar los ejercicios del deporte. Ante de esta situación problémica se les realizó un estudio de la huelle plantar mediante el método del plantograma con el objetivo de detectar qué niños presentaban alguna deformidad en los pies. Después de aplicar este método de medición de la huella plantar, se detectó que de los 15 niños que constituyen la población de la investigación, 5 de ellos padecen el pie plano. A partir de esta medición se pretende el elaborar un programa de juegos que, al integrarlos a las sesiones de entrenamiento, contribuyan a la prevención y tratamiento de esta deformidad.

Introducción.

El término postura en el sentido que se le da en práctica médica, significa la posición relativa o disposición de cada porción del cuerpo en relación con los segmentos adyacentes y con respecto al cuerpo en su totalidad. De este modo tenemos las posturas de pie, acostado y sentado. (Litch 1972).

La postura depende, en gran medida, del estado del aparato neuromuscular, del grado de desarrollo de los músculos del cuello, de la espalda, del pecho, del abdomen, de las extremidades inferiores, así como de las posibilidades funcionales de la musculatura y de su capacidad para soportar una tensión estática prolongada.

La figura del cuerpo humano toma de manera temprana el carácter de un estereotipo dinámico y puede quedar ya determinada en la edad preescolar. (Popov, 1988)

También forman parte de los elementos que se incluye en la postura, las propiedades elásticas de los discos intervertebrales, las formaciones cartilaginosas y de tejido conjuntivo de las articulaciones y semi-articulaciones de la columna vertebral, de la cadera y de las extremidades inferiores (Popov, 1988).

Por su parte las extremidades inferiores en sus extremos distales, los pies, se han especializado en la conformación de un sistema sustentante de tipo cupular, aprovechando las capacidades rotaciones internas para su mejor propulsión y soporte del peso. Para lograrlo, los dedos cedieron sus posibilidades prensiles acortando su longitud, mejorando el dedo pulgar antero posterior. De modo que el resto junto a él y acortados en longitud, conforman una cúpula con tres grandes zonas de proyección, que constituyen los puntos de mayor importancia para el apoyo de cada pie. (Cambras, 1986).

Es por eso que si una estructura del sistema humano merece una atención especial es el pie. La sustentación y los compromisos contraídos con la evolución han determinado que la verticalidad y la conducta bípeda condicionen los cambios en la conformación esquelética del extremo distal de las extremidades inferiores del hombre. (Cambras, 1986).

La formación de una postura incorrecta en el ser humano va a provocar alteraciones morfofuncionales en el organismo, por lo tanto se verá afectado su funcionamiento, trayendo como consecuencia dolencias al que la padece. Debido a esto se hace necesario que durante los primeros años del desarrollo del individuo se vele por la correcta formación de la postura y así evitar posibles deformidades. (Popov, 1988).

Situación problemática:

Como parte de la Práctica Laboral Investigativa se ha observado que durante la realización de los ejercicios en las sesiones de entrenamiento algunos niños refieren que sienten dolor, molestias en los pies y al mismo tiempo el rendimiento de los mismos es bajo, al indagar sobre las causas de estas deficiencias se notó que los dolores se producían por la presencia de deformidades en esta zona. A partir de esta información se aplicó la medición de la huella plantar mediante el plantograma y se constató que en los niños que referían estas dificultades había presencia de deformidades pies planos.

Objetivo:

Determinar la incidencia de la deformidad del pie plano en niños de 9 a 10 años Combinado Deportivo Nelson Fernández- San José de las Lajas - Mayabeque

Población:

15 niños de 9 a 10 años de CVD Nelson Fernández Mayabeque - habana.

Muestra:

Los 5 niños de 9 a 10 años de Combinado Deportivo Nelson Fernández San José de las Lajas - Mayabeque - Habana.

Desarrollo:

Conceptos de Deformidad.

Tamarit (s.a) define que: Las deformidades ortopédicas son todo tipo de desviación que se produce en la estructura corporal normal. Se produce por diferentes causas: congénitas o adquiridas, enfermedades, parálisis o lesión muscular, debilitamiento de los músculos y ligamentos, mal hábitos postural, sobre peso, desnutrición y sobrecarga deportiva. (p.8).

Clasificación de las deformidades ortopédicas de los pies.

En el pie se pueden encontrar distintas deformidades, que reciben sus nombres según el criterio de clasificación que se tenga en cuenta.

Clasificación de las deformidades de los pies, según el arco plantar son.

- Pie plano: disminuidos los arcos plantares.
- Pie cavo: aumentados los arcos plantares.

Clasificación de las deformidades de los pies, según el punto de apoyo del pie:

- Pie equino: apoya la punta del pie.
- Pie talo: apoya el talón del pie.
- Pie pronador: apoya el borde del pie.
- Pie supinador: apoya el borde externo del pie.

Clasificación de las deformidades de los pies, según la rotación del pie son las siguientes:

- Pie abductor: el pie se dirige hacia afuera con respecto a la pierna.
- Pie aductor: el pie se dirige adentro con respecto a la pierna.

Clasificación de las de las deformidades de los pies, según la relación entre la parte anterior y posterior del pie:

- Pie varo: la porción anterior y posterior del pie forman un ángulo hacia adentro.

- Pie valgo: la porción anterior y posterior del pie forman un ángulo hacia afuera.

En el caso de los pies planos la deformidad comienza con un debilitamiento de los músculos, lo cual va a provocar la caída del arco cuando en bipedestación ya que los músculos no se contraen y el arco desciende al accionar el peso del cuerpo.

El pie plano persistente puede asociarse a genu valgo, rotación tibial y valgo del retropié. Rara vez es consecuencia de un astrágalo anormal (astrágalo verticalizado) o trastornos neuromusculares del miembro (por ejemplo, poliomielitis, distrofias musculares).

En la mayor de los casos sólo se requieren medidas simples (zapatos apropiados y a veces plantillas se soporte y fisioterapia). En los niños mayores las grandes deformidades pueden requerir cirugía que depende de la patología (por ejemplo, fusión correctora subastragalina) para los valgos severos de talón.

El pie plano según su etiología, se divide en cinco tipos:

- Pie plano congénito: se presenta relativamente poco. Es causado por un defecto, paralítico, traumático y/o estático.
- Pie plano raquítico: es consecuencia del ablandamiento de los huesos (osteomalacia) y la disminución de su resistencia mecánica, así como del debilitamiento del aparato ligamentoso y la hipotonía muscular.
- Pie plano paralítico: es consecuencia de la poliomielitis. El grado depende de la gravedad de la afección paralítica y de la cantidad de músculos paralizados.
- Pie plano traumático: forman como resultados de las fracturas de los distintos huesos tasarles, es consecuencia de fractura de los tobillos mal osificados.
- Pie plano estático: es la debilidad del tono muscular, la fatiga desmedida como consecuencia de una larga estancia de pie, aumento del peso del cuerpo en corto tiempo. Esta es la causa más común entre la población.

El pie plano se distingue en tres grados: según Popov. 1988.

- ✓ 1er grado: no ha compresión de los arcos plantares y el paciente logra corregir la deformación contrayendo los músculos supinadores del pie.
- ✓ 2do grado: hay compresión de los arcos plantares y no se corrige con la contracción de los músculos.

- ✓ 3er grado: hay mayor compresión del arco interno, abducción de la zona anterior del pie y el arco interno se hace convexo.

Consecuencias de las deformidades de los pies.

Las diferentes deformidades que se presentan en los pies traen como consecuencias otras alteraciones generales y locales para el organismo entre las que están:

1) Disminuye la resistencia del pie para la bipedestación y la marcha, trastorno que con el tiempo produce artrosis de tipo estático.
2) Trastornos vásculo-nerviosos con déficit circulatorio local.
3) Dolores de tipo neurótico.
4) Edemas.
5) Sudoración excesiva de los pies.
6) Inflamación
7) Callosidades.
8) Deformidades de los dedos (dedos en gatillo).
9) Alteración de la estática del pie, en el apoyo de los puntos preparados para ello y en la marcha.
10) Disminución de la capacidad de trabajo producto del agotamiento de los nervios que convergen a la zona.

Materiales y métodos

Para llevar a cabo la evaluación de la huella plantar se empleó la metodología de aplicación del plantograma de según Roberto Hernández Corvo, 2007:

Para hallar los resultados de la medida de la huella plantar se empleó la siguiente fórmula:

{(X - Y) / X} x 100 = valor %

A partir de la medición se empleó la siguiente clasificación:

O	34,9%	plana.
35	39,9%	plano/normal.
40	54,9%	Normal.
55	59,9%	Normal/Cavo.
60	74,9%	Cavo.

Resultados obtenidos:

Nombre	Resultados

Antoni	Normal
Isabel	Normal Cavo
María	Normal
Maritza	**Plano**
Mariela	Normal Cavo
Alvaro	**Plano**
Francisco	Normal Cavo
Miguel	**Plano**
Javier	Normal
Rusia	**Plano**
Nery	Normal Cavo
Nacha	**Plano**
Kistal	Normal
Norma	Normal Cavo
Marco	Normal Cavo

A través de los resultados que hemos aplicado en los 15 niños, se constataron 5 niños que tienen deformidad de pies que están entre 0 a 34% tipo pie plano

Conclusiones

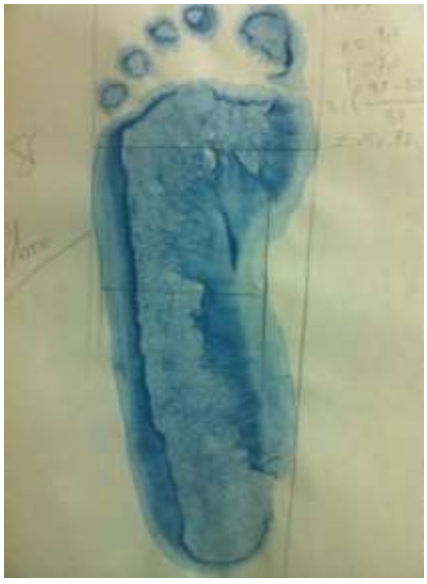
1. La deformidad de pies planos tiene consecuencias sobre el organismo que pueden afectar las actividades cotidianas de las personas que la padecen, disminuyendo la capacidad de trabajo físico e intelectual, además de producir dolores y molestias en los pies y en otras estructuras del sistema locomotor.
2. La aplicación del plantograma para la evaluación de la huella plantar arrojó como resultados que de los 15 niños que componen la población de la investigación, 5 (33%) presentan la deformidad, además en 3 de ellos existe coincidencia entre ésta y las molestias y dolores al realizar los ejercicios en las sesiones de entrenamiento.

Bibliografía

1. Álvarez Cambras, R (1986). Tratado de cirugía ortopédica y traumatología. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

2. Colectivo de autores. (1989). Terapia Física y Rehabilitación. Ciudad de la Habana. Editorial Ciencias Médicas.
3. Colectivo de autores del Departamento de Ciencias biológicas (2004). Folleto de morfología funcional deportivo. Ciudad de la Habana.
4. Colectivo de autores del Departamento de Rehabilitación del instituto de Cultura Física Manuel Fajado (S/A). Folleto de Gimnasia Correctiva.
5. Hernández Corvo, R. (1978). Morfología Funcional y Deportiva. Sistema Locomotor. Ciudad de la Habana. Editorial Científica Técnica.
6. Laptev, A y Minj A. (1987). Higiene de la cultura física y el deporte. Moscú. Editorial Raduga.
7. Litch, S. (1972). Terapéutica por el ejercicio físico. Ciudad de la Habana Editorial Revolucionaria.
8. Popov, S. (1988). La Cultura Física Terapéutica. Moscú. Editorial Radug

Anexos.



ESTUDIO DE LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y, ANTROPOMÉTRICAS DE LOS LUCHADORES CATEGORÍA 12-14 AÑOS LUCHA GRECORROMANA DE LA PROVINCIA DE GRANMA. UN ENFOQUE A LA EVALUACIÓN DE TALENTOS.

AUTOR: Dr. C Armando Rodolfo Rosales Carrazana.
Profesor Titular. e-mail: armando1957@inder.cu

CENTRO DE PROCEDENCIA: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Granma.

COAUTOR: Ms. C. Adriel Acosta Mendoza.

Profesor Auxiliar

CENTRO DE PROCEDENCIA: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Granma.

COAUTOR: Ms. C. Ridelio Carmenate Fuerte.

Profesor Asistente.

CENTRO DE PROCEDENCIA: Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación Provincia de Gamma de Granma.

Resumen:

El nivel real de los resultados deportivos, en los atletas de lucha deportiva las reglamentaciones de las competencias y la dinámica competitiva han provocado que el estado actual del desarrollo de los deportes presente una serie de situaciones particulares que influyen grandemente en el proceso de evaluación, cada día, en el deporte escolar aparecen nuevos problemas con exigencias extremadamente complejas que obligan a la búsqueda por medio de las investigaciones, de formas más adecuadas para la dirección del proceso de evaluación de talentos. El problema que plantea este trabajo estuvo referido a la evaluación de talentos de lucha en la provincia de Granma, donde como resultado de una fase diagnóstica de investigación se precisaron las insuficiencias del sistema de evaluación vigente para satisfacer las exigencias actuales de dicho proceso, evidenciándose la carencia de un enfoque integral en el procedimiento de evaluación en la lucha deportiva por lo que el autor concibe cuatro dimensiones principales, que se descomponen en indicadores de carácter físicos y antropométricos, lo cual permite emitir juicios de valor acerca de los componentes esenciales que definen las aptitudes y cualidades

de un luchador talentoso. En este proceder se conjugan los métodos de la metrología del deporte, la morfología, la sociología, la psicología y el deporte específico, ajustándose de forma objetiva a las características, exigencias, expectativas y tendencias actuales que se manifiestan en nuestro deporte. Para la realización de la investigación se emplearon métodos científicos tales como: en el nivel teórico histórico – lógico, en el nivel empírico la observación pedagógica y la medición. Para el procesamiento estadístico de la información utilizamos pruebas como el ANOVA, Análisis factorial y correlación lineal de Pearson, así como en las medidas descriptivas se trabajó con media, desviación estándar y percentiles entre otras, permitiendo conceptuar el problema con profundidad y recopilar toda la información necesaria para la contrastación empírica. Esto posibilitó el estudio de las particularidades individuales de cada atleta, lo que evidenció sus posibilidades para optimizar el proceso de evaluación deportiva en la lucha.

Los resultados de los años de medición en cada uno de los indicadores que se tomaron en consideración, en las categorías antes planteadas permitieron un complemento más profundo por medio de los estadígrafos utilizados.

En el campo de las ciencias especializadas dicho trabajo aportó criterios de evaluación más confiables con valores cuantitativos y cualitativos concretos de las características físicas y antropométricas de los luchadores escolares de la provincia de Granma por divisiones de peso, así como la idea real por modalidad de lucha.

Objetivo General.

Determinar un sistema de indicadores de referencia para realizar una caracterización Física y Antropométricos de los luchadores escolares de la provincia de Granma de la lucha grecorromana, para ser utilizado en la evaluación de los futuros talentos deportivos.

Objetivos Específicos.

- Analizar las características físicas de los luchadores escolares (12-14 años) de la provincia de Granma.
- Analizar las características antropométricas de los luchadores escolares (12-14 años) de la provincia de Granma.

Metodología Empleada.

Para dar respuesta a la necesidad de lograr un instrumento metodológico que permitiera llevar a cabo la labor de evaluación, a partir de una caracterización

multilateral de los escolares, conducente a determinar sus potencialidades para el alto rendimiento, se procedió conforme a una lógica científico – investigativa coherente, organizada en tres fases diferentes, tal como se explicó en la temporalización.

Explicación del proceder metodológico empleado.

En un primer momento fue preciso definir cuáles serían los criterios a tener en cuenta para la evaluación que se necesitaba realizar, para ello se analizó una amplia bibliografía especializada y se consultó a especialistas de experiencia.

A partir de los criterios teóricos acumulados, se procedió a contrastar en la práctica, mediante la observación de la actividad de entrenamientos y competencias de los atletas comprendidos en las edades de 12 – 14 años.

Sobre la base de las observaciones efectuadas a entrenamientos y competencias, se pudieron analizar, mediante el enfoque integral las demandas que la actividad competitiva que la lucha plantea para sus practicantes a este nivel, determinándose diferentes aspectos (Físicos y antropométricos), considerados como los de mayor relevancia en los resultados obtenidos por los luchadores en particular.

Sistema de pruebas.

Pruebas para c*apacidades físicas generales*:

- 60 metros (velocidad).
- 30 metros (Velocidad).
- 15 metros (Velocidad).
- 3000 metros (Resistencia aerobia)
- 1500 metros (Resistencia aerobia)
- 800 metros (Resistencia aerobia- anaerobia)
- 10 Planchas contra tiempo (Fuerza rápida)
- Plancha máxima (Fuerza)
- Abdominales máxima
- Soga máxima (Fuerza)
- Salto Largo sin impulso (Fuerza rápida)
- Cuclilla con el compañero (Fuerza)
- Flexibilidad
- Disloque.

Pruebas para c*apacidades físicas específicas:*

- 10 arqueos (Rapidez especial).
- 10 defensas de takles (Fuerza rápida).
- 20 entradas a takles (rapidez).
- 10 proyecciones. (Fuerza rápida)
- Puente. (Flexibilidad)
- Volteo 1 min. (Resistencia rápida)

PROSESAMIENTO ESTADISTICO DE LOS DATOS.

El procesamiento estadístico – matemático de los datos ha estado orientado a demostrar la capacidad discriminativa; los datos aquí procesados provienen de las mediciones realizadas a indicadores agrupados según su naturaleza en las siguientes dimensiones de carácter ordinal:

- Condiciones físicas
- Condiciones antropométricas

A través de la Estadística descriptiva se determinó como medida de tendencia central la Media; como medidas de dispersión la Desviación Standar, el Mínimo y el Máximo; como medida de posición el Percentil 90; además del cálculo porcentual como medida relativa.

Por medio de la Estadística de inferencia se aplicó el cálculo del coeficiente de correlación de Pearson, la prueba estadística ANOVA para muestras relacionadas mediante el procedimiento MLG Medidas Repetidas disponible en la opción Estadísticas Avanzadas del paquete estadístico SPSS, versión para Windows, y el Análisis Factorial.

TECNICAS EMPLEADAS:

Velocidad (30 y 60 metros).

Flexibilidad:.

- **Abdominales de tronco**:

Cuclilla

1- TALLA:

MÉTODO DE OBSERVACIÓN DEL VALOR

1. Se deslizara la pieza móvil hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando directamente.

2- PESO CORPORAL

El sujeto debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, situada en el centro de la plataforma de una balanza, sin tener ningún tipo apoyo.

MÉTODO DE OBSERVACIÓN DEL VALOR

3- PLIEGUES CUTÁNEOS.

4- CIRCUNFERENCIA TORÁCICA

5- CIRCUNFERENCIA DE BRAZO RELAJADO

MÉTODO DE OBSERVACIÓN DEL VALOR .

6- CIRCUNFERENCIA DEL BRAZO CONTRAÍDO

7- DINAMOMETRÍA DE MANO.

MÉTODO DE OBSERVACIÓN DE VALOR

8- LONGITUD DEL MIEMBRO SUPERIOR

MÉTODO DE OBSERVACIÓN DEL VALOR

9- TALLA SENTADO.

MÉTODO DE OBSERVACIÓN DEL VALOR

10- LONGITUD DE MIEMBRO INFERIOR

Las condiciones antropométricas antes descritas, permitieron determinar los siguientes índices del desarrollo físico:

1. **Índice de sustancias activas (aks)**
2. **Masa Corporal Activa (M.C.A)**

Peso Corporal de Grasa (PCG)

Porciento de grasa (%g)

DONDE:

X1----PLIEGUE CUTANEO TRICIPITAL (MM)

X2---- PLIEGUE CUTANEO INFRA –ESCAPULAR (MM)

X3---- PLIEGUE CUTANEO SUPRILIACO (MM)

X4----- PLIEGUE CUTANEO BICIPITAL (MM)

De acuerdo con el predominio de un componente u otro Carter y Heath han establecido 13 categorías:

1) Endomorfo balanceado: I es dominante, II y III iguales o con diferencia igual o menor que 0.5 (predominio de grasa).

2) Endo- mesomórfico: I es dominante, el II mayor que el III. (Predominio de grasa con presencia de músculo).
3) Endomórfico- mesomórfico: I y II iguales o con diferencia igual o menor que 0.5 y el III menor que los anteriores. (Presencia de grasa y músculo).
4) Meso- endomórfico: II es dominante y I mayor que III. (Predominio muscular con presencia de grasa).
5) Mesomorfo balanceado: II es dominante, I y III menores con diferencia entre sí igual o menor que 0.5. (Predominio muscular).
6) Meso- ectomórfico: II es dominante y III mayor que I. (Predominio de músculo con presencia de estatura).
7) Ectomórfico- mesomórfico: II y III con diferencia entre sí de 0.5 o menos y II menor que los anteriores. (Presencia de estatura y músculo).
8) Ecto- mesomórfico: III es dominante y II es mayor que I. (Predominio de estatura con presencia de músculo).
9) Ectomórfico balanceado: III es dominante I y II menores con una diferencia entre sí de 0.5 o menos. (Predominio de estatura).
10) Ecto- endomórfico: III es dominante, I mayor que II. (Predominio de estatura con presencia de grasa).
11) Ectomórfico- endomórfico: I y II iguales entre sí o con diferencia igual o menor que 0.5, II menos que los anteriores. (Presencia de estatura y grasa).
12) Endo- ectomórfico: I es dominante, III mayor que II. (Predominio de grasa y presencia de estatura).
13) Central: los componentes se ubican entre 3 y 4, y no difieren entre sí en más de una unidad. (Presentes todos).

3. ÍNDICE DE FUERZA:

$$\frac{\text{Dinamometría}}{\text{Peso}} \times 100$$

Tabla

+81----MB

75-81---B

-75---- M

4. INDICE DE FUERZA:

$$\frac{\text{C.B.C} - \text{C.B.R}}{} \times 100$$

TABLA:

> 12------MB

C.B.R 5- 12 ---------B

< 5----------M

Piernas medias -------53.5 -54.0

Piernas largas ---------54.1- x

5. CIRCUNFERENCIA TORAXICA RELATIVA:

TABLA:

$$CTR = \frac{\text{Circunferencia toraxica} \times 100}{\text{Talla}}$$

Tórax estrecho ----- -51

Tórax medio --------51.1- 56

Tórax ancho --------56.1y +

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN

Exposición y análisis de los resultados.

Las cuatro dimensiones que componen el trabajo son valoradas, a partir de la interpretación de los datos que se ilustran en las tablas y gráficos aquí presentados.

Análisis de las variables físicas

El comportamiento de las variables físicas obtenido con la aplicación de las diferentes pruebas diseñadas para el efecto es posible observarlo en las tablas que a continuación se muestran.

Los resultados de esta tercera etapa por año se muestran en las tablas No. 1, 2, 3 y 4, mediante un análisis descriptivo de cada variable física por grupo, donde las medidas descriptivas aplicadas son: La media, desviación estándar, mínimo-máximo.

Generalizando el resultado de las cuatro tablas se observa que en las pruebas que evalúan la velocidad, los peores resultados corresponden a las divisiones ligeras, dado que la rapidez con que un individuo se traslada de un lugar a otro depende, además de la frecuencia que imprime a los movimientos, de la longitud del paso, la que depende a su vez de la estatura del atleta, la cual en esta categoría de peso es mucho menor que en las restantes.

En las pruebas que evalúan la resistencia se observan resultados favorables en las divisiones pesadas, más este resultado no debe ser motivo de confusión, pues realmente, las divisiones consideradas como pesadas, en este estudio, se encuentran en el rango de 63 a 67 kilogramos, pesos donde el atleta posee valores superiores de longitud de paso.

La fuerza a través del resultado en las pruebas correspondientes, se manifiesta con valores superiores en los pesados y medianos, capacidad que autores como Forteza (1999) y Ozolin (1995) coinciden en describir con un comportamiento directamente proporcional al peso.

A partir de los datos de las pruebas aplicadas, fue efectuado un Análisis de Varianza para muestras relacionadas, a ambos estilos por separado, cuyos resultados resumidos se muestran en las tablas No. 5 y 6. Este procedimiento estadístico permitió estudiar la evolución de los atletas por etapas del macrociclo de preparación, e indicó, como derivación final, que hubo una evolución favorablemente significativa, pues la probabilidad de que las diferencias observadas se debieran al azar, fue inferior a 0.05 en todas las pruebas, lo que permite inferir la influencia positiva del entrenamiento físico sistemático sobre el desarrollo de las capacidades de los atletas objeto de estudio.

De todas las pruebas realizadas se efectuó una selección de aquellas de mayor peso en la preparación y evaluación del atleta para este deporte, efectuándose para ello un análisis correlacional por medio del cálculo del coeficiente de correlación de Pearson, quedando finalmente la selección en 12 pruebas, para las cuales se proponen a continuación valores de referencia, por estilo y categoría de peso corporal, a ser tenidos en cuenta durante la selección del posible talento.

Es preciso destacar que estas pruebas discriminadas evalúan las capacidades a las que algunos autores coinciden en señalar como rectoras del deporte; la fuerza-velocidad y la fuerza- resistencia (González, 1996 y Rollé, 2000).

El valor de referencia se corresponde con el percentil 90 para las pruebas cuyos resultados se expresan en volumen máximo ejecutado (Abdominales hasta el rechazo, Soga hasta el rechazo, Salto largo sin impulso, Cuclillas con un compañero hasta el rechazo, Planchas hasta el rechazo, Planchas en 30 segundos y Takle en un minuto), y el percentil 10 para las pruebas que se expresan en tiempo mínimo de

ejecución (Velocidad en 30 metros, Carrera de 800 metros, 10 planchas contra tiempo, 20 entradas a takle contra tiempo y 10 proyecciones contra tiempo).

Proponemos el trabajo por los percentiles antes mencionados dado que de esta forma podrán ser seleccionados, en base a las pruebas sugeridas, 10 atletas de cada 100; de trabajarse por otros percentiles, como por ejemplo el 97, se restringe demasiado la selección, pues de cada 100 atletas sólo se evaluarían 3, lo que no está en correspondencia con las posibilidades reales de la provincia.

ANALISIS DE LAS VARIABLES ANTROPOMETRICA:

El control médico del perfeccionamiento deportivo de los niños de diferentes edades se realiza de acuerdo con las disposiciones metodológicas organizativas generales de la medicina deportiva.

El efecto de la actividad física sobre el somatotipo está en dependencia de la duración de la misma, solo los largos períodos de entrenamiento continuo producen variaciones de la figura corporal que se mantendrán por tiempo prolongado se ha demostrado por prestigiosos autores como Rodríguez (1986) Ross y Col (1993), con los cuales coincidimos que el estudio del somatotipo y su aplicación práctica en el deporte brindan amplias posibilidades de conocer adecuadamente la figura del atleta con el objetivo de establecer una clasificación de la misma para una determinada especialidad deportiva.

El estudio del somatotipo se realizó según la metodología de HEATH y CARTER

En resumen podemos plantear que para un luchador las características idóneas deben ser:

1. piernas largas
2. brazos largos
3. tórax ancho
4. muy buen índice de fuerza.

5. AKS	**P.PG**	**P.P.E**	**P.C**
	1.20	1.22	1.24
6. % GRASA	11	10	9

Leyenda

P.P.G Preparación física general

P.P.E Preparación física general

P.C Periodo competitivo

L.M.S Longitud del miembro superior

CONCLUSIONES

1. El deporte de alto rendimiento en la época contemporáneas exige a sus practicantes plenitud de facultades en los ámbitos físicos, técnico-tácticos, antropométricos y psicológicos, reveladas a partir del cumplimiento de las normas y parámetros establecidos para las diferentes dimensiones, sin dejar de tener en cuenta las características de las zonas geográficas, mediante estudios de procedimientos de detección y evaluación de posibles talentos deportivos que orienten esta labor con una perspectiva integral.
2. El estudio realizado brinda información relevante, a partir de los test aplicados para la caracterización integral de los atletas en el orden físico y antropométrico, así como permite clasificarlos atendiendo a su nivel de talento e implica un mejor proceso de evaluación para integrar la matrícula en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar.
3. Los resultados alcanzados con relación al desarrollo físico permitieron determinar el entorno ideal en el cual se deben ubicar los resultados de cada prueba realizada por los atletas para obtener una evaluación satisfactoria.
4. Las referencias sobre las variables antropométricas obtenidas mediante el empleo de los test aplicados para medir el somatotipo, composición corporal, proporciones e índice de fuerza, han revelado la posibilidad de lograr una mejor comprensión de las características ideales del desarrollo físico necesario en los luchadores escolares.

BIBLIOGRAFÌA:

1. Daudinot, J. (1999). Las características modelo de los luchadores juveniles de alto rendimiento como medio de optimización del proceso de preparación. Tesis en opción al Grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana, ISCF.
2. Forteza de la Rosa, A. (2001) Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación
3. García Manso, M, M. Navarro y J. Ruiz (1996) Planificación de Entrenamiento Deportivo. Madrid, Editorial Gymnos.
4. González, S. & Molina. G. (1998). Programa de Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana. Cuba: Federación Cubana de Lucha.
5. Hernández Sampieri, R., C. Fernández Collado y P. Baptista L. (2003). Metodología de la Investigación. La Habana, Editorial Félix Varela.
6. Ilisástegui Avilés, M. y I. Fleitas Díaz (2001) Sistema de selección deportiva para la gimnasia rítmica en Cuba. Revista Lecturas: Educación Física y Deportes. Disponible en: http://www.efdeportes.com. Consultado el 02 de noviembre 2002.
7. Méndez, A. (1999). Estudio antropométrico y de rendimiento motor de los luchadores escolares participantes en el Zonal Oriental. Lecturas: Educación Física y Deportes. Disponible en: http://www.efdeportes.com. Consultado el 30 de julio de 2004.
8. Morales, E. (1997). Somatotipo y composición corporal de atletas de la Preselección Nacional juvenil de lucha grecorromana. Trabajo para optar por el título de especialista de 1er grado en Medicina Deportiva. Ciudad Habana, Cuba, Instituto de Medicina Deportiva.
9. Nadori, L. (1989). El talento y su selección. Stadium. (136): 43-8.
10. Nadori, L. (2001) Búsqueda y promoción del talento en el deporte. Scuola dello Sport 28: 29.
11. Navarro, F. (1992) La detección y selección de talentos deportivos. Congreso Nacional “La Educación Física y el Deporte en el Siglo XXI”. Salud y Vida a través del ejercicio. Madrid, 24-27 de septiembre.
.
12. Rosales Carrazana (2006). Estudio de las características físicas, técnico-tácticas, antropométricas y psicológicas de los luchadores categoría 13-

14 años lucha libre y grecorromana de las provincias orientales. Un enfoque a la selección de talentos. Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel fajardo".

13. Rosales Carrazana, A.R. (2006) La selección científica de talentos deportivos. Granma, Facultad de Cultura Física. Material mimeografiado.
14. Sancesario L.A. (2007) La Gestión del talento en el deporte contemporáneo. Herramientas de investigación. Buenos Aires, Editorial EFDeportes.

ESTUDIO DIAGNÓSTICO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS RELACIONADAS CON LA ORIENTACIÓN Y LA MOVILIDAD EN NIÑAS Y NIÑOS CIEGOS DE LA PRIMERA INFANCIA DE LAS PROVINCIAS DE CAMAGUEY Y CIEGO DE AVILA.

Autores: Lic. Maylok Roca Batueca.

Dr. C. Irma Muñoz Aguilar.

Dr. C Rafael Tamarit Medrano.

Resumen:

El presente trabajo aborda un estudio de las habilidades motrices básicas relacionadas con la orientación y movilidad en niñas y niños ciegos de la primera infancia de las escuelas especiales de la provincia de Camagüey y Ciego de Ávila para lo cual se escoge como muestra intencional la totalidad de la población de estas niñas y niños a los cuales se les aplicó un test adaptado que evalúa el desarrollo de las habilidades motrices básicas a alcanzar en cada año de vida, los cuales arrojaron como principales resultados que existe prevalencia del sexo masculino en la muestra estudiada, sus edades oscilan entre 3 y 5 años y predominan el diagnóstico de retinopatía de la prematuridad, como etiología de la ceguera y en todos los años de vida los mayores % lo obtienen las evaluaciones de las habilidades No Adquiridas (NA), lo que denota el retraso psicomotor que tienen estas niñas y niños, lo que repercute en el insuficiente desarrollo de la orientación espacial y la movilidad en la primera infancia.

Abstract:

Ávila's study of the driving basic abilities related with orientation and mobility in girls and blind children of the babyhood of the especial schools of Camagüey's and Ciego's province tackles the present work for which the totality of the population of these girls is chosen like intentional sign and the children to which you applied an adapted test that evaluates the development of the driving basic abilities to be enough in each year of life, which over oneself yielded like principal existing results prevalence of the masculine sex in the studied sign, their ages they oscillate between 3 and 5 years and they predominate the diagnose of retinopaty of the prematur, likeetiology of blindness and in all the years of life the bigger % the evaluations get it from the Not Acquired abilities (NA), that denotes the psychomotor delay that these girls and children have,

that has influence upon the insufficient development of the space orientation and the mobility in babyhood.

Introducción:

Para el desarrollo psicomotriz de la niña y el niño resulta primordial la visión, que es el órgano sensorial por excelencia, lo cual le permite organizar el espacio de forma rápida, global y estable, con una capacidad de anticipación perceptiva muy grande, por medio de éste se conoce la forma, la distancia y la posición de todo el conjunto de estímulos ambientales que abarca el campo visual. Las niñas y niños con deficiencias visual específicamente los ciegos tienen dentro de la estructura de su defecto secundario afectaciones en la orientación y la movilidad que se derivan de su deficiencia y que son imprescindibles para desarrollar su vida futura adulta independiente.

Lo que denota la siguiente situación problémica: A pesar de ser conocidas las características y los trastornos motores que poseen las niñas y niños ciegos y que en el país son atendidos tempranamente en los salones especiales, no existen un diagnóstico deldesarrollo de sus habilidades motrices básicas.

Por lo que se asume como problema científico:cómo se comporta el desarrollo de las habilidades motrices básicas relacionadas con la orientación y movilidad en las niñas y niños ciegosde la primera infancias en las provincias de Camagüey y Ciego de Ávila.

Por lo que nos proponemos como **OBJETIVO:** determinar el desarrollo de las habilidades motrices básicas de las niñas y niños ciegos de la primera infancia de las provincias de Camagüey y Ciegos de Ávila.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

Para la realización de este diagnóstico se llevaron a cabo los siguientes pasos.

1. Comunicación a la dirección de las escuelas especiales y los padres de las niñas y niños ciegos en la primera infancia de los objetivos de la investigación.
2. Revisión de los documentos oficiales**.**
3. Procesamiento de los resultados.

La población que se estudia en éste diagnóstico la constituyó la totalidad de niñas y niños ciegos de la primera infancia que están matriculados en la escuela especial Antonio Suárez Domínguez de la provincia de Camagüey; y

los que están matriculados en la escuela especial Águedo Morales Reyna de la provincia de Ciego de Ávila. Este fue en el curso 2012 – 2013, que se escogió de forma intencional.

Para conocer el diagnóstico oftalmológico se realizó la revisión documental del 100 % de las remisiones del CDO,historiasclínicas, expedientes pedagógicos.

Para la realización del diagnóstico de las habilidades motrices básicas relacionadas con la orientación y la movilidad en niñas y niños ciegos de las escuelas especiales Antonio Suarez Domínguez de Camagüey y Águedo Morales Reyna de Ciego de Ávila se llevaron los siguientes pasos metodológicos:

1. Formación del equipo de ejecutores: Integrado por los profesores de Educación Física de las escuelas especiales de ciegos y débiles visuales de Camagüey y de Ciego de Ávila y la investigadora.
2. Formación del equipo de apoyo: Integrado por laseducadoras de los salones especiales, la especialista de orientación y movilidad y las auxiliares pedagógicas de las escuelas especiales de ciegos y débiles visuales de Camagüey y de Ciego de Ávila.
3. Selección de las áreas: Consistente en las áreas al aire libre, cubiertas por césped, sin irregularidades en el terreno, ni obstáculos, con suficiente espacios para realizar las pruebas.
4. Selección de los medios: Se confeccionaron y se adaptaron medios para la realización de las pruebas tales como pelotas sonoras, blancos sonoros, escaleras, maracas, claves, panderetas, cajones de salto, soportes.
5. Familiarización: Se visitó y compartió durante dos meses con las niñas y los niños ciegos en el salón especial y en las áreas de juego donde reciben la educación física preescolar.
6. Condiciones del examinado: Se vistió a las niñas y los niños ciegos con ropa deportiva para la mejor realización de las pruebas.
7. Para la realización de las pruebas se confeccionó una guía para las observaciones realizadas por año de vida. Anexo1

Pruebas adaptadas para determinar las habilidades motrices básicas de niñas y niños ciegos en la primera infancia.

Objetivo General: Determinar las habilidades motrices básicas de las niñas y niños ciegos de la primera infancia por medio de pruebas adaptadas utilizando

medios acústicos lo que permite la orientación y movilidad de estos en el espacio.

Indicaciones metodológicas generales para la realización de las pruebas adaptadas para determinar las habilidades motrices básicas de niñas y niños ciegos en la primera infancia.

- Se conduce a la niña o niño ciego por todo el terreno a forma de que reconozca éste y se sienta seguro en las distintas actividades que va a realizar.
- Se le indica por medio del método táctil que conozcan los medios tales como pelotas sonoras, sonajeros, panderetas, maracas, bancos, claves, escalera a fin de familiarizarlos con su forma.
- Se le hace conocer los sonidos de los diferentes objetos sonoros que serán utilizados para la orientación a fin de familiarizarlos con estos.
- Para las pruebas de caminar, correr o desplazarse en cuadrupedias y reptando hacia el sonido de un objeto sonoro se hará la demostración de lo que se desea que la niña o el niño haga, desplazándose con él, tomándolo de la mano o en la cuadrupedia y reptando tocando su cuerpo por un hombro.
- Para las pruebas de correr, caminar, reptar y cuadrupedia se marcó inicialmente el terreno a fin de poder constatar con mayor facilidad las desviaciones de la niña o el niño hacia las diferentes direcciones en que se les indicaba por la manipulación del objeto sonoro.
- Para las pruebas de saltar se hace primero la demostración de lo que se desea tomando a la niña o al niño por ambas manos y saltando al ritmo del instrumento sonoro junto al él.
- En las pruebas de escalamiento de la escalera o el cajón primeramente se le dice a la niña o al niño lo que debe hacer y después se le tomará por diferentes partes de su cuerpo para ayudarlo a realizar la acción.

- En las pruebas de rodar, golpear o de lanzar primero se realizará el movimiento con ayuda sin la pelota y luego con estas.
- En todas las pruebas la niña o el niño realizarán tres intentos y se toman de los tres el mejor ayudados por el equipo de apoyo.

Clave de evaluación.

A-	Adquirido
AA-	Adquirido con ayuda
SA-	Semi-adquirido sin automatización
NA-	No adquirido
ST-	Sin tratar

Como se puede observar, en la tabla a continuación aparece su caracterización, nótese como existe una prevalencia del sexo masculino, sus edades oscilan entre tres y cinco años y prevalece el diagnósticode retinopatía de la prematuridad.

Tabla I. Caracterización de la población de niñas y niños ciegos de la primera infancia de las escuelas especiales Antonio Suárez Domínguez de Camagüey y Águedo Morales Reyna de Ciego de Ávila.

Población	Años	Sexo	Diagnóstico oftalmológico
5	3	V	Retinopatía
	4	V	Retinopatía de la prematuridad + Nistagmos
	4	V	Retinopatía de la Prematuridad
	5	H	Retinopatía de la Prematuridad + Nistagmos
	5	H	displasia de retina y vítreo

Todos los casos estudiados poseen ceguera producidas por una retinopatía de la prematuridad como enfermedad que origina la discapacidad y solo en un caso la displasia de retina y vítreo.

Tabla.2 Análisis de los resultados de las pruebas adaptadas para determinar las habilidades motrices básicas de niñas y niños ciegos de tres años de edad.

ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD	EVALUACIÓN				
	A	AA	SA	NA	ST

1	Lanza con dos manos pelotas hacia estímulos sonoros.				X	
2	Lanza pelotas de diferentes posiciones hacia estímulos sonoros.				X	
3	Lanza con dos manos pelotas hacia estímulos sonoros que se encuentra arriba.				X	
4	Lanza con dos manos pelotas hacia estímulos sonoros al frente.			X		
5	Corre combinando la carrera haciendo cuclillas hacia estímulos sonoros que se encuentran a corta distancia.					X
6	Corre combinando la carrera dando palmadas hacia estímulos sonoros que se encuentran a corta distancia.					X
7	Rueda la pelota sonora desde la posición de sentado hacia estímulos sonoros.		X			
8	Rueda la pelota con las dos manos hacia estímulos sonoros.				X	
9	Repta por diferentes planos hacia estímulos sonoros.					X
10	Realiza cuadrupedia combinándola con caminatas hacia diferentes direcciones siguiendo un estímulo sonoro.		X			
11	Camina hacia diferentes direcciones hacia estímulos sonoros.	X				
12	Camina por diferentes planos combinando la caminata haciendo cuclillas hacia estímulos sonoros.				X	
13	Camina por diferentes planos combinando la caminata dando palmadas hacia estímulos sonoros.				X	
14	Salta en el piso con los dos pies hacia diferentes direcciones siguiendo un estímulo sonoro.				X	
15	Salta hacia delante con los dos pies hacia un estímulo sonoro.		X			
16	Salta hacia arriba con los dos pies hacia un estímulo sonoro.				X	
17	Escala hacia estímulos sonoros que se encuentran a corta distancia por escalera inclinada.					X
18	Trepa un cajón compartimentado aumentando la altura de éste, hasta alcanzar el plano horizontal hacia estímulos sonoros.					X
19	Golpea con un pie una pelota sonora en el lugar.		X			
Totales		1	4	1	8	5
%		5,2	21	5,2	42	26

En las niñas y niños ciegos de la primera infancia comprendidos al 4to año de vida con 3 años de edad. Predominan las habilidades con evaluación de NA con un 42 %,

seguido por las habilidades NT con un 26 %, siendo solo el 21 % considerada AA y el 5,2 % como A.

Tabla.3 Análisis de los resultados de las pruebas adaptadas para determinar las habilidades motrices básicas de niñas y niños ciegos de cuatro años de edad.

ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD		EVALUACIÓN				
		A	AA	SA	NA	ST
1	Corre combinando la carrera haciendo giros hacia estímulos sonoros que se encuentran a corta distancia.		X		+	
2	Corre sobre un plano inclinado hacia estímulos sonoros que se encuentran a corta distancia.				X+	
3	Camina bordeando obstáculos alineados en el piso siguiendo un estímulo sonoro.		X+			
4	Camina llevando objetos de diferentes formas que reconoce hacia estímulos sonoros.		X+			
5	Camina por diferentes planos combinando la caminata haciendo giros hacia estímulos sonoros.		X		+	
6	Lanza pelotas alternando las manos, hacia estímulos sonoros.		X		+	
7	Rebota la pelota con dos manos en el lugar.	+			X	
8	Rebota la pelota con dos manos al frente siguiendo un estímulo sonoro.		+		X	
9	Atrapa la pelota sonora rodada con las dos manos en la posición de sentado en el suelo.	+	X			
10	Rueda la pelota alternando las manos hacia estímulos sonoros.	+			X	
11	Rueda la pelota sonora desde la posición de pie con el tronco inclinado hacia estímulos sonoros.	+		X		
12	Rueda la pelota sonora desde la posición de pie con el tronco inclinado hacia estímulos sonoros, que se encuentran en distintas direcciones.		+	X		
13	Repta disperso hacia estímulos sonoros en diferentes direcciones.		+		X	

14	Realiza cuadrupedia combinándola con carreras hacia diferentes direcciones siguiendo un estímulo sonoro.				+X	
15	Salta en el lugar alternando los pies siguiendo el ritmo de estímulos sonoros.		+		X	
16	Salta en el lugar alternando los pies dando palmadas al ritmo de estímulos sonoros.		+		X	
17	Salta en el lugar alternando los pies haciendo giros siguiendo la dirección de un estímulo sonoro.				X+	
18	Salta en el lugar alternando los pies haciendo cuclillas al ritmo de estímulos sonoros.		+		X	
19	Escala hacia estímulos sonoros que se encuentran a corta distancia por escalera.				X	+
20	Trepa un cajón compartimentado aumentando la altura de éste, hasta alcanzar el plano horizontal hacia estímulos sonoros.				X	+
21	Golpea y conduce una pelota sonora alternando el movimiento de los pies hacia un estímulo sonoro.				X	+
Total		3	14	2	19	3
%		14,3	66,6	9,5	90,4	14,3

Leyenda:

Sujeto 1- X

Sujeto 2- +

En las niñas y niños ciegos de la primera infancia comprendidos al 5to año de vida con 4 años de edad. Predominan las habilidades con evaluación de NA con un 90,4%, seguido por las AA representadas con el 66,6% y con igual representatividad las A y el 14,3 %, representadas con las ST.

Tabla.4 Análisis de los resultados de las pruebas adaptadas para determinar las habilidades motrices básicas de niñas y niños ciegos de cinco años de edad.

ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD		**EVALUACIÓN**				
		A	**AA**	**SA**	**NA**	**ST**
1	Corre bordeando obstáculos siguiendo estímulos sonoros.		X			+
2	Corre hacia estímulos sonoros que se encuentran a	X				+

	mediana distancia.					
3	Camina manteniendo la postura correcta, con brazos laterales.		X			+
4	Camina llevando objetos en la cabeza manteniendo la postura correcta.			X		+
5	Camina manteniendo la postura correcta por diferentes planos.		X			+
6	Rebota la pelota con dos manos en el lugar.				X+	
7	Rebota la pelota con dos manos con desplazamientos hacia estímulos sonoros.				X+	
8	Atrapa la pelota sonora de rebote con las dos manos en la posición de pie.				X+	
9	Rueda la pelota sonora desde la posición de pie con el tronco inclinado hacia estímulos sonoros, que se encuentran en distintas direcciones.			X	+	
10	Rueda la pelota alternando las manos hacia estímulos sonoros.			X	+	
11	Rueda la pelota sonora desde la posición de pie con el tronco inclinado hacia estímulos sonoros.			X	+	
12	Repta disperso hacia estímulos sonoros en diferentes direcciones.		X		+	
13	Trepa un cajón compartimentado aumentando la altura de éste, hasta alcanzar el plano horizontal hacia estímulos sonoros.	X			+	
14	Realiza cuadrupedia combinándola con carreras hacia diferentes direcciones siguiendo un estímulo sonoro.		X		+	
15	Salta en forma continua, desplazándose hacia las diferentes direcciones del estímulo sonoro.		X		+	
16	Salta con carrera de impulso hacia el estímulo sonoro.		X		+	
17	Escala hacia estímulos sonoros que se encuentran a corta distancia por escalera.		X		+	
18	Golpea y conduce una pelota sonora alternando el movimiento de los pies hacia un estímulo sonoro.			X	+	

19	Detiene una pelota sonora en movimiento con un pie.				X+	
Total		2	8	5	18	5
%		10,5	42	26,3	94,7	26,3

Leyenda:

Sujeto 1- X

Sujeto 2- +

En las niñas y niños ciegos de la primera infancia comprendidos al 6to año de vida con 5 años de edad. Prevalecen las NA con un 94,7%, seguida con igual representación por las AA representadas con un 42% y con igual representatividad aparecen las SA y las ST representadas por un 26,3%, por ultimo solo el 10,5% obtienen la evaluación de A.

Conclusiones

1. Existe prevalencia del sexo masculino en la muestra estudiada, sus edades oscilan entre tres y cinco años y predominan el diagnóstico de retinopatía de la prematuridad, como etiología de la ceguera.
2. En todos los años de vida los mayores % los obtienen las evaluaciones de las evaluaciones NA •En todos los años de vida los mayores % lo obtienen las evaluaciones de las habilidades NA lo que denota el retraso psicomotor que tienen estas niñas y niños, lo que repercute en el insuficiente desarrollo de la orientación espacial y la movilidad en la primera infancia.

Bibliografía:

1. Jana, B.A. *La Educación Física preescolar para las escuelas de formación de educadoras de círculos infantiles.* Editorial. Orbe .Ciudad de la Habana.1980.
2. Rodríguez, G. C. *Compendio de Temas de La Educación Física preescolar.* La Habana, (Material de apoyo para el Seminario Nacional de Gimnasia con el niño.1997.
3. Rodríguez, G. C. y Corteza, de la R. A *Enfoque contemporáneo de la Educación Física en la etapa Preescolar*/. La Habana: ICCP.
4. Ruiz A, A. *Metodología de la enseñanza de la Educación Física* La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, Tomo, Tomo II.1986.
5. Ministerio de Educación. Educación Preescolar: Programa primerCiclo. Primer año de vida. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación,1998.
6. Ministerio de Educación. Educación Preescolar: Programa segundo Ciclo. segundo año de vida. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 1998.
7. Ministerio de Educación. Educación Preescolar: Programa segundo Ciclo. tercer año de vida. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 1998.
8. Ministerio de Educación. Educación Preescolar: Programa tercer Ciclo. cuarto año de vida. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación,1998.
9. Ministerio de Educación. Educación Preescolar: Programa tercer Ciclo. quinto año de vida. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 1998.
10. Ministerio de Educación. Educación Preescolar: Programa cuarto Ciclo. sexto año de vida. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación,.1998
11. Valdés,Y.A. Teoría y metodología de la Educación Física. Editorial Deportes2010.
12. Barraga N. Baja Visión. Madrid –Editorial ONCE. 1999.
13. Colectivo de autores .La Personalidad, su Diagnóstico y su Desarrollo. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2004.
14. González, M, C .La educación del niño ciego en la familia en los primeros años de vida, Ed. Pueblo y Educación, 2004.

15. Martín G, D M. Educación de niños ciegos y con discapacidades visuales, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2003.
16. Cardona, A. “La orientación y movilidad en niños con necesidades especiales de la visión”. Cuba, 1996.
17. El entrenamiento en orientación y movilidad de las personas con baja visión.
18. Allen, Denis; Orientación y Movilidad en Personas con Baja Visión, artículo traducido por Susana Crespo y publicado por International Council forEducation of theVisuallyHandicapped, Córdoba, 1980.

ESTUDIO DIAGNÓSTICO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES SUSCEPTIBLES DE TRATAR CON EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS ESCOLARES PORTADORES DE RETRASO MENTAL DE LA PROVINCIA DE CAMAGÜEY.

AUTORES:

- Dra. C Irma Muñoz Aguilar **e-mail:** irmita1957@inder.cu / irmita@fcf.camaguey.cu
- Dr.C. Rafael Tamarit Medrano **e-mail:** ritamarit@inder.cu / rltamarit@fcf.camaguey.cu

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte ¨ Facultad de Camagüey ¨

RESUMEN

Para realizar el presente trabajo se procedió a determinar la incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles en la población de estudiantes portadores de retraso mental en todas las escuelas de los 13 municipios de la provincia de Camagüey obteniéndose como resultado que la enfermedad crónica que mayor grado de incidencia tiene entre los portadores de retraso mental en la provincia de Camagüey es el asma bronquial con un 20,9 %, por otra parte el asma bronquial y la epilepsia son las enfermedades crónicas que se manifiestan en todos los municipios. Los municipios que presenta una mayor incidencia de enfermedades crónicas son los de Minas y Sierra de Cubitas, mientras que los municipios de Guáimaro y Céspedes no tienen incidencia en cuanto a la presencia de las cardiopatías, la obesidad y la diabetes mellitus

Palabras clave: enfermedades crónicas no trasmisibles, retraso mental.

SUMMARY

In order to accomplish the present work no proceeded to determining the incidence of chronic illnesses itself transmissible in students's population late mental bearers at all the schools of the 13 municipalities of Camagüey's province obteining as a result than the chronic illness than principal grade of incidence has among the late mental bearers at Camagüey's province he is the spasmodic asthma with a 20.9 %, on the other hand spasmodic asthma and epilepsy are the chronic illnesses that are shown at all of the municipalities. The municipalities that a bigger incidence of chronic illnesses shows are Minas and Sierra de Cubitas, while Guáimaro's and Céspedes's municipalities do not have an effect over mellitus to the presence of cardiopathies, the obesity and diabetes

Keywords: chronic illnesses no transmissible, mental delay

INTRODUCCIÓN:

La cultura física terapéutica disminuye la influencia desfavorable de la actividad motora obligatoriamente disminuida; previene las complicaciones, intensifica las reacciones de defensa del organismo durante la enfermedad, contribuye al desarrollo de los mecanismos compensadores, para ciertas enfermedades y lesiones, los ejercicios físicos tienen un significado esencial en la recuperación de la estructura y las funciones del órgano lesionado.

La cultura física terapéutica en la enseñanza especial ha cobrado gran importancia dadas sus propias necesidades. Desde tiempos remotos se ha tenido en cuenta la atención de las deformaciones y las enfermedades con el objetivo de erradicarlas o compensarlas. Sin embargo, las tendencias en cuanto al concederle la importancia requerida a esta enseñanza alcanza un mayor nivel de conciencia social desde la escuela y fuera de ella. Cuba ha trabajado de manera sostenida en la organización y desarrollo de diversos servicios y modalidades de la Educación Especial, como parte integrante del Sistema Nacional de Educación con acceso y gratuidad para todos por igual.

Hoy Cuba cuenta con un aproximado de 500 escuelas especiales, con una matrícula que asciende a más de 56 000 estudiantes en esa modalidad, a la que están vinculados cerca de 15 000 maestros y profesores, de lo cual en esté trabajo investigamos específicamente una población de 2112 escolares portadores de retraso mental de los 13 municipios de la provincia Camagüey.

En Cuba existe un gran interés por parte del estado en la atención a los escolares con necesidades educativas especiales y se han realizado importantes esfuerzos por brindarles una esmerada educación y atención médica, es por ello que como **antecedentes** de esta investigación es necesario destacar que en el décimo Encuentro Nacional de Áreas Terapéutica de la Cultura Física se acordó extender este servicio a las escuelas especiales, por lo que a partir del curso 1997 – 1998 comenzaron a crearse las bases para su aplicación en todas las escuelas especiales del país. Los niños con necesidades educativas especiales son portadores de numerosas enfermedades crónicas no trasmisibles susceptibles de tratar con ejercicios físicos, sin embargo para aplicar este servicio es necesario conocer las enfermedades crónicas no transmisibles susceptibles de tratar, con ejercicios físicos, a fin de poder crear grupos de salud sin segregar del grupo escolar al cual pertenece, ante esta **situación** se asume como **problema científico** de la investigación: ¿Cuáles son las enfermedades crónicas no transmisibles susceptibles de tratar con ejercicios físicos en escolares portadores de retraso mental, que asisten a las escuelas especiales de la provincia Camagüey?

Ante el problema planteado, la presente investigación se orienta al logro del siguiente **objetivo:**

Caracterizar a los escolares portadores de retraso mental de la provincia Camagüey, en cuanto a las enfermedades crónicas no transmisibles susceptibles de tratar con ejercicios físicos.

MATERIALES Y METODOS

Para realizar el presente trabajo se procedió a determinar la incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles en la población de estudiantes portadores de retraso mental en todas las escuelas de los 13 municipios de la provincia de Camagüey. La población estudiada en esta investigación constituye el 100% de la los escolares portadores de retraso mental de las escuelas especiales de los 13 municipios de la provincia de Camagüey.

Tabla 1

Caracterización de la muestra objeto de etudio

Municipio	Escuela		Matrícula
Camagüey	Nguyen Van Troi	N.V.T	197
	C.Rodriguez	C.R	106
	Camilo Cienfuegos	C.C	106
	Subtotal		**409**
Vertientes	Héroes de Chepultepec	H.Chept.	109
	Jorge Mendoza	J.Mend.	61
	Francisco González Cueto	F.Gz.C	72
	Subtotal		**242**
Santa Cruz del Sur	T. la Guerrillera	T.G	86
Najasa	Batalla de Guisa	B.G	52
Jimaguayú	Joaquín de Agüero	J.Agüero	83
Florida	José Luís Tasende	J.L.Tase.	239
	R. Fraga	R.F	72
	Subtotal		**311**
Céspedes	S. Aneiro	S.A	133
Esmeralda	Milagro Peláez	M. Plez	133
Guáimaro	H. Cobiella	H.C	166
Sibanicú	I. Peredo	I.P	93
Minas	Rodolfo Ramírez	R.Rmez	104
	José Antonio Echevarria	J.A.Eche	48
	Subtotal		**152**
Sierra de Cubitas	Pepito Tey	P.T	102
Nuevitas	Tania la Guerrillera	T.G	150
Total			**2112**

Los principales métodos empleados en el nivel teórico fueron: Análisis – síntesis, e inducción – deducción. Del nivel empírico se utilizó como método cualitativo indirecto el análisis documental y del nivel estadístico, en el contexto de la estadística descriptiva se utilizó las distribuciones empíricas de frecuencia para realizar y analizar el cálculo porcentual de los

datos obtenidos.

Para realizar el diagnóstico se procedió a la revisión de las historias clínicas de cada uno los niños y niñas que asisten a las escuelas especiales para portadores de retraso mental, de la provincia de Camagüey a fin de determinar la incidencia de cada una de las enfermedades en esta población.

RESULTADOS

La tabla que se muestra a continuación contiene los datos obtenidos de la revisión de las historias clínicas de los niños de las escuelas para portadores de retraso mental de la provincia de Camagüey.

Tabla 2

Incidencia de las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles en la población estudiada.

Municipio	Escuela	Mat.	Asma		Epilepsia		Cardiopatía		Obesidad		Diabetes	
			Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Camagüey	N.V.T	197	12	6,1	6	3	3	1,5	0	0	0	0
	C.R	106	15	14,2	9	8,5	0	0	2	1,89	0	0
	C.C	106	16	15,1	20	18,9	0	0	4	3,77	0	0
	Subtotal	**409**	**43**	**10,5**	**35**	**8,6**	**3**	**0,7**	**6**	**1,47**	**0**	**0**
Vertientes	H.Chept.	109	22	20,2	6	5,5	0	0	4	3,67	1	0,92
	J.Mend.	61	5	8,2	1	1,6	0	0	3	4,29	0	0
	F.Gz.C	72	10	13,9	5	6,9	0	0	2	2,78	0	0
	Subtotal	**242**	**37**	**15,3**	**12**	**5**	**0**	**0**	**9**	**3,72**	**1**	**0,4**
S. C.del Sur	T.G	86	7	8,1	2	2,3	0	0	2	2,33	0	0
Najasa	B.G	52	13	25	4	7,7	0	0	2	3,85	0	0
Jimaguayú	J.Agüero	83	9	10,8	6	7,2	0	0	2	2,41	1	1,2
Florida	J.L.Tase.	239	80	33,5	8	3,3	2	0,8	0	0	0	0
	R.F	72	14	19,4	0	0	1	1,4	0	0	0	0
	Subtotal	**311**	**94**	**30,2**	**8**	**2,6**	**3**	**1**	**0**	**0**	**0**	**0**
Céspedes	S.A	133	23	17,3	8	6	0	0	0	0	0	0
Esmeralda	M. Plez	133	31	23,3	5	3,8	1	0,8	0	0	0	0
Guáimaro	H.C	166	18	10,8	7	4,2	0	0	0	0	0	0
Sibanicú	I.P	93	11	11,8	7	7,5	3	3,2	1	1,1	0	0
Minas	R.Rmez	104	50	48,1	20	19,2	5	4,8	7	6,7	7	6,73
	J.A.Eche	48	10	20,8	2	4,2	2	4,2	3	6,3	3	6,25
	Subtotal	**152**	**60**	**39,5**	**22**	**14,5**	**7**	**4,6**	**10**	**6,6**	**10**	**6,6**
Sierra de Cubitas	P.T	102	40	39,2	10	9,8	8	7,8	11	10,8	11	18,8
Nuevitas	T.G	150	55	36,7	15	10	10	6,7	9	6	9	6
Total		**2112**	**441**	**20,9**	**141**	**6,7**	**35**	**1,7**	**52**	**2,5**	**32**	**1,5**

Para realizar el análisis de los resultados obtenidos con el presente trabajo, se procederá en

primer lugar a analizar cuál es el comportamiento de las diferentes enfermedades crónicas no trasmisibles en cada uno de los municipios y en la provincia en general realizándose luego una valoración de cómo es el comportamiento por enfermedades.

En el municipio de Camagüey, se puede observar cómo existe un predominio del asma con un porcentaje del 10.5, siguiéndole la epilepsia con un 8.6%, luego las cardiopatías con un 0.7% y la obesidad con el 1.47%. En el caso de la diabetes no se reportaron casos en este municipio.

En el municipio Vertientes la enfermedad crónica que más predomina tiene es el asma con un 15.3%, siguiéndole la epilepsia 5%, en el caso de la cardiopatía con un 0%, la obesidad con un 3.2% y por ultimo diabetes mellitus con 0.4%.

En el caso del municipio Santa Cruz las enfermedades crónicas que mayor predominio tienen son la obesidad con un 2.33%, siguiéndole la epilepsia con un 2.3%, en el caso de la cardiopatía y la diabetes mellitus con un 0.0%, el asma con un 0.2% y la epilepsia con un 2.3%

En el municipio Najasa la enfermedad crónica con más porcentaje tiene es el asma con un 25%, siguiéndole la epilepsia con un 7.7%, la obesidad con un 3.85% y la diabetes mellitus con las cardiopatías con un 0.0%.

El comportamiento de las enfermedades crónica en el municipio Jimaguayú es similar a la de Najasa ya que en este el que prevalece es el asma con un porcentaje de 10.8%, siguiéndole la epilepsia 7.2%, la obesidad con un 2.41% y la diabetes mellitus con un 1.2%

En el municipio Florida al igual que en los municipios anteriores excepto Vertientes la enfermedad crónica con más prevalencia es el asma con un 30.2%, siguiéndole la epilepsia con un 2.8%, también se puede observar que en las otras enfermedades no tienen mucho porcentaje en donde la cardiopatía un 1%, la obesidad y la diabetes mellitus con 0%.

En el municipio Céspedes se puede ver que la enfermedad con más prevalencia es el asma con un porcentaje de 17.3%, siguiéndole la epilepsia con un 6%, en el caso de la cardiopatía, la obesidad y la diabetes mellitus no hay presencia de estas.

La enfermedad crónica que más porciento presenta en el municipio Esmeralda es el asma con un 23.3%, siguiéndole la epilepsia 3.8%, en el caso de la cardiopatía su porcentaje es de un 0.8%, en la obesidad y diabetes mellitus no se presentaron casos.

En el municipio Guáimaro las enfermedades crónicas como la cardiopatía, la obesidad y la

diabetes su porciento es de un 0.0%, en el caso del asma es la enfermedad que más que prevalece con un porciento de 10.8%, siguiéndole la epilepsia con un 7.2%.

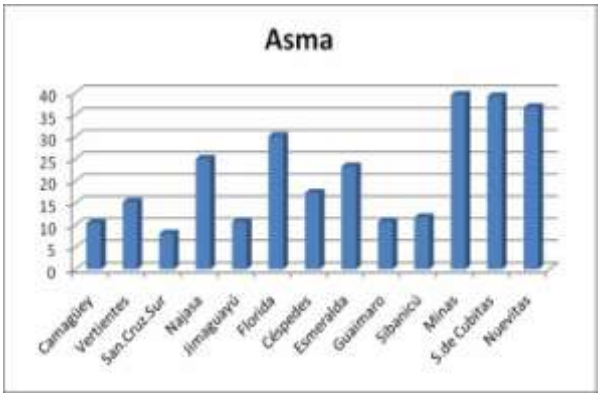
En el municipio Sibanicú la enfermedad crónica que mayor porciento muestra es el asma con un porcentaje de 11.8%, siguiéndole la epilepsia 3.2%, la cardiopatía 3.2%, obesidad 1.1% y diabetes al igual que en los municipios anteriores es la enfermedad que menos predomina tiene con un 0%.

La enfermedad crónica que más predomina tiene en el municipio Minas es el asma con un 39.5%, siguiéndole la epilepsia 14.5%, la cardiopatía con un 4.6%, la obesidad y la diabetes mellitus en el total de porciento ambas coinciden con un 6.6%.

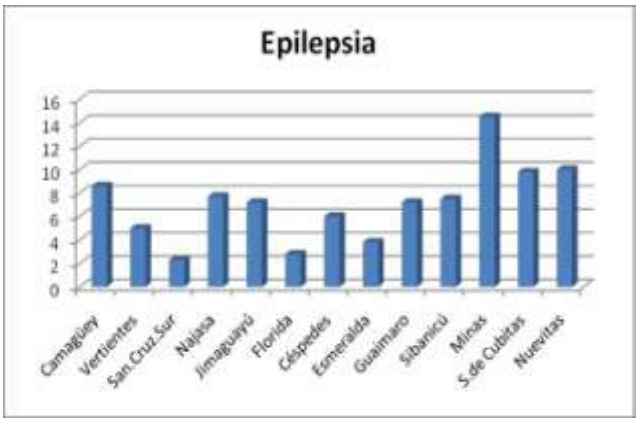
En el municipio S. de Cubitas todas las enfermedades crónicas muestran un porcentaje, en donde el asma es la enfermedad que más predominio tiene con un 39.2%, siguiéndole la epilepsia con un 9.8%, la cardiopatía con un 7.8%, la obesidad 10.8% y la diabetes mellitus con un 10.8%.

En el municipio Nuevitas al igual que el municipio S. de Cubitas hay una incidencia de las cinco enfermedades crónicas en donde la que más prevalece es el asma con un porcentaje de 36.7%, siguiéndole la epilepsia con un 10%, la cardiopatía con un 6.7%, la obesidad y diabetes mellitus con un 6%.

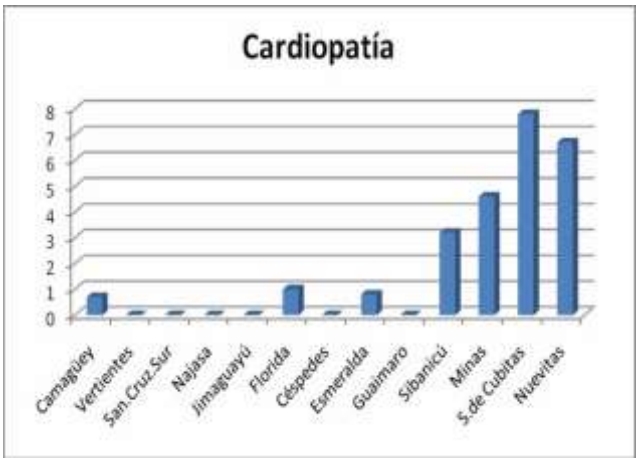
La incidencia de las enfermedades de la provincia Camagüey se comporta de la siguiente manera: el asma es la enfermedad que prevalece con un mayor porcentaje general de 20.9%, la epilepsia con un 6.7%, la cardiopatía con un 1.7%, la obesidad con un 2.5% y la diabetes con un 1.5%.



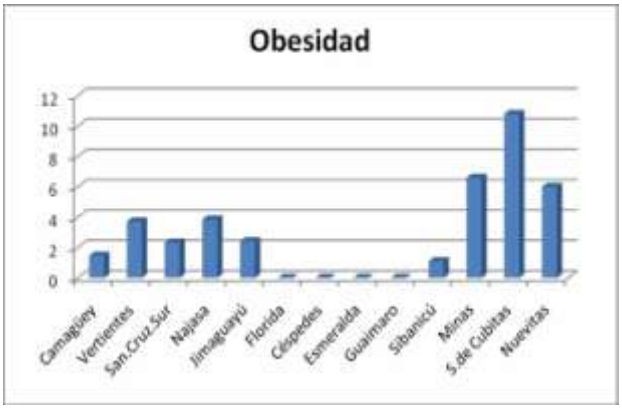
Para realizar el análisis del comportamiento de las diferentes enfermedades crónicas se comenzará valorando el comportamiento del asma bronquial, según aparece en el gráfico que se muestra a continuación, en tal sentido se puede observar que en los municipios que más prevalencia tiene es en Minas, S. de Cubitas ambas con un 39% siguiéndole nuevitas con un 36.7%, Florida con un 30.2%, Najasa con un 25%, Esmeralda con un 23.3%, Céspedes con un 17.3%, Vertientes con un 15.3%, Sibanicú con un 11.8%, los municipios de Guáimaro y Jimaguayú con un 10.8%, Camagüey con un 10.5%, y el municipio que menos predominio de asma tiene es Santa Cruz del Sur con un 8.1%.



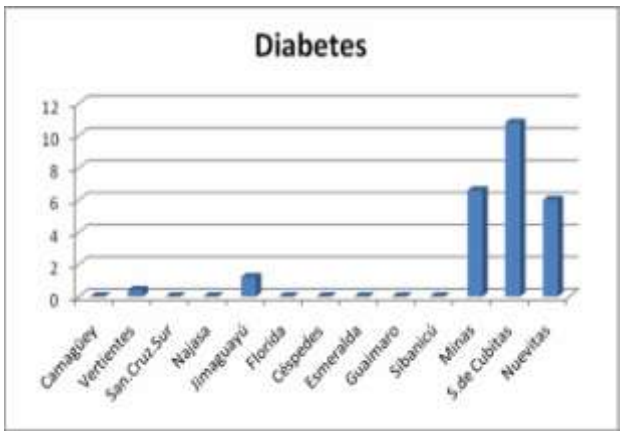
En la gráfica siguiente, se muestra el comportamiento de la enfermedad crónica no trasmisible epilepsia, se puede evidenciar que en el municipio de mayor predominio tiene es Minas con un 14.5%, siguiéndole Nuevitas con un 10%, Sierra de Cubitas con un 9.8%, Camagüey con un 8.6%, Najasa con un 7.7%, Sibanicú con un 7.5%, Jimaguayú, Guáimaro con un 7.2%, Céspedes con un 6%, Vertientes con un 5, Esmeralda con un 3.8%, y el municipio con menor porciento es Santa Cruz del Sur con un 2.3%.



El comportamiento de la cardiopatía en todos los municipios podemos observar que no se presentan casos en los municipios Vertientes, Santa Cruz del Sur, Najasa, Jimaguayú, Céspedes y Guáimaro, en el municipio con mayor porciento es de S. de Cubitas con un 7.8%, siguiéndole Nuevitas con un 6.7%, Minas con un 4.6%, Sinabicú con un 3.2%, Florida con un 1%, y el municipio con menor porciento es Esmeralda con un 1%.



Podemos observar que el comportamiento de la obesidad en el municipio que más predominio tiene es el de S. de Cubitas con un 10.8%, siguiéndole Minas con un 6.6%, Nuevitas con un 6%, Najasa con un 3.85%, Vertientes con un 3.72%, Jimaguyú con un 2.41%, Santa Cruz del Sur con un 2.33%, Camagüey con un 1.41%, y el municipio que menor porcentaje tienen es Sibanicú con un 1.1%, en los municipios restantes no se presentaron ningún caso.



El porcentaje de incidencia de la diabetes mellitus en los municipios se presenta de la siguiente manera: El municipio que mayor predominio tiene es Sierra de Cubitas con un 10.8%, siguiéndole el municipio Minas con un 6.6%, Nuevitas con un 6%, Jimaguayú con un 1.2% Vertientes con un 0.4%, en los municipios restantes no se presentaron ningún caso.

CONCLUSIONES:

1- La enfermedad crónica que mayor grado de incidencia tiene entre los portadores de retraso mental en la provincia de Camagüey es el asma bronquial con un 20,9 %.
2- El asma bronquial y la epilepsia son las enfermedades crónicas que se manifiestan en todos los municipios.
3- Los municipios que presenta una mayor incidencia de enfermedades crónicas son los de Minas y Sierra. de Cubitas.
4- Los municipios de Guáimaro y Céspedes no tienen incidencia en cuanto a la presencia de las cardiopatías, la obesidad y la diabetes mellitus

BIBLIOGRAFÍA

BELTRÁN, N. Control de obesidad por el médico de la familia. Revista cubana médica de geriatría integral. No 3(4), Agosto, Cuidad de la Habana, 1987. .

Colectivo de Autores. Programa de Cultura Física Terapéutica para pacientes asmáticos en Programas de Áreas Terapéuticas Disponible en http://dosc.fcf.camaguey/Cultura Física Terapeutica

DÍAZ DE LOS REYES, S. La obesidad y su manejo terapéutico. II Conferencia Internacional de Educación Física y Deporte de Alto Rendimiento. Cuidad de La Habana, 2001. (Material Impreso) (S/P).

ESTÉVEZ, M. y otros. La Investigación Científica en la Actividad Física: La Metodología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 2004. .

HERNÁNDEZ, R. Programa terapéutico de ejercicios físicos para la rehabilitación de pacientes con cardiopatía isquémica. Tesis Doctoral. ISCF “Manuel Fajardo”. Ciudad de La Habana, 2005

LITCH, S. Terapéutica por el ejercicio físico. Editorial Revolucionaria, Ciudad de La Habana, 1972

LÓPEZ, R. (Compilador). Educación de alumnos con necesidades educativas especiales. Fundamentos y actualidad. Editorial Pueblo y educación. Ciudad de La

Habana, 2000.
MUÑOZ, I .Diplomado de Cultura Física Terapéutica para profesores de Educación Física que laboran en la enseñanza especial de la provincia de Camagüey. Tesis de Maestría. ISP ”Enrique José Varona, Ciudad de La Habana, 2001
POPOV, S. La Cultura física Terapéutica. Editorial Raduga, Moscú, 1988.
TAMARIT R, Muñoz I y Mesa L. La Cultura Física Terapéutica en Enfermedades Crónicas no Trasmisibles. http://dosc.fcf.camaguey/Cultura Física Terapeutica

EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES SOBREPESOS Y OBESOS. CONSEJO POPULAR ¨ALTAHABANA-CAPDEVILA.

DrC. Osvaldo García González. osvaldo@infomed.sld.cu

Dr. Vladimir Fernández Cedeño.

Dr. Emilio Villanueva Cagigas.

Dra.C Dayneris León Valladares.

Instituto de Medicina del Deporte. Cuba

Resumen:

La obesidad es un problema público principal de salud, asociado a un número de riesgo crónico de enfermedad. El objetivo fue evaluar la influencia de un programa de ejercicios en las pacientes sobrepeso y obesas. Se realizó un estudio cuasi experimental con pacientes que asistieron al área terapéutica Cerro Pelado en el periodo diciembre 2011 a mayo 2012.El universo de estudio estuvo constituido por 45 pacientes, la muestra quedó conformada por 38 pacientes. Se determinó la composición corporal mediante el Índice de Masa Corporal y el porciento de grasa, se identificó la relación entre % de grasa e IMC, se evaluó la capacidad funcional mediante la adaptación cardiovascular al esfuerzo y el máximo consumo de oxígeno (VO_2máx) a través del Test de Rockport. Se calcularon medidas de resumen para datos cualitativos (las frecuencias absolutas y los porcentajes) y medidas de resumen para variables cuantitativas (media, la desviación estándar y Chi cuadrado de McNemar para encontrar la significación estadística del estudio) . 11 pacientes para un 28.9%presentaron bajo el VO_2máx, en más de la mitad fueron evaluadas de promedio con 25 para un 65.8% y 2 pacientes para un 5.3% mejoraron este parámetro siendo bueno, por lo que se evidencia que el programa de ejercicio aplicado mejora la capacidad funcional de las pacientes. Con el programa aplicado mejoró significativamente la capacidad funcional de las pacientes en cuanto a la adaptación cardiovascular al esfuerzo y al VO2máx, también mejoró significativamente la composición corporal y una reducción importante del peso corporal.

Abstract:

The obesity is a main public problem of health, associated to a number of chronic risk of illness. The objective was to evaluate the influence of a program of exercises in the patient overweight and obese. He/she was carried out a quasi experimental study with patients that attended the area therapeutic Peeled Hill in the period December 2011 to May 2012.El study universe it was constituted by 45 patients, the sample was conformed by 38 patients. The corporal composition was determined by means of the Index of Corporal Mass and the percent of fat, the relationship was identified between% of fat and IMC, the functional capacity was evaluated by means of the cardiovascular adaptation to the effort and the maximum oxygen consumption (VO2máx) through the Test of Rockport. Summary measures were calculated for qualitative data (the absolute frequencies and the percentages) and summary measures for quantitative variables (he/she mediates, the standard deviation and square Chi of McNemar to find the statistical significance of the study). 11 patients for a 28.9%presentaron first floor the VO2máx, in more than the half they were evaluated of average with 25 for 65.8% and 2 patients for 5.3% they improved this parameter being good, for what is evidenced that the program of exercise applied improvement the functional capacity of the patients. With the applied program it improved the functional capacity of the patients significantly as for the cardiovascular adaptation to the effort and the VO2máx, it also improved significantly the corporal composition and an important reduction of the corporal weight.

Introducción:

Hipócrates plantea algunos consejos en relación con el tratamiento de la obesidad en el correcto sentido de la importancia del ejercicio. Así: «Los obesos y aquellos que desean perder peso deberían llevar acabo unos fuertes ejercicios antes de la comida », «... y pasear desnudos tanto tiempo como sea posible». Se puede concluir que los cambios ocurridos en la actualidad con la adopción de estilos de vida inadecuados, el progreso científico-técnico y la ausencia o insuficiencia de políticas de salud acordes con dichos cambios, influyen en el incremento de la prevalencia de obesidad a nivel global. Ello contribuye al incremento de la morbilidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, dislipidemia y cáncer, además, la obesidad y sus consecuencias tiene gran impacto en el gasto sanitario en el mundo.[7, 8] Los enormes avances, publicaciones y evidencias científicas aparecidas en los últimos 5 años sobre los efectos del ejercicio en diversos fenómenos fisiológicos y fisiopatológicos en el ser humano, ponen al ejercicio como un pilar importante en la prevención y terapia de dichas alteraciones.

En Cuba se han tomado medida en los distintos niveles de atención que pueden ir desde la atención al obeso en el consultorio médico hasta la más especializada en el Instituto de Endocrinología. Independientemente del nivel de atención el programa de ejercicio físico constituye uno de los pilares fundamentales en el tratamiento del paciente obeso, en el Instituto de Medicina del Deporte se da seguimiento y atención a pacientes obesos de la comunidad aplicando varios programas de ejercicio en dependencia de la edad y patologías asociada lo cual constituye un aporte a las actividades de promoción de salud desde el punto de vista asistencial y científico. De lo anterior expuesto se plantea la situación problemática de la obesidad por lo que se hacen grandes esfuerzos para caracterizarla y profundizar en sus causas y patogenia,

mucho más difícil han sido los métodos para evaluarla y tratarla existiendo diferentes test para valorar la resistencia cardiovascular, la capacidad funcional en las actividades física de carácter lúdico, competitivo o de salud, el control de la evaluación morfo funcional en respuesta a un programa de entrenamiento encaminado a mejorar la salud o actividad física, aunque se han realizado estudios sus resultados no satisfacen innumerables incógnitas a los tratamientos impuestos hasta el momento.

Aunque todos los investigadores estén de acuerdo al afirmar que el tratamiento del exceso de peso se sustenta en 3 pilares fundamentales, ejercicios físicos, dieta y sobre todo producir un cambio en el estilo de vida del paciente a través de educación para la salud.[9] Los estudios son insuficientes; por todo esto cabe plantear la siguiente problema científico:¿El programa de ejercicio a aplicar mejorará las características morfo funcionales en las pacientes sobrepeso y obesas?

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

Aspectos generales de la obesidad: La obesidad es una enfermedad crónica cuyo origen depende de múltiples factores, genéticos, ambientales, metabólicos, psíquicos, sociales, culturales y fisiológicos, en la que debido a un desequilibrio energético, es decir, que las calorías consumidas exceden las gastadas, se produce una acumulación excesiva de grasa local o generalizada en el organismo que puede constituir un serio peligro para la salud.[17, 14]

Clasificación de la obesidad:

Según la distribución de la grasa corporal existen dos tipos de obesas:

- Androide: Que acumulan mayor cantidad de grasa en el tronco y posee brazos y piernas más finos este tipo está más sujeto a coronopatias como infarto y ateroesclerosis.
- Genoide: En forma de pera, que se caracteriza por la disposición de la grasa en muslo y región glútea.

Según el mecanismo de producción:

- Endógena: Que son debida a una enfermedad del sistema neuroendocrino.

- Exógena: Que es consecuencia de la ingesta excesiva de alimentos con relación al gasto calórico diario.

Factores relacionados con la obesidad.

La obesidad es una condición que depende de múltiples factores: Genéticos, metabólicos, sociales, económicos, entre otros.

La actividad física es un factor crucial en el gasto energético, en el control del peso y la composición corporal, su influencia no es solo desde el punto de vista termodinámico o energético sino también desde el punto de vista de las funciones metabólicas y del comportamiento, si bien es cierto que la actividad física depende de cada sujeto está influenciada por factores sociales, económicos y demográficos.

Factores genéticos y obesidad: La influencia de la herencia en la determinación de la distribución de grasa (sobre todo la visceral es mayor que la magnitud total de grasa de los sujetos) si aceptamos que la heredabilidad de la obesidad es alrededor del 33% estamos atribuyendo a las variables ambientales un 66%. En otras palabras aquellos individuos con predisposición genética expuesto a determinadas condiciones ambientales son los que tienen mayor probabilidad a ser obeso.

Factores socioeconómicos y obesidad: En diferentes estudios que relacionan la obesidad y el nivel socioeconómico se encontró que en las ciudades desarrolladas existían una relación inversa entre sobrepeso/obesidad en la mujer y el nivel socioeconómico, en las sociedades en desarrollo sin embargo se observó una relación directa.

Control del peso y composición corporal: El estudio de la composición corporal es un aspecto importante de la valoración del estado nutricional pues permite cuantificar las reservas corporales del organismo y por tanto detectar y corregir problemas nutricionales como situaciones de obesidad en la que la masa grasa y muscular podría verse sustancialmente disminuida. Así a través del estudio de la composición corporal se pueden juzgar y valorar la ingesta de energía y los diferentes nutrientes, el crecimiento o la actividad física. Los nutrientes de los alimentos pasan a formar parte del cuerpo por lo que las necesidades nutricionales dependen de la composición corporal. El peso corporal, el IMC y la composición corporal son variables de pacientes a considerar de manera

integrada para obtener un diagnóstico y dar una adecuada prescripción del ejercicio.

Actividad física y obesidad: El ejercicio y la actividad física son importantes, por los efectos positivos que causan sobre la mejora de la salud, incrementando la capacidad funcional, aumentando los años de vida activa independiente y mejorando la calidad de vida de las personas; la actividad física ha sido tradicionalmente definida, como algún movimiento del cuerpo producido por contracción del músculo esquelético que incrementa substancialmente el gasto de energía, dependiendo de la intensidad y duración de la actividad; de igual manera Lerario *et al*, la define, como la totalidad de acciones diarias, que envuelven las rutinas de trabajo, las actividades de la vida cotidiana, los ejercicios físicos y las prácticas deportivas; siendo considerado el ejercicio, como una subcategoría dentro del área de actividad física, que debe ser planeado y estructurado a través de movimientos corporales repetitivos, con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física.[1, 10]

Metodología: Se realizóun estudio Cuasi experimental en el consejo popular Altahabana-Capdevila en el periodo diciembre 2011 a mayo 2012.

Universo y Muestra: El universo de estudio estuvo constituido por 45 pacientes femeninas del consejo popular ¨Altahabana Capdevila¨ que acudieron al área terapéutica de realización de ejercicios que se encuentra dentro de la instalación Cerro Pelado en dicho período.

La muestra quedó conformada por 38 pacientes que cumplieron con los criterios de inclusión.

Para caracterizar la composición corporal se realizó el cálculo del índice de masa corporal según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el porciento de masa grasa obtenido por las ecuacionesde Siri y Durnin&Womersleyy analizado el resultado final por la valoración de Bray 1998 [10, 14, 17, 20]

Para la evaluación de estos pliegues se utilizarón las ecuaciones de Durnin&Womersley, con las que se obtienen valores de densidad corporal (DC).

Se distinguen para su aplicación diversas ecuaciones por subgrupos de edad.

Género Edad Fórmula

Mujeres 20-29 años Dc= 1,1599 – 0,0717*log10 (PlTri+ PlBic+ Pl Sub+ Pllleoc)

30-39 años Dc= 1,1423 – 0,0632*log10 (PlTri+ PlBic+ Pl Sub+ Pllleoc)

40-49 años Dc= 1,1333 – 0,0612*log10 (PlTri+ PlBic+ Pl Sub+ Pllleoc)

50-68 años Dc= 1,1339 – 0,0645*log10 (PlTri+ PlBic+ Pl Sub+ Pllleoc)

Para determinar la influencia del programa de ejercicio en la capacidad funcional de las pacientes, se realizó mediante la aplicación del test de Ruffier (mide la adpatación cardiovascular al esfuerzo) y el test Rockport (mide el consumo de oxígeno).

Test de Ruffier:

Test de Rockport (test de la milla)

Objetivo: Determinar el VO_2máx en sujetos de baja condición física.

Metodología: Las pacientes recorrieron caminando según su ritmo personal la distancia de una milla (1609,3 metros). Se tomó la frecuencia cardíaca al finalizar el recorrido y se controló el tiempo empleado.

Se aplicó la siguiente fórmula para determinar el VO_2máx:

VO_2máx.: 132. 6 – (0.17 x PC) – (0.39 x Edad) + (6.31 x S) – (3.27 x T) – (0.156 x FC)

Luego se calculó el VO2 relativo a los kg de peso.

Técnicas de procesamiento y Análisis de la información.

La información obtenida se introdujo en una base de datos de Microsoft Office Excel 2007, que fue preparada de acuerdo a las variables que se recogieron. Su tratamiento se realizó con el paquete estadístico SPSS 11.5 para Windows XP. Se calcularon medidas de resumen para datos cualitativos (las frecuencias absolutas y los porcentajes) y medidas de resumen para variables cuantitativas (media, la desviación estándar y Chi cuadrado de McNemar para encontrar la significación estadística del estudio).

Análisis y discusión de los resultados

TABLA 2. Comportamiento del % grasa, según grupos de edades antes y después de aplicar un programa de ejercicio.

Grupo de edad	Examen	Normo peso	Sobre peso	Obesidad	Total		
		№ (%)	№ (%)	№ (%)	№ (%)	Media ± DS	*p
20-29 años	Antes	0(0.0)	3(7.9)	10(26.3)	13(34.2)	36.4±2.2	0.000
	Después	2(5.3)	9(23.7)	2(5.3)	13(34.2)	32.8±2.3	
30-39 años	Antes	0(0.0)	2(5.3)	13(34.2)	15(39.5)	37.6±2.5	0.000
	Después	3(7.9)	10(26.3)	2(5.3)	15(39.5)	33.2±2.2	
40-49 años	Antes	0(0.0)	0(0.0)	7(18.4)	7(18.4)	38.7±2.7	0.000
	Después	0(0.0)	4(10.5)	3(7.9)	7(18.4)	34.4±2.2	
≥ 50 años	Antes	0(0.0)	1(2.6)	2(5.3)	3(7.9)	35.7±1.9	0.038
	Después	1(2.6)	2(5.3)	0(0.0)	3(7.9)	32.1±2.9	
Total	Antes	0(0.0)	6(15.8)	32(84.2)	38(100)		
	Después	6(15.8)	25(65.8)	7(18.4)	38(100)		

* Chi cuadrado de McNemar Fuente: Hoja de datos del autor.

En la tabla 2 se observa el comportamiento del % grasa, según grupos de edades antes y después de aplicar un programa de ejercicio; antes del programa no se encontró pacientes normopeso y hubo predominio de la categoría obesidad con 32 pacientes para un 84.2%; después de aplicado el programa de estas 32 pacientes solo 7 mantuvieron la categoría de obesidad para un 18.4%, en el resto de las pacientes hubo cambio de categoría a sobrepeso o normopeso con un resultado de 6 pacientes para un 15.8% en esta última categoría, lo que pone de manifiesto la disminución del % grasa con el cambio de categoría en las pacientes. Antes del programa la obesidad

predominó en el grupo de 30 a 39 años con 13 pacientes para un 34.2% seguido del grupo de 20 a 29 años con 10 pacientes para un 26.3% y solo dos pacientes para un 5.3% correspondieron al grupo de ≥50 años, esto pudiera guardar relación al mayor número de pacientes jóvenes que asisten interesadas en bajar de peso para conservar su estética corporal. Luego de aplicado el programa los mejores resultados fueron para los grupos de 30 a 39 años y 20 a 29 años con solo 2 pacientes para un 5.3% en cada grupo, el peor resultado fue para el grupo de 40 a 49 años que a pesar de haber disminuido el porciento de grasa, en 4 pacientes hubo cambio de categoría al permanecer en la misma 3 pacientes para un 7.9%.

Tabla 3. Valoración de las pacientes según IMC y % grasa antes y después de la realización de un programa de ejercicio.

IMC	Examen	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad	Total		
		№ (%)	№ (%)	№ (%)	№ (%)	Media ±DS	*p
Norm	Antes	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		

o peso	Después	3(7.9)	0(0.0)	0(0.0)	3(7.9)		
Sobre peso	Antes	0(0.0)	6(15.8)	6(15.8)	12(31.6)	34.81 ±1.4	0.000
	Después	3(7.9)	13(34.2)	1(2.6)	17(44.7)	30.78 ±1.5	
Obeso CI	Antes	0(0.0)	0(0.0)	21(55.3)	21(55.3)	37.72 ±1.5	0.000
	Después	0(0.0)	12(31.6)	6(15.8)	18(47.4)	33.79 ±1.4	
Obeso CII	Antes	0(0.0)	0(0.0)	5(13.2)	5(13.2)	41.16 ±1.8	0.004
	Después	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	36.46 ±0.2	
Total	Antes	0(0.0)	6(15.8)	32(84.2)	38(100.0)		
	Después	6(15.8)	25(65.8)	7(18.4)	38(100.0)		

* Chi cuadrado de McNemar Fuente: Hoja de datos del autor.

La tabla 3 muestra la valoración de las pacientes según IMC y % grasa antes y después de la realización de un programa de ejercicio; antes de aplicar el programa encontramos 5 pacientes para un 13.2% de obeso clase II evaluados por IMC que al evaluarlo por % grasa todos eran catalogados como obesos, en los obesos clase I de los 21 pacientes,

que representaron el grupo más numeroso para un 55.3% al evaluarlos por % grasa se observa que todos estaban en la categoría de obeso también y de los 12 pacientes que representaban el 31.6 % que se encontraban valorados como sobrepeso por IMC, 6 se encontraban en las categorías de obeso y sobrepeso al evaluarlo por % grasa lo que refleja que no se debe evaluar a los pacientes por un solo método si este toma dos medidas lo ideal es integrarlos con otros

métodos para evaluar los mismos. Luego de aplicado el programa de ejercicio en la categoría de obeso clase II no se encontró pacientes, en los obesos clase I evaluados por IMC se encontraron 18 pacientes para un 47.4% el cual fue el grupo más predominante que al evaluar por % grasa a estos pacientes vemos que 6 pacientes permanecieron la categoría de obeso y 12 de sobrepeso para un 15.8% y 31.6% respectivamente; de los 17 pacientes sobrepeso que representaban el 44.7% al evaluarlo por % grasa se aprecia que 1 paciente para un 2.6% era evaluado como obeso, 13 sobrepeso y 3 normopeso para un 34.2% y 7.9% respectivamente y los 3 normopeso encontrados por IMC eran evaluados igual por % grasa para un 7.9 % de los pacientes, estos resultados pudieran corresponder que con la práctica del ejercicio físico no solo se pierde peso y grasa corporal, sino que además se gana en masa muscular y más si los pacientes tienen baja capacidad física lo que me condicionaría que los pacientes en algunas categorías mantengan la misma, a pesar de esto es indudable los beneficios del ejercicio físico en los pacientes obesos y sobrepeso.

La media del % grasa se comportó antes del programa en los pacientes sobrepeso 34.81±1.4, los obeso clase I 37.72±1.5 y los obesos clase II 41.16±1.8; luego del programa vemos que todos los grupos presentaron una mejoría de más del 4% de grasa, en el grupo de sobrepeso fue de 30.78±1.5, los obesos clase I y clase II tuvieron medias de 33.79±1.4 y 36.46±0.2 respectivamente, en este estudio se pudo mostrar las diferencias significativas que se encontraron en todos los grupos en cuanto al comportamiento de la media con respeto a su % grasa antes y después del programa de ejercicio al presentar $p<0.05$.

Tabla 4. Evaluación de la adaptación cardiovascular al esfuerzo de las pacientes antes y después de un programa de ejercicio según IMC.

IMC	Examen	Bien № (%)	Regular № (%)	Pobre № (%)	Malo № (%)	Total № (%)	Media ± DS	*p
Normo peso	Antes	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		
	Después	0(0.0)	3(7.9)	0(0.0)	0(0.0)	3(7.9)		
Sobre peso	Antes	0(0.0)	1(2.6)	8(21.1)	3(7.9)	12(31.6)	13.98 ± 2.39	
	Después	1(2.6)	8(21.1)	8(21.1)	0(0.0)	17(44.7)	10.15 ± 2.82	0.000
Obeso CI	Antes	0(0.0)	0(0.0)	3(7.9)	18(47.4)	21(55.3)	16.39 ± 1.77	
	Después	0(0.0)	0(0.0)	11(28.9)	7(18.4)	18(47.4)	13.76 ± 2.02	0.000
Obeso CII	Antes	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	5(13.2)	5(13.2)	17.94 ± 1.34	
	Después	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	15.32 ± 0.93	0.005
Total	Antes	0(0.0)	1(2.6)	11(28.9)	26(68.4)	38(100.0)		
	Después	1(2.6)	11(28.9)	19(50.0)	7(18.4)	38(100.0)		

* Chi cuadrado de McNemar

Fuente: Hoja de datos del autor.

En la tabla 4 se evalúa la capacidad funcional de las pacientes en cuanto a la adaptación cardiovascular al esfuerzo mediante el Índice de Ruffier antes y después de un programa de ejercicio según IMC, del total de pacientes antes de aplicar el programa 26 fueron evaluadas de malo para un 68.4%, en 11 pacientes para un 28.9% la adaptación cardiovascular al esfuerzo fue pobre y ninguna paciente fue evaluada de bien, después de aplicado el programa solo 7 pacientes fueron evaluadas de mal para un 18.4%, 19 pacientes para un 50% fueron evaluadas de pobre, 11 pacientes para un 28.9% evaluadas de regular y 1 paciente evaluada de bien, por lo que se aprecia una mejoría en la capacidad funcional en cuanto a la adaptación cardiovascular al esfuerzo, tanto en las pacientes sobrepeso como obesas independientemente de la clase que fueran.

En relación al índice de Ruffier los valores promedio de la media fueron mejores en los pacientes sobrepeso con 13.98±2.39 antes y después 10.15±2.82, el índice de Ruffier fue peor en las pacientes obesas CII con 17.94±1.34 antes y después de aplicar el programa 15.32±0.93, sin embargo los cambios en los valores de las mediciones fueron estadísticamente significativos en todas las categorías, con $p<0.05$, lo que demuestra que el ejercicio físico sistemático tiene gran beneficio sobre la adaptabilidad cardiovascular al esfuerzo.

Tabla 5. Evaluación del VO2máx en las pacientes antes y después de un programa de ejercicio según IMC.

IMC	Examen	Bueno № (%)	Promedio № (%)	Bajo № (%)	TOTAL № (%)	Media±DS	*p
Normo peso	Antes	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		
	Después	0(0.0)	3(7.9)	0(0.0)	3(7.9)		
Sobre Peso	Antes	0(0.0)	3(7.9)	9(23.7)	12(31.6)	24.60 ± 5.85	0.000
	Después	2(5.3)	11(28.9)	4(10.5)	17(44.7)	28.82 ± 6.42	
Obeso CI	Antes	0(0.0)	6(15.8)	15(39.5)	21(55.3)	23.33 ± 3.35	0.000
	Después	0(0.0)	11(28.9)	7(18.4)	18(47.4)	27.47 ± 3.77	
Obeso CII	Antes	0(0.0)	0(0.0)	5(13.2)	5(13.2)	21.60 ± 2.02	0.003
	Después	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	25.50 ± 3.29	
Total	Antes	0(0.0)	9(23.7)	29(76.3)	38(100.0)		
	Después	2(5.3)	25(65.8)	11(28.9)	38(100.0)		

* Chi cuadrado de McNemar

Fuente: Hoja de datos del autor.

La capacidad funcional mediante el VO_2máx en las pacientes antes y después de un programa de ejercicio de acuerdo al IMC se evaluá en la tabla 5, antes del programa no se encontraron pacientes con un VO_2máx bueno y 26

pacientes para un 76.3% presentaron bajo el VO_2máx, después de aplicado el programa solo 11 pacientes para un 28.9%presentaron bajo el VO_2máx, en más de la mitad de las pacientes fueron evaluadas de promedio con 25 para un 65.8% y 2 pacientes para un 5.3% mejoraron este parámetro siendo bueno, por lo que se evidencia que el programa de ejercicio aplicado mejora la capacidad funcional de las pacientes.

Antes de aplicado el programa las pacientes sobrepeso fueron la que mejor VO_2máx presentaron con una media de 24.60±5.85 y el grupo más bajo fue el obeso CII con media de 21.60±2.02, luego de realizado el programa el comportamiento fue similar con medias de 28.82±6.42 y 25.50±3.29 respectivamente en estos grupos, aunque en todos los grupos se encontraron diferencias significativas en cuanto a la mejoría de la capacidad funcional al presentar $p<0.05$, lo que pone de manifiesto la mejoría en el VO_2máx en las pacientes que practican ejercicio a pesar de la categoría de peso que presente. El VO_2máx es considerado un indicador de entrenamiento deportivo y de rendimiento cardiovascular, su incremento determina los efectos positivos del entrenamiento. Estos hallazgos corroboran que el programa de ejercicio físico influyó positivamente en el aumento de la potencia aeróbica. Esta es una premisa fundamental para mantener el estado de salud de estas mujeres. [36]

Los valores normales del VO_2máx según autores clásicos en mujeres sanas entre 20 y 40 años oscilan entre 30 y 40 ml/kg/min, en este estudio la media de todos los grupos se comportó por debajo de estos valores, a opinión de este autor esto pudiera deberse a las pacientes estudiadas que algunas presentaban edades por encima de los 40 años. [36, 37]

Conclusiones:

1. Antes del programa no existían pacientes normopeso y predominó la obesidad de acuerdo al IMC y al % de grasa después de este se eliminaron las obesas clase II y disminuyó significativamente la obesidad según IMC y % grasa respectivamente en todos los grupos de edades.

2. No todos los pacientes obesos y sobrepesos por IMC son obesos y sobrepesos por % de grasa.

3. Después de aplicado el programa de ejercicio mejoró significativamente en todas las categorías la capacidad funcional de las pacientes en cuanto a la adaptación cardiovascular al esfuerzo y al VO_2máx.

Referencias Bibliográficas:

1. Luckie A, Cortés F, Ibarra S. Obesidad: trascendencia y repercución médico social. Rev. de Esp. Méd-Quirúrg. 2009 Oct-dec; 14, (4): 191-201.

2. Bray G A. Obesity: Historical development of scientific and cultural ideas. Int J Obes Relat Metab Disord. 1990; 14: 909-926.

3. Silva Marlene N, Markland David, MindericoCláudia S, Vieira Paulo N, Castro Margarida M, CoutinhoSílvia R, et al.¨ A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: rationale and intervention description¨. BMC PublicHealth 2008; [actualizado 9 julio 2008; citado 9 Junio 2008]. Disponible en: http://www.biomedcentral.com/1471-2458/8/234.

4. Martins C, Morgan L and Truby H. A review of the effects of exercise on appetite regulation: an obesity perspective. International Journal of Obesity. 2008; 32: 1337–1347.

5. Obesidad y ejercicio físico. Textos científicos SEME. [En línea] 26 de Agosto de 2011. [Citado el: 24 de Abril de 2012.] http://www.seme.org/area_pro/textos_articulo.php?id=7.

6. Cobo C, Guadalupe Fabián M, Moreno M. El papel del ejercicio en el tratamiento de la obesidad. Rev. Médica Sur. 2006 Oct-dec; 13, (4).

7. Quirantes Moreno A J, López Ramírez M, Hernández Meléndez E, Pérez Sánchez A. Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. Rev. Cub. de Salud Pública. 2009; 35(3)

8. Miguel Soca PE, Niño Peña A. Consecuencias de la obesidad. Acimed. 2009; 20(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu.

FOLLETO DE ACTIVIDADES FÍSICO-PEDAGÓGICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN UNA ESCOLAR SORDOCIEGA DEL MUNICIPIO DE SANTA CLARA.

Autores: Lic. Bárbara Moya Calderón.

MSc. Daniela Palacio Gonzáles.

MSc. María Josefa Alfonso Guirado.

Organismo: INDER

Municipio. Santa Clara.

Provincia: Villa Clara

Resumen

La investigación realizada trata sobre la temática del trabajo con niños con Necesidades Educativas Especiales, específicamente la Educación Física en niñas y niños sordociegos, formulándose el siguiente **problema científico** a resolver: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la expresión corporal en una escolar sordociega de la escuela especial Fructuoso Rodríguez del municipio de Santa Clara? Trazándose como **objetivo general** de la investigación: proponer actividades físico-pedagógicas adaptadas para mejorar la expresión corporal de una escolar sordociega de la escuela Fructuoso Rodríguez de Santa Clara y como **objetivos específicos:** Diagnosticar el estado de la expresión corporal de una escolar sordociega de la escuela especial Fructuoso Rodríguez de Santa Clara, elaborar actividades físico-pedagógicas adaptadas para el mejoramiento de la expresión corporal de la escolar sordociega, evaluar en la práctica la propuesta de actividades. Los**métodos utilizados** del nivel teórico y empírico como son análisis de documentos oficiales, las entrevistas, encuestas, observación, el Test Pedagógico de Expresión corporal y el pre-experimento. El resultado principal radica en que se adaptan un conjunto de actividades físicas- pedagógicas para el mejoramiento de la expresión corporal en una niña sordociega de 12 años de edad, de laEscuela Especial de Ciegos y Baja Visión " Fructuoso Rodríguez Pérez" de Santa –Clara, Villa –Clara.

Síntesis

Los niños sordociegos fueron, hasta 1970, incluidos en grupos de niños con dificultades de aprendizaje, considerados como imposibles de educar, salvo casos excepcionales a quienes la suerte o capacidades especiales ponían en manos de profesionales intuitivos, que de forma autodidacta decidían abordar su educación, siendo el caso de las norteamericanas Laura Bridgeman y Helen Keller y, en España de César Torres Coronel y Maruja Cerezo.

El cambio de dirección, marcó una fuerte separación entre el desarrollo de la educación de niños con dificultades de aprendizaje y el desarrollo de la educación de niños sordociegos; lo que obligó a los profesionales de la educación de personas sordociegas, realizar progresos independientes y perseguir programas innovadores, que han surgido para el beneficio de todos los niños.

En el caso de las personas con sordoceguera, la combinación de alteraciones significativas o totales de la audición y la visión, como defecto primario con una estrategia preventiva, puede evitar el surgimiento de defectos secundarios y terciarios.

En Cuba, al igual que en otros países, la evaluación psicopedagógica de estas personas constituye actualmente un reto para la Educación Especial. La bibliografía especializada refleja muy pocas prácticas profesionales en este sentido, debido a las barreras de carácter comunicativo con que se encuentra el investigador al intervenir en esta discapacidad.

En el área de desarrollo de destrezas motoras en estos escolares, es frecuente observar afectados indicadores del desarrollo físico como la orientación y la movilidad y por consecuencia la expresión corporal.

Ello implica la necesidad de atender estas necesidades desde la actividad física adaptada con un enfoque pedagógico terapéutico. En la práctica pedagógica de la escuela especial Fructuoso Rodríguez de Santa Clara, se evidencia esta necesidad en una escolar con esta necesidad educativa especial, que posee marcadas limitaciones en la expresión corporal, reflejándose como:

Situación problémica: Limitaciones en el desarrollo de la expresión corporal de una escolar sordociega de la escuela especial Fructuoso Rodríguez en Santa Clara.

Problema científico:¿Cómo contribuir al mejoramiento de la expresión corporal en una escolar sordociega de la escuela especial Fructuoso Rodríguez en Santa Clara?

Objetivo general: Diseñar actividades físico-pedagógicas adaptadas para mejorar la expresión corporal de una escolar sordociega de la escuela especial Fructuoso Rodríguez en Santa Clara.

Objetivo específicos

- Diagnosticar el estado de la expresión corporal de una escolar sordociega de la escuela especial Fructuoso Rodríguez de Santa Clara.
- Elaborar actividades físico-pedagógicas adaptadas para el mejoramiento de la expresión corporal de la escolar sordociega.
- Evaluar en la práctica la propuesta de actividades.

Métodos y técnicas

- Analítico-sintético
- Inductivo-deductivo (revisión bibliográfica, el análisis de documentos oficiales, la observación directa, participante y estructurada, entrevista, encuesta, Test y el pre-experimento)
- Estadístico- matemático (tablas de frecuencia, la moda y la prueba de los signos).

Resultado del análisis de documentos:

El expediente del Centro de Diagnóstico y Orientación (CDO): En el mismo se diagnostica a la escolar como sordociega con deficiencia visual y auditiva congénita, con uso del implante coclear y espejuelos, se comunica a través del lenguaje oral con agramatismos y trastornos en la comunicación apoyándose en la lengua de señas, la dactilología. Se recomienda por el equipo multidisciplinario la inclusión en actividades físico- recreativas que favorezcan la comunicación social.

El programa de Educación Física (EF) para escolares ciegos. Adaptaciones a los programas de EF para escolares deficientes visuales:Los objetivos fundamentales que persigue la EF con estos niños son: Alcanzar un incremento en el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y la flexibilidad, contribuir al logro de la compensación y corrección de los defectos sensoriales, del desarrollo físico y

motor de los educandos, evidenciar con su conducta y actitud en las actividades físicas los valores. Los principales contenidos son la Gimnasia Básica con ejercicios de organización y control que pudieran contribuir al desarrollo de la expresión corporal en la escolar.

El plan de clases de la profesora de EF de la escuela especial: Se observaron contenidos de movimientos y posiciones fundamentales, pero en un período limitado en el curso escolar (4º período del 1er grado)

Resultado del procesamiento de las entrevistas: La entrevista se le realizó a: la madre, padre y hermana de la niña sordociega, con el propósito de obtener un diagnóstico en cuanto a aspectos médico – familiares, así como también en cuanto a atención físico – recreativa e integración social. Los encuestados reconocen que, en la escuela a la cual asiste la niña, sólo se realizan algunas actividades físicas y recreativas, mostrando insatisfacción en cuanto a las actividades que responden a las esferas: social y psicomotora, y plantean que están dispuestos a que se le aplique el test para mejorar la expresión corporal.

A la profesora de EF: posee una experiencia laboral de más de 7 años en el trabajo con niños con discapacidad visual, y en el caso de niños sordociegos esta es su primera experiencia de trabajo. El contenido que se les ofrece en la EF es el que aparece en las adecuaciones al programa, distribuidos por períodos, contenidos de Gimnasia Básica, Atletismo, Fútbol y Goalball como deporte adaptado.

Resultados del procesamiento de las encuestas: Se le realiza a la niña investigada donde se conoció su interés para realizar actividades de expresión corporal y los gustos y preferencias de ella. También se le aplica una encuesta a la psicopedagoga de la escuela la cual nos arroja los datos personales necesarios de la niña en cuanto a educación, diagnóstico clínico y funcional, sistema de comunicación de la niña, socialización, dominios cognitivos en las distintas áreas de desarrollo, familia y comunidad.

Resultado de las observaciones científicas:

En el proceso investigativo desarrollado, se efectuaron 8 observaciones en las 2 etapas de la investigación. La frecuencia de realización fue una vez a la semana

durante 2 meses para el Diagnóstico y otros 2 meses para la Evaluación.Los resultados generales de las observaciones que se efectuaron en estas etapas, se exponen en la siguiente tabla, la cual presenta un diagnóstico del estado de la expresión corporal en la niña sordociega.**Tabla No. 1**

Aspectos observados	Índice en 1era etapa	Índice en 2da etapa
Identifica los segmentos corporales en su propio cuerpo.	Sí	Sí
Identifica las partes del cuerpo en un dibujo de una figura humana.	Sí	Sí
Diferencia derecha e izquierda en un objeto.	No	Sí
Ejecuta desplazamientos, variando la dirección, en función de un obstáculo.	No	Sí
Adapta la longitud del paso, en función de la velocidad de la música (rápida, lenta).	No	Sí
Aprecia la distancia entre objetos colocados a corta y larga distancia.	No	Sí
Mueve el cuerpo hacia los lados siguiendo el ritmo de las palmadas (lentas, moderadas, rápidas).	A veces	Sí
Se mueve cuando se escucha la música y se mantiene estática cuando esta se detiene.	No	Sí
Imita animales.	Sí	Sí
Representa la acción de comer, escribir, planchar, bailar, hacer ejercicios.	Sí	Sí
Camina en línea recta con un objeto en la cabeza	No	Sí
Realiza ejercicios con gran amplitud que ocupe todo el terreno	No	Sí

Después de implementado el conjunto de actividades físico- pedagógicas, se aprecia una mejoría en aspectos que aún no se tenían logrados en la etapa inicial

de la investigación, por lo que se presta atención al progreso obtenido en el transcurso de las etapas.

Resultados del procesamiento del Test Pedagógico de Expresión Corporal en la etapa inicial. Los datos, compilados se acumularon en una tabla resumen, donde aparecen los criterios que más predominaron por Ítems, en la niña. En la siguiente tabla se muestra el criterio final otorgado a cada Ítems.

Tabla No.2: Resumen de los resultados del Test, según criterio que más predomina por Ítems en los dos momentos.

Etapa	Criterio que más predomina por Ítems				
	Ítems 1	Ítems 2	Ítems 3	Ítems 4	Ítems 5
Etapa inicial	B	B	M	R	R
Etapa final	B	B	B	B	B

Al analizar los resultados del **Test en el etapa inicial**, se puede señalar que la niña investigada está ¨Regular¨ en cuanto a Expresión Corporal, pues existen algunas dificultades en la expresión de mensajes, es decir comunicarse a través de movimientos con sus, brazos, piernas y cuerpo en general, con la lateralidad, equilibrio y coordinación.

Al repetir el **Test en la etapa final**, se logran corregir estas dificultades, obteniendo calificación de B. Es necesario resaltar que después de implementada las actividades y por la mejoría notable de la niña, se inserta en la escuela en grupos de danzas, presentándose en escenarios donde participan todos y por lo que se nota que además de mejorar su expresión corporal, ha perdido el miedo escénico, también participa en el juego de Goalball donde se aprecia su desarrollo en este aspecto.

Actividades de expresión corporal.

Se realizaron 5 actividades de expresión corporal con el caso investigado, utilizando como medios: la música de género infantil- tradicional en correspondencia con el gusto de la niña, pancartas con el tamaño indicado para su discapacidad y narraciones para estimular su motivación. Las actividades de expresión corporal se realizarán durante tres períodos escolares con una dosificación de 3 frecuencias semanales y una duración de 20 minutos cada

actividad, con intervalos de descanso entre una y otra. Para la ejecución de cada actividad, la niña debe recibir una explicación clara y breve, con un vocabulario sencillo apoyado en las señas que domina, lo cual redundará más tarde en una correcta ejecución de la actividad de forma completa y obtendrá sensaciones propioceptivas a través del movimiento.

Actividad de expresión corporal N$^{ro.}$ 1

Titulo: "Hormiguita retozona" **Organización:** Dispersa. **Tiempo**: 20 minutos.

Objetivo de la actividad:

- Identificar mediante movimientos corporales diferentes quehaceres diarios.

Desarrollo: La niña, guiada por el contenido de la canción narrada, imita la realización de quehaceres diarios. La actividad se desarrollará utilizando la canción "Hormiguita retozona", pero de manera narrada.

Indicaciones pedagógicas:

Siguiendo la señal de la profesora, colocada en posición inicial (PI), comienza a imitar lo que va indicando la seña o el gesto:

- Planchar: Flexión del tronco hacia delante y balanceo de un brazo al frente y hacia el lateral.
- Coser: Tronco erguido, elevar un brazo al frente y con el otro realizar giros.
- Barrer: Flexión del tronco hacia los laterales con balanceo de ambos brazos hacia la misma dirección que se flexiona el tronco.
- Lavar: Flexión del tronco hacia adelante, extensión del brazo derecho hacia delante, semiflexionado, al mismo tiempo que el brazoizquierdo semiflexionado también, se balancea hacia el frente y hacia el lateral.
- Tender: Flexión del tronco a la derecha y a la izquierda con los brazos extendidos hacia arriba en la misma dirección que se flexionó el tronco y parados en la punta de los pies.

Actividad de expresión corporal N$^{ro.}$ 2:

Titulo del cuento dramatizado: "Un día de paseo" **Tiempo** 20 minutos.

Organización: Dispersa. Los movimientos se ejecutan al ritmo de la narración.

Objetivo de la actividad:

- Desarrollar la expresión corporal para apoyar la comunicación.

Desarrollo: La niña imitará las actividades al compás de la narración ocupando todo el terreno.

Indicaciones pedagógicas:

- Vestirse: Flexión del tronco hacia delante para ponerse la prenda del tren inferior y extensión de brazos arriba para la prenda del tren superior.
- Cruzar la calle: Torsión de la cabeza hacia ambos lados para mirar antes de cruzar la calle y luego pierna adelantada en forma de paso para iniciar la marcha.
- Contenta: Acompañar la expresión facial con otros movimientos de otra parte del cuerpo como pueden ser: aplausos, brincos, etc.
- Triste: Acompañada la expresión facial con movimientos que puedan indicar este estado de ánimo como: elevación de hombros arriba, flexión de la cabeza abajo.
- Asombro: Expresión facial, acompañada de movimientos ligeros de los hombros hacia arriba.
- Miedo: Expresión facial, acompañada de cuclillas y brazos flexionados adelante y al pecho.
- Silbar: Flexión del tronco hacia delante con los brazos a la altura de la boca.
- Aplaudir: Palmadas hacia los laterales, arriba y al frente.
- Reír: Flexión del tronco hacia los laterales y hacia atrás con las manos a la altura de la cintura. Imita la risa.
- Saltar: Saltos al frente y atrás, después arriba.

Resultados del procesamiento del pre-experimento o experimento de control mínimo: El aspecto esencial que caracterizó al experimento fue la determinación de la influencia que ejerce el conjunto de actividades físico - pedagógicas sobre las variaciones que se observan en cuanto a expresión corporal de una niña sordo ciega. El procesamiento de los aspectos observados como indicadores para evaluar la expresión corporal, ofrece información de los cambios significativos que se muestran a continuación en la siguiente tabla No.3:

Cambios significativos ocurridos en la expresión corporal , obtenidos por Observación (Prueba de Los Signos)	
Indicadores	**Sig. exacta (bilateral)**
La diferenciación de la derecha e izquierda	**Cambio significativo favorable a la etapa final**
Ejecuta desplazamientos variando la dirección en función de un obstáculo.	
Adapta la longitud del paso en función del ritmo	
Aprecia la distancia entre objetos	
Mueve el cuerpo hacia los lados siguiendo el ritmo de las palmadas	
Se mueve cuando escucha la música y se mantiene estática cuando se detiene	
Imita animales	
Representa la acción de comer, escribir, planchar, bailar y hacer ejercicios.	
Camina en línea recta con un objeto en la cabeza	
Realiza ejercicios de gran amplitud que ocupe todo el terreno.	

Al aplicar el Experimento de Control Mínimo al Test Pedagógico de Expresión Corporal, se obtuvieron cambios significativos en los ítems que en un momento inicial estaban evaluados de “Mal” y “Regular” .Los resultados se exponen en la tabla siguiente:

Cambios significativos ocurridos en la expresión corporal, obtenidos por Test Pedagógico de Expresión Corporal (Prueba de Los Signos)			
	Coordinación y lateralidad de brazos (Ítems 1)	Coordinación y lateralidad de piernas. (Ítems 2)	Adaptar el ritmo del cuerpo a los tiempos de las palmadas o la música. (Ítems 3)

Sig. exacta (bilateral)	**Cambio significativo favorable a la etapa final**

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA Y EL TRABAJO CON LA MUJER DURANTE EL PERÍODO DE PUERPERIO.

Autoras: MSc. Yamila Fernández Nieves
MSc. Diana Águila Pérez
MSc. Maylene López Bueno
Lic.Leyris Piedra Guerra

Resumen.

En septiembre de 2000, los dirigentes del mundo se reunieron en la Sede de las Naciones Unidas (ONU), en Nueva York, para aprobar la Declaración del Milenio. Atendiendo a los principales problemas que agobian a la población mundial, quedaron establecidos en ese marco, los ocho Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) a alcanzar para el 2015 por todos los estados miembros. Entre ellos, los objetivos 4 y 5, están directamente relacionados con la salud materna – infantil y en ese orden disponen:

ODM 4: Reducir la mortalidad infantil.

ODM 5: Mejorar la salud materna y lograr acceso universal a la Salud Reproductiva.

Según informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y La Comisión Económica para la América Latina y el Caribe (CEPAL), la mortalidad materna, así como la morbilidad asociada a sus factores determinantes, son graves problemas de salud pública que manifiestan algunas de las más profundas desigualdades en las condiciones de vida. Reflejan el estado de salud de las mujeres en edad reproductiva y los servicios de salud y la calidad de la atención a que tienen acceso, tales como anticonceptivos, control prenatal, atención calificada al parto y atención de emergencias obstétricas, cuya ausencia acarrea defunciones y daños a la salud y que podrían evitarse mediante un adecuado control prenatal y una atención de calidad del parto, del puerperio o de las complicaciones que aparezcan posteriormente. Además de la mortalidad, el daño a la salud

materna tiene otras consecuencias, entre las cuales la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha destacado la alta incidencia de la morbilidad y la discapacidad resultantes del inadecuado control y atención de los embarazos y partos, incluidas la infertilidad, las enfermedades de transmisión sexual o, en otras etapas del ciclo de vida, las distopías genitales (prolapsos) y la incontinencia urinaria.

En nuestra región, a sólo 4 años para llegar al plazo para cumplir los ODM siguen falleciendo 9 200 mujeres cada año, debido a complicaciones del embarazo, parto o puerperio; solamente un pequeño grupo de países tales como Uruguay, Chile, Cuba, Santa Lucía, Argentina, Brasil y Costa Rica, aparece con niveles por debajo de 50 muertes maternas por cada 100.000 nacimientos. El resto presenta tasas que van desde 60, hasta un máximo de 520 defunciones maternas por 100.000 nacidos vivos, como es el caso de Haití.

De esta manera, resulta evidente que el examen de los objetivos y metas de desarrollo del Milenio, debe realizarse en el marco del derecho a la salud, teniendo en cuenta sus aspectos éticos, sociales, técnicos y políticos.

La **salud reproductiva** ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1992, como “el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad durante el proceso de reproducción”. Posteriormente -1994 - en El Cairo, en el marco de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, tal definición fue ampliada y definida como “un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia enfermedad o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos de procrear, y la libertad, para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y planificación de la familia a su elección, así como otros métodos para la regulación de la fecundidad que no estén legalmente prohibidos y acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables, el derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan los embarazos y los

partos sin riesgos y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos sanos.

Refiere el Dr. Cabezas Cruz, E. (2004), que la atención a la salud reproductiva se define como un “conjunto de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a la salud y al bienestar reproductivos, evitar y resolver los problemas relacionados con ésta. Incluye también la salud sexual, cuyo objetivo es desarrollo de la vida y de las relaciones personales, no meramente el asesoramiento y la atención en materia de reproducción y de enfermedades de transmisión sexual”.

De acuerdo con los conocimientos actuales, el concepto de atención a la salud reproductiva se ha ampliado y comprende:

1. Atención a la infancia.
2. Atención a la adolescencia.
3. Atención preconcepcional.
4. Atención al aborto.
5. Atención prenatal.
6. Atención al parto.
7. **Atención al puerperio**.
8. Planificación familiar.
9. La educación sexual.
10. Atención a las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.
11. Atención al climaterio y la menopausia.
12. Diagnóstico precoz del cáncer cervicouterino y de la mama.

Al trazar las estrategias de atención se debe tener en cuenta que la salud reproductiva está condicionada por factores no sólo biológicos, sino también de tipo social, cultural, político y económico, y por acciones provenientes de *otros sectores*, como vivienda, educación y alimentación, de ahí la imperiosa necesidad de buscar la *coordinación intersectorial* con la finalidad de aunar esfuerzos y concentrarlos en las áreas prioritarias, en busca de un *mayor impacto en el bienestar de la población.*

En Cuba, la atención Materno – Infantil, constituye una de las actividades prioritarias del Sistema Nacional de Salud, materializada a través de acciones

previstas en el Programa de Atención Materno-Infantil (PAMI), lo cual ilustra los esfuerzos que realiza organizadamente la sociedad cubana, con la participación *de la familia y la comunidad*, para lograr una mayor calidad de vida de la población y sobre todo, de sus mujeres y niños. Parte de estos esfuerzos que realiza el estado revolucionario, corresponden al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), cuyo encargo social está directamente relacionado con las acciones de Promoción de Salud para toda la población, incluida la mujer embarazada.

Según documentos normativos, el INDER, entre sus indicaciones metodológicas ampliadas para el programa de Actividad Física Comunitaria (AFC), asume como misión "promover salud y calidad de vida aumentando las ofertas de actividades físicas, creando espacios y oportunidades en las comunidades y centros de trabajo para la práctica de actividades físicas que garanticen la organización y desarrollo de la ejercitación física con calidad satisfaciendo las necesidades de los participantes" y como objetivo, "promover la creación de espacios y oportunidades para la práctica sistemática de actividades físicas que contribuyan a mejorar y educar estilos y hábitos de vida saludables en la población cubana".

Entre los programas de Actividad Física que se ofertan en la comunidad y que involucran directamente a la población femenina, figuran entre otros: Gimnasia para la Embarazada, Gimnasia Básica para la Mujer, Sanabanda, Gimnasia aerobia de salón, Gimnasia en el Hogar, Gimnasio de Cultura Física, entre otros. Sin embargo, ninguno de ellos prevé las particularidades anatomofisiológicas y psicológicas del organismo femenino después del parto; o sea, durante el **puerperio,** que se extiende desde el alumbramiento, hasta un año después de este. Atendiendo a que en Cuba ocurren alrededor de 130 000 nacimientos al año, es muy probable que entre la matrícula de al menos nueve de los programas anteriormente mencionados, figuren puérperas; sin embargo, *ninguno de ellos*, contempla tan siquiera, la existencia de este periodo en la vida de una mujer en edad fértil; lo cual constituye un *déficit teórico y por tanto, metodológico en nuestros procesos tecnológicos*. Por otra parte, si desde el ámbito de la Promoción de Salud

desde el contexto de la Actividad Física Comunitaria, no se reconoce la existencia del puerperio como período en que por lo general, la mujer se encuentra en su hogar de licencia de maternidad durante un año y por demás, ávida de recuperar la figura *¿cómo lograremos dar cumplimiento a las acciones previstas en la alianza estratégica con el MINSAP, para esta sensible población?*. He aquí la esencia de nuestra **situación problémica.**

Por todo lo anteriormente expuesto, la presente investigación se propone resolver el siguiente **problema científico**:

¿Cómo orientar metodológicamente a los profesionales de la Cultura Física para garantizar la aplicación adecuada de actividades físicas durante el puerperio?

Siendo nuestro **objeto de estudio** la aplicación de actividades físicas en la mujer durante el puerperio y en este contexto, el **campo de acción** queda enmarcado en las indicaciones metodológicas para la aplicación de actividades físicas en las puérperas.

Así entonces, nos proponemos como **objetivo general:**

Elaborar una guía metodológica que resulte factible para la aplicación de actividades físicas durante el puerperio.

Su alcance pretende dar respuesta a las siguientes **interrogantes científicas:**

1. ¿Qué referentes teóricos y metodológicos sustentan la necesidad de la práctica de actividades físicas durante el período de puerperio en la mujer?
2. ¿Qué particularidades anatomofisiológicas y psicosociales caracterizan a la mujer durante el periodo de puerperio?
3. ¿Qué alternativas metodológicas se prevén para la aplicación de actividades físicas, especialmente con la puérpera?
4. ¿Qué estructura y contenido debe poseer una guía metodológica que garantice su factibilidad para la aplicación de actividades físicas durante el puerperio?
5. ¿Cómo evaluar la factibilidad de la guía metodológica?

Para solucionar las mismas, nos planteamos las siguientes **tareas de investigación:**

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la práctica de actividades físicas durante el puerperio.
2. Análisis y caracterización de las particularidades anatomofisiológicas y psicosociales de la mujer durante el periodo de puerperio.
3. Caracterización y diagnóstico de las actividades físicas comunitarias, dirigidas especialmente a las puérperas.
4. Selección del contenido y estructura que debe conformar la guía metodológica.
5. Valoración teórica de la factibilidad de la guía metodológica.

Los **métodos** empleados para el desarrollo de la presente investigación, estuvieron determinados por los objetivos y las tareas de investigación previstas. A nivel **teórico** se emplearon, la triangulación, el analítico – sintético, el inductivo-deductivo, el enfoque sistémico estructural funcional y la modelación. Los **empíricos** incluyeron la encuesta, la entrevista, el estudio documental y el criterio de especialistas. Asimismo se emplearon los métodos de tipo **estadísticos - matemáticos** con el objetivo de encontrar datos que evalúen la propuesta, concretamente la Metodología de Distribución por Pares y el Método de Corte, como opciones que facilita el Delphy, método estadístico inferencial no paramétrico, y el Análisis Porcentual.

La investigación se desarrolló en tres etapas:

I. Estudio teórico previo y diagnóstico de necesidades.
II. Elaboración de la Guía Metodológica.
III. Valoración de la factibilidad de la Guía Metodológica.

Atendiendo a los resultados de la **primera etapa**, podemos concluir que los principales problemas se encuentran en:

- El MINSAP, enmarca el periodo del puerperio, hasta los 42 días posparto – puerperio tardío – y no incluye en su clasificación al puerperio remoto – hasta un año después del parto -; sin embargo, reconoce al periodo intergenésico

corto (menos de 12 meses), como un factor de riesgo lo mismo para la madre, que para un nuevo producto.

- La Lactancia Materna Exclusiva, está indicada hasta los 6 meses de edad del niño y complementada, hasta que cumpla los 2 años; por tanto, siendo esta la interacción biopsicosocial, más importante entre la madre y el nuevo ser, resulta imprescindible que cualquier programa de promoción de la salud, incluidos los de Actividad Física Comunitaria, adapten sus objetivos, contenidos, métodos, procedimientos y evaluación, a las particularidades anatomofisiológicas y psicológicas de esta etapa.
- Entre las causas de morbilidad materna más comunes durante el primer año posparto, que no representan peligro inminente para la vida, pero sí para la calidad de vida figuran: trastornos vasculares periféricos (várices, microvárices y hemorroides), incontinencia urinaria, prolapsos (distopías genitales), obesidad, disfunción sexual, las algias vertebrales; o sea, disfunciones del suelo pélvico; todas, posibles de prevenir durante el embarazo, a través – entre otras medidas – de una adecuada combinación de dieta y actividad física adaptada; pero asimismo, posibles de tratar durante el puerperio a través de los mismos mecanismos.
- Entre las preocupaciones más frecuentes de la mujer durante el periodo de puerperio, figura el interés por recuperar la figura; lo cual avala su manifiesta motivación por la realización de ejercicios físicos durante esta etapa, donde por demás, cuentan con el factor tiempo, teniendo en cuenta que por lo general, disfrutan de un año de licencia de maternidad y por tanto, hacen permanencia en la comunidad donde residen.
- Los especialistas de la salud vinculados directamente a la atención de la mujer durante el puerperio (obstetras y especialistas en MGI), recomiendan la realización de ejercicios físicos sistemáticos, después de los 42 días posparto, si el puerperio resultó no patológico.
- En las orientaciones metodológicas del INDER, particularmente en las de Actividad Física Comunitaria, no existe en ninguno de los programas que se imparten en la comunidad, alguno que refiera la atención a las mujeres durante el periodo de puerperio. Sin embargo, sí se ha reportado – aunque no controlado debidamente – su presencia en programas como la gimnasia

básica para la mujer, gimnasia aerobia de salón, gimnasios al aire libre y biosaludables, Actividad Física para Obesos, etc.

- Los profesionales de Cultura Física, que se desempañan como profesores de Actividad Física Comunitaria, no cuentan con los recursos teóricos – metodológicos necesarios a utilizar como herramientas para el desempeño de sus funciones con esta población.

De la segunda etapa. Elaboración de la Guía Metodológica.

La guía metodológica para el trabajo con la mujer durante este período, incluye en esencia, un grupo de indicaciones metodológicas que el profesor de Actividad Física Comunitaria, debe respetar durante el ejercicio de su profesión; así como una propuesta de algunos de los ejercicios físicos, que puede recomendar realizar a las alumnas que transitan por esta importante etapa de su vida.

Estructura de la Guía:

La guía consta de:

- Fundamentación.
- Indicaciones Metodológicas.
- Planilla de control individual del practicante sistemático específicamente para la puérpera.
- Contraindicaciones.
- Propuesta de ejercicios recomendados.

Contenidos:

En la fundamentación se expresa el concepto de puerperio y sus etapas. Hacemos insistencia en que para nosotros el puerperio lo asumimos hasta la etapa de puerperio remoto que es justamente ahí para lo que esta prevista esta guía de actividades físicas comunitarias, donde se indica que la mujer se incorpora a los programas de la AFC.

Posteriormente en las indicaciones metodológicas se hace mención a lo más importante que se debe saber y respetar por parte del profesor de Cultura Física para la correcta aplicación de las actividades físicas comunitarias; contribuyendo así al restablecimiento del desequilibrio muscular y las algias producidas por los trastornos del embarazo.

En la planilla de control individual del practicante sistemático específicamente para la puérpera se muestran datos que son muy necesarios para el profesor de Cultura Física como la edad que te da a conocer si es adolescente (hasta 20 años) o si es añosa (+ 35) lo que quiere decir que las madres añosas tienen más posibilidades de padecer los trastornos y alteraciones propias de esta etapa y por eso menos recuperación; la ocupación nos permite saber si la profesión que ejercen tiene mayor o menor grado de responsabilidad. El grado de escolaridad nos dice el nivel de instrucción que tienen y esto nos sirve para el desarrollo de habilidades comunicativas en la clase. El estado civil te permite tener conocimiento de la condición en que se encuentra la mujer en el marco de sus problemas psicosociales. A través del peso y la talla sabemos el pulso de entrenamiento es decir la frecuencia cardíaca máxima e intensidad de trabajo con la que se debe trabajar; para lograr un peso saludable debe haber correspondencia entre el peso, talla y la actividad física. Con el Índice de Masa Corporal (IMC) podemos conocer el estado nutricional si está bajo peso, si tiene peso saludable, sobre peso u obesa, necesario para el control de la dosificación de las cargas. Si padece de alguna enfermedad nos da a conocer las diferencias individuales y saber que tratamiento sería el que se debe aplicar. Según la cantidad de hijos podemos identificar si es una madre nulípara o multípara; si es multípara conocer las fechas de los dos últimos partos, esto nos dice si existe período intergenésico corto (el tiempo que transcurre entre un embarazo y el próximo) si es menor de un año implicaría que la madre no logró la recuperación de los sistemas de su organismo. El tipo de parto te permite saber, si fue parto eutócico con episiotomía te indica que sufrió de agresión mecánica y que fueron afectadas estructuras que traen consigo alteraciones; si fue parto distócico instrumentado hay traumatismos del periné y tienen probabilidades de disfunciones del suelo pélvico; si es parto por cesárea puede haber diástasis de los rectos abdominales y esto debemos tenerlo en cuenta para poder fortalecer la pared abdominal, esto ocurre también si el parto es gemelar por lo que si los músculos rectos del abdomen quedan separados puede requerir cirugía para su corrección; la gimnasia localizada permite recuperar el tono de dichos grupos musculares. Se recoge también en esta planilla los trastornos o molestias posparto que son los que te indican en que ejercicios

debes hacer énfasis. Además de todo esto debes saber si participó de algunos de los programas de la AFC anteriormente al parto y si fue atleta para saber el nivel de preparación física en que se encuentra pues no es lo mismo una mujer entrenada a la no entrenada.

En las contraindicaciones tener en cuenta que si manifestarán alguna de ellas inmediatamente suspender el ejercicio y acudir al médico.

En la propuesta de algunos de los ejercicios que se pueden realizar, se explican tres de los ejercicios para el fortalecimiento de los pechos, aquí se debe recomendar amamantar al bebé antes de realizar actividad física ya que la influencia de la ácido láctico producida por esta influye en el sabor de la leche, lo que implica el rechazo del bebé de la leche materna, además de que puede tener un efecto catalítico sobre la concentración de inmunoglobulina A de la leche, un factor importante que confiere protección contra la mayoría de los agentes infecciosos, lo que no debe suceder pues es prioridad para la salud del niño. Tres ejercicios para aliviar el dolor de la espalda producida por la postura lordótica adoptada durante el embarazo y posteriormente después del parto cuando cargamos el bebé, se recomiendan los ejercicios físicos de Willians y Charriere. Para la pared abdominal se muestran tres de los ejercicios físicos que te permiten el fortalecimiento de los grupos musculares implicados. Para el suelo pélvico tres de los ejercicios para la profilaxis de la incontinencia urinaria, los prolapsos genitales, sacrolumbalgias, ciatalgias, estas dos últimas producidas también por la postura incorrecta, etc. Para la recuperación del tono muscular se explican 6 de los ejercicios físicos que influyen en el restablecimiento de los diferentes grupos musculares; de la misma forma ocho de los ejercicios físicos para el fortalecimiento de la circulación (várices, microvárices), sistema que también fue afectado por todas las alteraciones mencionadas. Y se concluye la propuesta con la respiración y relajación muy importante para el éxito del entrenamiento.

De la tercera etapa: Valoración de la factibilidad de la Guía Metodológica.

Tabla de frecuencias registradas a 32 especialistas sobre sus criterios acerca de la Guía Metodológica:

Criterios Valorativos	Categorías ordinales				Total
	Categoría 1 Muy adecuado	Categoría 2 Adecuado	Categoría 3 Poco adecuado	Categoría 4 No adecuado	
Actualidad	26	6	-	-	32
Pertinencia	28	4	-	-	32
Organización y coherencia teórica	25	7	-	-	32
Valor teórico - metodológico	22	10	-	-	32
Accesibilidad	21	11	-	-	32
Novedad	27	5	-	-	32
Campo de Aplicación	28	4	-	-	32

Que los registros obtenidos, queden enmarcados en las dos primeras categorías ordinales: MUY ADECUADO y ADECUADO, demuestra la aceptación por parte de los especialistas encuestados, de la propuesta objeto de valoración. No obstante, para diferenciar mediante una estandarización cada paso de la propuesta, aplicamos el método de corte.

Imágenes de la inversa de la curva normal de cada uno de los valores de las celdas de la tabla de frecuencias acumuladas relativas:

Criterios Valorativos	Categorías ordinales		Suma	Promedio	N-P
	Categoría 1 Muy adecuado	Categoría 2 Adecuado			
Actualidad	0,89	3,09	3,98	1,99	- 0,07
Pertinencia	1,15	3,09	4,24	2,12	- 0,20
Organización y coherencia teórica	0,78	3,09	3,87	1,93	- 0,01
Valor teórico - metodológico	0,49	3,09	3.58	1,79	+ 0,13
Accesibilidad	0,40	3,09	3,49	1,74	+ 0,18
Novedad	0,37	3,09	3,46	1,73	+ 0,19
Campo de aplicación	1,15	3,09	4,24	2,12	- 0,20
Suma	5,23	21,63	26,86		
Puntos de corte	0,75	3,09		N = 1.92	

Cálculo de N:

$N = 26,86 / 7 \times 2 = 1,92$

De donde los rangos tipificados quedan:

Muy adecuado	0,75	Adecuado	3,09	Poco adecuado

De acuerdo con la escala anterior, los aspectos consultados a los especialistas, tienen las siguientes categorías tipificadas.

CRITERIOS	CATEGORÍAS
Actualidad	MUY ADECUADO
Pertinencia	MUY ADECUADO
Organización y coherencia teórica	MUY ADECUADO
Valor teórico - metodológico	MUY ADECUADO
Accesibilidad	MUY ADECUADO
Novedad	MUY ADECUADO
Campo de aplicación	MUY ADECUADO

Atendiendo a lo planteado hasta aquí, los especialistas consideran factible la propuesta de Guía Metodológica para el programa de Actividad Física Comunitaria y el trabajo con la mujer durante el puerperio, pues según sus criterios valorativos:

1. Está a tono con las exigencias actuales de la práctica de Actividades Físicas Comunitarias, desde un enfoque intersectorial, donde no se debe excluir a ninguno de los habitantes de la comunidad, incluyendo a la mujer durante el periodo de puerperio.
2. Resulta pertinente, a partir de la respuesta que permite brindar desde los Programas de Actividad Física Comunitaria, a la necesidad de atención a la mujer en el periodo de puerperio.
3. La fundamentación, objetivo y contenidos de la Guía, exhiben un elevado nivel de cientificidad, interdisciplinariedad y uso del vocabulario técnico.
4. Permite ser utilizada como guía teórica y metodológica a partir del análisis del lenguaje utilizado y el grado de comprensión de lo expuesto; traducido en sistema de acciones que propone.

Conclusiones:

1. La *Guía Metodológica para el programa de Actividad Física Comunitaria y el trabajo con la mujer durante el puerperio*, resulta factible, al proporcionar funcionalidad – aplicabilidad, para ajustarse a

cualquiera de los programas de Cultura Física vigentes, donde pueda matricularse una puérpera.

Recomendaciones:

- Capacitar a los profesores de Actividad Física Comunitaria y los metodólogos de Cultura Física a través del curso de posgrado "Preparación Psicofísica de la embarazada: Prevención de morbimortalidad materna - infantil", para el desempeño de sus funciones con la población de embarazadas y puérperas.
- Socializar lo resultados de la investigación en los eventos científicos convocados por el organismo INDER a todos sus niveles.

Bibliografía.

1. Cabezas Cruz, Evelio: Salud Reproductiva. En Orlando Rigol y col: Obstetricia y ginecología. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 2004.
2. Cancio, J. y Carmen Espinoza: Embarazo y ejercicio: Implicaciones para la madre y el feto. DEFDER, UMCE, Santiago de Chile, 1993.
3. Carrera Macia, José M. Protocolos de Obstetricia y Medicina Perinatal. Segunda Edición. Salvot Editores, S. A. España, 1988.
4. Colectivo de autores: Programa para una maternidad y paternidad consciente, La Habana, 1998.
5. Colectivo de autores: Mamá, tú y yo, en el grupo múltiple. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1995.
6. COPS – CEPAL: Objetivos de desarrollo del milenio: Una mirada desde América Latina y el Caribe. pdf. Consultado en http://www.infomed.sld.cu 15 de mayo /2011.
7. Fernández, Nieves, Y. Prevención de las necesidades educativas especiales (NEE). Fundamentos teóricos básicos de la atención prenatal y temprana. C. Habana, Cuba. Editorial Deportes, 2007.
8. Fernández, Nieves, Y. y col. Programa Integral de Preparación Psicofísica para la embarazada (PIPPE). CENDA, registro 2497 – 2007. La Habana, Cuba, 2007.

9. INDER: Programa Nacional de gimnasia para embarazadas, La Habana, 2006.
10. Indicaciones metodológicas ampliadas para la Actividad Física Comunitaria. Curso Escolar 2009 – 2010.Dirección de Promoción de Salud. INDER.
11. Mazorra Zamora, R. y J. García Rodríguez. Ejercicios y Salud. INDER. La Habana. Cuba. Material Impreso en la Imprenta “José Antonio Huelga”, 1988.
12. Manual de diagnóstico y tratamiento en ginecología y obstetricia: Editorial Ciencias Medicas, La Habana, 1997
13. Manual de diagnóstico y tratamiento en Obstetricia y perinatología. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 2000.
14. Maternidad y paternidad responsables. Una metodología para la acción integral: Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 2003.
15. OMS: La salud en los Objetivos de desarrollo. Objetivos, metas e indicadores de los objetivos de desarrollo del milenio, relacionados con la salud. http://www.who.int/esindex.html (21/1/2010)
16. OPS – CEPAL: La cumbre del milenio. htm consultado en http://www.infomed.sld.cu 15 de mayo /2011
17. Parua, R.: Psicoprofilaxis. Instituto Cubano del Libro, Ediciones de Ciencia y Técnica, La Habana, 1970.
18. Rigol Ricardo, O. y col.: Obstetricia y ginecología. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 2004

IMPLEMENTACIÓN DE UN SOFTWARE INTERACTIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESCOLARES CHILENOS.

Autores: MSc. Ximena Díaz Martínez[(a)], MSc. Carmen Mena Bastías[(a)], MSc Pamela Chavarría Sepúlveda [(b)]

a. Universidad del Bío-Bío, Facultad de Educación y Humanidades, Dpto. Ciencias de la Educación. b. Universidad del Bío-Bío, Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Departamento de Nutrición y Salud Pública.

Dirección para correspondencia: Ximena Díaz Martínez, xdiaz@ubiobio.cl

Categoría: Docente

Resumen

Los vídeos interactivos creados para promover actividad física y alimentación saludable son un excelente medio para llegar a los niños-as, la tecnología despierta su interés, la manejan sin dificultad y es una potente forma de divulgar información. **Objetivo:** Promover estilos de vida saludable en niños y niñas de 6 a 7 años, mediante realización de actividad física y una alimentación saludable, utilizando un software multimedial de aplicación sistemática implementado en la sala de clases.**Metodología:** Para crear el CD se realizaron reuniones de trabajo con Nutricionistas, Docentes de Educación Física, Educación Parvularia y Básica y un Diseñador e Informático, quienes realizaron un análisis del estado del arte sobre este tema; posteriormente se seleccionaron las actividades, duración, música entre otros. Cada sesión dura 30 min. 20 de actividad física y 10 minutos de alimentación saludable, todas las sesiones fueron revisadas por el equipo investigados antes de procedes a su validación por parte de los niños y niñas y profesores del sistema educativo. **Resultados:** Un CD multimedia con figuras animadas, que representan a un niño y una niña (robotines) los que realizan diferentes actividades físicas para que estos se muevan y el profesor los acompañe en la sala de clases, estas finalizan con un módulo que promueven el consumo de frutas y verduras pescados y lácteos, en el concepto de alimentación saludable. **Conclusión:** El CD es una muy buena solución para ser aplicado en escuelas, puesto que la mayoría de ellas no tienen un gimnasio, para desarrollar actividad física y promover estilos de vida activa y saludable.

Palabras Claves: Software, malnutrición por exceso, actividad física, alimentación saludable.

PROPUESTA SOFTWARE INTERACTIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Autores: MSc. Ximena Díaz Martínez[(a)], MSc. Carmen Mena Bastías[(a)], MSc Pamela Chavarría Sepúlveda[(b)].
a. Universidad del Bío-Bío, Facultad de Educación y Humanidades, Dpto. Cs de la Educación. b. Universidad del Bío-Bío, Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Departamento de Nutrición y Salud Pública.

Introducción

Cada vez se requiere de mas creatividad para capturar el interés de los niños, niñas y adolescentes, para promover estilos de vida saludable, es así como la información sobre salud en plataformas de vídeoonline presenta ventajas indiscutibles, como son bajo costo, masividad y la interacción que se logra con los usuarios, es esta una poderosa herramienta, educativa, además de que son las nuevas formas de comunicarse con los más jóvenes. Esto ha llevado a que OMS presente una definición para la salud en línea: eSalud, que seria el uso de información digital, transmitida, almacenada u obtenida electrónicamente para el apoyo al cuidado de la salud tanto a nivel local como a distancia. (Gabarróna, Elía, 2012)

Al buscar información sobre salud en plataformas de vídeoonline, se encontró que 86,66% fueron creados para informar y realizar una promoción de salud de tipo general, donde se utiliza vídeos, fotos, comentarios, enlaces a webs externas, para concienciar y sensibilizar a las personas sobre la importancia de desarrollar y mantener conductas saludables. Un 6,66% fue creado para realizar una promoción de salud a través de una conducta de salud específica, esto es, la actividad física. Hay otro 6,66% que fue creado para informar y concienciar sobre las adversidades que en materia de salud deben afrontar las mujeres. (Cebreiro Cocheteux, Santiago, 2012)

En esta búsqueda es posible encontrar que existe los Gobiernos de países como Estados Unidos, Canadá, Nueva Zelanda, Brasil, por nombrar algunos han creado sus propios programas para promover la actividad física y la

alimentación saludable, en España por ejemplo se presenta un recurso educativo de Educación Física; Internet en el Aula, proyecto Ludos, que tiene como objetivo la adquisición de conocimientos relacionados con el ejercicio físico, los hábitos de higiene, la alimentación y las capacidades motrices. (Gobierno de España, Ministerio de Educación)

El Gobierno de Chile propone el programa Elije vivir, en su página se despliegan diferentes estrategias para una mejor alimentación, realizar actividad física, recrearse, se promueven eventos, se informa sobre programas en cada ciudad y de lugares para ir a realizar actividad física. (Gobierno de Chile, EligeVivirSano)

La información encontrada sobre software que propongan clases de actividad física y alimentación saludable no es mucha, principalmente son informaciones, consejos, programas que mantienen al niño-a sentado frente al computador o la televisión, contradiciendo lo que se pretende “promover una vida activa” y alimentación saludable , en este tema Mocada y Chacón hacen una critica a los videojuego por la posición pasiva de los niños-as, los que sin duda promueven el sedentarismo, contrario a los videojuegos activos que les permiten a los jugadores interactuar físicamente utilizando sus manos, brazos, piernas o el cuerpo completo, con imágenes que aparecen en una pantalla o dispositivo de salida, en algunos es posible conocer la cantidad y calidad del movimiento de los niños mientras juegan boxeo y tenis en el Nintendo Wii® y esquí y cabeceo en fútbol en el Wii Fit®, ellos concluyen que existe una curva de aprendizaje que permite una mayor cantidad de movimiento a medida que los niños juegan, lo que permitiría conocer el gasto energético, considerada una variable importante para el control del peso, investigadores han medido el gasto energético y han encontrado que los videojuegos activos aumentaban el gasto energético significativamente. (Moncada, Jiménez, José; 2012)

Por todo lo expuesto anteriormente, este equipo interdisciplinario se propuso como **Objetivo:** Crear un software interactivo de actividad física y alimentación saludable para niños y niñas de 5 a 7 años.

para niños y niñas de 6 a 7 años..

Metodología

Se realizó un búsqueda del estado del arte en el tema, incluyeron documentos online: videojuegos, facebook, entre otros, posteriormente reuniones de trabajo con el equipo e realizaron reuniones de trabajo con Nutricionistas, Docentes de Educación Física, Educación Parvularia, Básica y un Diseñador e Informático, quienes realizaron un análisis del estado del arte sobre este tema; posteriormente se crearon las sesiones de actividad Física y alimentación saludable. Para ello se determino la duración de estas de 30 minutos, 20 de actividad física y 10 minutos de alimentación saludable. Las actividades física, acciones motrices fueron seleccionadas cuidadosamente pensando en la edad de los niños y niñas, en el espacio disponible en la sala de clases, en los materiales que se podían utilizar dentro de ella: sillas, mochilas balones pequeños entre otros, la música que acompaña la clase fue especialmente creada para cada sesión. Por otra parte, la selección de la alimentación saludable considero estimular el consumo de frutas, verduras, pescados, lácteos entre otros, tomando como base las indicaciones del Programa EligeVivirSano .

También se tuvieron en cuenta la medidas d seguridad para evitar accidentes entre los niños. Todas las sesiones fueron revisadas por el equipo de trabajo antes de proceder a su validación por parte de los niños y niñas y profesores del sistema educativo.

Resultados: Un CD multimedia con sesiones de 30 minutos de duración, 20 de ellos de actividad física y 10 de alimentación saludable. En su inicio presenta a los personajes: robotines, (un niño y una niña) frutas y verduras animadas. En la entrada el profesor puede tomar una de las dos opciones: ir a las canciones de frutas y verduras para cantarlas, dramatizarlas con los estudiantes o ir a las sesiones de actividad física, donde los robotines presentan juegos/ actividades y bailes para que los niños y niñas se muevan con ellos. Este CD esta creado para que se pueda usar en la sala de clases, por ello se ocupa el espacio disponible dentro de la sala de clases, los materiales que están en ella y que son cercanos a los estudiantes y también

otros pequeños que son posibles de utilizar sin tener problemas de seguridad. Todas las actividades son acompañadas por una música especialmente creada, y se espera que el profesor-a los acompañe animando e incentivando la intensidad de los movimientos e implicancia motriz. Los 10 minutos de alimentación saludable promueven el consumo de frutas, verduras, pescados, y lácteos que están animados y convertidos en personajes, el niño debe tomar decisiones sobre qué, cómo y cuándo comer y cuantas veces al día es aconsejable hacerlo para estar saludable.

Conclusión: El CD es una muy buena solución para ser aplicado en escuelas, los niños y niñas se motivan fácilmente con los personajes y con esta propuesta que es diferente a la habitual.

Junto con lo anterior hay otras situaciones que hacen de esta propuesta una buena solución. Existe aun muchos países que no tienen en todas o en la gran mayoría de su escuelas infraestructura para realizar actividad física (patio techado, gimnasio, entre otros) y el clima tampoco acompaña para esto, con el CD al menos se puede realizar una clases dentro de la sala de clases. Por otra parte, resulta que el profesor-a que trabaja en los primeros niveles del sistema educativo no siempre es profesor de educación Física, lo que en muchas ocasiones significa que la clases de Educación Física no se realiza.

Bibliografía

1. Cebreiro Cocheteux, Viabilidad del uso de Facebook, para llevar a cabo intervenciones en el ámbito de la salud: promoción de la salud (actividad física y alimentación saludable, Universidad Oberta de Cataluña, Santiago, 2012 http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/15503/6/scebreiroTFC0612Practicum.pdf

2. *Gabarróna,, Elia, Fernández-Luqueb,c, Fernández-Luqueb, y otros ; eSalud y vídeos online para la promoción de la salud eHealth and online videos for health promotion 2012;26(3):197–200* *http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/eop/S0213-9111%2812%2900135-5.pdf*

3. Gobierno de España. Ministerio de Educación, Proyecto «Ludos», Educación Física para Educación Primaria http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/

4. Gobierno de Chile, EligeVivirSano, 2010, http://www.elegevivirsano.cl/mueve-tu-cuerpo/

5. Moncada Jiménez Josè, Chacón Araya Yamileth Universidad de Costa Rica, *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación,2012, nº 21, pp. 43-49 © Copyright: 2012 Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).* http://www.retos.org/numero_21/Retos%2021%2043-49.pdf

INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTADO NUTRICIONAL, DE ESCOLARES CHILENOS

Autores: MSc. Ximena Díaz Martínez[(a)], MSc. Carmen Mena B. [(a)], MSc Pamela Chavarría S.[(b)], MSc Alejandra Rodríguez F [(b)]

(a). Universidad del Bío-Bío, Facultad de Educación y Humanidades, Dpto. Cs de la Educación. (b). Universidad del Bío-Bío, Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Departamento de Nutrición y Salud Pública.

Categoría: Científica

Correo correspondencia: Ximena Díaz Martínez, xdiaz@ubiobio.cl

Resumen

Introducción. La obesidad en Chile afecta al 9,9% de los menores de 6 años, elevándose hasta el 22,4% para los casos con sobrepeso. **Objetivo**: Determinar el estado nutricional y las relaciones con actividad física, calidad de alimentación de estudiantes y escolaridad de la familia.

Métodos: se estudiaron 257 niños de ambos sexos con edades entre 5 a 7 años, de los cuales se obtuvo el estado nutricional, el nivel de actividad física y la calidad de alimentación. A los padres se les registró en el nivel educativo. La información se analizó mediante estadística descriptiva uni y bivariada. Para comparar se usó la prueba de Chi-Cuadrado con un nivel de significancia $\alpha=0,05$. **Resultados:** de los 257 estudiantes el 50 % tenía exceso de peso. El estado nutricional se relacionó significativamente con la actividad física $(p<0,01)$, pero no el nivel educativo de los padres ni con la calidad alimentaria, sin embargo el nivel educativo de los padres explica la calidad alimentaría de los niños(as) $(p<0,01)$. **Conclusiones:** Los estudiantes con mala actividad física alcanzan 76 % de obesidad y sobrepeso, a diferencia del 20 % que alcanzan los estudiantes que realizan actividad física regular.

Palabras clave: estado nutricional, actividad física, calidad de alimentación, Escolaridad de la familia.

RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES, CON ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y ESCOLARIDAD DE LA FAMILIA

Autores: MSc. Ximena Díaz Martínez[(a)], MSc. Carmen Mena Bastías[(a)], MSc Pamela Chavarría Sepúlveda[(b)], MSc Alejandra Rodríguez Fernández [(b)].

Introducción

Chile muestra un aumento creciente en la prevalencia de obesidad y con ello de enfermedades crónicas como; hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y cardiopatía isquémica[1](Minsal 2011). Esto, está asociado con cambios en el consumo de alimentos y disminución de la actividad física en la población chilena además de una modificación en los estilos de vida asociados al desarrollo económico y social. (Kain Juliana 2007)

La Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, mostró que la obesidad afecta al 9,9 % de los niños y niñas menores de seis años y que en la misma edad presentan un 22,4% de sobrepeso. En los últimos 12 años el sobrepeso en niños de seis a once años ha aumentado en un 24,4%.Esto indica que a medida que aumenta la edad aumentan el sobrepeso (MINSAL, 2010)

La actividad física de las clases de educación Física no superan los 60 minutos (Solimano G.2012) y las recomendaciones indican que se debe hacer un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa. (Escalante Y; 2011, OMS, 2010) se sabe que la inactividad física es actualmente uno de los principales problemas en todo el mundo, el alto porcentaje de sedentarismo es congruente con las cifras de obesidad y sobrepeso siendo una variable condicionante de la salud, independientemente de factores sociales, económicos o genéticos (Buhring K, 2009) Por otra parte el bajo nivel educativo de las familias es una poderosa variable, puesto que la comida saludable seria de mayor costo económico (Cano A, Alberola S, 2010) esto asociado al desconocimiento de las familias sobre la composición principal de los alimentos, podría provocar en los niños trastornos nutricionales. (Mateos-Padorno C, 2010) En estos grupos predomina una baja ingesta de frutas y verduras y una alta ingesta de alimentos de alta densidad energética, lo que podría influir en las

elevadas cifras de obesidad y alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta (Jackson P, 2004)

Por todo lo expuesto anteriormente, el objetivo determinar el estado nutricional y las relaciones con actividad física, calidad de alimentación de estudiantes y escolaridad de la familia, con el fin de establecer un diagnóstico sobre la situación actual que presentan los niños y niñas que asisten a escuela públicas.

Método

Estudio de tipo analítico transversal. La muestra estuvo constituida 257 niños (as) cumplieron con los criterios de inclusión: Asistencia de los estudiantes al momento de las mediciones y asistencia del representante familiar para responder los instrumentos. El estudio se realizó durante abril y diciembre del año 2011. Se informó a los padres/ familiar sobre el estudio y se firmó un consentimiento, durante las reuniones se aplicaron los cuestionarios sobre actividad física del INTA (Godard C, 2008) calidad alimentaría (QFA) (Bisi M, 2010) Algunas preguntas del cuestionario fueron informadas por profesores de la escuela, debido a que muchos almuerzan y interactúan gran parte del día en el centro escolar. Posteriormente, se realizó evaluación del estado nutricional, mediante antropometría y tomando datos sobre peso y talla. Estas mediciones fueron ejecutadas por una Nutricionista con la colaboración de un grupo de estudiantes de tercer año de la carrera de Nutrición y Dietética, de la Universidad del Bío-Bío previamente entrenados. Las mediciones fueron tomadas en ropa interior y descalzos.

Materiales

El cuestionario sobre Actividad Física (AF) del INTA tiene el propósito de evaluar la AF habitual de un niño durante la semana (lunes a viernes) clasificándola en Buena, Regular, y Baja.

Para conocer qué comen y con qué frecuencia realizan estas comidas las familias se utilizó un cuestionario de frecuencia alimentaría (QFA), el cual categoriza la variable en calidad alimentaria Alta**,** Media y Baja. Dentro del

cuestionario se solicitó información sobre el nivel escolar de la familia de los niños y niñas.

El estado nutricional los estudiantes se estimó de acuerdo a las normas del Ministerio de Salud de Chile. Así, para los mayores de 6 años se usó índice de masa corporal (IMC) utilizando las curvas de la (CDC/NCHS 2000)

Análisis Estadístico: La información se analizó mediante estadística univariada y bivariada. Las variables de tipo cualitativa se describieron a través de frecuencias absolutas y porcentajes. Para relacionar variables se aplicó la prueba estadística de Chi-Cuadrado, comprobando que las frecuencias esperadas fuesen mayores a 5. No se consideró en el análisis Bajopeso ni alta actividad física. Se usó nivel de significancia α=0,05.

Resultados

De los 257 niños y niñas, el 54,5% eran hombres y el 45,5% mujeres. Dos menores estaban enflaquecidos (1%), el 49% tenían estado nutricional normal y el 50% exceso de peso. En cuanto al estado nutricional del alumnado, los resultados muestran que existe asociación respecto a la actividad física (p<0,01) (Tabla 1). El exceso de peso de los niños(as) con mala actividad física, es muy superior (75,9%) al de los niños (as) con actividad regular, donde el estado nutricional normal es el predominante (79%).

Tabla 1. Estado nutricional/ Actividad Física.

	Estado Nutricional									
	Bajopeso		Normal		Sobrepeso		Obeso		Total	
Actividad Física	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bueno	0	0,0	1	100	36	0,0	0	0,0	1	100
Regular	1	0,8	94	79,0	5	4,2	19	16,0	119	100
Mala	1	0,7	32	23,4	58	42,3	46	33,6	137	100

p<0,01. *(cálulo sin considerar bajopeso y buena actividad física)

Al evaluar el Estado Nutricional respecto a la calidad alimentaría, no se encuentra relación (p>0,05) (Tabla2), sin embargo, aunque el 157 estudiantes (61%) clasifica con alta calidad, el exceso de peso alcanza el 50,3%, misma situación ocurre con la calidad media donde se observa el 57% de exceso de peso.

Tabla 2. Estado nutricional según Calidad Alimentaría.

	Estado Nutricional									
	Bajopeso		Normal		Sobrepeso		Obeso		Total	
Calidad Alimentaria	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Alta	1	0,6	77	49,0	33	21,0	46	29,3	157	100
Media	0	0,0	12	42,9	10	35,7	6	21,4	28	100
Baja	1	1,4	38	52,8	20	27,8	13	18,1	72	100

$p = 0{,}232$

El estado nutricional y el nivel educativo de los padres no se relacionan (p>0,05), (Tabla3). La proporción de los niveles de estado nutricional son similares en todos los niveles educativos, aunque en los padres de nivel básico y superior los niños con exceso de peso superan el 50%.

Tabla 3. Estado nutricional estudiantes/Nivel Educativo Padres

	Estado Nutricional									
	Bajopeso		Normal		Sobrepeso		Obeso		Total	
Nivel Educativo Padres	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Básico	0	0,0	38	48,0	18	24,0	21	28,0	75	100
Medio	2	1,3	78	50,6	38	24,7	36	23,4	154	100
Superior	0	0,0	13	46,4	7	25,0	8	28,6	28	100

$p = 0{,}953$

Por último, se encontró relación entre la calidad de consumo alimentario y la escolaridad de los padres (p<0,01) (Tabla4), los niños(as)que clasifican con baja calidad tienen padres mayormente con nivel educativo medio y superior, mientras que los niños(as) de padres con nivel básico tienen proporciones similares de calidad de consumo baja y alta.

Tabla 4. Calidad Alimentación de niños(as) según escolaridad de la familia

	Calidad Alimentación							
	Baja		Media		Alta		Total	
Nivel Educativo Padres	N	%	N	%	N	%	N	%
Básico	36	48,0	6	8,0	33	44,0	75	100
Medio	101	65,6	18	11,7	35	22,7	152	100
Superior	20	71,4	4	14,3	4	14,3	28	100

$p = 0{,}006$

Conclusiones

El grupo se caracteriza por poseer una distribución del estado nutricional similar entre niños y niñas con equivalente proporción de normalidad y exceso de peso, ambas representando alrededor del 50%. Prácticamente la totalidad del alumnado con nivel de actividad física mala presentan exceso de peso, siendo probable que esta situación esté explicada más bien por la falta de actividad física que por el consumo de alimentos, ya que si bien, la mayoría dice tener buena calidad alimentaría, los niveles de obesidad y sobrepeso son alarmantes.Las cifras obtenidas muestran que el sobrepeso y la obesidad van en aumento y que se correlacionan con la falta de actividad física, esto a pesar de los esfuerzos por parte de las diferentes instituciones Chilenas. Por lo tanto, sería recomendable que futuros trabajos mostraran que resultados están teniendo diferentes programas de actividad física que se están implementando en los niños-as de estas edades ya que se dirigen a todo el grupo curso, donde conviven escolares que presentan estado nutricional normal, sobrepeso y obesidad, por lo tanto es importante que en estos últimos grupos se observara también que efectos se producen en el perfil lipídico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bisi M, Monteiro P, Perim C, Valadão N, Zandonade E. Preditores socioeconômicos da qualidade da alimentação de crianças. Rev. SaúdePública [serial on the Internet]. 2010 Oct [citado 2012 agosto 24]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000500003

2. Buhring K, Oliva P, Bravo C. Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. Revista chilena de nutrición, 2009. Versión On-line ISSN 0717-7518 Rev. chil. nutr. v.36 n.1 Santiago marzo: 10.4067/S0717-75182009000100003 págs: 23-30 encontradoen:http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182009000100003&script=sci_arttext

3. Cano A, Alberola S, Casares I, Pérez I. Desigualdades sociales en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes. [citado 2012 Jul 12]. Disponible en: http://www.elsevier.es/es/revistas/anales-pediatria-37/desigualdades-sociales-prevalencia-sobrepeso-obesidad-adolescentes-13184265-originales-2010

4. Center for disease control and prevention, national center for health statistics. CDC 2000 growth charts for the United States : Methods and development [citado 2012 Junio 29]. Disponible en: http://www.cdc.gov/growthcharts/2000growthchart-us.pdf

5. Encuesta Nacional de Salud Infantil y Adolescente –ENSI, Antecedentes y avances del proyecto. Gobierno de Chile / Ministerio de Salud. 2011 [citado 2013 Ene 10]. disponible en: http://epi.minsal.cl/epi/html/presenta/Taller2012/Presentaciones26deSeptiembre/JornadaTarde/03ENSI%20Isabel%20Matute.pdf

6. Escalante Y, BackxK, Saavedra J, García-Hermoso A, Domínguez A. Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. Rev. Esp. Salud Pública [revista en la Internet]. 2011 Oct [citado 2012 Jun 29]; 85(5): 481-489. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000500007&lng=es

7. Godard C, Rodríguez M, Díaz N, Lera L, Salazar G, Burrows R. Valor de un test clínico para evaluar actividad física en niños. [citado 2012 Jul 15]. Disponible en: http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v136n9/art10.pdf

8. Jackson P, Romo M, Castillo M, Castillo-Durán C. Las golosinas en la alimentación infantil: Análisis antropológico nutricional. Rev. méd. Chile [revista en la Internet]. 2004 Oct [citado 2012 Jul 25] ; 132(10): 1235-1242. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872004001000012&lng=es&nrm=iso

9. Kain B Juliana, Lera M Lydia, Rojas P Juanita, Uauy D Ricardo. Obesidad en preescolares de la Región Metropolitana de Chile. Rev. méd. Chile [revista en la Internet]. 2007 Ene [citado 2013 Ene 07] ; 135(1): 63-70. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872007000100009&lng=es&nrm=iso

INFLUENCIA DE LA APLICACIÓN DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EN LOS LANZADORES DE JABALINA DEL EQUIPO NACIONAL DE ATLETISMO.

AUTORES: Lic.: Enneris Rodríguez González
MSc.: Noemi Roig Mendez
Lic.: Yosdelis Gonzalez Miranda

RESUMEN

El lanzamiento de la jabalina como modalidad del atletismo requiere de la utilización de un entrenamiento correcto donde sean aplicadas las diferentes capacidades físicas, con un uso que posibilite aprovechar todas las potencialidades de los atletas sin dañar su organismo en este caso con lesiones provocadas dentro del entrenamiento.

Por la necesidad de evitar las lesiones en este tipo de atleta es que se va a trabajar con la capacidad física de flexibilidad por ello el presente trabajo versa sobre la influencia de los ejercicios de **flexibilidad** para disminuir las lesiones de los lanzadores de jabalina del equipo nacional de atletismo**.**

Para esta investigación se utilizó un diseño prospectivo longitudinal, de naturaleza cualitativa y cuantitativa empleando métodos teóricos y empíricos como son el analítico sintético, inductivo deductivo y experimental en los teóricos y la técnica de entrevista encuesta, observación y medición en los empíricos además como método estadístico matemático se utilizó el análisis porcentual.

Desde lo físico se evaluó la **flexibilidad**, y se aplicó el test de amplitud articular, además de una valoración realizada de las encuestas utilizadas.

Con el test aplicado en la investigación se lograron mejorar los niveles de flexibilidad de estos atletas según los resultados alcanzados en el test aplicado lo que se pudo corroborar también en la observación efectuada a los entrenamientos en el tiempo que se realizó la investigación.

Introducción

El Atletismo es el deporte más antiguo con que cuenta la historia la práctica de los diferentes deportes, nace y evoluciona desde la antigua Grecia, donde se clasifican como proezas deportivas actos que el hombre ha realizado desde la prehistoria como correr para escapar de los animales, saltar para flanquear obstáculos naturales atravesar a nado los cursos de agua, lanzar armas como jabalina o luchar cuerpo a cuerpo con sus enemigos. En la antigüedad se vitalizaron estas gestas, que quedaron asociadas a la religión o a las celebraciones que a su vez, se viene celebrando hace miles de años, el principal evento Olímpico fue el pentatlón que comprendía lanzamiento del disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre.

Otras pruebas como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa, los romanos continuaron celebrando las pruebas Olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a. c. En el año 394 d .c el emperador romano Teodosio abolió los juegos, desde entonces no se celebraron competiciones organizadas de Atletismo .Restaurada en gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses .En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas también por esta fechas se realizaron las primeras reuniones Atléticas Universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge [1864].El primer mitin nacional tiene lugar en Londres [1866] y en [1868] se celebra el primer mitin amateur en Estados Unidos en pista cubierta .El Atletismo adquirió posteriormente un gran surgimiento en Europa yAmerica.En1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Desde entonces se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años excepto durante las dos guerras mundiales. (3)

Muchos de los autores lo consideran unos de los signos identificadores de la cultura de la Edad Contemporánea...Con el tiempo el principal valor deportivo amplio su espectro, ya no se trataba solamente de competir frente a un rival,

sino también de batir al propio tiempo o a dificultades y obstáculos naturales, la ciencia contribuyó a ello proporcionando la posibilidad de medir con exactitud el tiempo y el espacio. Paralelamente fueron apareciendo muchos deportes que se consolidaron durante el siglo XX.

En 1892 el barón Pierre de Cobertain promovió la idea de restablecer los juegos olímpicos. Dos años después este proyecto fue aprobado en el transcurso de un congreso en el que se fundó El Comité Olímpico Internacional [COI].Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna tuvieron lugar en Grecia donde se habían celebrado siglos atrás, en 1896 participaron solo 13 países y 295 deportistas pero constituyeron un gran acontecimiento, de tal manera que en 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur [IAAF]con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de Atletismo a escala internacional estableciendo las reglas y dando oficialidad a los record obtenidos por los atletas.

La historia de la jabalina según Robert Pariente es bella como unas de esas leyendas nórdicas,

El origen de los lanzamientos de la jabalina se remonta a los albores del surgimiento de la humanidad, cuando el hombre primitivo utilizaba lanzas de madera con la punta endurecida por el fuego o con piedras punzantes atadas a un extremo para cazar animales, defenderse de sus ataques y luchar contra otros hombres.

El lanzamiento de jabalina es uno de los eventos de los Juegos Olímpicos con más historia, ya que se incluyó con la idea de reproducir una de las habilidades más apreciadas por las civilizaciones griega y romana, pues la jabalina se utilizaba como instrumento de guerra y de cacería. Se cree que Hércules fue uno de los primeros lanzadores de jabalina. (3)

Como deporte de competencia, el lanzamiento de jabalina se realiza desde la antigua Grecia , siendo una de las pruebas del pentatlón en los antiguos juegos olímpicos. En el año 1908 el lanzamiento de jabalina entró a formar parte del calendario olímpico de la era moderna.

Los atletas que participan en las competencias de lanzamiento de jabalina son generalmente de buena estatura y peso. Se distingue además por tener gran destreza, agilidad, velocidad, coordinación y fuerza.

En la segunda mitad del siglo XIX en los países nórdicos como Suecia y Finlandia, comenzó a ganar en popularidad el lanzamiento de la jabalina. Fueron precisamente los suecos quienes comenzaron a utilizar la forma actual del lanzamiento de la jabalina. También el primer recordista mundial reconocido fue el sueco Lemming.

La jabalina es de madera o de metal ligero, con punta aguda de hierro o acero. Está construida de tal forma que la distancia entre la punta y el centro de gravedad no sea superior a 1,10 metros ni inferior a 90 centímetros. La jabalina está provista hacia el centro de gravedad de una empuñadura formada de cuerdas de 0,16 metros de ancho sin salientes ni muescas en el mango. El largo no será inferior a 2,60 metros, el diámetro debe de oscilar entre 25 y 35 milímetros. El peso es de 800 gramos para los masculinos y 600 para las femeninas (3)

Cuba a pesar de ser un país del tercer mundo, ha demostrado ser un paradigma para muchas naciones del planeta.

SITUACION PROBLEMICA

La necesidad de aplicar ejercicios de flexibilidad en atletas de lanzamiento de la jabalina del equipo nacional.

PROBLEMA CIENTIFICO

¿Cómo influye la aplicación de ejercicios de **flexibilidad** en atletas de lanzamiento de la jabalina del equipo nacional?

FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA CIENTIFICO

Los ejercicios de **flexibilidad** juegan un papel fundamental en los atletas del lanzamiento de la jabalina ya que en el alto rendimiento se trabajan capacidades físicas pero con cargas máximas y sub-máximas, donde se debe tener en cuenta el aumento progresivo y gradual de las cargas, como uno de los principios más importantes del entrenamiento deportivo, además se debe tener presente las características del deporte, es por eso que sí se viola algunos de estos principios, pueden aparecer las lesiones.

Con el ejercicio físico bien dosificado en el alto rendimiento se logra que los atletas alcancen las normas o marcas establecidas, para primeramente participar en las diversas competencias tanto a nivel nacional e internacional, pero cuando el entrenamiento se acelera o no se cumple con las etapas establecidas a tenor de una correcta dosificación el atleta sufre de lesiones, lo que provoca que se acorte su vida deportiva.

Por lo que la aplicación de ejercicios de **flexibilidad** en estos atletas de alto rendimiento deben ser de carácter exclusivo, variado y ameno donde se utilicen medios asequibles para su realización, como componente esencial para mejorar esta capacidad en el entrenamiento deportivo en aras de obtener buenos resultados con una mejor técnica sin que se afecte el atleta.

OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de los ejercicios de **flexibilidad** en atletas de lanzamiento de la jabalina del equipo nacional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1-Analizar los referentes bibliográficos sobre el tema a estudiar.

2-Caracterizar la muestra estudiada.

3-Selexionar los ejercicios de **flexibilidad** que se emplearan en el estudio.

4-Aplicar los ejercicios de **flexibilidad** a la muestra motivo de investigación.

5-Evaluar la influencia de los ejercicios de **flexibilidad** aplicados en los atletas de lanzamiento de la jabalina del equipo nacional.

HIPOTESIS

La aplicación de ejercicios de **flexibilidad** influye positivamente en el mejoramiento de esta capacidad en atletas de lanzamiento de jabalina del equipo nacional.

METODOLOGÍA

.**Diseño Metodológico:**

Tipo de estudio:

Prospectivo longitudinal, de naturaleza cualitativa y cuantitativa.

Población y Muestra:

La población estuvo integrada por 10 atletas del equipo nacional de atletismo con edades entre 15 y 32 años de sexo mixto.

Tabla No. 1 .Características de la muestra.

	Lanzadores de jabalina (Muestra)						Total
Edades	15	16	17	20	23	32	
Sexo F	1	1	1	1			4
Sexo M	2			1	1	1	6
Total	3	2	1	2	1	1	10

Criterios de inclusión:

La muestra estuvo integrada por 10 atletas de atletismo del lanzamiento de la jabalina del alto rendimiento con edades entre 15 y 32 años perteneciente al Estadio Panamericano situado en Habana del Este.

Procedimiento de la investigación

Este estudio se realizó en el Estadio Panamericano en el área de lanzamiento de la jabalina. Se seleccionaron los ejercicios de **flexibilidad** que serían utilizados, se aplicaron los ejercicios a una muestra de 10 atletas de ambos sexos con edades comprendidas entre 15 y 32 años desglosando los ejercicios

en la parte inicial del entrenamiento y al finalizar la parte principal, los 6 días de la semana. La efectividad de estos ejercicios se midió por la aplicación de la amplitud articular (goniometría).

Métodos científicos utilizados en la investigación.

Del nivel teórico:

· **Analítico-Sintético:** presente en toda la investigación pues del análisis realizado se le pudo dar respuesta a diversas interrogantes de este trabajo, es decir, descomponer el fenómeno y luego agruparlo y estudiarlo como un todo descubriendo sus relaciones y características; valorando además los aportes más significativos de los autores consultados, resumiendo la información necesaria de todas las fuentes utilizadas médicas, psicológicas y pedagógicas dentro de la actividad física.

· **Inductivo – Deductivo:** Fue utilizado en el estudio del fenómeno de la capacidad física **flexibilidad** en atletas de alto rendimiento de lo particular a lo general (inductivo) y viceversa.

- **Modelación:** Se utilizó por la necesidad de adaptar los ejercicios de **flexibilidad** para seleccionar los más adecuados y aplicarlos finalmente en la muestra participante.

- **Observación:** Permite estudiar el fenómeno y en el transcurso de la investigación y obtener información valiosa; es decir cómo se comporta esta capacidad en estos atletas.

- **Entrevista:** Para obtener datos generales sobre los atletas investigados.

- **Encuesta:** Para obtener una información precisa.

- **Medición:** Fue utilizada con el objetivo de evaluar a través de un test (Amplitud articular) la capacidad de **flexibilidad** en la muestra investigada.

Análisis de los resultados

Cuando se realizó la primera medición los índices de **flexibilidad** en sentido general se comportaban entre regular y buena al concluir el período de

aplicación de los ejercicios de **flexibilidad** se le aplicó una segunda medición comportándose los valores resultados de bueno y excelente.

La **flexibilidad** de los atletas que formaron parte de la investigación tuvo un comportamiento hacia el incremento de esta capacidad, ya que como se puede observar en la primera medición existían 3 casos con evaluación de regular, y 7 evaluados de buena, ya en la segunda medición solo 3 casos se mantuvieron con buena flexibilidad y 7 fueron evaluados con una excelente **flexibilidad**, esto nos demuestra que los resultados alcanzados en la última medición fueron satisfactorios, sí tenemos en cuenta que más del doble de los casos mejoró sus valores.

Además si analizamos que en esta etapa la **flexibilidad** no se ejercita, adecuadamente provoca un declive de la misma, unido a esto también se encuentra el propio avance de la edad, por ello en este estudio es necesario señalar que el mayor desarrollo de esta capacidad es en la niñez .**Conclusiones**

1. Se constató que el desarrollo de la **flexibilidad** se impone como un trabajo necesario dentro de la preparación que deben tener los lanzadores de jabalina.
2. Se logró caracterizar la muestra desde el orden social, y del ejercicio físico, demostrando que en esta etapa la flexibilidad tiene un papel protagónico.
3. Los ejercicios de **flexibilidad** seleccionados resultaron satisfactorios en la muestra motivo de estudio.

4. La aplicación de ejercicios de **flexibilidad** influyó positivamente en el mejoramiento de esta capacidad con respecto a los resultados alcanzados.

Recomendaciones

1. Para próximos estudios utilizar una mayor cantidad de muestra.

2. .Proponer que este estudio sea analizado con vistas a su utilización con el equipo nacional en esta modalidad.

Bibliografía

- Ameller Relles, Xiomara Tesis en opción al título de doctor en ciencias.

- Astrand, Pol. (1992) Fisiología de Trabajo Físico. Edit Panamericana 3a.ed. Buenos aires; 369-374.
- Castell Sánchez, A (2008) PEF. Estiramiento. Vía para el auto cuidado de la musculatura. Editorial Erika MED,S.L
- Colectivo de autores Manual de lesiones deportivas Instituto municipal de deportes BOOTS HEALTHCARE (Madrid) 69 págs.
- Conferencia de flexibilidad de la DrC.Aveles Ilisastigui Melix.
- ---------- (1987). Con el escudo por los Juegos de Indianápolis. La Habana, Editorial José Martí

- Estévez Cullell y col. (2004) La investigación científica en la actividad Evaluación de la Calidad de Vida, (1994). Foro Mundial de Salud, OMS.
- Guía de la IAAF.Correr, Saltar, Lanzar.
- Betancourt Mella, Lázaro y colectivo de autores. Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. La Habana, Editorial Científico-Técnica
- Makapoba, A , H , Atletismo
- Manso JM. (1990). Las bases de la flexibilidad. Apuntes de Educación Física y Deportes. (Madrid) Vol. XXVII: 61-9.
- Catala De Cárdenas, Marielena Tesis de maestría
- Ozolin, NG. (1988). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo.
- Ozolin, NG. y Makov, D, P. Atletismo.Tomo1
- Roca Goderich, Reinaldo y col. (1985). Temas de Medicina Interna. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 12-25 págs..

Wilmore; Jach y Costill, David (2000). Fisiología del esfuerzo y el Deporte. Barcelona, Editorial Paidotivo. 543de Santos. Madrid

INFLUENCIA DE UNA BATERÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESENTRENAMIENTO DE UNA ATLETA RETIRADA DE TAEKWONDO.

Autora: Dra.C Edita M Aguilar Rodríguez**.** E-mail:emar@inder.cu

Coautor: Lic. Osmany Lima Duany

Resumen

Diversos estudios se han realizado a cerca de la repercusión que tiene el dejar el entrenamiento de deportivo de forma abrupta, donde se han planteado la necesidad de establecer vías que permitan disminuir o descargar los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido el atleta durante un largo tiempo. Esta investigación está basada fundamentalmente en exponer una experiencia de aplicación práctica de una batería de ejercicios físicos para el desentrenamiento de una deportista élite de taekwondo, la que llevaba 12 años en el alto rendimiento y producto de una lesión ocurrió la llegada súbita del límite de su vida activa, teniendo la necesidad de desentrenarse, estableciéndose seguir la línea de referencia del Metaprograma propuesto por la Dra.C Aguilar. Los resultados obtenidos a través de los diferentes tests aplicados a la atleta, nos llevaron a considerar la batería de ejercicios físicos aceptable para el desentrenamiento de aquellos deportistas de taekwondo que en el futuro tengan que llegar a esta importante etapa.

Palabras Claves (hasta 6): Desentrenamiento. Ejercicios Físicos. Programa. Adaptación. Atletas.

Introducción

Una de las actividades en la que los cubanos han brillado a nivel mundial durante los últimos 100 años ha sido el deporte. Sin embargo, no es un secreto que debido a los grandes adelantos científico-técnicos, la Cultura Física ha ido incrementando su nivel en todas sus esferas de actuación, sin excepción del deporte de alto rendimiento, desencadenándose una gran explosión que ha llevado a un acelerado proceso de preparación de todo el personal que en él labora y a un alto nivel de preparación de los deportistas.

En Cuba, a partir de 1959 ha sido una premisa el mantenimiento de la salud de la población, formando parte de esta los deportistas que como miembros de nuestra sociedad poseen los mismos derechos. El deporte y la actividad física están al alcance de todos y a pesar de que nuestros deportistas compiten en los mejores escenarios internacionales, es una preocupación constante el control de su salud, siendo posible esto, gracias a la organización adecuada de la infraestructura deportiva, dispuesta desde la masividad hasta el deporte de élite. Este último precisa de un deportista que entrene a diario y que dedique gran parte del año a competir, de manera que asegure mantener su forma óptima. Estos durante su vida activa son sometidos a diversas influencias sobre su organismo, teniendo que adaptarse a grandes esfuerzos, gran explosividad y agresividad, por lo que deben desarrollar una férrea voluntad, sobre todo en los deportes donde se pone de manifiesto la velocidad - fuerza y los que requieren grandes enfrentamientos ante los adversarios. (3) Toda esta adaptación, se logra a partir del proceso de entrenamiento deportivo que una vez llegado el retiro se hace necesario, orientar el trabajo con el deportista hacia una disminución progresiva de todo el arsenal de cargas a las que ha estado sometido, garantizando así una **preparación deportiva sostenible.**

Teniendo en cuenta lo anterior, consideramos que se requiere de un perfeccionamiento que permita que dicho deportista regrese a condiciones de vida similares a las de un practicante sistemático de actividad física, es por ello que resulta de gran interés, considerar una nueva etapa dentro de la concepción de la vida de los deportistas, denominada: **Desentrenamiento deportivo**.

Hacia esta dirección, en nuestro país, se han realizado varias investigaciones dirigidas a conocer qué sucede en los deportistas luego de su retiro y a partir de ellas se han realizado algunas propuestas dirigidas a la solución de dicha problemática en deportes como Ciclismo, Gimnasia Rítmica, Pesas, Atletismo (Maratón) y Judo, pero no se conocen acciones encaminadas hacia este fin en el taekwondo, y es precisamente esta la **situación problémica** de nuestra investigación.

Dada la importancia que reviste la conservación del estado de salud de los deportistas de taekwondo, se hace evidente la necesidad de implementar vías que a partir de su concepción metodológica contribuyan a este fin, por lo que se formula el siguiente **problema científico:**

¿Cómo contribuir al proceso de desentrenamiento de una deportista élite retirada del deporte taekwondo?

Partiendo de que el deporte taekwondo, requiere de grandes esfuerzos, rapidez, resistencia y explosividad en todos sus movimientos, se considera que a la hora del retiro es necesario disminuir todo ese arsenal de cargas recibidas. Es por eso que asumiendo lo anterior, consideramos que la aplicación de una batería de ejercicios físicos para la disminución progresiva de las cargas recibidas, contribuirá al desentrenamiento de la atleta élite de taekwondo para lo cual nos trazamos los siguientes objetivos:

General: Determinar la influencia de una batería de ejercicios físicos para el desentrenamiento de una deportista élite retirada del deporte taekwondo.

Específicos:

 Estudiar los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de desentrenamiento en deportistas de alto rendimiento.

 Caracterizar la deportista objeto de estudio.

 Determinar los ejercicios a utilizar con la atleta objeto de investigación.

 Valorar el comportamiento de su estado funcional durante la etapa.

Nos planteamos como hipótesis la siguiente: Una batería de ejercicios físicos aplicados de forma decreciente a una deportista de taekwondo, contribuye a su adaptación funcional durante la etapa de desentrenamiento.

Métodos

El estudio es de tipo pre experimental prospectivo longitudinal de naturaleza cuantitativa y cualitativa.
La muestra estuvo integrada por una deportista de alto rendimiento de 27 años, retirada del deporte de taekwondo, la cual mantuvo una vida activa de 12 años en el deporte, con una rica trayectoria, alcanzando diversos lauros a nivel centroamericano, panamericano, mundial y olímpico, como digna representante femenina del taekwondo cubano**:**
La misma presentó un soplo además de una cardiopatía congénita, que la llevó a ser intervenida quirúrgicamente a la edad de 9 años, no limitándola para su desempeño como atleta. En su accionar deportivo sufrió diversos traumas a nivel óseo y muscular, como fracturas de escafoides, esguinces en ambas rótulas, maléolos y dedos de las manos, sufrió de sacrolumbalgia producto de una sacralización en la séptima vértebra lumbar, dos escoliosis en forma de (s), una espina bífida congénita y un trauma severo provocado por una fractura a nivel de la tibia trayendo como consecuencia la salida inesperada del deporte activo. Debido al retiro súbito, la atleta presentaba una exacerbada repercusión psicológica manifestada por estrés, depresión y ansiedad, sintiéndose insegura mostrando efectos apáticos una vez concluida la etapa de la vida deportiva activa. Recuperada de la lesión física y mentalmente, la atleta se encontraba en disposición absoluta para llevar a cabo su proceso de desentrenamiento.
Culminado el diagnóstico de las principales afectaciones encontradas en la deportista, se le realizó una encuesta en la cual algunas de sus interrogantes hacían referencia a la actividad física después del retiro. Se le aplicó una batería de ejercicios físicos siguiendo la línea de referencia del Metaprograma propuesto por la Dra.C Aguilar en el 2009 para el desentrenamiento en su segunda etapa, a partir de que llevaba un período de cuatro meses donde solo realizaba carreras de media duración y trotes. Para su realización se tuvo en cuenta las particularidades de los ejercicios utilizados en su entrenamiento. Se hicieron mediciones de la capacidad funcional de la atleta en diferentes momentos.
Los métodos utilizados en la investigación fueron:

Del nivel teórico

o **El método histórico - lógico**, se aplicó para estudiar el comportamiento y desarrollo que ha tenido el objeto de investigación, lo que permitió establecer la

relación entre la historia del fenómeno, su desarrollo, esencia y analizar la evolución del problema estudiado.

o **El método analítico – sintético**, se utilizó con el objetivo de hacer análisis bibliográficos, de la caracterización epidemiológica de la deportista de taekwondo y de las propuestas que sustentan y sirven de antecedentes al Metaprograma de la Dra.C Aguilar, realizándose procesos lógicos del pensamiento, para llegar a conclusiones y generalizaciones.

o **El análisis de documentos,** se utilizó en la revisión de los materiales necesarios como la historia clínica, con la intención de recopilar información de interés para nuestro estudio y obtener datos en función del logro de los objetivos.

o **El método Inductivo – deductivo**, posibilitó sistematizar elementos de la teoría y de la práctica, la interpretación de los resultados obtenidos, confrontarlos y arribar a pautas de posible inclusión para la aplicación metodológica en el deporte taekwondo siguiendo la línea de referencia de la propuesta del Metaprograma, desde su concepción, al considerar la batería de ejercicios aplicable para el desentrenamiento de la deportista.

o **El método estudio de caso,** nos permitió explorar el desarrollo de la muestra objeto de estudio así como describir y evaluar su comportamiento.

Del nivel empírico

La medición, se utilizó con el objetivo de recoger los datos a las diferentes pruebas aplicadas, indicadores que nos permitieron estudiar a la deportista objeto de investigación.

La encuesta, se utilizó para constatar sus antecedentes, estado físico, las enfermedades y lesiones sufridas en la atleta objeto de estudio, su efecto psicológico, social y otras causas que le provocaron el retiro; así como el nivel de conocimiento que poseía sobre la importancia del desentrenamiento. **La entrevista,** aplicadas a la deportista, entrenador, psicólogo, médico del deporte, cardiólogo, con la finalidad de precisar elementos importantes sobre el desentrenamiento, las enfermedades y lesiones más frecuentes de la atleta durante su vida activa y luego del retiro, así como el nivel de orientación, que brindan a sus deportistas. Para procesar la información se utilizó el Paquete Estadístico SPSS (versión 12 sobre Windows), realizándose una valoración descriptiva sustentada en tablas de frecuencia, que permitieron el procesamiento y análisis de la información obtenida mediante los instrumentos de diagnóstico aplicados, corroborando los aspectos analizados, de acuerdo a criterios establecidos durante el proceso de investigación.

La deportista fue sometida a una batería de ejercicios físicos seleccionados para la segunda etapa propuesta por Aguilar en el 2009 a partir de que llevaba un período de cuatro meses dónde solo realizaba carreras de media duración y trotes, donde se tuvo en cuenta las particularidades de los ejercicios utilizados en su entrenamiento.

A partir de todos los elementos anteriores se decidió diseñar la batería de ejercicios que ponemos a su consideración: **Resultados**

PROPUESTA DE LA BATERÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESENTRENAMIENTO DE LA DEPORTISTA DE TAEKWONDO.

Objetivo:
Lograr la adaptación funcional de una deportista élite retirada del deporte de taekwondo una vez terminada su etapa de protagonismo activo, para contribuir a mantener el buen estado de salud.
Para la utilización de la batería de ejercicios físicos en la deportista de taekwondo fue necesaria la aplicación metodológica del proceso de desentrenamiento, el autor asumió las bases y estructura que conforman el Metaprograma de la Dra.C Edita Aguilar 2009.
Contenidos.
1. Calentamiento
2. Ejercicios de preparación física general
3. Ejercicios específicos del deporte
5. Ejercicios respiratorios y de relajación muscular
Calentamiento general
• **(Estiramientos)**, músculos del cuello, miembros superiores, tronco y acentuando los miembros inferiores.
• **(Movilidad articular)**, articulaciones del cuello, miembros superiores, tronco y acentuando los miembros inferiores.
• **(Influencia combinada),** se asumieron los propuestos por la Dra.C Aguilar en el Metaprograma.
Calentamiento especial.
• **(Ejercicios establecidos).**
1. Flexión y extensión del pie, pronación, supinación y rotación (6 u 8 repeticiones cada una)
2. Desplazamientos al frente, atrás, lateral, diagonal y fintas, (4 ó 6 repeticiones cada una)
3. Salto indio, a una distancia de 20 m, (2 veces).
4. Salto alterno, a una distancia de 20 m, (2 veces).
5. Trote llevándose los talones a los glúteos a una distancia de 20 m, (2 veces).
6. Trote en el lugar elevando rodillas, (de 15 a 20 segundos).
7. Progresivas, con trote en el lugar, (de 10 a 15 segundos).
8. Pierna izquierda o derecha al frente flexionado, luego extensión de la pierna, (6 u 8 repeticiones cada una)
9. Desplazamientos hacia delante ejecutando la técnica bandal, y luego desliz hacia atrás (4 ó 6 repeticiones cada una)
10. Técnicas del deporte al aire y a los diferentes medios especiales, (de 20 a 30 segundos)
• **(Combate imaginario),** (de 1 a 3 minutos).
Ejercicios de preparación física general.
En la preparación física general el autor asume algunos de los ejercicios propuestos por la Dra.C Aguilar en su Metaprograma.
1. PI. Apoyo mixto al frente, realizar planchas, de 2 a 4 tandas entre 20 a 25 repeticiones.

2. PI. Acostados de espalda sobre un banco, piernas unidas y brazos extendidos siguiendo la prolongación del cuerpo, realizar flexión y extensión de

los antebrazos sosteniendo un peso, 3 ó 4 tandas, entre las 8 y 10 repeticiones (Peso moderado entre el 40 y 50% de su capacidad máxima).
3. PI. Apoyo mixto al frente, piernas suspendidas por un compañero, brazos extendidos, realizar carretillas, a una distancia de 20 m, 2 veces, ida y vuelta.
4. PI. De pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos a los lados del cuerpo, realizar saltillos en el lugar, de 1 a 3 minutos.
5. PI. Sentados, con piernas flexionadas y un peso aplicado a la misma, realizar flexión y extensión (cuádriceps), entre las 8 y 10 repeticiones.
6. PI. De pie, de espalda a una espaldera o pared, levantar una pierna hasta la horizontal y mantener, alternar el movimiento.
7. De pie, piernas en forma de pasos, realizar asaltos al frente con ambas piernas alternando, con pesas aplicadas, entre las 8 y 10 repeticiones.
8. P.I Acostado de cúbito prono con un peso aplicado en las piernas, realizar flexión y extensión, (bíceps femoral), entre las 8 y 10 repeticiones.
9. De pie, con la pesa colocada sobre los hombros por detrás de la nuca, la espalda recta, paso al frente subiendo a un cajón y elevando la rodilla contraria al frente, entre las 4 y 6 repeticiones cada una.
10. P.I De pie, con la pesa colocada sobre los hombros por detrás de la nuca, la espalda recta y los codos hacia abajo, realizar ligera flexión de las piernas y extenderlas rápidamente, 3 ó 4 tantas, entre las 8 y 10 repeticiones, (pesos moderado entre el 40 y 50 % de su capacidad máxima).
Se utilizaron de conjunto con estos ejercicios, otro grupo de ejercicios pertenecientes al programa de rehabilitación cardiovascular, los cuales hemos considerado incluirlos dentro de esta batería de ejercicios debido a las características epidemiológicas de la muestra, declaradas anteriormente. Estos son:
1. **Abdominales**, 3T/30 repeticiones en el primer mes, 6T/20 repeticiones en el segundo mes, pulso entre 90 y 96.
2. **Sentadilla,** 3T/20 repeticiones en el primer mes, 2T/20 en el segundo mes, pulso entre las 84 y 90 pulsaciones.
3. **Bicicleta,** se estuvo trabajando 15 min, 50w, 5min, 100w, en el segundo mes sobre los 20 min, el pulso en la primera parte oscilaba entre 144 y 156 pulsaciones, después entre los 135 y 140.
4. **Escalador,** se mantuvo 8 min, pulso 108 y 120.
5. **Trote,** 5 vueltas a la pista de atletismo, entre los 20 min, pulso 144.
6. **Estera**, el primer mes 5 min, 168 pulsaciones, el segundo 5 min, con un pulso entre los 144 y 150 latidos.

Ejercicios específicos del deporte.

1. Parado en postura de combate, brazo derecho lateral flexionado arriba o izquierdo sosteniendo una pelota medicinal, lanzándola al frente con un pequeño giro de la cadera, 4 ó 6 repeticiones.
2. PI. De pie, piernas extendidas y brazos sujetando una pesa a la altura de los muslos, realizar torsión del tronco a ambos lados, 8 ó 10 repeticiones cada lado.

3. Parado en postura de combate, el brazo que queda detrás lateral flexionado, quedará sosteniendo una liga elástica que estará a un metro de distancia de su amarre, posterior al sujeto, realizando jirugui (golpeo) a la zona montong (centro), 6 u 8 repeticiones cada brazo.

4. Empuje de la liga al frente por encima de la cabeza, 6 u 8 repeticiones cada brazo.
5. Ejecutar la técnica bandal chagui (pateo) en línea, a una distancia de 20m, 2 veces.
6. Ejecutar la técnica bandal chagui –dolio chagui avanzando, a un implemento deportivo y luego recuperar la distancia con un deslizamiento hacia atrás. Realizará el ejercicio durante 20 segundos.
7. Ejecutar la técnica bandal chagui en el lugar, a un implemento deportivo durante 30 segundos.
8. Mantener la frecuencia de movimiento con pierna al frente flexionada y girando la cadera, 20 segundos.
9. Mantener la frecuencia de movimiento con pierna al frente flexionado, girando la cadera y piernas al frente, 15 segundos.
10. Pliometría (saltos a cajones) de forma piramidal, a 2 cajones 12 repeticiones, a 3 cajones 9 repeticiones, 4 cajones 6 repeticiones, y 5 cajones 4 repeticiones.

Selección de algunos ejercicios de relajación muscular, que pueden ser combinados con ejercicios respiratorios, Tesis de Doctorado Edita Aguilar**,** Fuente: (Programa de ejercicios físicos rehabilitación para pacientes hipertensos)

1. Acostado atrás, estirar los brazos arriba y contraer todo el cuerpo durante 10'', seguidamente relajar rápidamente los músculos.
2. Acostado de frente, brazo derecho arriba apoyado en el piso, el brazo izquierdo tomará la pierna izquierda por la parte anterior del tobillo halando de ella hacia arriba hasta que el talón toque los glúteos. Sienta la tensión en la parte anterior del muslo y permanezca así de 10 a 15 segundos.
3. Acostados atrás, con ambas manos tire de una pierna todo lo que pueda, de forma que cruce el pecho y permanezca así de 10 a 15 segundos. La otra pierna se mantiene extendida sobre el suelo. Alternar.
4. Sentados, hale de una pierna con ambas manos lo más que pueda hacia el pecho y permanezca así de 10 a 15 segundos. Vigile que la rodilla no resulte sobrecargada.
5. Sentados, lleve los talones hasta los glúteos, colocando las plantas de los pies una frente a la otra, con la ayuda de las manos y antebrazos, fije los pies y realice presión sobre las rodillas hacia abajo lo más fuerte que pueda. Flexione ligeramente la espalda hacia delante por encima de las piernas y permanezca de 10 a 15 segundos.
6. De frente a la espaldera con apoyo de una mano, la otra tomará la pierna contraria por atrás, elevando la misma hasta presionar sobre los glúteos. Esta posición debe durar de 10 a 15 segundos. Alternar.
7. Parados, colocar las palmas de las manos una frente a la otra, realizar presión elevando codos. Mantener posición entre 10 y 15 segundos.
8. Sentados, manos apoyadas en el asiento con los dedos hacia atrás, arquear el tronco hacia atrás, con los brazos extendidos. Permanecer en esta posición entre 10 y 15 segundos.
9. Parados con brazo arriba flexionado atrás, realizar empuje hacia el lado opuesto con ayuda del otro brazo durante 15 segundos aproximadamente.
10. Parados lateral a la espaldera, agarrados de la misma en asalto al frente, realizar torsión del tronco hacia fuera. Mantener posición entre 10 y 15 segundos. Alternar.

11. Acostados atrás con las piernas hacia arriba y apoyados talones en la pared, separarlas lentamente todo cuanto se pueda lentamente. Mantener la posición de 10 a 15 segundos.
12. Parados, realizar asalto al frente, mantener posición de 10 a 15 segundos. Alternar.
13. Parados, realizar asalto al frente colocando una pierna sobre un banco, mantener posición de 10 a 15 segundos. Alternar.
14. Sentados piernas extendidas, dejar caer el tronco al frente lo más posible. Mantener posición entre 10 a 15 segundos.
15. Sentado de la forma que el atleta se sienta lo más cómodo posible, los ojos cerrados (preferiblemente), colocamos una mano sobre el pecho para controlar la entrada del aire (si sentimos que el aire entra en la parte pectoral es que estamos realizándola de forma incorrecta) y otra en el diafragma para sentir la entrada del aire. Una vez realizado el primer paso arriba mencionado, Inspiramos de forma profunda y suave a un conteo entre 5 a 8 seg. y espiramos también de forma profunda y suave a un conteo entre 5 a 8 seg. Las pruebas funcionales fueron las siguientes:

 Para determinar el Vo2máx utilizamos el test de Leger o carrera de ida y vuelta de 20 metros

✓ Para determinar las posibilidades energéticas anaerobias lactácidas

Test de 40 segundos de Matzudo

Para determinar las posibilidades energéticas anaeróbias alactácidas proponemos:

El Test de salto vertical (ecuación de Lewis)

Para medir la adaptación cardiovascular a la actividad física proponemos el índice de **Dikson**

Análisis de los resultados

Al analizar los resultados en cuanto al comportamiento de los valores del Vo2Máx podemos ver en la tabla 1 que de una clasificación de medio que obtuvo en el diagnóstico, pasó a la clasificación de regular en las dos restantes mediciones lo que indica que si tenemos en cuenta que la tabla por la que estamos evaluando es la establecida por el Colegio Americano de Medicina del Deporte para atletas de alto rendimiento, la deportista se movió buscando valores normales en practicantes sistemáticas de actividad física.

Al aplicar este test, decidimos registrar la frecuencia cardiaca en reposo y al finalizar para a partir de aquí hallar el pulso de entrenamiento con que debíamos trabajar, teniendo en cuenta que en la segunda etapa propuesta por Aguilar, se debe trabajar con una intensidad entre un 70 y un 80 %, si en las primeras pruebas de diagnóstico, se obtuvo como Frecuencia Cardiaca máxima (FCmáx) 28 pulsaciones en 10 segundos, el 100% de su capacidad máxima fue de 168 latidos por minuto y a través de la fórmula de Karvonen, se determinó el pulso de entrenamiento de 25 pulsaciones en 10 Seg.

Esto nos posibilitó comenzar la etapa adaptativa a un 80% de su capacidad máxima que fue de 150 latidos por minuto, continuar trabajando en el segundo mes con una intensidad de 75% (144 L/min) y el tercer mes a un 70 % (140 L/min) (ver tabla 2)

Indicaciones metodológicas

Los métodos a utilizar son los empleados en el propio proceso entrenamiento, en dependencia de la actividad a realizar.

Los ejercicios de la preparación física tendrán una dosificación de 3 a 4 tandas, entre las la 8 y 10 repeticiones, y los que responden a una duración estarán sobre los 15, 20 hasta 30 segundos, aunque dependerá de la respuesta orgánica del individuo.
Se comenzará con el 50% del volumen de trabajo del deportista durante su etapa activa.
Los ejercicios respiratorios y de relajación muscular deben permitir acercar lo más posible los parámetros fisiológicos de los deportistas a las condiciones de reposo.
Para comprobar los cambios que ocurrieron en el estado funcional del organismo de la deportista, se aplicaron pruebas funcionales (antes de comenzar con la aplicación de la batería de ejercicios físicos, durante y al finalizar la etapa o el tiempo en que se trabajó con ella).
Otros de los parámetros cardiorrespiratorios que tuvimos en cuenta (tabla 2) fue la frecuencia respiratoria (Fr) que fue medida al inicio y al final de la aplicación de la etapa, observando al inicio una aceleración de dicho parámetro, lo cual atribuimos al tiempo que permaneció dicha deportista lesionada pues en la medida que se aplicaron los ejercicios, este parámetro fue retornando a valores normales, al tener en cuenta que estos oscilan entre 16 y 20 y la deportista concluyó la etapa con 18.
El conteo espirométrico, nos brinda la información aproximada de la capacidad vital del sujeto, donde se observa un comportamiento similar a los resultados obtenidos en el test de Leger donde existió un desplazamiento (adaptación) hacia parámetros de personas practicantes sistemáticos de actividad física.
El pulso inicial de 13 pulsaciones se mantuvo invariable y la tensión arterial oscilaba entre 90/60, 110 ó 100/70 manteniéndose igual antes y después durante la realización del desentrenamiento y de todas las pruebas de diagnósticos que le fueron aplicadas.
El índice de Dikson (tabla 3), muestra la adaptación cardiovascular a la actividad física, si tenemos en cuenta que este índice se estableció para deportistas, podemos afirmar que los resultados obtenidos son satisfactorios ya que existe una regresión en la clasificación del mismo, por lo que podemos inferir que la deportista se desplazó hacia parámetros normales para un practicante sistemático.
Fueron aplicadas además otras pruebas que a pesar de no medir parámetros relacionados directamente con la adaptación cardiorrespiratoria, si son indicadores en el taekwondo de disminución de las capacidades y tránsito de indicadores propios de deportistas a sujetos practicantes sistemáticos que no son de alto rendimiento en lo referido al trabajo de las extremidades inferiores que son las de mayor participación durante la realización de los elementos técnicos.
El test de salto vertical (tabla 4) evidencia una disminución de la potencia anaerobia alactácida de las extremidades inferiores de la deportista y a pesar de no existir tablas de valores referenciales en cuanto a este parámetro, nos indica que los resultados se movieron hacia una estabilización entre la segunda y tercera medición.
De forma similar se comportaron los resultados obtenidos en el test de 40 segundos de Matzudo (tabla 5) que valora la potencia anaerobia lactácida de extremidades inferiores, con la diferencia que en este caso la disminución

ocurre desde el diagnóstico hasta la tercera medición, lográndose una diferencia marcada entre la primera y la segunda medición.

Conclusiones

• La batería de ejercicios aplicada para el desentrenamiento de una atleta de taekwondo influyó de una forma positiva permitiendo una disminución progresiva dirigida hacia parámetros similares a los de los practicantes sistemáticos de actividad física.

• El desentrenamiento deportivo debe sustentarse teórica y metodológicamente en su aplicación práctica, a partir del concepto: Deporte Sostenible, al propiciar la profilaxis de posibles afectaciones que puedan surgir al término de la vida deportiva activa de los atletas élite.

• La cardiopatía que presentó en los primeros años de vida y el soplo no constituyeron una limitante para su desempeño como deportista y por supuesto mucho menos para su desentrenamiento, asimilando correctamente la aplicación de la batería de ejercicios físicos.

• El retiro súbito en la deportista élite de taekwondo ocasionó una exacerbada repercusión psicológica manifestada por estrés, depresión y ansiedad una vez concluida la etapa de la vida deportiva activa.

• La batería de ejercicios físicos fue seleccionada a partir de las particularidades de los ejercicios que realizaba la atleta en el entrenamiento, y algunos que conformaban el Metaprograma de la Dra.C Aguilar, considerándola aceptable para el desentrenamiento de cualquier deportista de esta disciplina que en un futuro tenga que llegar a esta importante etapa.

Referencias

1. Alonso López, R. (2001) Desentrenamiento: Análisis y Criterios Actuales. (Madrid) s/n: 86-96.Revista Digital.
2. ( ). (2000) La Medicina deportiva en el Entrenamiento Deportivo. Desentrenamiento Deportivo: Teoría o hipótesis. – (Buenos Aires) n. 37: 7 Junio. Revista Digital.
3. Aguilar Rodríguez, E. (2009), Tesis de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física.
Propuesta del Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de
deportistas élite. Ciudad de la Habana. ISCF “Manuel Fajardo” 8, 38, 43, y 81p.
4. Barrizontes F. (2003) El desentrenamiento deportivo. Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física.
5. Barrizontess Meneses, F. Granda Fraga, M. García González, O. (2003), Propuesta Médica del Programa de desentrenamiento deportivo en Cuba, http://www.efdeportes.com/,
6. Boraita, A. (1998) El Corazón del Deportista: Hallazgos Electrocardiográficos más
frecuentes. Revista. Española de Cardiología.
7. Chávez Remón, M A. Análisis de las afectaciones psicológicas de la atleta, (2009),
Ciudad de La Habana.
8. De la Osa, J A. (1997) Consulta Médica. La Habana, Editorial Científico Técnica.

9. Delgado Correa, W (1984) estado del sistema cardiovascular en los deportistas. La Habana. Editorial. Científico Técnica, 155 p.
10. Forteza de la Rosa, A. (1997) Alta metodología, carga, estructura y planificación.
Medellín, Editorial. Komeski.123 p.
11. ( ). (1997) Entrenar para Ganar. España, Editorial Pila Teleña. 142 p.
12. Guyton, Arthur. (2000). Tratado de Fisiología Médica. T1, Séptima edición. España, Editorial Interamericana. 541 p
13. Laptev. A. (1989). Higiene de la Cultura Física y el Deporte. La Habana, Edit. Pueblo y Educación, 245 p.
14. Mazorra Zamora, R. (1984) Actividad Física y Salud. La Habana, Editorial Científico- Técnica, 168 p.
15. Morffa Ruiz. Raúl S. (2004) Programa de ejercicios para el desentrenamiento en ex atletas. Tesis de Maestría (Maestría en entrenamiento Deportivo). Camagüey. FCF
"Manuel Fajardo". Camagüey. 60 h
16. Mujica, I, Padilla. Desentrenamiento, Introducción a la psicología, performance y
adaptación del atleta. Sports Med. 30(2): 79-87, Agost. 2000.
17. Pancorbo Sandoval A, E. (2002). Medicina del Deporte y ciencias aplicadas al alto
rendimiento y Salud. Brasil, Editorial EDUCS. s/p.
18. Pereira, RC Desentrenamiento físico: aspectos cardiorrespiratorios. EFDeportes.com. Revista Digital. Año 7. Nº 88; Septiembre de 2005. Buenos Aires.
19 Platonov, Vladimir. (1991). La adaptación en el Deporte. Vladimir Platonov. Barcelona, Editorial. Paidotribo, 313 p.
20. Platonov, Vladimir N y Marina M. Bulatova (2006) La preparación física 4ta Edición.Barcelona. Editorial Paidotribo, 384 p.
21. Terjung, Ronald L. (1998). Adaptaciones musculares al entrenamiento aeróbico.
Revista de Actualización en Ciencias del Deporte.
22. Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.
Barcelona, Editorial Paidotribo.140 p
23. Zaldívar Pérez B. (2003). Bases fisiológicas de la adaptación funcional al entrenamiento deportivo, La Habana, 245

Tablas, Gráficos y Figuras

Tabla 1. Comportamiento de los valores de Vo2Máx durante la aplicación del programa.

ATLETA	EDAD	SEXO	VO2 MAX I	CLASIF.	VO2 MAX II	CLASIF.	VO2 MAX III	CLASIF
Yanely Labrada	27	F	32.1	Medio	28.8	Regular	24.7	Regular

Tabla 2. Comportamiento de parámetros cardiorrespiratorios de la atleta

estudiada durante la aplicación del programa.

Atleta	P.Rep	T.A	FRECUENCIA RESPIRATORIA		CONTEO ESPIROMÉTRICO		PULSO ENTRENAMIENTO		
			INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	80% FCMAX	75% FCMAX	70% FCMAX
Yanely Labrada	13	90/60 100/70	24	18	3500	3000	150	144	140

Tabla 3. Comportamiento de la adaptación cardiovascular a la actividad física.

Atleta	1ra prueba diagnóstico	2da prueba	3ra prueba	Clasificación		
	Resultado	Resultado	Resultado	1ra prueba	2da Prueba	3ra Prueba
Yanely Labrada	**7,4**	**11**	**11**	**pobre**	**malo**	**malo**

Tabla 4. Resultados del test de salto vertical

Atleta	PESO (KG)	DIFERENCIA (METROS	RESULTADO I	DIFERENCIA (METROS	RESULTADO II	RESULTADO III
Yanely Labrada	**65**	**0,33**	**85,8**	**0,29**	**77,22**	**77,22**

Tabla 5. Comportamiento de la potencia anaerobia lactácida

Atleta	PESO (KG)	DISTANCIA (METROS 1	RESULTADO I	DISTANCIA (METROS 2)	RESULTADO II	DISTANCIA (METROS 3)	RESULTADO III
Yanely Labrada	**65**	**234**	**380**	**225**	**365,6**	**223**	**362,4**

LA ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA DEL ADULTO MAYOR HIPERTENSO MEDIANTE LA CULTURA FÍSICA TERPÉUTICA.

Autoras: MsC. Mirelis Barrientos Danger

Dr. C Santa Ana Pascual Fis

Dr. C Martha Cañizares Hernández

Dr. C Liliana María del Monte del Monte

País: Cuba.

[+]Profesora asistente , metodóloga y colaboradora del Departamento de Cultura Física Terapéutica de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte " Manuel Fajardo".

[++]Profesora Titular y Jefa de Disciplina del Departamento de Cultura Física Terapéutica de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte " Manuel Fajardo".

[+++]Profesora Titular, y Directora del Centro de Estudio de Psicología del Deporte de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

[++++] Profesora auxiliar, investigadora agregado, y metodóloga de la Vicerrectoría Docente de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte " Manuel Fajardo".

Modalidad: Póster

Resumen.

Se realizó un estudio con diseño experimental de nivel pretest y postest y de naturaleza cualicuantitaiva. La muestra fue seleccionada de forma intencional para un total de 40 pacientes hipertensos, de dos grupos preestablecidos que reciben la rehabilitación en el área terapéutica del Camilo Cienfuegos en el municipio Plaza de la Revolución. Se evaluaron dos grupos: control y experimental, en el período de enero a junio 2012.Teniendo como objetivo fundamental: Evaluar una metodología para la estimulación de la memoria del adulto mayor hipertenso. Obteniéndose como resultados más relevantes que en ambos grupos: experimental y de control

los pacientes optimizan la capacidad funcional cardiovascular de una medición a la otra. Evidenciándose estos resultados en la disminución significativa de las cifras de presión arterial y frecuencia cardiaca de la muestra, tanto en reposo como en la actividad para el logro de una correcta adaptación a la carga física. Referente la (MCP) en la evaluación del Test seriado de Luria, el grupo experimental obtuvo una mejoría notable en la segunda medición alcanzar resultados significativos, oscilando estos resultados entre las categorías Bien y Excelente. En el grupo de control los resultados se mantuvieron estables, para el 90% de la muestra que se mantuvo en el rango de regular a mal con resultados poco significativos Se concluye el estudio revelando que la hipótesis fue confirmada ya que el grupo de control mejoró en ambas capacidades Se recomienda realizar la estimulación de la memoria del adulto mayor mediante la Cultura Física, para ayudarles a mantener un equilibrio físico y mental.

PALABRAS CLAVES: Adulto Mayor. Estimulación. Memoria. Cultura Física Terapéutica

Introducción

La Cultura Física terapéutica como proceso, se ha convertido en un índice sensible de salud y esperanza de vida de los ciudadanos por los beneficios que le ha reportado a la sociedad desde el punto de vista profiláctico y terapéutico.

Por otro lado el envejecimiento natural implica disminución de la capacidad funcional del ser humano, en donde el deterioro biológico se pone de manifiesto de forma general tanto en lo físico como en lo mental. Este proceso a su vez representa en la actualidad un reto para las instituciones médicas y los diferentes jefes de estados que tienen a su cargo el cuidado, seguridad de la salud del adulto mayor.

Los trastornos cognitivos vinculados con la edad son una de las primeras revelaciones del menoscabo cognitivo que constituyen un problema importante de salud para el adulto mayor. En Cuba los trabajos realizados en el ámbito nacional, referidos al deterioro cognitivo según el Anuario Estadístico (2011), han mostrado cifras de prevalencia en la comunidades de adultos mayores de 60 años entre 4,2 a 19,6 %.

Al llegar a la edad adulta la mayoría de las conexiones sinápticas se han perdido y muchas se han quedado sin utilizar por el mengua cognitiva que ocurre en esta etapa de la vida. Esta disfunción de la memoria afecta sus tres tipos de almacenamiento como: la memoria sensorial, a acorto plazo (MCP), a largo plazo (MLP).Otros También se afectan otros procesos que tienen estrecha relación con la memoria como: la atención, precepción, el aprendizaje y la actividad motora. Las irregularidades que ocurren en este proceso influyen en el funcionamiento social y laboral de las personas.

Si bien es cierto que la memoria puede empeorarse si no se le presta la atención necesaria también existen varias causas que pueden menoscabarla y entre ellas se destacan las enfermedades concretas como: las endocrinas, las hepáticas graves, tumores, traumatismo, el alzaimer, y los trastornos cardiovasculares. Este último guarda estrecha relación con la hipertensión arterial, que cuando es mantenida afecta el sistema circulatorio y los órganos más dañados suelen ser, el corazón y el cerebro.

Según Rodríguez NR, y Gold, R. ;(2001), Casanova.P (2006) y otros psicólogos especialistas en estudiosos de los procesos cognitivos plantean: que si se realiza una intervención lo más temprana posible, ayudará a mantener al máximo nivel el estado funcional neuronal, ara prevenir las consecuencias negativas que produce deterioro cognitivo para el individuo y la sociedad.

En la actualidad Cuba se ha convertido en un modelo de atención a este grupo etario social y su trabajo se hace evidente través de de la intervención comunitaria de los ministerios de Salud Pública (MINSAP) y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).Estos ministerios en conjunto han diseñado programas de promoción de salud para priorizar la atención del adulto mayor con el fin de proporcionarles una longevidad activa, a razón de la actividad física sistemática.

Es tarea de los especialista de la también el contribuir con su trabajo a elevar la atención más integral y satisfacer necesidades de los adultos mayores

Bajo esta premisa y con la intención de transformar la realidad existente y hacerla progresar, en el área terapéutica del Combinado Deportivo Camilo Cienfuegos se

aplica una metodología estructurada para la estimulación de la memoria de los adultos mayores hipertensos que asisten al área terapéutica mediante la Cultura Física pero se desconoce los resultados cuantitativos y cualitativos que se han reportado en los pacientes lo cual ha motivado la necesidad de la investigación.

Pudiendo definir como problema científico.

¿Qué resultados se obtendrán con la aplicación de una metodología para estimular la memoria del adulto mayor mediante la Cultura Física Terapéutica en el Combinado Camilo Cienfuegos del municipio Plaza de la Revolución?

OBJETO DE ESTUDIO

La estimulación de memoria del adulto mayor hipotenso mediante la Cultura Física Terapéutica.

IDEA A DEFENDER: Al grupo de pacientes que se le aplique la metodología para la estimulación de la memoria del adulto mayor hipertenso tendrá mejoría en los síntomas de la presión arterial y en el proceso de la memoria.

OBJETIVO GENERAL:

Evaluar el impacto de una metodología para la estimulación de la memoria del adulto mayor hipertenso mediante la Cultura Física Terapéutica en el Combinado Deportivo Camilo Cienfuegos del municipio Plaza de la Revolución

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Establecer los antecedentes teóricos metodológicos más actuales que sustentan el proceso de estimulación de la memoria del adulto mayor hipertenso mediante la Cultura Física Terapéutica.

2. Diagnosticar el estado actual de la estimulación de la memoria del adulto mayor hipertenso del Combinado Deportivo Camilo Cienfuegos en el municipio Plaza de la Revolución.

3. Estimar efectos de la metodología en el grupo experimental en relación al grupo de control.

DISEÑO METODOLÓGICO.

Muestra: Constituida por dos grupos preestablecido y se definió uno control y control y otro experimental, con una muestra de 20 adultos en cada grupo respectivamente. Se les aplicó a ambos grupos dos mediciones, una al inicio y otra al final de la investigación.

Se tomó como criterio de inclusión: adulto mayor con trastorno cardiovascular específicamente hipertensión arterial (HTA) con categoría (l y ll) de acuerdo con la clasificación del Séptimo reporte del Joint Nacional sobre Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la HTA de 1997 que no presentara ningún impedimento físico ni mental que impidiera la realización del trabajo en grupo.

Criterio de exclusión: adulto mayor con enfermedades neurológicas ó alguna afección de daño orgánico cerebral.

Los métodos más utilizados en la investigación fueron:

Análisis y Síntesis: Se establecieron las generalizaciones para elaborar juicios y valoraciones médico-pedagógicas y psicológicas a partir del estudio bibliográfico de la capacidad cardiovascular y Los procesos de memoria.

Inductivo Deductivo.

Posibilitó el estudio de los elementos generales que intervienen en la atención al adulto mayor, las particularidades de la actividad física para combinar atención al proceso cognitivo memoria, con el fin de obtener una conclusión integral en la evaluación de la metodología.

Documentación. Se empleó para analizar las fuentes documentales internas y externas, la determinación de las posibles causas de las situaciones no resueltas

en los diferentes procederes metodológicos para concretar la estructuración aplicación y evaluación de la metodología.

Observación. Se utilizó como método empírico esencial a través de la observación abierta para constatar el desarrollo del fenómeno directamente, para lo cual se elaboró un instrumento (guía de observación) que recogió los elementos imprescindibles durante la observación de los grupos de control y experimental.

Encuesta y Entrevista. Permitió conocer los conocimientos y opiniones referentes al tema que posee la muestra en estudio y los especialistas.

Experimento:

Estudio Experimental Se evaluó en dos grupos, uno control y otro experimental con el fin de evaluar y determinar el efecto de la metodología.

Medición:

Test de caminata de 6 minutos, seguimiento de la HTA, test Minimental frecuencia cardiaca en un período de seis meses y la evaluación de test Minimental Folstein y Test standarizado de de Luria.

Procesamiento estadístico: Procesamiento de variable cuantitativa y cualitativa. Se utilizó la fórmula de T-Student para muestras pareadas y la significación estadística ($p < 0.05$) Paquete estadístico SPSS11.5 para Windows. Las tablas y gráficos según los programas Word y Excel del Office 2007.

La metodología tiene como antecedente la estimulación de los procesos cognitivos mediante ejercicios pasivos donde se aplica la regulación de los proceso cognitivos con la siguiente concepción teórica.

Análisis de los Resultados.

Al realizar el análisis del Test Minimental se pudo constatar que los pacientes no presentaban deterioro cognitivo obteniéndose resultados para ambos grupos alcanzando puntuaciones entre 25 a 26 para una evaluación de normal.

Referido al seguimiento realizado de la frecuencia cardíaca en los dos grupos, durante las sesiones de clases en el período de seis meses en la tabla (I), muestra su comportamiento. En la parte principal de la clase ésta se mantuvo en los rangos del pulso de entrenamiento de acuerdo con la edad del 60% al 70% para ambos grupos. De la misma forma ocurrió en la parte final los pacientes en la recuperación obtienen valores de frecuencia cardiaca de 72P/min. Lo que revela que existió una buena adaptación de los pacientes a la carga física

La tabla (II), demuestra como el grupo de control en la primera medición obtiene valores medios de hipertensión arterial de148/91mmHg.Cifras similares logra el grupo experimental de 147/93mmgHg. Ambos grupos se clasificaron en el estadio (I), con categoría de HTA ligera de acuerdo con la clasificación del Séptimo reporte del Joint Nacional sobre Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la HTA de 1997. En la segunda medición los dos grupos mejoran

de forma significativa la presión alcanzando resultados medios de 120/75mmHg para el grupo de control y 120/75mmHg el experimental.

En el gráfico (l), se observa los resultados obtenidos en la prueba de caminata, en ambos grupos. Se pudo constatar que los pacientes obtienen una mejoría significativa de la distancia recorrida en la segunda evaluación, con valores medios para el grupo de control de 620 metros cuadrados y el experimental de 600 metros cuadrados. No existiendo diferencias significativas entrambos.

En la evaluación de la MCP en la tabla (lll) se muestra como los resultados obtenidos en el grupo de control, de la primera a la segunda evaluación oscilan entre las categorías de Regular y Mal .No ocurriendo así en la tabla (Vl), donde el grupo experimental transita en la segunda medición de forma ascendente y alcanza resultados significativos. Desde el punto de vista cualitativo la categoría de este grupo transita reguilar a excelente alcanzando el 50 % de la muestra condición de MB en el último instante de la evaluación.

Estos resultados confirman la necesidad de la estimulación de la memoria durante la actividad física para el logro de una actividad física más integral.

Metodología para la estimulación de la memoria del adulto mayor hipertenso mediante la Cultura Física Terapéutica.

Objetivo: Estimular la memoria del adulto mayor hipertenso mediante la Cultura Física Terapéutica.

NOVEDAD CIENTÍFICA.

La elaboración de una metodología que combina la rehabilitación de la capacidad funcional cardiovascular con la estimulación de la memoria del adulto mayor mediante mecanismos específicos con un enfoque científico y humanista en el ámbito de la Cultura Física**.**

CONTRIBUCIÓN SOCIAL. Contribuye a mejorar la autonomía física del adulto mayor desde el punto de vista físico y mental.

CONTRIBUCIÓN METODOLÓGICA: La investigación ofrece una concepción teórica-metodológica que contribuye a la preparación de los especialistas que

tienen en su haber la atención de este grupo etario con el fin de brindar una atención más personalizada.

CONCLUSIONES.

Los resultados de las investigaciones teóricas respecto a la estimulación de la memoria mediante la Cultura Física arrojó que no existen procederes metodológicos en la Cultura Física Terapéutica que contemple la atención de este proceso de manera intencionada

El diagnóstico realizado a psicólogos, especialistas de la Cultura Física Terapéutica y la muestra en estudio permitió constatar que, existe necesidad de elaborar y evaluar procedimientos metodológicos para aprovechar el ámbito de la rehabilitación mediante la Cultura Física Terapéutica para estimular la memoria del adulto mayor hipertenso debido al menoscabo que ocurre con la edad de éste proceso.

Los resultados obtenidos con la aplicación de la metodología en el grupo experimental develó que la metodología que se aplicada en el Combinado Deportivo ayudó a la estimulación de la memoria del adulto mayor hipertenso al obtener resultados significativos en el test seriado de Luria en comparación con el grupo de control.

Recomendaciones: Realizar la estimulación de la memoria mediante la actividad física del adulto mayor hipertenso para ayudarles a mantener un equilibrio físico y mental.

Referencias Bibliográficas

1. Casanova Sotolongo, P, Casanova Carrillo*, P. (2006) Deterioro cognitivo en la tercera edad Rev. Cubana MED Gen Integral 2004; 20(5-6)*

2. Ceballos Díaz, JL, (2004) Actividad Física y Salud en la Maestría Actividad Física Comunitaria. Maestría AFC.

3. Ejercicio físico y rehabilitación Tomo I. Colectivo de autores (2006).

4. Fernández Ballesteros, R.; Maciá, A. Calidad de vida en la vejez. Rev. De Intervención psicosocial, pp. 77-94, 1995.

5. Folstein, M.F.; Folstein, S.E.; Mc Hugh P.R. (1975). “Mini-Mental state: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician”. J. Psychiatry. Res., 12: 189.

Grupos	Parte Inicial X	Parte Principal X	Parte Final X	Pulso de entrenamiento	% de Trabajo

6. Programa de Adulto Mayor. (2006-2008). Educación Física para Adultos.

7. Psicología. Colectivo de autores rusos. (2006) Editorial Deportes.

8. Sainz De la torre N, (2010) Psicopedagogía de la Educación Física. Editorial Científico Técnica.

9. Valverdi J. Terapia Ocupacional. Cuadernos de repaso para entender al:
    a. marco de referencia de la discapacidad cognitiva /
    b. Aplicado a los adultos mayores (citado en el mes de diciembre 2008)
10. Vega García E y Diéguez Dacal R. Atención social al anciano. En: Temas de Gerontología. Prieto Ramos O y Vega García E. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, 1996.

TABLAS ANEXOS

Tabla I: Seguimiento de la frecuencia cardiaca en las sesiones de clases en ambos grupos.

Control	84-74 p /min.	112,5 P/min.	72 P/min.	102	60-70%
Experimental	81-74 p /min.	113 P/min.	72 P/min.	102	60-70%

Tabla II.: Comportamiento de la presión arterial en ambos grupos

Hipertensión Arterial	1RA medición X	2DA medición X	SIGNIF.
Grupo Control	**148/91 mmg**	119/70mmg	**0.001**
Grupo Experimental	**147/93 mmg**	120/75mmg	**0.001**

Tabla III: Evaluación cualitativa de la MCP en la muestra del grupo de control en la primera y segunda evaluación.

Evaluación	**Instantes de las mediciones a corto plazo**									
	1		**2**		**3**		**4**		**5**	
	I	**II**	**I**	**II**	**I**	**II**	**I**	**II**	**I**	**II**
Excelente	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Muy bien	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Bien	3	3	-	2	-	1	-	1	-	1
Regular	7	9	5	6	6	8	3	11	6	10
Mal	10	8	15	12	14	11	17	7	14	9

Gráfico I: Comportamiento del test de caminata 6 minutos en ambos grupos.

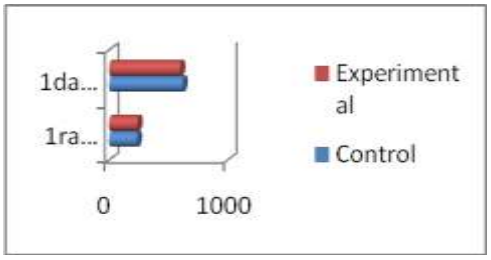


Tabla VI; Evaluación cualitativa de la MCP en la muestra del grupo de

Evaluación	Instantes de las mediciones a corto plazo									
	1		**2**		**3**		**4**		**5**	
	I	**II**	**I**	**II**	**I**	**II**	**I**	**II**	**I**	**II**
Excelente	-	5	-	8	-	7		3	-	3
Muy bien	-	3	-	2	-	5	2	11	2	10
Bien	3	6	-	6	-	5		1	5	1
Regular	6	6	3	4	3	3	2	5	1	6
Mal	11	-	17	-	17	-	16	-	12	-

experimental en la primera y segunda evaluación-

LA HIDROTERAPIA: UNA VÍA PARA EL TRATAMIENTO DEL LESIONADO MEDULAR

Autores: MSc. Alberto Guevara Matamoros
Lic. Carlos García Flores
Provincia: Granma

Síntesis

El presente trabajo surge a partir de la problemática evidenciada en los pacientes lesionados medulares de Niquero, que está estrechamente relacionada con la dificultad para alcanzar la independencia en la marcha.

Para contribuir a la solución de la problemática antes mencionada se propone desarrollar un sistema de ejercicios correctivos y compensatorios en el medio acuático, como complemento del programa de rehabilitación, encaminado a estimular los procesos que limitan la marcha.

Para ello se utilizaron métodos del nivel teórico, entre los que se incluyen el análisis – síntesis, inductivo-deductivo, sistémico-estructural-funcional, hipotético-deductivo y el estudio de documentos. Del nivel empírico fueron necesarios utilizar la observación, la medición, y la experimentación. También fueron utilizadas como técnicas la entrevista y el cálculo porcentual.

A partir de la aplicación práctica de la presente propuesta de ejercicios se pudo comprobar un aumento progresivo del nivel de independencia, aumento del control y fuerza muscular aunque hay que señalar que la investigación aun está en sus comienzos que no se puede hacer una evaluación precisa del resultado.

Introducción

La razón fundamental de la problemática de la población discapacitada, por haber sufrido un trauma raquimedular, se basa en la falta de oportunidades económicas y sociales, lo que impide el desarrollo de su potencial humano. El avance científico y la práctica de la Medicina Física y Rehabilitación en el mundo ha ido desarrollándose incesantemente en los últimos años, merced al aporte de todos los profesionales integrados en la filosofía de prestar el mejor servicio al paciente discapacitado, de principio a fin en su tratamiento, tan trascendente en los campos social y de la salud.

La sociedad contemporánea enfrenta grandes retos que nos exigen profundas transformaciones no solo de las organizaciones sino también de las personas que las conformamos.

La lesión medular es uno de los motivos de consulta frecuentes en los centros de atención de salud desde el I al III nivel, como consecuencia del estado de violencia que vive el país; siendo éste uno de los problemas que mayor impacto personal y social producen, pues la persona, y su familia, modifican su forma de vida, alterando su perfil laboral y consecuentemente la actividad productiva.

El trauma raquimedular es la lesión mixta del componente óseo de la Columna vertebral y el contenido neurológico, que incluye la médula espinal y sus envolturas, que ocasiona alteración de las funciones motoras, sensitivas y autonómicas. El óptimo manejo del Trauma Raquimedular (T.R.M.) requiere un equipo multidisciplinario.

El proceso de rehabilitación es la acción continua y coordinada tendiente a la restauración máxima del discapacitado medular, en los aspectos funcional, psíquico, educacional, social, profesional y ocupacional, con el fin de reintegrar al individuo como miembro productivo a la comunidad y promover medidas de prevención de futuras discapacidades.

Teniendo en cuenta las principales manifestaciones de los pacientes lesionados medular se pudo constatar la existencia de múltiples insuficiencias entre las cuales se relacionan.

Debilidad muscular en los miembros inferiores y espalda.

Espasticidad en los miembros inferiores

Pobre control muscular a la hora de realizar los movimientos de las piernas.

Teniendo en cuenta todo lo antes mencionado se plantea el siguiente:

Problema científico: ¿Cómo activar los procesos que limitan la ejecución de la marcha del lesionado medular desde la cultura física terapéutica?

Objeto de estudio: proceso de corrección y compensación del lesionado medular

Objetivo: elaborar un sistema de ejercicios correctivos y compensatorios en el medio acuático como complemento del programa de rehabilitación para activar los procesos que limitan la ejecución de la marcha del lesionado medular.

Campo: la rehabilitación del lesionado medular en el medio acuático.

Hipótesis

Si se elabora un sistema de ejercicios correctivos y compensatorios en el medio acuático como complemento del programa de rehabilitación, entonces se activarán los procesos que limitan la ejecución de la marcha del lesionado medular.

En correspondencia con el objetivo de la investigación y para corroborar lo planteado en el presupuesto hipotético antes declarado, se precisan las siguientes **tareas científicas:**

1. Fundamentar los referentes teóricos relacionados con el proceso de corrección y compensación del lesionado medular y su rehabilitación en el medio acuático.
2. Diagnosticar el estado actual de la rehabilitación del lesionado medular en el municipio de Niquero.
3. Elaborar un sistema de ejercicios correctivos y compensatorios en el medio acuático como complemento del programa de rehabilitación para lesionados medulares.
4. Valorar la efectividad del sistema de ejercicios correctivos y compensatorios en el medio acuático como complemento del programa de rehabilitación.

Marco teórico

En la mejoría funcional del lesionado espinal se reconocen 3 etapas progresivas:

En la primera, el paciente permanece en cama.

En la segunda etapa pasa a la silla de ruedas.

Durante la tercera etapa el paciente deambula.

Objetivos del tratamiento del lesionado medular

- Conservar la movilidad articular.
- Prevenir el desarrollo de complicaciones.
- Mantener el tono y las fuerzas musculares de las áreas indemnes.
- Estimular las funciones de los músculos cuya inervación proviene del nivel de la lesión o de su proximidad.
- Modulación de la espasticidad.
- Mejorar el estado psicológico y emocional del paciente.
- Lograr la mayor independencia en las actividades cotidianas.

PROGRAMA DE EJERCICIOS:

- Cinesiterapia manual y en piscina.
- Ejercicios sobre colchoneta.
- Ejercicios venciendo resistencias progresivas.

- Cinesiterapia.
- Movilizaciones pasivas en todo el alcance.
- Movilizaciones suprimiendo la gravedad (Jaula de Roche)
- Movilizaciones en todo el alcance venciendo resistencias progresivas.

Hidrogimnasia:

Se realizan movimientos de partes del cuerpo seriamente debilitadas con un esfuerzo menor.

El peso del paciente sobre sus articulaciones resulta mínimo, cuando se encuentra en su máxima profundidad de agua.

Permite la ejecución de ejercicios de marcha en el agua.

Aporta beneficios desde el punto de vista psicológico, le da esperanza de mover algún día la parte sin la ayuda del agua.

- **Ejercicios sobre colchoneta:**
- Ejercicios de independización.
- Ejercicios activos libres.
- Auto-movilizaciones articulares y estiramientos de los miembros paralizados o patéticos.
- Ejercicios de movilidad y desplazamiento, reptar, volteos, marcha sobre las manos, marcha en 4 puntos, sentarse sobre los talones.
- Ejercicios de coordinación y equilibrio sentado, en 2 puntos, en 4 puntos, pasivos y al empuje.
- Colocación de las órtesis, si la utiliza.
- Colocación – control del dispositivo de incontinencia urinaria.
- Ejercicios con pesas.

Metodología

Para la presente investigación se seleccionó un paciente lesionado medular con una lesión incompleta, la misma se comenzó a realizar en el mes de Septiembre del 2011 para ella es necesario la utilización de métodos científicos como son:

Métodos teóricos:

El método de **análisis – síntesis:** para conocer e interpretar las concepciones y posiciones teóricas acerca de las particularidades de la rehabilitación de pacientes lesionados medulares.

El método **inductivo - deductivo:** se emplea en la realización de inferencias acerca de la información teórica, así como de los datos valorados en el análisis de los resultados, a partir de los cuales se realiza la exploración y caracterización del desarrollo del paciente.

El método **sistémico - estructural-funcional:** se justifica con la adecuación del sistema de ejercicios propuesto, así como el establecimiento de las relaciones entre sus componentes, a partir de la estructuración lógica y la organización jerárquica en cuanto a la subordinación y coordinación.

El método **hipotético - deductivo:** parte del planteamiento del presupuesto hipotético basado en la interpretación teórica de la información que aportan los referentes teóricos de la rehabilitación en general y la del lesionado medular en particular, que conduce a proponer un sistema de ejercicios en el medio acuático para su rehabilitación y la valoración de los resultados obtenidos mediante la aplicación del pre - experimento.

Estudio de documentos: se concreta en el análisis de los programas y orientaciones metodológicas para la rehabilitación de pacientes lesionados medulares.

Métodos empíricos:

Observación: Para conocer el comportamiento real del desarrollo del paciente en su rehabilitación.

Medición: se utilizó para la obtención de datos cuantitativos, a partir de la aplicación de los diferentes test en la constatación inicial y final.

El experimento en su variante **pre - experimental:** para la evaluación y comparación de los datos del estado inicial y final de la rehabilitación del paciente antes y después de la puesta en práctica del sistema de ejercicios.

Técnicas

Cálculo porcentual: permitió procesar cuantitativamente los resultados obtenidos, a partir de la organización y tabulación de los datos obtenidos a través de los instrumentos de investigación que permiten arribar a importantes conclusiones.

Análisis de los resultados

Constatación inicial

05/09/2011

Paciente: Yoannis Busto Pérez

Calle Aguacate # 68

Edad 21 años

Peso 50 kg antes de la lesión.

Peso actual 67 Kg

Diagnóstico. Lesión medular a nivel D3 con arma cortopunzante el día 14 de diciembre del año 2007

Consecuencia: Imposibilidad absoluta de movimientos de los M.Is

Tratamiento quirúrgico: no

Rehabilitación: Hospital Julito Díaz.

Tiempo: 8 Meses

Rehabilitación en sala. Hasta la fecha

Rehabilitación en agua. Nunca

Medidas de Independencia funcional.

Puntaje	Nivel de función	Ayuda
7	Independencia completa	No ayuda
6	Independencia modificada	No ayuda
5	Supervisión	Ayuda
4	Mínima asistencia	75% ayuda
3	Asistencia moderada	50% ayuda
2	Asistencia máxima	25% ayuda
1	Asistencia total	0% ayuda

Escala de Medidas de Independencia Funcional (F.I. M)

Cuidado Personal	I
Alimentación	7
Aseo	7

Baño	6
Vestimenta (parte superior)	7
Vestimenta (parte inferior)	6
Toilet	7
Control de los esfínteres	
Manejo vesical	7
Manejo intestinal	7
Movilidad / Transferencias	
Cama – silla – silla de ruedas	6
Toilet	7
Ducha	6
Locomoción	
Camina – silla de ruedas	6
Escaleras	6
Comunicación	
Comprensión	7
Expresión	7
Conexión social	
Interacción social	6
Resolución de problemas	7
Memoria	7
Total	119

Sistema de ejercicios

Para la concepción de la presente propuesta de ejercicios, se asumieron diversos postulados, partiendo de la Teoría General de los Sistemas. Se analiza el **sistema** como un conjunto de elementos relacionados entre sí, que interactúan con determinada independencia y coherencia en una formación íntegra que los identifica. Sus relaciones determinan el significado alrededor del cual se integran, a la vez que aportan sentido al sistema.

Bertalanfi afirma que el **sistema** es un complejo de componentes interactivos, mientras que Hally Feidzhein lo define como una pluralidad de objetos junto con las relaciones entre los objetos y sus atributos (propiedades); donde la totalidad, constituye una unidad dialéctica de los elementos que la componen y las propiedades del sistema son cualitativamente distintas a las propiedades de estos elementos constituyentes, son síntesis de las relaciones entre los elementos y sintetizan estos, caracterizando el sistema y su desarrollo.

Tomando como referencia los enunciados anteriormente señalados, el autor del presente trabajo define el sistema de ejercicios elaborado como una secuencia lógica, organizada, coherente y sistemática de actividades interactivas, relacionadas entre si.

Actividades fuera del agua.

Masaje de los miembros inferiores y región sacrolumbar. Empleando las manipulaciones siguientes fricción, frotación y sacudimiento.

1. Movilizaciones pasivas y activas de los M.Is. desde cubito supino.
   a) Flexión dorsal y plantar de cada dedo del pié
   b) Flexión dorsal plantar del pie.
   c) Flexión lateral el pie.
   d) Rotación a ambos lados en la articulación Tibio-Peroneo-Astragalina
   e) Flexión y extensión de las piernas en la articulación de femuro – tibial rotuliana hasta 90^0
   f) Rotación de la pierna en la articulación coxo – femoral
   g) Aducción y abducción de piernas.
   h) Flexión y extensión de las piernas en la articulación femuro – tibial rotuliana más de 90^0
   i) Elevación de pierna extendida

Actividades dentro del agua.

2. Movilizaciones activas y activas resistidas de los M.Is. desde sentado.
   a) Flexión dorsal plantar del pie.

b) Flexión lateral el pie.
c) Rotación a ambos lados en la articulación Tibio-Peroneo-Astragalina
d) Flexión y extensión de las piernas en la articulación femuro – tibial rotuliana hasta 90^0
e) Rotación de la pierna en la articulación coxo – femoral
f) Abducción y aducción de piernas.
g) Flexión y extensión de las piernas en la articulación femuro – tibial rotuliana más de 90^0
h) Elevación de pierna extendida.

3. Movilizaciones activas asistidas y activas de los M.Is. desde parado.
   a) Elevar muslo al frente.
   b) Desplazar el pie al lado hasta quedar la pierna extendida lateral
   c) Desplazamiento hacia atrás y regresar con apoyo de las manos en el borde de la piscina.
   d) Caminar de espalda tratando de mantener la postura correcta de la marcha.
   e) Mantener postura bípeda sin ayuda de soportes y nivel de agua a la altura del pecho.
   f) Flotación de cúbito supino y desplazamiento con ayuda
   g) Flotación de cubito supino con ayuda y realizar movimiento de pierna de espalda
   h) Supervivencia en aguas profundas
   i) Nado técnica libre.

Conclusiones

1. Los presupuestos teóricos para el tratamiento rehabilitador del lesionado medular tienen su fundamento en las concepciones y postulados del enfoque histórico-cultural.
2. El diagnóstico realizado al paciente lesionado medular se constató la presencia de múltiples alteraciones que sirven de base a la elaboración de un sistema de ejercicios en el medio acuático orientado a su rehabilitación.

LA NATACION Y LAS ACTIVIDADES ACUATICAS COMO MEDIO PARA DISMINUIR LOS SINTOMAS DE EL SINDROME DEL DEFICIT DE ATENCION E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Leiner Anyul Penagos Vargas

Licenciada en Educación Física, Recreación y Deportes

Universidad de Los Llanos. Luyle30@hotmail.com.ar.

Colegio Gimnasio San Angelo Colombia

RESUMEN

Este trabajo está situado en el área de Educación Física Recreación y Deportes, proponiendo actividades diarias en el medio acuático como solución a la sintomatología del TDAH

En todas las instituciones educativas en los diferentes grados: preescolar, primaria y bachillerato, existe un porcentaje de niños con los síntomas del TDAH, diagnosticados o no médicamente, a quienes muchos docentes olvidan que son niños que deben ser educados de una forma más atractiva, generando con este olvido, que todo se les dificulte a nivel de aprendizaje y a nivel social; ocasionando una baja autoestima e imposibilitándolos para la adquisición del éxito.

Teniendo en cuenta que uno de los factores primordiales que produce este trastorno, es la estimulación inadecuada de las neuronas, que inhiben la secreción de neurotransmisores cerebrales principalmente: la dopamina la serotonina y la norepinefrina, y queriendo sacar ventaja de las cualidades del medio acuático, para atraer la atención e interés de los niños que padecen estos síntomas y así lograr durante mínimo 45 minutos diarios, permanezcan en actividad física constante dentro del agua de forma alegre participativa e intensa buscando estimular la producción de estos agentes químicos.

Palabras Claves: Déficit, Atención, Hiperactividad, Actividades acuáticas, agentes químicos

INTRODUCCION

A pesar de los numerosos estudios realizados sobre el TDAH, en el mundo entero, son pocas las investigaciones, de las posibilidades que tiene el deporte, en especial la natación, para contribuir al tratamiento de los síntomas de este trastorno

Tomando como base la biografía de Michael Phelp, presento una propuesta con el fin de promover diariamente en el colegio las actividades recreativas y de aprendizaje en el medio acuático, para estos niños que deben ser considerados capaces y exitosos, pero que solo necesitan de nuestro impulso, para poder canalizar toda esta inteligencia y convertirla en potente herramienta para llevar una vida feliz.

Habiendo realizado una revisión teórica sobre este síndrome, su historia y análisis desde diferentes puntos de vista: el de la neurociencia, la psicología, la pedagogía, la medicina y desde las mismas experiencias del aula, con el fin de poseer conceptos claros y así buscar soluciones ante las falencias de estos niños presentadas no solo en la escuela si no a la vez en el hogar, para así poder plantear una solución acertada con resultados positivos.

Antecedentes

Basándonos en las muchas dificultades que presentan algunos estudiantes del Colegio Gimnasio San Angelo respecto al aprendizaje y la sociabilidad obstruyendo a la vez el aprendizaje de sus compañeros se ha realizado el diagnostico de la siguiente forma: Se toma como objeto poblacional 50 estudiantes de grado transición, 90 estudiantes de grado primero, 250 de grado 2º y 200 de grado 3º, del Gimnasio San Angelo, realizando una encuesta con ayuda de sus profesoras titulares en donde deben nombrar a los niños que presentan mas de siete síntomas del trastorno, de forma repetida, durante el semestre cursado y señalar los síntomas detectados

Encuesta diagnostica.

Grado_____, profesora_____

Con el fin de contribuir a facilitar los procesos de aprendizaje en el aula, inicio un estudio para el cual se hace necesaria su colaboración favor contestarla lo mas veraz posible.
Existe algún niño con la siguiente sintomatología en su salón de clase
Colocar en las líneas los nombres de los niños que presenten mas de cinco síntomas descritos a continuación y en frete de estos (síntomas) colocar la letra de cada niño para saber que síntomas presenta

a. _____
b. _____
c. _____
h. _____
d. _____
e . _____
f . _____

- No atiende detalles ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Comete errores ____ _____ _____ _____ _____ _____
- Dificultad para mantener la atención ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Sordera ficticia ____ _____ _____ _____ _____ _____
- No sigue instrucciones ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- No termina las tareas ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Dificultad para organizarse ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Evita tareas que requieren esfuerzo continuado ____ _____ _____ ____ _____ ____ _____
- Olvidan medios de enseñaza y pierde cosas necesarias para su actividad ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Fácil distracción por estímulos externos ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Olvidadizo en las actividades diarias ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- Comportamiento impulsivo ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- excesiva agitación ____ _____ _____ _____ _____ _____
- extremada dificultad para permanecer quieto ____ _____ _____ _____ _____ _____
- tendencia a variar en poco tiempo de juego o tarea, ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- impaciencia ante la espera o los turnos ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- habla en demasía (verborrea) ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- hablan sin permiso, interrumpen al profesor) ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
- le coge las cosas o reclaman la atención durante las clases de sus compañeros ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Sobre esta encuesta se hace la solicitud a las directivas del plantel, mostrando la problemática y solicitando la primera hora diaria para desarrollar las actividades a los respectivos niños.

Se prosigue a la planeación de variadas actividades que estimule la creatividad en los niños, la resolución de problemas, actividades que sean divertidas, novedosas, utilizando el medio acuático como recurso didáctico y terapéutico ya que en este colegio hay piscina.

Se mandan a elaborar materiales adecuados para el medio, que permita hacer las actividades novedosas.

Para la planeación de todo esto se deben tener conceptos claros tales como:

- **TDAH** Alteración neuropsiquiátrica de inicio en la infancia o adolescencia relacionada con la aparición de síntomas de inatención o hiperactividad-impulsividad y la presencia de alteraciones funcionales en la vida cotidiana relacionada con la aparición de síntomas de inatención o hiperactividad-impulsividad y la presencia de alteraciones funcionales en la vida cotidiana (*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales cuarta edición)* (*Natalia Trujillo-Orrego, Agustín Ibáñez, David A. Pineda)*

Factores principal del TDAH:

- **Neurológico:** donde el encéfalo posee anomalías mínimas que ocasionan una estimulación inadecuada de las neuronas diminuyendo la producción de agentes químicos como son la dopamina, serotonina, noradrenalina y adrenalina.

Factores posibles que pueden acompañar este principal

- **Sociales y familiares:** Ausencia de lactancia, cuidado maternal, afecto y valoración
- **Emocionales:** Agresiones, soledad, abandono
- **Problemas en el embarazo:** Consumo de sustancias nocivas y problemas en el parto

- **Actividades en el medio acuático:** Se escoge el medio acuático como principal influyente por provocar atracción e interés, genera estados de ánimo positivos por que disminuye la ansiedad y la depresión, tiene efectos sobre el organismo en general, por ser un medio no común le procura nuevas emociones y experiencias, contribuye a su desarrollo y aprendizaje psicomotor, aumenta la autoestima, la socialización y la relación con otros. (Eva Montero Domínguez – www.psicologiaclinicaydeldeporte.es) Posee un alto estimulo en todas las sensaciones interoceptivas, propiocetivas y exteroceptivas.

A estos niños dentro del agua jugando y gozando no evidencian ningún síntoma, participan en todas las actividades, hablan y comparten con sus otros

compañeros y no se quieren ir cuando se acaba la clase llegan a sus clases más calmados, menos inquietos y mas atentaos. Esto es lo que deseo escribir al final cuando haya ejecutado la propuesta dando como resultado positivo mi teoría que con la natación el problema de suministro químico alcanza a ser disminuido.

- **Deporte** La ejecución de una actividad física diaria para este grupo de población es importante por los cambios a nivel neurofisiológico que presentan se les ofrece estas actividades procurando un medio diferente, novedoso y seductor.

El realizar ejercicio de forma intensa por un tiempo determinado contribuye al estimulo de la producción de neurotransmisores tales como:

- **Neurotrasmisores**
  - **Dopamina** Contribuye a los procesos de aprendizaje, controla el movimiento, los pensamientos, las emociones, los ciclos de sueño, la capacidad de experimentar placer, termino general para la dopamina es catecolamina, Actualmente es concebida como uno de los neurotransmisores catecolaminérgicos mas importantes del sistema nervioso central se le relaciona con la regulación de diversas funciones motoras, neuroendocrinas, motivacionales, afectivas,. En el sistema nervioso periférico la dopamina es un modulador de la función cardiaca y renal, del tono vascular y de la motilidad gastrointestinal, se encuentra ligada a diversas funciones cerebrales, va desde el control motor hasta el manejo de los sistemas depresivos,
  - **Noradrenalina** la atención, el aprendizaje, la sociabilidad, la sensibilidad frente a las señales emocionales, en ausencia de esta escasa capacidad de concentración y memorización, depresión y descenso de la libido
  - **Serotonina** calma, paciencia, control de uno mismo, sociabilidad, adaptabilidad y humor estable
  - **Acetilcolina** potencian la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje

Objetivos

General

Minimizar los síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), con ayuda de variadas actividades diarias, en el medio acuático

Específicos agregar los otros objetivos de los

- Diseñar una propuesta pedagógica de actividades lúdico recreativas realizando una plantación semanal, para desarrollar en el medio acuático, teniendo en cuenta los síntomas que presentan los niños con TDAH, con un objetivo a afianzar por seman.
- Procurar que el niño participe activamente durante los 45 minutos durante estas prácticas estimulando la secreción de los agentes químicos en los niños, con ayuda del trabajo intensivo.
- Realizar un seguimiento inicialmente por un mes en las aulas con ayuda de sus docentes fijas y catedráticos.

Pregunta de investigación

¿Las actividades propiciadas diariamente, en el medio acuático, con un tiempo e intensidad adecuada, procuran cambios positivos a nivel químico en los niños con TDAH?

Marco Teórico

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad TDAH, diagnosticado desde hace tantos años, ocupa uno de los primeros lugares en las patologías presentadas por los estudiantes de preescolar, primaria y secundaria, en las escuelas de cualquier país del mundo, sin importar raza, color, cultura, clase. Enfermedad que ha sido tratada con medicamentos pero que con investigaciones realizadas y experiencias vivenciadas, se ha comprobado que

la practica del deporte planeada de una forma adecuada, atractiva puede contribuir a la disminución y hasta la desaparición de la mayoría de síntomas.

En 1798, Sir Alexander Crichton (1763-1856), médico escocés y autor, Describió las características de un transtorno, que incluían la falta de atención y la inquietud en los niños, Señaló que los niños afectados eran incapaces de prestar atención en la escuela.

En 1902, Dir. George Still, MD, un pediatra británico, dio una serie de conferencias que describían una condición que provocó un comportamiento impulsivo, un comportamiento hiperactivo, desafiante y falta de atención en numerosos pacientes.

Un trastorno con síntomas similares a TDAH apareció por primera vez en la (APA) de la American Psychiatric Association Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) en 1968. Se llama "reacción hipercinético de la infancia", fue el principal síntoma de hiperactividad. Los síntomas menores como la incapacidad para concentrarse y una sensación de desasosiego. Ritalin, un medicamento estimulante, se había introducido en los mediados de 1950

Durante la década de 1970, se enfocaron en los síntomas de inatención del TDAH-como comportamiento. Virginia Douglas, Ph.D., y Susan Campbell, Ph.D., determinaron que la falta de atención, de soñar despierto y la falta de concentración fueron todos relacionados con la impulsividad verbal, físico y cognitivo. La investigación inspirada en el término médico "trastorno por déficit de atención" (ADD

A fines de 1980, se introdujo la teoría de que el TDA, fue causado por el cerebro o la traducción incorrecta de recibir la información entrante. La APA cambió el nombre del trastorno "de déficit de atención con hiperactividad" (TDAH), y define tres subtipos principales: el subtipo predominantemente inatento, predominantemente hiperactivo-impulsivo y el subtipo de un subtipo combinado. Aunque la Asociación Médica Americana (AMA) ha declarado que el TDAH es el trastorno más ampliamente investigado de la conducta, la causa

exacta del TDAH sigue siendo desconocido. (Alexander Crichton 1798 en su libro) (informe escribo por Card Carson, http://www.ehowenespanol.com/)

A partir de 1994 la aplicación de técnicas de neuroimágen por resonancia magnética ha mostrado la relación de la hiperactividad con una disminución del volumen estructural del córtex prefronal derecho, el núcleo estriado, el cuerpo calloso y el cerebelo derecho. zonas que implicadas en la capacidad de inhibición conductual y en el funcionamiento de los procesos cognitivos superior el trastorno hiperactivo centrada inicialmente en la presencia de déficits motivacionales como la raíz principal del problema

Barkley (1997a) dice: La desinhibición conductual se expresa en tres procesos: (a) la incapacidad para inhibir respuestas "prepotentes (b) el mantenimiento de respuestas a pesar de demostrarse ineficaces; y (c) la incapacidad para demorar respuestas y dirigirse a objetivos más lejanos, provoca débil memoria de trabajo (no se retienen eventos en la mente), retraso en la internalización del habla (afecta al control, a los procesos de solución de problemas y a otras habilidades como la lectura y la reflexión), una inmadurez en los procesos de autorregulación (de la activación, el afecto y la motivación) y, problemas en la capacidad para sintetizar acontecimientos y cadenas conductuales (poca capacidad de análisis).

Finalmente, durante la década de los noventa y en el momento actual, aunque la medicación estimulante sigue siendo uno de los tratamiento de elección, las investigaciones analizan, sobre todo, la eficacia de programas combinados o multicomponentes, ya que existe un acuerdo, casi unánime, de que los niños con TDAH no pueden tratarse con una única forma de intervención, y se necesitan tratamientos que combinen diferentes técnicas y procedimientos (Hibbs y Jensen, 1996). Juan Bernardo Zuluaga V

Tal vez dentro de esto multicomponentes puede ser el deporte, la NATACION específicamente la que contribuya a hacer eficaz esta teoría.

Desde el punto de vista Etiológico el TDAH es un cuadro orgánico, con origen en deficiencias anató-mico-biológicas que afectan preferentemente a ciertas estructuras cerebrales. Puede ser tanto genética como adquirida, pero en

ambas circunstancias con la misma base bioquímica como origen del trastorno. En estos últimos años se está observando un importante aumento de este grupo debido fundamentalmente al gran número de niños prematuros y de peso muy bajo, predominando en sus secuelas la inquietud, la falta de atención y la impulsividad. En los niños adoptados la etiología puede ser combinada – constitucional o genética y adquirida – y, además, contar con la probabilidad de heredar mucha patología comórbida (violencia, conflictividad personal, tendencia al consumo de alcohol y drogas, etc.).

Desde el punto de vista Patogénico: El trastorno funcional, es decir, las alteraciones clínicas, se llevan a cabo por problemas bioquímicos en proyecciones de conexión entre los lóbulos frontales y los núcleos básales, que afectan tanto al transporte como a la recaptación de la dopamina y en menor grado, de la serotonina y de la norepinefrina. El trastorno con déficit de atención con o sin hiperactividad es el trastorno con mayor incidencia en la infancia, se puede afirmar que al menos un niño de cada aula puede presentar TDAH.

El estudio realizado en el colegio Gimnasio San angelo es de un 5% por cada grado, presentándose en un porcentaje mayor en niños que en niñas.

A partir de la siguiente biografía es de donde nace la propuesta presentada:

Michael Phelp un niño que a los siete años fue diagnosticado con TDAH con fracasos escolares continuos y que toma la natación como forma de escape a la separación de sus padres. A pesar que su maestra de primaria, afirmo alguna vez, que el no podría concentrarse jamás en nada, a sus quince años y nueve meses consiguió un record mundial en 200 de mariposa y en las olimpiadas de Atenas en el 2004 obtuvo seis medallas de oro y dos de bronce, llego a ser el campeón olímpico con mas medallas, posteriormente en Londres, Alos nueve años Michael empezó a tomar Ritalin, a los once se le suspende el medicamento, pero la natación y el apoyo continuo de su madre hicieron que no lo necesitara.

En la actualidad en los colegios existe un porcentaje alto de niños con TDAH, quienes necesitan todos los recursos posibles que como profesores y

entrenadores les podamos suplir para superar sus dificultades El alumno con TDAH, (guía práctica para educadores. Fundación ADANA, ediciones Mayo, 2006)

Podremos motivarlos hacia el deporte, teniendo o como prioridad que presentan menor dificultad en los deportes en donde sus partes proximales sean las de mayor intervención, preferiblemente que no sean deportes de extensión y que sea una especialidad predominantemente individual que implica cercanía con el entrenador y mejor manejo de seguimiento de instrucciones, mayor confianza con su entrenador, mayor y confianza en si mismo ya que el triunfo será solo suyo.

Los deportes acuáticos requieren fuerza física, la unidad y la voluntad de ganar y sacar adelante, todas las características ideales para desafiar el TDAH en un niño, el medio acuático es atractivo relajante y proporciona alegría y motivación.

Diseño metodológico

Ejemplo del diseño de actividades de una semana

Objetivo del mes Mantenerlos activos durante los 45 minutos Objetivo de la semana Que participen en todas las actividades			
Semana 1	Calentamiento. Actividades.		Logros de la clase
Lunes	Jugaremos a coge coge 8 Minutos	Deberán unir unas cuerdas pegados al fondo de la piscina, en un tiempo determinado, Por parejas mientras uno hace flotación dorsal el otro lo lleva hasta el otro lado colocando su palma en las plantas del otro Llevar el mayor número de elementos hasta el otro lado llevando de uno en uno saltando en un tiempo determinado	Mantener atención Realizar las actividades sin discutir Compartir con sus compañeros Seguir instrucciones
Martes	Quitale la cola al burro	Aun extremo de la piscina hay un rompecabezas, formando grupos determinados deberán ir sobre la colchoneta y traer una ficha en cada ida hasta armarlo al otro lado de la piscina,	Participar en todas las actividades Trabajar a velocidad Seguir instrucciones

		Por grupos uno de cada grupo ubicado aun lado de la piscina con una cuerda halara a uno por uno de su grupo hasta pasarlos a todos procurando hacerlo muy rápido.	Escuchar las indicaciones
Miercoles	El lobo	En un extremo de la piscina habrán unas fichas de armotodo grandes que son sumergibles a la señal cada grupo deberá cruzar la piscina haciendo patada y brazada alterna ventral hasta el otro extremo coger una ficha y a la mitad de la piscina dentro del aro señalado armar una carro. Después de uno en uno por grupos deberán desarmar pieza por pieza y armarla fuera de la piscina	Compartir con sus compañeros Crear soluciones a lo propuesto Seguir instrucciones
Jueves	Hombre de negro	Recolectaran el mayor numero de sumergibles que se encuentran en el fondo de la piscina, deberán quitarle la bomba que el compañero lleva en su pantalonera evitando enojarse.	Poner atención Seguir instrucciones Realizar todas las actividades con entusiasmo No permitirse el enojo
Viernes	Conejos y lobos	Con ayuda de unas letras sumergibles por grupos armaran la palabra indicada, en el lugar indicado.	Proponer ideas que solucionen el problema Participar activamente Respetar a sus compañeros

El diseño de la investigación

Exploración; el objetivo principal de esta fase es elegir un marco teórico que permita la obtención de los objetivos propuestos en cada una de las siguientes fases.

Comprensión teórica; en la cual se abordarán cada uno de los documentos recopilados, comprendiendo lo que cada uno propone frente al concepto de hiperactividad, actividades en el medio acuático y activación de neurotrasmisores. , estos dos autores fueron predominantes en la realización de esta propuesta.

Pascual-Castroviejo I. Trastornos de la coordinación: motricidad fina y deporte. In Pascual-Castroviejo I, ed. Síndrome de déficit de atención con iperactividad. 2 ed. Barcelona: César Viguera; 2001. p. 30-2. “La dificultad para el deporte de

los sujetos con TDAH, sin duda, es la menos estudiada, en la que menos se ha enfatizado y de la que menos se sabe de los trastornos comórbidos, y pertenece al grupo de problemas de la coordinación motora. La dificultad para el deporte de estos sujetos, sin duda, es la menos estudiada, en la que menos se ha enfatizado y de la que menos se sabe de los trastornos comórbidos de del TDAH, y pertenece al grupo de problemas de la coordinación motora, en nuestra serie predominan las actividades deportivas individuales y las elegidas eran el ciclismo, artes marciales y natación.

Michigan State University; Science Daily. Matthew Pontifex, profesor asistente de kinesiología en la Universidad Estatal de Michigan, quien dirigió el estudio, explicó

"Esto proporciona una primera evidencia de que el ejercicio puede ser una herramienta en nuestro tratamiento no farmacéutico del TDAH. Tal vez el primer curso de acción que recomendaríamos a los psicólogos del desarrollo sería aumentar la actividad física de los niños."

Diseño de investigación; OBSERVACION, encuestas, interpretación de datos porcentaje, CRONOGRAMA Tomando como base las necesidades de los niños del TDAH, se diseña cada actividad utilizando materiales innovadores y actividades motivadoras.

Conclusiones

Como resultado de las encuestas dieron un porcentaje del 5% de niños que presentan la sintomatología referida, por aula.

Se espera que durante la aplicación de la propuesta, los niños dentro del agua jugando y gozando no evidencien ningún síntoma, participen en todas las actividades, hablen y compartan con sus otros compañeros y no se quieran ir al finalizar la hora de actividad en el medio acuático.

Cuando lleguen al aula estos mismos niños estén más calmados, menos inquietos y atentos, compartan con facilidad y no discutan con sus

compañeros, ni se alejen de ellos, participen cumplan hasta el final lo requerido por el profesor y asimilen mejor la información trasmitida.

Sobre esto, pocos han escrito de mucho averiguar, solo encontré una universidad que ha escrito sobre natación y TDAH, espero ser de gran ayuda para estos grandes personajes de la historia, entregándoles todo mi amor y una solución a sus diarios inconvenientes.

Es necesario preocuparnos mas por los niños que necesitan una educación impartida de forma diferente.

Se determinó que las practicas de actividad física deber ser realizadas diariamente y en las primeas horas de la mañana para lograr tener resultados durante las clases en el aula.

Para llevar a cabo el proyecto o propuestas se cito personal mente a cada padre y de forma individual se le planteo el estudio, para que y como se realizaría y los beneficios que podría traer en cada uno de los niños

Se acomodan los horarios y/o las clases para que los niños no se atrasen académicamente a partir del año 2014.

Referencias bibliográficas.

Crichton Alexander 1798 en su libro

Hibbs y Jensen, 1996). Juan Bernardo Zuluaga V

Hadders-Algra y Groothuis, 1999; Kroes et al, 2002

guía práctica para educadores. Fundación ADANA, ediciones Mayo, 2006 Dr.IgnacioPascual-Castroviejo

El alumno con TDAH, guía práctica para, educadores. Fundación ADANA, ediciones Mayo, 2006)

Guía práctica para educadores. Fundación ADANA, ediciones Mayo, 2006

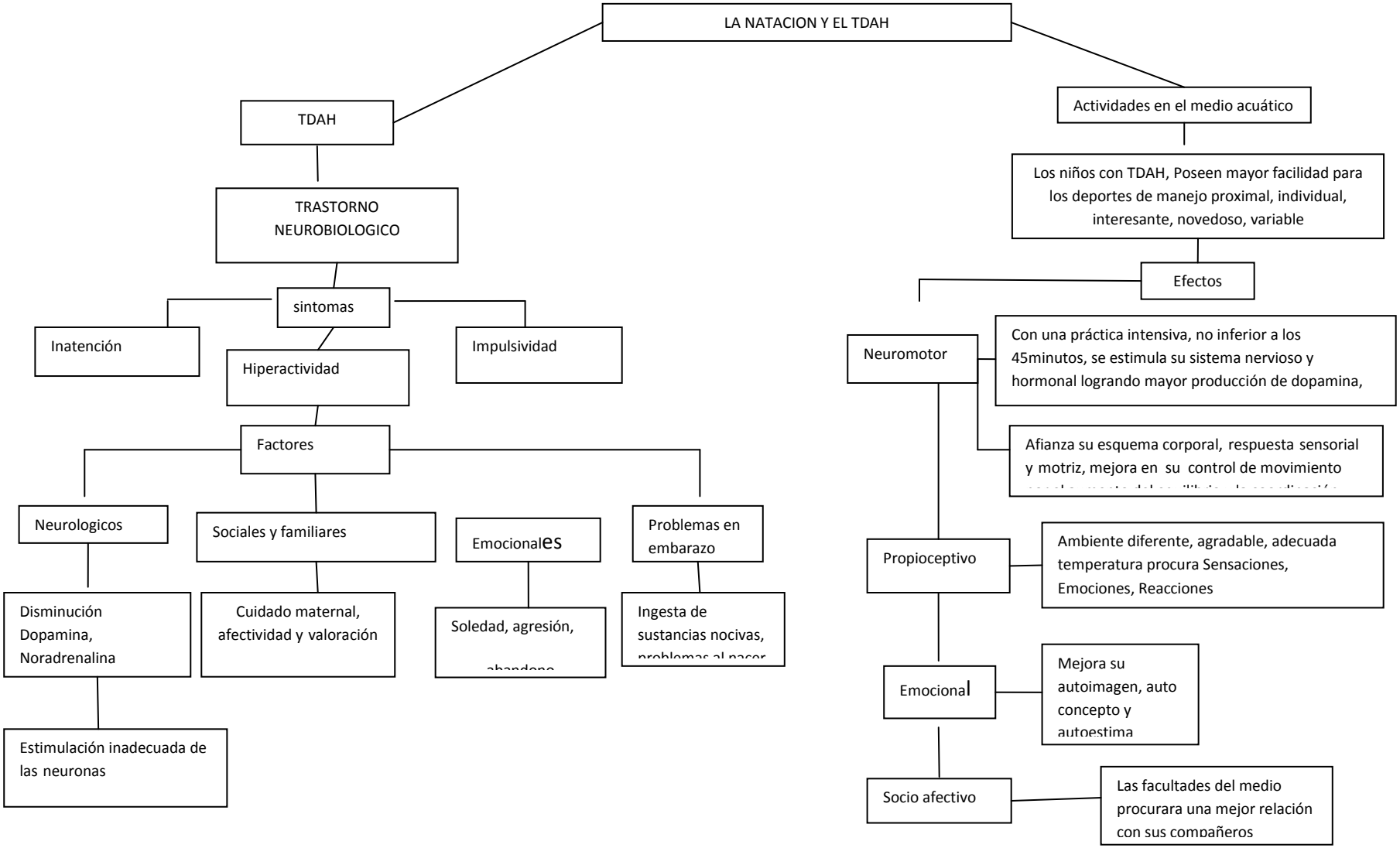
Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales cuarta edición

Natalia Trujillo-Orrego, Agustín Ibáñez, David A. Pineda

Eva Montero Domínguez – www.psicologiaclinicaydeldeporte.es

Gonzalez,J.M.: de Buitrago Arriero, Arilla Ferreiro E., y Col. Bioquímica Clínica (2000) Edit. Mac Grawan-Hill Interamericana, p.383

Síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central.2000. Rev Biomed ; 11/No.1/42.


LA NATACION Y EL TDAH
TDAH
TRASTORNO NEUROBIOLOGICO
sintomas
Inatención
Hiperactividad
Impulsividad
Factores
Neurologicos
Disminución Dopamina, Noradrenalina
Estimulación inadecuada de las neuronas
Sociales y familiares
Cuidado maternal, afectividad y valoración
Emocionales
Soledad, agresión, abandono
Problemas en embarazo
Ingesta de sustancias nocivas, problemas al nacer
Actividades en el medio acuático
Los niños con TDAH, Poseen mayor facilidad para los deportes de manejo proximal, individual, interesante, novedoso, variable
Efectos
Neuromotor
Con una práctica intensiva, no inferior a los 45minutos, se estimula su sistema nervioso y hormonal logrando mayor producción de dopamina,
Afianza su esquema corporal, respuesta sensorial y motriz, mejora en su control de movimiento
Propioceptivo
Ambiente diferente, agradable, adecuada temperatura procura Sensaciones, Emociones, Reacciones
Emocional
Mejora su autoimagen, auto concepto y autoestima
Socio afectivo
Las facultades del medio procurara una mejor relación con sus compañeros

LA TERAPIA HOLÍSTICA EN PACIENTES CON SÍNDROME DEL NIDO VACÍO QUE ASISTEN AL ÁREA DE MASAJE DEL CENTRO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Autor: M.Sc. Domingo Román Vega Alfonso.
Departamento de CFT.

Introducción.

El hombre desde la antigüedad, para preservar la especie tuvo que vivir en comunidad y posteriormente se crean las divisiones sociales y la familia, de la cual no se ha podido desprender, pues la misma es la célula fundamental de la sociedad.

El desarrollo alcanzada en esta era moderna, distancia a la familia y en muchas sociedades se ha perdido los valores humanos y va reinando el individualismo, el egoísmo y otros flagelos, que de no tomar riendas sobre los mismos llegaríamos al caos y al exterminio de la especie humana.

El hombre es un ser biopsicosocial, que cualquiera de los factores antes mencionados pueden afectar su vida. Nuestro sistema ejemplo de justicia social no escatima recursos para preservar la salud y el bienestar de su pueblo y presta gran atención a la niñez, lajuventud y a los adultos mayores.

El estrés y la soledad son unos de los factores que más afectan a las personas en toda su vida, pero muy significativamente marca a los adultos mayores por las características de este grupo etario

Situación Problémica.

El síndrome del nido vacío se ha convertido en una preocupación para los tiempos modernos, pues las familias son menos numerosas, las personas de la tercera edad comienzan a vivir solas.

En una sociedad moderna a veces resulta inconveniente o no resulta factible vivir con uno de los padres o cuidar de ellos. A medida que las sociedades adoptan costumbres occidentales como parte de la industrialización los valores morales van cambiando gradualmente.

El Síndrome del nido Vacío, también está empezando a surgir en culturas donde los valores tradicionales entran en conflictos con la occidentalización de las costumbres.

Problema Científico.

¿Cómo influye la terapia Holística en pacientes con Síndrome del Nido Vacío?

Objetivo Específico.

¿Determinar la influencia de la terapia holística en pacientes con Síndrome del Nido Vacío?

Objetivos Específicos.

1. Estudiar los fundamentos teóricos sobre el Síndrome del Nido vacío, el adulto mayor y la terapia holística.
2. Analizar las variables sociodemográficas con la aparición del Síndrome del Nido vacío
3. Aplicar la terapia holística
4. Evaluar el estado inicial y final de la muestra de estudio

Hipótesis

La aplicación de la terapia holística influye positivamente en el Síndrome del Nido Vacío en pacientes que asisten al área de masaje del CAFS.

Marco Teórico Conceptual.

Adulto mayor. Según la OMS, son las personas que llegan a los 65 años.

Síndrome del Nido Vacío.

Es una sensación general de soledad o vacío.

Vacío.

El vacío como condición humana es el sentimiento generalizado de apatía, aburrimiento, alienación social, acompañado frecuentemente de distimia, depresión, desesperanza, sentimientos agudos de soledad o desordenes emocionales relacionados.

Causas que provocan el síndrome del Nido de vacío.

-Cuando los hijos abandonan el hogar

-El papel influyente de los padres a menudo se vuelve menos importante que el del conyugue.
-Un lazo maternal o paternal fuerte entre uno o ambos padres y su hijo empeora esta condición.
-Familias con pocos integrantes.
-La industrialización y los cambios de valores.
-Muerte de familiares queridos.
-Cuidados prolongados de familiares enfermos hasta sus fallecimientos.
-Perdidas de valores.
-Familias disfuncionales. etc.

Tratamientos para el síndrome del Nido vacío.

-Que las personas con síndrome de nido vacío encuentren nuevas actividades y distracciones para ocupar el tiempo libre.
-Se necesita de atención médica.
-Se recomienda ayuda profesional.
-Psicoterapias
-Terapias de grupos
-Terapias con mascotas

Métodos de rehabilitación.

-Los ejercicios físicos, la meditación, la relajación, la musicoterapia, danzo terapia, terapias de grupos, y los masajes

Terapia Holística.

Es considerada la medicina del siglo XX. Es una terapia basada en el poder de autocuración del cuerpo. Emplea tratamientos tanto modernos como tradicionales, interactuando entre sí

Metodología.

Nuestra investigación se desarrolló, es un estudio prospectivo de diseño pre-experimental con pre-test y post-tes en el CAFS.

La población y muestra coinciden, 15 pacientes de ambos sexos, en un rango de edad de 65 a 70 años, con síndrome de Nido vacío.Presentan además enfermedades asociadas como la depresión, ansiedad, sufren de caídas frecuentes, alteraciones del sueño, estrés, contracturas musculares, dolores de espalda, articulares,etc.

Participantes en la investigación.

Un Psicólogo, dos profesores de CFT y alumnos ayudantes y del círculo científico estudiantil.

Criterios

Inclusión.

Pacientes con el Síndrome del Nido vacío que asisten al área de masaje en el CAFS y que son atendidos en el área de salud por los psicólogos del municipio Habana Vieja.

Exclusión.

Pacientes con otras enfermedades que asisten al área de masaje CAFS.

Procedimiento.

Comenzamos con una rigurosa búsqueda bibliográfica .Aplicamos encuestas, entrevistas, la escala Psicoafectiva con el objetivo de medir los procesos afectivos de los pacientes y el Test de Roschach con el objetivo de medir la personalidad del paciente.

Aplicamos la terapia holística y medimos en todo momento de su aplicación.

Análisis de los resultados del Test de Roschach.

Al Inicio. El 100% de la muestra al aplicarle el Test de Roschach.

El Tiempo de latencia .Los pacientes se demoranpara dar una respuesta a cada lámina. Por inseguridad.

Posición estándar 90 grado. Muy distante de la realidad

Localización .Solamente en un detalle. Poca percepción

Forma. La calidad de lo percibido es vaga. No se concentran

Movimiento .Esta en movimiento lo percibido. Se percibe la vida en una amplia gama

Color de lo percibido, no justifica la profundidad. Pobre nivel de análisis

Criterio .Observa un animal. Búsqueda de afectos con mascotas.

Análisis del Test de Roschach al final.

El 100% de los pacientes.

Tiempo de Latencia. Los pacientes no demoran para dar una respuesta. Están mucho más seguros

Posición. Estándar de 180grado.Estan sintiendo y viviendo la realidad.

Localización .Observan manchas completas. Buena percepción.

Forma. La calidad de lo percibido es rica en detalles.

Movimientos. Lo percibido parece estar en movimiento. Hay vida

Color. Se justifica la profundidad con el color sobre y textura. Gran poder de análisis.

Categoría. Observan una forma humana. Necesidad de relaciones humanas.

Análisis de la Escala Psicoafectiva.Al inicio.

No sienten satisfacción personal al realizar las tareas que les encomiendan en el área.

Sienten que no le valoran su esfuerzo

No se sienten apoyados

Encuentran poca ayuda de sus compañeros.

La mayor parte del tiempo deseo estar en la casa

No me siento satisfecho con las relaciones humanas

No están seguros de progresar en la vida.

Análisis al final .Escala Psicoafectiva.

Sienten satisfacción personal al realizar las tareas que les encomiendan en el área.

Sienten que le valoran su esfuerzo

Se sienten apoyados

Encuentran ayuda de sus compañeros en el área

La mayor parte del tiempo desea estar en el área del CAFS.

Se sienten satisfecho con las relaciones humanas Están seguro de progresar en la vida y con muchos deseos de vivir.

Análisis de la encuestas al inicio de la investigación a los pacientes.

El 100% de la muestra se siente enfermo

El síndrome de nido vacío le impide realizar las actividades que desean.

Su estado emocional está muy afectado y variable por el síndrome de nido vacío.

Se sienten muy tristes e incomprendidos.

No se sienten seguros.

No practican ejercicios físicos.

Nunca han recibido masaje

Encueta al final de la investigación a los pacientes.

El 100% de la muestra no se sienten enfermos,

Realizan las actividades que desean con alegrías.

Su estado emocional está muy positivo y estable

No se sienten triste, ni incomprendido

No se sienten inseguros.

Consideran la importancia del el ejercicio físico y el masaje. Que no abandonaran jamás

Conclusiones.

1. Con la aplicación sistemática de las técnicas holísticas disminuye el síndrome de vacío en los pacientes que asisten al área de masaje del CAFS.
2. El estudio de los fundamentos teóricos, nos permitió desarrollar la investigación.
3. Las variables sociodemográficas reflejaron los factores causantes del síndrome del nido vacío.

4. Diferencias muy significativas a favor del segundo momento de la investigación.

Recomendaciones.

1. Continuar profundizando sobre esta temática.
2. Aplicar esta terapia holística a una muestra mayor.
3. Divulgar este trabajo en nuestra institución y en la comunidad.
4. Continuar este trabajo con una muestra mayor.

Bibliografía.

1- Álvarez Cambra, Rodrigo. (1990) Ortopedia y Traumatología, Manual de Procedimiento Trastornos y tratamientos. Cuaba Pueblo y Educac

2-Ansola Pérez, Elisa., David Galinky y Fernando Morales. (2000) La Atención de los ancianos un desafió para los años noventa. Wachinton D.C, Publicación Ciencia No 546

3- Arias Rojas Carlos A. (2009) Eficacia del masaje terapéutico en pacientes portadores de ciatalgia. monografias.com. Disponible en:http://www.sld.cu/ galerias /doc/ sitios/mednat/ .Acceso Infomed.sld.cu

4- Bravo Acosta Tania y col. (2006) Sacrolumbalgia. en Diagnóstico y Rehabilitación en enfermedades ortopédicas Ecimed. Ciudad de La Habana editorial Ciencias Médicas. Pp. 211-26

5-Colectivo de Autores. (2007) Enfermedades musculoesqueléticas y del tejido conjuntivo. Cervicalgia y lumbalgia En: Manual Merck. Undécima Edición, Tomo II. Sección 4, edición española. pp. 352-353.

6-Delgado Acosta, Idalmis. (2003) Programa Modificado de ejercicios físicos de la región Lumbar. La Habana ISCF Manuel Fajardo.

7-D´Hyven de las Deses. y Luís M Gutiérrez Robledo. (2006) Geriatría. México El manual Moderno.

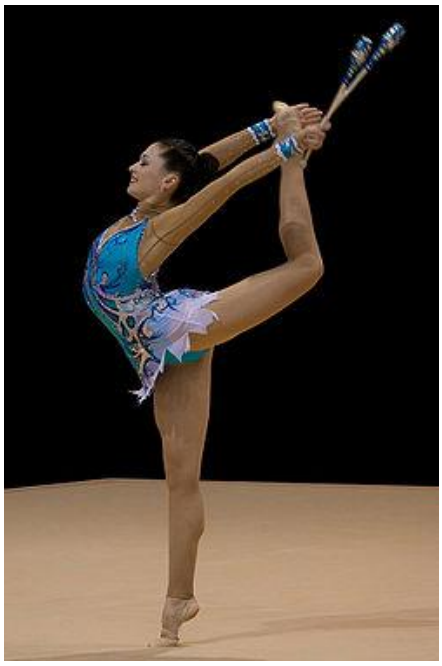
8- Escalona Godines. Helber (2006) Influencia del masaje terapéutico en pacientes flemáticos con tendencia a melancólico, aquejados de

cervicalgia que asisten al policlínico .Raúl Gómez García. del municipio

10 de Octubre. Trabajo de Diploma. La Habana, Instituto Superior deCultura física .manuel fajardo.

UCCFD "Manuel Fajardo"

La Tríada en la mujer deportista



Autores: Lic. Saydenis Fernández Álvarez

Dr. Jorge de Lázaro Coll Costa

MSc. Juan Manuel Fernández Marrero.

Lic. Lorena Carrasco Lara.

Resumen

Los deportes de alta competición están cada vez más rigurosos. Son muchos los efectos positivos de las competiciones deportivas, desde un punto de vista físico y mental, pero junto con los efectos positivos del ejercicio han aflorado problemas adicionales que pueden tener consecuencias a corto y largo plazo en la salud de la mujer. Con el objetivo de determinar las causas que inciden en la aparición de la tríada en la mujer deportista en atletas adolescentes entre 13-15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la ESPA “Julio Díaz González”, se encuestaron a atletas y entrenadoras, se entrevistó al médico constituyendo los mismos la muestra de la presente investigación. Se utilizaron los métodos de corte teóricos, empíricos y estadísticos para así poder arribar a un mejor resultado y poder cumplir el objetivo de la presente investigación para de esta forma se pueda conocer, detectar y prevenir a tiempo para así evitar mayores complicaciones en estas atletas.

Abstract

The highly competitive sports are becoming more stringent. There are many positive effects of sports competitions, from a physical standpoint and mental, but along with the positive effects of additional problems have surfaced that may result in short-and long-term health of women. In order to determine the factors that affect the appearance of the Female Athlete Triad in adolescent athletes between 13-15 years of Rhythmic Gymnastics from the ESPA "Julio Diaz Gonzalez", were surveyed athletes and coaches and the doctor was interviewed too, constituting the same sample of this research. We used the cut theoretical, empirical and statistical data in order to arrive at a better result and to meet the objective of this investigation and in this way you can learn, detect and prevent in time to avoid further complications in these athletes.

INTRODUCCIÓN

Algunos efectos ocasionados por la práctica del deporte y el ejercicio físico en el organismo de la mujer son motivo de estudios desde hace más de 4 décadas y se han agrupado en un síndrome caracterizado por la presencia de amenorrea, trastornos en la alimentación y osteoporosis. Desde la década del 90 se le denomina tríada de la mujer deportista al fenómeno que ha llamado la atención desde el punto de vista del rendimiento deportivo por su repercusión en la salud de la mujer a corto y largo plazo.

Esta patología se ha estudiado con mayor profundidad a partir de la incorporación masiva de la mujer a las actividades deportivas realizadas con fines competitivos y el incremento de la incidencia de lesiones músculo esquelético, así como desórdenes nutricionales y reproductivos. La mayoría de los estudios realizados, han enfocado la tríada como un conjunto de eventos individuales no asociados.

Se invocan factores desencadenantes comunes para un número determinado de disciplinas deportivas y en otros casos las propias características del deporte pueden introducir factores adicionales de riesgo como en las disciplinas que requieren el mantenimiento de un bajo peso corporal. En los deportes colectivos pueden aparecer las manifestaciones de la tríada, sin embargo, la mayor incidencia se observa en aquellos en los que se requiere bajo peso corporal por cuestiones estéticas y en los que compiten por categorías de peso, en los cuales además de las cargas físicas, es necesario observar restricciones dietéticas. Una manifestación clásica de la tríada está relacionada con los trastornos menstruales y en la misma pueden interactuar factores de índole muy diversa. De lo antes planteado se determina la siguiente:

Situación Problémica

Mediante la revisión de las historias clínicas de las atletas adolescentes entre 13 -15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la ESPA" Julio Díaz González" se constataron alteraciones en la salud que dieron lugar a la aparición de enfermedades como son: amenorrea, osteoporosis y trastornos en la alimentación en algunas de ellas, denominada: Tríada en la Mujer Deportista

Problema Científico

¿Cuáles son las causas que inciden en la aparición de la tríada en la mujer deportista en atletas adolescentes entre 13-15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la ESPA "Julio Díaz González"?

Objetivo

Determinar las causas que inciden en la aparición de la tríada en la mujer deportista en atletas adolescentes entre 13-15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la ESPA "Julio Díaz González"

Preguntas Científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la aparición de la tríada en la mujer deportista?

2. ¿Qué características físicas y fisiológicas relacionadas con el estado de la tríada en la mujer deportista presentan las atletas adolescentes entre 13-15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la ESPA “Julio Díaz González”?
3. ¿Qué causas inciden en la aparición de la tríada en la mujer deportista en atletas adolescentes entre 13-15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la ESPA “Julio Díaz González”?

Tareas de Investigación

1. Análisis de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la aparición de la tríada en la mujer deportista.
2. Valoración de las características físicas y fisiológicas que presentan estas atletas adolescentes entre 13-15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la ESPA “Julio Díaz González” que padecen de la tríada en la mujer deportista.
3. Determinación de las causas que inciden en la tríada en la mujer deportista en atletas adolescentes entre 13 -15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la ESPA”Julio Díaz González”.

Metodología aplicada en la investigación.

Población y Muestra

Se contó con una **población** de 11 atletas adolescentes entre 13 y 15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva, de la Espa “Julio Díaz González”, municipio Artemisa. De ellos se seleccionó una **muestra** de 11 atletas de forma intencional, lo que representa el 100 % de la población. También se trabajó con 2 entrenadoras de Gimnasia Rítmica Deportiva y 1 médico que facilitó las historias clínicas.

Después de 4 años de estudio en esta muestra se ha mostrado la prevalencia de las alteraciones de la apariencia corporal y de la conducta alimentaria entre las deportistas ya que las gimnastas analizadas se preocupan mucho por cómo deben verse tomando ellas sus propias medidas sin dejarse guiar, sin tener en cuenta el daño que produce este conducta irresponsable en su salud. Producto a las exigencias de las entrenadoras, los jueces, la familia y la sociedad estas atletas son cada vez más duras consigo misma a veces no les basta con las 5 sesiones semanales y las vez obsesionada por entrenar cada vez más y por comer cada vez menos pensando que entre más delgadas mejores resultados tendrán, concepción errónea puesto que las mismas tienen riesgo de desarrollar algún cuadro de alteración en la conducta alimentaria debido al propio ambiente deportivo.

Las adolescentes investigadas presentan entre ellas buena comunicación aunque no son tan espléndidas a la hora de comentar sobre el tema de la alimentación, ellas guiadas por sus entrenadoras y por la presión familiar a la hora de comer se eliminan alimentos , pero lo malo de esto es que al no tener la orientación de un nutricionista esto produce que no estén consumiendo las suficientes nutrientes necesarios para su crecimiento físico y su maduración sexual que trae consecuencias sobre su salud a corto y largo plazo.

Métodos teóricos:

- **Histórico-Lógico:** Se utilizó durante la revisión bibliográfica y estudios previos realizados antes del 2007 sobre esta temática, además durante todo el transcurso de los 4 años de la investigación se fueron actualizando los datos.
- **Análisis y síntesis:** Con el objetivo de realizar un análisis minucioso de la información recogida para identificar los elementos que están provocando la aparición de esta enfermedad.
- **Inducción -deducción:** Se utilizó para conocer el estado general y particular de la tríada en la mujer deportista en atletas de Gimnasia Rítmica Deportiva.

Métodos empíricos:

- **Encuesta:** Se le aplicó a las atletas adolescentes entre 13 y 15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la Espa"Julio Díaz González" del municipio Artemisa, y a sus entrenadoras para conocer criterios sobre el conocimiento de la tríada en la mujer deportista.
- **Entrevista:** Se le aplicó al médico de las atletas de Gimnasia Rítmica Deportiva para conocer criterios sobre el conocimiento de la tríada en la mujer deportista y recoger datos valiosos que ayudaron en la investigación.
- **Análisis de los documentos:** Se utilizó para revisar las historias clínicas de las atletas con el objetivo de recoger los datos del peso, talla y la hemoglobina. para facilitar la obtención de un componente de la tríada en la mujer deportista.

Método estadístico:

- **Estadística descriptiva en el análisis de frecuencia:** Se utilizó en la cuantificación de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados en el proceso general de la investigación con apoyo del cálculo porcentual.

Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados

Análisis de la encuesta a las Atletas

Pregunta1. (Sobre el tiempo como atleta activa)

- Con 10 años 1 atleta que representa el 9%
- Con 5 años 6 atleta que representa el 55%
- Con 4 años 3 atleta que representa el 27%
- Con 2 años 1 atleta que representa el 9%

Pregunta 2. (Aparición de la primera menstruación)

- Antes de los 11 años 1 que representa el 9%
- Después de los 11 años 10 representa el 91%

Pregunta 3. (Cantidad de menstruaciones)

- Menos de 6 al año 4 atletas (4-5-6-9) que representa el 36%
- Más de 6 al año 7 atletas (1-2-3-7-8-10-11) que representa el 64%

Pregunta 4. (Orientación de un nutricionista)

- Respondieron No las 11 atletas representando 100%

Gráfico # 1

Después de analizar la pregunta 3 de la encuesta a las atletas se pudo apreciar que existen 4 atletas de ellas con presencia de amenorrea.

Gráfico # 2

Análisis de los resultados de la Encuesta a las Entrenadoras.

Pregunta 1 (Se considera conocedora del tema)

- Respondieron SI las 2 entrenadoras para el 100%

Pregunta 2 (Conocimiento de las cifras de la hemoglobina)

- Respondieron SI las 2 entrenadoras para el 100%
- Menos de 10g/dl___3___
- Más de 10g/dl___8___

Pregunta 3 (Exigencia con el peso corporal)

- Las 2 entrenadoras son muy exigentes con el peso de las atletas representando el 100%

Pregunta 4 (Cantidad de nutrientes en la dieta)

- Respondieron NO las 2 entrenadoras para el 100%

Gráfico # 3

Análisis de los resultados de la entrevista al médico.

Después de aplicada la entrevista al médico se pudo apreciar que en los 5 años que él llevaba trabajando con estas atletas, no les hablaba específicamente de la tríada de la mujer deportista pero si les decía cuán importante era que se alimentaran, para tener un buen desarrollo físico y un mejor rendimiento, no las veía con frecuencia pero si cada vez que tenían su chequeo médico, él se empezaba a preocupar cuando veía que bajaban mucho de peso de un chequeo a otro y sobre todo cuando esto se unía con anemia por lo que hablaba con ellas y le informaba a sus entrenadoras, y sí cree que es necesario de echo imprescindible que existan estos tipos de debates no solo para ellas sino también para sus entrenadoras y familias, para que conozcan de estas enfermedades y así estar a tiempo de prevenirla para evitar mayores complicaciones.

Análisis de los resultados del análisis de los documentos.

Características de la Muestra Investigada.

Atletas GRD	Hemoglobina (g/dl)	Peso (Kg)	Talla (m)	Atletas GRD	Hemoglobina (g/dl)	Peso (Kg)	Talla (m)
Atleta 1	13,8	27	1.32	Atleta 7	12,9	34.5	1.48
Atleta 2	13,8	31	1.43	Atleta 8	9,6	33.5	1.31
Atleta 3	13,2	27.5	1.31	Atleta 9	12,6	32	1.42
Atleta 4	9,9	25	1.25	Atleta 10	12	34	1.45
Atleta 5	13,2	34.5	1.55	Atleta 11	12,9	50	1.58
Atleta 6	9,9	40	1.61				

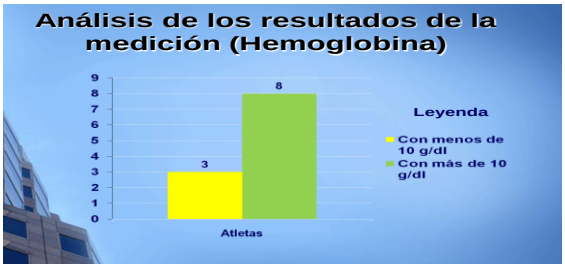
Después de recogidos los datos en las historias clínicas de las atletas se trabajó con el peso y la talla para calcular el Índice de masa corporal es decir la relación entre los mismos y así determinar las atletas que estaban bajo peso. (Determinada por la siguiente relación matemática) **IMC = Peso kg / (talla m)^2**

Atletas GRD	Índice de masa corporal.	Clasificación.	Atletas GRD	Índice de masa corporal	Clasificación.
Atleta 1	15.49	Bajo peso	Atleta 7	15.75	Bajo peso
Atleta 2	15.19	Bajo peso	Atleta 8	19.52	Bajo peso
Atleta 3	20.99	Peso normal	Atleta 9	15.86	Bajo peso
Atleta 4	16	Bajo peso	Atleta 10	16.17	Bajo peso
Atleta 5	14.36	Bajo peso	Atleta 11	20.03	Peso normal
Atleta 6	15.43	Bajo peso			

De lo anterior planteado se pudo constatar que de las 11 atletas 9 de ellas están bajo peso y solo 2 están en el peso normal esto nos indica que existen trastornos alimentarios en estas atletas.

En cuanto a los resultados obtenidos en estas historias cínicas de los valores de la Hemoglobina se pudo apreciar que existen 3 atletas con anemia, las 8 restantes se encuentran en los parámetros normales (por encima de 10 g/dl).

Gráfico # 4



Análisis general de los indicadores examinados.

Gráfico # 5

Análisis general de la presencia de un factor de la Tríada en la mujer deportista.

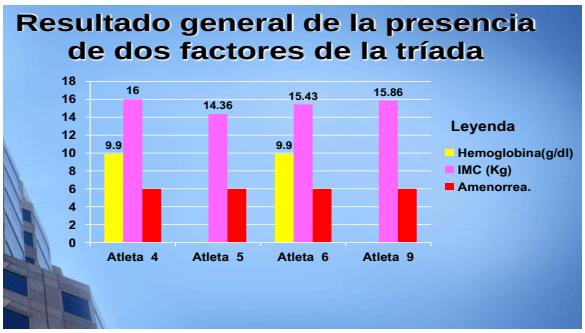
Después de este análisis se pudo apreciar que las atletas número 1, 2, 7, 8 y 10 presentan Trastornos alimentarios. Mostrando 1 de los 3 factores de la Tríada. En cuanto a la atleta 8 en el siguiente gráfico se puede observar que presenta 2 indicadores de los trastornos alimentarios. (Anemia y Bajo peso)

Gráfico # 6

Análisis general de la presencia de 2 factores de la Tríada en la mujer deportista.

Después de este análisis se pudo apreciar que las Atletas número 4, 5, 6 y 9 presentan 2 de las 3 enfermedades de la Tríada en la mujer deportista. En el caso de las atletas 4 y 6 se observa que las mismas presentan además de amenorrea 2 indicadores de los trastornos alimentarios.

Gráfico #7



De forma general se puede inferir que de las 11 atletas de Gimnasia Rítmica deportiva 9 de ellas están en presencia de al menos un factor de la Tríada de la mujer deportista.

CONCLUSIONES.

- Del estudio bibliográfico realizado se infiere que la aparición de la tríada en la mujer deportista es un factor latente a conocer y se encuentran suficientes referencias teóricas como para realizar trabajos en esta línea de investigación.
- Las características físicas y fisiológicas de los adolescentes en esta etapa están en constantes transformaciones corporales determinadas por cambios en la producción hormonal, las cuales se evidencian fundamentalmente en la maduración sexual, las variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada, en el caso de la muestra investigada estas niñas de Gimnasia tuvieron un desarrollo físico tardío producto a las exigencias del deporte de ser bien delgadas provocando esta rigurosidad que no se alimentaran bien interviniendo esto de forma negativa en la posible aparición de al menos uno de los factores de la Tríada.
- Las causas que inciden en la aparición de la Tríada de la mujer deportista en atletas adolescentes entre 13 y 15 años de Gimnasia Rítmica Deportiva de la Espa"Julio Díaz González" del municipio Artemisa son:
    - Poco conocimiento de la Tríada en la mujer deportista por parte de las entrenadoras.
    - Las atletas no tienen orientación de un nutricionista a la hora de dosificar sus alimentos diarios acorde a las características de cada una.
    - Evitan alimentarse o colocarse en situaciones relacionadas con los alimentos.
    - Comportamiento inusual a la hora de tomarse el peso, por ejemplo excesivas tomas del peso, rehusar a pesarse, reacción negativa al ser pesada.
    - Compulsión y rigidez, especialmente con respecto a la alimentación y el ejercicio.
    - Ejercicios excesivos más allá de lo requerido por el horario de entrenamiento.
    - Entrenar mientras tienen alguna lesión, a pesar de las prohibiciones de los médicos.
    - Notable pérdida del peso más allá de lo necesario para un adecuado rendimiento deportivo. Se quejan de estar gordas a pesar de estar delgadas
    - Grandes exigencias por parte de los entrenadores para que bajen de peso.
    - Grandes exigencias por parte de la familia para que obtengan mejores resultados y para que entrenen cada día más.

RECOMENDACIONES

- Continuar profundizando en la búsqueda bibliográfica que permita a los investigadores y especialistas mantenerse informados y actualizados sobre la tríada de la mujer deportista.
- Las autoridades médicas, entrenadores, preparadores físicos, padres de la familia, deportistas y dirigentes deportivos que trabajan con adolescentes intensamente activas deben desarrollar estrategias específicas para prevenir, reconocer y tratar este síndrome.
- Se requiere la participación de equipos multidisciplinarios para realizar estudios, fundamentalmente cineantropométricos, nutricionales, endocrinológicos, ginecológicos y de la densidad ósea, que haga posible este empeño.
- Los administradores y los oficiales de las entidades relacionadas con el deporte deben aplicar normas para el entrenamiento de acuerdo a las características individuales de las susceptibles, así como la preparación y planificación metodológica del proceso de entrenamiento y el monitoreo de estas atletas.

BIBLIOGRAFÍAS

1. Adams, E. (1990).Anemia associated with protein deficiency. Sem Hematol *http://www.womenshealth.gov*
2. American Academy of pediatrics. (1989). Amenorrhea in Adolescent athletes. Committee on Sports Medicine. Pediatrics, http://www.msse.com
3. American Academy of Pediatrics: (2000) Medical Concerns in the Female Athlete. Pediatrics, *www.institutotomaspascual.es*
4. American College of Sports Medicine *(*1997)*"La tríada de la mujer atleta"*. http://www.msse.com
5. *American College of Sports Medicine* Position Stand, (octubre 2007) *The Female Athlete Triad*, Medicine & Science in Sports & Exercise, http://www.msse.com
6. Brunner/Mazel Yates A. (1991) Compulsive exercise and eating disorders.. New York. www.institutotomaspascual.es
7. Cranney A, Papaioannou A, Zytaruk N, (2006) Committee of Osteoporosis Canada. Parathyroid hormone for the treatment of osteoporosis: a systematic review. Clinical Guidelines *CMAJ*. *www.hon.ch.*
8. De la Serna de Pedro I. (2004); Alteraciones de la imagen corporal en el deporte. Monografías de Psiquiatría ,www.institutotomaspascual.es
9. Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendosa y Cecilia González Ferry. (2006) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
10. Feskanich, D., Weber, P., Willett, W.C., Rockett, H., Booth, S.L., and Colditz, G.A. (1999). Vitamin K intake and hip fractures in women: a prospective study .http://www.womenshealth.gov
11. Fogelholm M, Hilloskorpi H. Weight (1999); Diet concerns in finnish female and male athletes. Med Sci Sports Exerc, www.institutotomaspascual.es
12. Gass M, Dawson-Hughes B. (2006); Preventing osteoporosis-related fractures: an overview. *Am J Med*. www.hon.ch
13. Heaney, R.P. Bone mass, (1996).Nutrition, and other lifestyle factors. Nutr. Reviews http://www.womenshealth.gov
14. Jorunnn Sundgot-Borgen. (2006). "La triada de patologías alimentarias, amenorrea y osteoporosis". Departamento de Medicina Deportiva, Universidad de Deportes y Educación Física de Noruega, Oslo, Noruega www.deportesalud.com
15. Kerr, D., Morton, A., Dick, I., and Prince, R. (1996) Exercise effects on bone mass postmenopausal women are site-specific and load-dependent. J. Bone Miner. http://www.womenshealth.gov
16. Martí J. (1975), "De las damas cubanas". Obras completas. Tomo 5. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana.

17. Muñoz Juan José (2010) Problemas médico-deportivos en niños y adolescentes,www.savethechildren.es .
18. Ortega RM, Requejo AM, López Sobaler AM. (2000); Anorexia y bulimia: imagen corporal e imagen social. Alimentación, Nutrición y Salud, www.institutotomaspascual.es
19. Palacios Gil-Antuñano N, Sainz Fernández L, Heras Gómez E. (2004) Alteraciones de la imagen corporal en el deporte. Monografías de Psiquiatría ,www.institutotomaspascual.es
20. Pedraza, M.U. (1988). Teoría y Pedagogía de la Educación Física. Madrid, Gimnos.
21. Raisz, L.G., Smith, J., Shoukri, K., Taxel, P., Prestwood, K., Kinney, A., Dalsky, G.P., Lindsey, C., (1997).Trahiotis, P. Boning up on osteoporosis A guide to prevention and treatment. National Osteoporosis Foundation www.hon.ch
22. Rivera, L y col. (1982). Valores de hemoglobina y de hierro sérico en una población pediátrica. Rev. Cubana Pedíatra http://www.womenshealth.gov
23. Sanborn ChF, Horea M, Siemers BJ, Dieringer KI. (2000); Disordered eating and the female atlete triad. Clin Sports Med, www.institutotomaspascual.es
24. Skerry, T.M. (1997). Mechanical loading and bone: What sort of exercise is beneficial to the skeleton? http://www.womenshealth.gov
25. Sundgot-Borgen J. (2001). Eating Disorders. En: Principles and Practice of Primary Care Sports Medicine. Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia www.institutotomaspascual.es
26. Sundgot-Borgen J. Risk (1994); Trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. Med Sci Sport Exerc, Philadelphia.www.institutotomaspascual.es
27. Sundgot-Borgen J, Torstveit MK. (2004) Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than the general population. Clin J Sport Med ,www.institutotomaspascual.es
28. .The North American Menopause Society. Menopause (2010) Management of osteoporosis in postmenopausal women: position statement. www.hon.ch
29. Villa Paola, July (1986)... "Cannibalism in the Neolithic" http://www.womenshealth.gov
30. Zunzunegui Juan Luis (2006). “La triada de la joven deportista: desórdenes alimentarios, amenorrea y osteoporosis prematura” www.deportesalud.com

LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD REPRODUCTIVA.

Title: The University of Sciences of the Physical Culture Working for a Better Reproductive Health.

Autores: Ms.C. Yamila Fernández Nieves. yam@inder.cu *
Ms.C. Maylene López Bueno. maylelb@inder.cu **
Lic. Leirys Piedra Guerra. *** leirys84@uccfd.cu ***
MSc Juan Manuel Díaz Carús
Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo".

País: Cuba.

*Prof. Auxiliar. Metodóloga Vicerrectoría de Investigaciones.
**Prof. Auxiliar. Metodóloga Vicerrectoría de Superación y Posgrado
***Prof. Instructor. Prof. Dpto. Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

Resumen.

Los problemas más acuciantes con los que culminó el pasado siglo, condujeron a los entonces 189 estados miembros de la Organización de Naciones Unidas (ONU), a firmar en el año 2000 "La Declaración del Milenio", que incluye sólo ocho objetivos de desarrollo y de ellos, seis están directamente relacionados con la Educación y la Salud, particularmente la salud materno – infantil. Si tenemos en cuenta que la educación es una determinante social de la salud, entonces la Promoción y Educación para la Salud, devienen demanda social impostergable, particularmente para aquellas instituciones de Educación Superior, cuyo encargo social tribute a la salud y calidad de vida de la población. Tal es el caso de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

La presente investigación, asumió como problema: ¿cómo contribuir al empoderamiento por la salud reproductiva, desde los procesos de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física?

Se trata de una investigación- acción, que se trazó como objetivo: elaborar una estrategia pedagógica intersectorial que tribute a la educación para la salud reproductiva desde el contexto universitario.

Cuatro son las áreas estratégicas prioritarias que se implementaron:

I. Promoción de la causa: la inactividad física como factor de riesgo reproductivo y favorecedor de la morbimortalidad y discapacidad materno -infantil.
II. Investigación: Generación de nuevos conocimientos, tecnologías educativas y otros servicios científico – técnicos con alto valor agregado.
III. Formación y Capacitación: de los actores implicados, haciendo énfasis en la interdisciplinariedad.

IV. Evaluación y retroalimentación: evaluación de impactos.

Palabras Clave: Educación para la Salud Reproductiva, Ciencias de la Cultura Física, Procesos Universitarios, Estrategia Pedagógica Intersectorial.

Abstract

The most urgent problems, at the end of the past century, lead to the 189 states members of the UNO to sign, in the year 2000 “The Declaration of the Millennium” which includes only eight developing objectives and from them, six are directly related to Education and Health, particularly mother-babies health. If we take into account that education is an essential factor in health, then Education and Health Promotion, turn to be urgent social demands, particularly for those Higher Education Institutions whose social goal is to support health and life quality of the population. That is the main social demand of the Sports University “Manuel Fajardo”.

This research has as its scientific problem? How to contribute to the development of reproductive health, from the processes of the Sports University? The research is an action- research which has as its main objective: to elaborate an intersection pedagogical strategy to tribute to the education of reproductive health from the university context.

There were implemented four main strategic areas:

I. Cause promotion: Physical inactivity as reproductive risk factor and helper of the baby-mother morbimortality.
II. Research: new knowledge, educative technologies, and other scientific services generation, of high aggregated value.
III. Formation and qualification of the target trainers, emphasizing on interdisciplilinarity.
IV. Evaluation and feed back of impact evaluation.

Key words: Education for Health, Sciences of the Physical Culture, University Process, Pedagogical Strategy.

Introducción:

No habrá desarrollo sostenible, sino somos capaces de garantizar la sostenibilidad de nuestra especie. Los alumnos universitarios de hoy, más que los profesionales del futuro, serán los responsables inmediatos de poblar el planeta mañana; de manera que la salud reproductiva, es un problema social que atañe a todos los actores y factores sociales, incluyendo las universidades.

Dos de los indicadores más importantes establecidos por la Organización de Naciones Unidas (ONU), para determinar los niveles de desarrollo alcanzados por una nación, lo constituyen el índice de mortalidad infantil; así como la salud y la educación que determinada sociedad puede asegurar a toda su población, especialmente a su infancia. Cuba, a pesar de ser un país en vías de desarrollo y de las dificilísimas condiciones económicas en que se encuentra desde hace mucho más de cinco décadas; figura entre los países que exhiben mejores resultados en ambas esferas.

Esto denota la prioridad que nuestro estado le confiere a la salud y educación de nuestros niños; premisa indispensable para el desarrollo de cualquier ciencia en la actualidad: la voluntad política.

Nos enorgullece mostrar al mundo, los índices cada vez más bajos de mortalidad infantil; sin embargo, no escapamos de una encrucijada: mientras más bajos son los índices de mortalidad, más altos suelen ser los de morbilidad; pues se incrementa el grado de supervivencia de los niños con trastornos del neurodesarrollo o de alto riesgo, tanto biológico, como social. O sea, que a pesar de los tremendos esfuerzos que las ciencias médicas despliegan en virtud de salvar la vida y garantizar la salud de nuestros niños; lo cierto es que al mundo siguen, y seguirán llegando, seres no tan sanos y fuertes como el que esperábamos, pero tan seres humanos como el más perfectamente dotado. Los trastornos del neurodesarrollo, constituyen los principales generadores de severa discapacidad en la infancia y por consiguiente, de aquí se derivan las necesidades educativas especiales (NEE) más significativas y permanentes. De ellos, las lesiones estáticas del sistema nervioso central (LESNC) representan aproximadamente el 60% de las afecciones del SNC en estas edades. Lo relevante, y preocupante, de esta situación radica en que la etiología de las LESNC, se enmarca fundamentalmente en las etapas pre – perinatal (aproximadamente el 75%). De esta manera, los trastornos del neurodesarrollo y sus nefastas secuelas en el desarrollo psicomotor del niño (Discapacidad intelectual –RM-, Parálisis Cerebral, Retardo del Desarrollo Psicomotor, Autismo, Dificultades en el Aprendizaje, Trastornos del Lenguaje, Ceguera, Sordera, etc.), son principalmente de origen pre - perinatal y sólo el resto de origen postnatal.

Si ya ha sido identificado el riesgo, no hay por qué esperar a la ocurrencia del daño y mucho menos a que se desencadenen sus consecuencias. Asumir la responsabilidad social que implica el problema de la discapacidad y su repercusión educativa en la infancia, desde el enfoque humanista que demanda la época, no niega en lo absoluto que desarrollemos todas las acciones preventivas que podamos, en pos de evitar la ocurrencia de eventos desencadenantes de discapacidad que terminen por generar necesidades educativas especiales (NEE), muchas veces, muy significativas.

Por otra parte, para la madre, las disfunciones del suelo pélvico generadoras de discapacidad (prolapsos, incontinencias, algias vertebrales, dispaurenia, entre otras) van más allá de los primeros 42 días postparto y están directamente relacionadas con la debilidad de los planos musculares que deben garantizar en el sostén del útero grávido durante la gestación y contribuir a la expulsión del producto de la concepción, en un acontecimiento tan fisiológico, como estresante: el trabajo de parto.

Eventos tales como el parto prolongado, la ineficacia de la prensa abdominal y falta de esfuerzo materno voluntario; sino son factores de riesgo causales, al menos sí son favorecedores de complicaciones y secuelas para la integridad física y mental del binomio madre – hijo y delatan la baja condición física con que la mujer afronta el embarazo, el parto y el puerperio.

Refiere Saavedra, C. (2006), que una buena condición física, permite básicamente realizar esfuerzos sin alterar significativamente a los grandes sistemas del organismo y

es sinónimo de poseer principalmente, una óptima capacidad de contracción muscular (fuerza) y flexibilidad, así como una buena capacidad aeróbica, entre otras. En esencia, hace referencia a la capacidad del individuo para realizar actividades físicas a diferentes niveles (ligeros, moderados o intensos), retardando la aparición de la fatiga. Partiendo de este presupuesto teórico, nos formulamos algunas de nuestras interrogantes científicas:

- ¿Qué es el trabajo de parto, sino un proceso que impone un esfuerzo físico a la parturienta, inicialmente ligero (fase latente), continúa moderado (fase activa) y culmina siendo intenso (periodo expulsivo)?
- ¿Acaso el agotamiento materno (fatiga), la ineficacia de la prensa abdominal y la falta de esfuerzo materno voluntario, no constituyen factores de riesgo que favorecen la morbimortalidad y discapacidad materno – infantil?
- ¿No concibe la Obstetricia el enfoque de cuidado intraparto, como de observación intensa e intervención mínima?
- Entonces, ¿el papel protagónico, de un parto natural, no corresponde a la parturienta?
- ¿No debería la gestante ser preparada física y psicológicamente con antelación, para economizar sus esfuerzos y desarrollar capacidades físicas (condicionales y coordinativas) que le permitan contribuir activamente a minimizar las posibles complicaciones del embarazo, el trabajo de parto y el puerperio?
- Todo lo anterior, ¿no es un reto para la Promoción y Educación para la Salud?

Lograr que los índices de morbimortalidad y discapacidad, tanto materna como infantil, sean cada vez menores, no puede ser responsabilidad sólo del Ministerio de Salud Pública (MINSAP); necesita del mancomunado esfuerzo de diversos sectores sociales, organismos, instituciones y organizaciones de masas.

Según Castell- Florit, P. (2008), la intersectorialidad como tecnología, se basa en la aplicación del conocimiento científico a la solución de problemas prácticos a través de una cultura que provee métodos o medios para controlar el entorno y mejorar las condiciones de vida, al tiempo que brinda posibilidades para el mejoramiento de los procesos de gestión en los sistemas y servicios de salud; asimismo, se enmarca en las posibilidades que brinda para la formación de recursos humanos con capacidades de aprendizaje, así como en la investigación en beneficio de la sociedad, a través de sus múltiples formas de aplicación.

He aquí uno de los problemas sociales que desafía el quehacer científico y tecnológico de todas aquellas disciplinas científicas cuyo objeto esté vinculado directamente a la Promoción de la Salud, lo cual atañe directamente a las ciencias de la Cultura Física.

La Universidad de Ciencias de la Cultura y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”, tiene la misión de generar y sistematizar conocimientos, tecnologías y experiencias de la Cultura Física y el Deporte. Desde este presupuesto, asume el reto que implica el vacío teórico y el déficit metodológico que posee el tratamiento de este tema en la praxis social de la Cultura Física y emprende una **Investigación – Acción Participativa**. De esta manera que nuestra investigación se enmarca en la siguiente **situación problémica:**

- Carencias teórico – metodológicas del modelo actuante, lo que atenta contra la consecución del *empoderamiento* de la madre, el padre, la familia y la comunidad, como eje insustituible en la prevención de la morbimortalidad y discapacidad materno-infantil.
- Brechas en el desempeño: insuficiencias en la profesionalización y/o capacitación de los recursos humanos implicados (MINSAP – MINED - INDER, etc.) para implementar y/o ejecutar acciones eficientes de Educación para la Salud en este contexto.
- Insostenibilidad de los vínculos entre los factores y actores sociales implicados en las políticas de Promoción y Educación para la Salud previstas en este ámbito, lo cual atenta contra la sistematicidad y calidad de los servicios que se prestan.

Asumimos como **problema científico**: ¿cómo contribuir al empoderamiento por la salud reproductiva, desde los procesos de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física?

Siendo nuestro **objetivo:** elaborar una estrategia pedagógica intersectorial que tribute a la educación para la salud reproductiva desde el contexto universitario de las Ciencias de la Cultura Física.

Desarrollo.

Todo embarazo, por sano que parezca, constituye en sí mismo un riesgo; minimizarlo y conseguir una gestación sana, así como un producto de la concepción saludable, es la razón de ser de la Obstetricia como ciencia. No obstante, de ninguna manera debiera recaer tamaña responsabilidad en solo esa ciencia; sobre todo cuando ella misma ha ido identificando las situaciones y factores de riesgo, tanto biológicos como psicosociales, que pudieran hacer fracasar su objetivo y ha dejado bien clara la necesaria *labor educativa* que debe emprenderse conjuntamente al proceder clínico y terapéutico. Para que las estrategias que se implementen resulten verdaderamente integradoras, se impone que su abordaje sea *interdisciplinario e intersectorial.*

La Promoción de la Salud no concierne exclusivamente al sector sanitario, sino que exige la acción coordinada de todos los implicados: los gobiernos, los sectores sanitarios y otros sectores sociales y económicos, incluido el sector educativo; en nuestro país, involucra al profesional de la Cultura Física, particularmente a aquel que se desempeña en el ámbito de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, con poblaciones especiales.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación –INDER- tiene como encargo social, satisfacer las necesidades individuales y sociales de la población, relacionadas con la práctica de las actividades físicas y el deporte". Estos servicios de educación física, deporte, recreación, *Promoción de la Salud y Cultura Física Terapéutica*, *Formación y superación de los recursos humanos de nuestro sistema* y el espectáculo deportivo; se materializan a través de procesos tecnológicos. El mejoramiento continuo de la eficacia y eficiencia de estos procesos y por tanto, de la calidad de los servicios, constituyen factor clave del éxito de nuestra organización.

Entre los principales destinos a considerar para medir el impacto, se encuentran los procesos tecnológicos de:

- La Educación Física de Adultos. *Promoción de la Salud.* – incluyendo a la gestante-
- La Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.
- La Formación y Superación de los Recursos Humanos.
- La Educación Física Escolar y Preescolar – *incluyendo los niños con NEE-.*

En el marco del *VI Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud (2013)* se aprobó por la III Asamblea General de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS), la *Declaración conmemorativa de los diez años del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en la Región de las Américas (2003-2013)* y dispone que: "Las universidades por su naturaleza, son esenciales para sensibilizar y concientizar dentro de la estrategia de Promoción de la Salud, a las autoridades y comunidades universitarias, al sector gubernamental y no gubernamental, a los formadores de opinión pública y a la sociedad en general, mediante propuestas, programas, proyectos y otras acciones que articulen esfuerzos, recursos y experiencias con el fin de impactar positivamente la promoción de la salud".

Nuestra investigación fue llevada a cabo desde el curso 2006 – 2007, hasta el curso actual (2012 – 2013), a través de las siguientes etapas:

1. Estudio exploratorio previo y construcción de un marco teórico.
2. Planificación y diseño metodológico de la estrategia.
3. Ejecución.
4. Evaluación de los resultados.
5. Introducción a la práctica social.

Los métodos fundamentales empleados fueron: Histórico – lógico, Enfoque sistémico, Métodos de triangulación y estudio comparativo, Modelación, Experimento, Criterio de expertos, Criterio de usuarios, Estadística descriptiva.

Cuatro son las áreas estratégicas prioritarias:

I. Promoción de la causa: la inactividad física como factor de riesgo reproductivo y favorecedor de la morbimortalidad materno -infantil.
II. Investigación: Generación de nuevos conocimientos, tecnologías educativas y otros servicios científico – técnicos con alto valor agregado.
III. Formación y Capacitación: de los actores implicados, haciendo énfasis en la interdisciplinariedad.
IV. Evaluación y retroalimentación: evaluación de impactos.

La implementación de la estrategia pedagógica, fue concebida a través de la interrelación dialéctica de los procesos universitarios:

- El Proceso Docente-Educativo.
- El Proceso de la investigación científica.
- El Proceso de extensión universitaria.

I. Promoción de la causa. La inactividad física como factor de riesgo reproductivo y favorecedor de la morbimortalidad materno -infantil.

Madre
Padre
Familia
Comunidad

MINSAP (CENESEX)
FMC
MINED (CDO)
INDER

Médicos, Enfermeras, Tecnólogos de la salud, Promotores de salud, Psicólogos, Defectólogos de la Comunidad, Prof. Actividad Física Comunitaria; otros

Intersectorialidad
Prevención de la Morbimortalidad Materno – Infantil. Promoción y Educación para la Salud

II. Investigación. Proyecto I+D "Prevención de los trastornos del neurodesarrollo y las NEE: Preparación psicofísica de la embarazada". UCCFD "Manuel Fajardo"

Generación de nuevos conocimientos teórico – metodológicos: La **condición física de la embarazada**, como premisa en la prevención de la morbimortalidad materno - infantil

Nuevas tecnologías educativas:
Programa Integral de Preparación Psicofísica de la Embarazada (PIPPE).

Guía Metodológica para el programa de Actividad Física Comunitaria y el trabajo con la mujer durante el puerperio

Productos de alto valor agregado:

Libro de Texto: "Prevención de las Necesidades Educativas Especiales. Fundamentos Teóricos Básicos de la Atención Prenatal y Temprana.

III. Formación y Capacitación de Actores. Intersectorialidad

Formación del profesional de Cultura Física. Curso optativo "Preparación Psicofísica de la Embarazada: Prevención de las NEE"

Superación. Curso de posgrado "Preparación Psicofísica de la Embarazada: de la morbimortalidad materno-infantil".

Formación académica de cuarto nivel. Maestría Actividad Física Comunitaria. Curso "Preparación Psicofísica de la Embarazada"

Curso de Capacitación INDER-MINSAP. Programa Integral de Preparación Psicofísica de la Embarazada. (PIPPE)

IV. Evaluación y retroalimentación. Extensión universitaria.

- Introducido en la Práctica el PIPPE, en: 8 Hogares Maternos, 6 policlínicos y 2 Hospitales Materno – Infantil.
- 10 Trabajos de Diploma, valorando la influencia del PIPPE en la salud reproductiva en los servicios donde fue introducido en la práctica.
- 3 Tesis de Maestría, con nuevas aportaciones teórico – metodológicas.
- 6 cursos de posgrado y 6 cursos optativos impartiéndose consecutivamente desde 2007 hasta 2013.
- 2 ediciones de la Maestría en Actividad Física en la Comunidad. (Cuba y Venezuela).
- 6 cursos de capacitación al MINSAP.
- 2 cursos internacionales.
- Publicados más de 11 artículos y CD resumen de

Conclusiones

1. La inactividad física de la mujer y su consecuente baja condición física, constituyen un factor de riesgo reproductivo; particularmente preconcepcional y obstétrico, por su relación favorecedora con la morbimortalidad materna y perinatal: obesidad materna, hipertensión arterial, diabetes gestacional, disfunciones del suelo pélvico, distocias del motor del parto, parto prolongado, parto instrumentado, asfixia perinatal, entre las de mayor incidencia y prevalencia.

2. El empoderamiento por la salud reproductiva, como consecuencia de la promoción y educación para la salud, debe transitar por un nuevo replanteamiento epistemológico: el reconocimiento de que la toma de decisiones a favor de acciones que contribuyan a mejorar la condición física de la mujer, constituye una premisa indispensable en la prevención de la morbimortalidad y discapacidad materno – infantil y por ende, de la salud reproductiva.

3. Las ciencias de la Cultura Física, partiendo del replanteamiento epistemológico anterior y dado su objeto de estudio afín con la promoción y educación para la salud, debe reorientar su estrategia curricular, hacia el reconocimiento de su pertinencia en el contexto de la salud reproductiva, particularmente en la prevención de la morbimortalidad y discapacidad materno - infantil.

4. La estrategia diseñada, se implementó desde una concepción dialéctica, que relacionó lo productivo y lo creativo de los procesos universitarios en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, poniéndose de manifiesto la articulación dinámica entre la dimensión docente-educativa en la formación continua; la dimensión investigativa y la dimensión extensionista, como procesos conscientes, en función de satisfacer la creciente demanda social con respecto a la educación para la salud, particularmente la reproductiva.

5. La estrategia pedagógica intersectorial diseñada, resulta factible, al ser valorada su pertinencia como muy adecuada, a través de los métodos criterio de expertos, criterio de especialistas y criterio de usuarios, contribuyendo al empoderamiento por la salud, particularmente la reproductiva.

Recomendaciones

1. Generalizar los resultados de la presente investigación a toda la red de facultades de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

2. Proponer la inclusión del curso optativo *"Prevención de las necesidades educativas especiales: Preparación psicofísica de la embarazada";* así como el curso de posgrado *"Preparación psicofísica de la embarazada: prevención de la morbimortalidad materno – infantil"* a otros Centros de Educación Superior.

3. Generalizar la aplicación de las nuevas tecnologías obtenidas y de los productos de alto valor agregado: libro de texto "*Prevención de las necesidades educativas especiales –NEE-: fundamentos teóricos básicos de la atención prenatal y*

temprana"; "*Programa Integral de Preparación Psicofísica de la Embarazada (PIPPE")* y "*Guía Metodológica de Actividad Física Comunitaria y el trabajo con la mujer durante el puerperio",* en aras de mejorar la calidad de los servicios de Educación para la Salud, ofertados por los organismos y entidades de la Administración Central del Estado: MINSAP, MINED, INDER, CENESEX; así como por organizaciones de masas directamente vinculadas a la actividad: FMC, CDR, entre otros.

4. Crear en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, un Centro de Estudios, que lidere las investigaciones sobre Actividad Física y Salud Reproductiva, en su concepción más amplia.

Bibliografía:

1. Artal, R. and M. O. Toole: Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for Exercise during Prenancy and postpartum. British Journal of Sports Medicine, 2003.

2. Castell – Florit, P: Intersectorialidad en salud. Fundamentos y Aplicaciones. La Habana, Editorial de Ciencias Médicas, 2010.

3. Colectivo de autores: Obstetricia y perinatología. Diagnóstico y tratamiento. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 2012.

4. COPS – CEPAL: Objetivos de desarrollo del milenio: Una mirada desde América Latina y el Caribe. pdf. Disponible en: http://www.infomed.sld.cu

5. Fernández, Nieves, Y: Prevención de las necesidades educativas especiales (NEE). Fundamentos teóricos básicos de la atención prenatal y temprana. C. Habana, Cuba. Editorial Deportes, 2007.

6. Dirección de Promoción de Salud. INDER: Indicaciones metodológicas ampliadas para la Actividad Física Comunitaria. Curso Escolar 2009 – 2010.

7. Dirección Nacional de Registros Médicos y Estadísticas de Salud. MINSAP: Anuario Estadístico de Salud 2011. Disponible en: http://www.sld.cu/sitios/dne/

8. OPS: Declaración conmemorativa de los diez años del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en la Región de las Américas (2003 – 2013), San Juan, Puerto Rico, 2013. Disponible en: http://bit.ly/xoivjt

9. Pujadas Ríos, X., R. Oviedo Rodríguez, F. Montero Torres y Juan Francisco Pineda: Humanización del parto en la medicina de excelencia. Rev. MediSur, vol. 9(5): 55-57, Cienfuegos, 2011.

10. Sanabria Ramos, G., Aida Rodríguez Cabrera y Nereida Rojo: CD Promoción y Educación para la salud sexual y reproductiva. Diplomado Específico de Promoción de Salud. Grupo Informática Escuela Nacional de Salud Pública – ENSAP – Cuba, 2007.

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ALTERNATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES CON PADECIMIENTO DE ARTRITIS

MSc. Jorge Salvador García Conill

Profesor Asistente de la UCCFD “Manuel Fajardo”

email: jconill51@inder.cu

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como propósito tratar sobre l las actividades que realizan los adultos mayores y elaborar una alternativa de actividades recreativas para disminuir los efectos de la artritis en ellos, por lo que proponemos un serie de ejercicios físicos y recreativos como alternativa generadora para los Adultos Mayores que padecen Artritis en el circulo de abuelos “Celia Sanchez Manduley” de la circunscripción 76, del consejo popular Palatino, conformado por 14 adultos mayores del Municipio Cerro, este cuenta con una población heterogénea, puesto que en él se encuentran adultos mayores enfermos con diabetes, hipertensión, artritis y algunos clínicamente sanos. Se pretende que la propuesta como un todo ayude a mejorar la salud en el adulto mayor, avanzando en el incremento de los beneficios que ofrece la práctica de actividades físicas. Los métodos fundamentales que nos permitieron desarrollar la investigación son los siguientes: Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis, Inductivo-Deductivo**,** la Observación y la Encuesta, asi como el Criterio de usuarios. Como procedimientos estadísticos se utilizó la distribución empírica de frecuencias y la media. Se observan resultados satisfactorios en la aplicación práctica de la propuesta, con beneficios reportados por los integrantes del círculo.

Introducción

La Cultura Física ofrece innumerables posibilidades de desarrollo para todo ser humano, y para los adultos mayores cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se cumplan debidamente los objetivos propuestos en los programas planificados para ellos, lo fundamental es que la actividad que se proponga esté adecuadamente adaptada a sus posibilidades, teniendo en cuenta la aceptación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permitan que todos los participantes lo realicen con éxito.

El envejecimiento de la población debe ser abordado desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social al ir disminuyendo las capacidades físicas y mentales del individuo lo que puede modificar o alterar sus relaciones habituales en la familia y con el medio social y ambiental.

Teniendo en cuenta los elementos abordados anteriormente se definen las siguientes insuficiencias en la vinculación de los adultos mayores en las diferentes actividades.

- No son suficientes las actividades que se realizan en las clases de gimnasia para el adulto mayor, dirigidas a restablecer los problemas de salud que presentan

-Las ofertas de actividades físico-recreativas, no provocan la motivación necesaria en los adultos mayores, para conducir su papel en la sociedad actual al no sentir alivio a sus padecimientos.

- Los Adultos Mayores que padecen de Artritis y que se encuentran en el círculo de abuelos viven situaciones de inactividad, tiempo ocio, carencia de estímulos y motivaciones que lo induzcan a sentirse útiles, valorados e importantes en la sociedad. .

La información antes descrita permitió recopilar datos que evidencian la necesidad que tienen los adultos mayores en abrirse un espacio, en el cual busquen su bienestar y por ende mejorar y mantener la salud integral siendo este el primer paso para conquistar una vejez placentera.

La planificación de las actividades para los adultos mayores.

Es difícil hablar de un plan de actividades físico-recreativas, sino se tiene en consideración la importancia de este grupo. Para las personas de la tercera edad las actividades programadas deben ser flexibles y poco intensas, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativo- físicas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

La planificación de actividades físico-recreativas exige una forma de identificar y organizar los principales elementos, resaltando las relaciones existentes entre los logros o resultados a obtener, las actividades planificadas y los recursos disponibles.

La atención a los adultos mayores con padecimiento de artritis requiere del empleo de mayor tiempo de trabajo y de conocimientos del profesor.

Influencia de la actividad física en el adulto mayor

La práctica de los ejercicios físicos significa una forma directa y rápida de eliminar los problemas de salud, objetivo por el cual se forman los círculos de abuelos, para atender a los adultos mayores.

Un plan equilibrado y bien diseñado debe incluir actividades encaminadas a lograr cada uno de los 3 objetivos de una buena condición física: aumentar la flexibilidad, mantener la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular en los tres componentes de cada sesión de ejercicios: el calentamiento, el ejercicio y la recuperación y se diseña para adaptarse al estado, necesidades de salud y problemas médicos de un paciente.

La artritis en el Adulto Mayor

Existen tres tipos de Artritis, dos crónicas: Artritis Reumatoide y Osteoartritis

Una aguda: Artritis infecciosa específica

Las artritis pueden ser agudas y crónicas, en el círculo de abuelos no tenemos presencia de manifestaciones de aguda en ninguno de los participantes

Artritis Crónicas: Puede seguir a una aguda y a su vez en la evolución de una artritis crónica puede producirse un brote inflamatorio agudo

Además de provocar dolor, rigidez e inflamación en el caso de la artritis reumatoide provoca una gran impotencia funcional, con el tiempo las articulaciones se deforman y provoca incapacidad a la hora de realizar ciertas actividades de la vida diaria, presentamos 8 abuelos en este estadio

El objetivo del tratamiento aplicado es intentar que la enfermedad evolucione más lentamente, reduciendo el dolor, mejorando la movilidad, aumentando la fuerza muscular y tratar de prevenir las deformaciones que se puedan producir, en general mejorar la calidad de vida del abuelo.

Localización más frecuente en la población estudiada: Muñeca, mano**,** codo y hombro.

Objetivo:

- **Elaborar un plan de actividades como alternativa para disminuir los efectos de la artritis en los adultos mayores**
- **Incrementar la participación de los adultos mayores en las actividades propuestas, prestando atención especial a los que padecen artritis**

Metodología

Se utilizaron diferentes métodos de investigación como son el Histórico – Lógico, Analítico- Sintético, Análisis de documentos, la Observación, la Encuesta, el Criterio de Usuarios y estadísticos como la distribución empírica de frecuencias y la media

Selección de la población.

Para la realización del estudio se tomó la población total de adultos mayores del círculo de abuelos “Celia Sanchez Manduley” de la circunscripción 76, del consejo popular Palatino, conformado por 14 adultos mayores del Municipio Cerro de los cuales 1 es del sexo masculino y 13 del sexo femenino, lo que representan el 100%,

sus edades están comprendidas entre 60 y 80 años, en su mayoría con un nivel escolar medio, seleccionada de manera intencional, tomando como criterios esenciales: Pertenecer al círculo de abuelos, estén aptos físicamente para realizar actividades físico-recreativas y estén motivados hacia la práctica de las actividades propuestas.

ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.

Resultados del diagnóstico inicial realizado

#	Edad	Sexo	Peso	Talla	Enfermedad	Tiempo/ trastorno	Tiempo/ Ejerc
1	62	F	48	170	Hipertensión Artritis	8 años	2 años
2	61	F	51	163	Sano		1 años
3	72	F	64	164	Diabetes	14 años	2 años
4	73	F	67	161	Artritis	5 años	1 años
5	64	F	85	163	Hipertensión	12 años	2 años
6	73	F	63	162	Diabetes	10 años	1 años
7	69	F	56	167	Hipertensión y artritis	2 años	3 años
8	80	F	66	158	Artritis	15 años	2 años
9	73	F	59	156	Artritis	9 años	1 años
10	61	F	66	169	Sano		2 años
11	70	M	69	169	Hipertensión Artritis	14 años	2 años
12	62	F	63	165	Diabetes	6 años	1 años
13	61	F	73	163	Artritis y Asma	5 años	1.5 años
14	61	F	69	168	Artritis Diabetes	11 años	2 años

Conocimos a través de la revisión de las historias clínicas y la encuesta los siguientes resultados de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a los adultos mayores.

Artritis 8 personas para un 57 %; Diabéticos 4 para un 44 %; Hipertensos 4 para un 44%; Asmáticos 1 para 7 % y Sano 2 para un 28 %.

Examen físico de las articulaciones

Se realizó en forma comparativa, siguiendo en cada articulación la secuencia siguiente: inspección, palpación y movilidad (amplitud del movimiento o arcos de movilidad articular), no se incluyo las mediciones con la cinta métrica y fuimos auxiliados por el MGI

Registro del examen realizado

Se tomo en consideración : Facilidad y amplitud de movimiento, apariencia de la piel sobre las articulaciones y dolor, crepitación y deformidades

La realización de este examen nos permitio corroborar los datos aportados por el MGI y las historias clinicas de los pacientes, ademas aporto que las mayores lesiones se encuentran en la mano.(interfalangicas proximales y metacarpo falangicas) dadas en : Desviación cubital de los dedos, deformacion de los dedos y deformación del pulgar y codo y hombro en menor medida.

Resultados del análisis de la encuesta, aplicada a los adultos mayores

Actividades en orden de preferencias	**Cantidad**	**%**
Círculo de Artes Manuales	10	71
Juegos de mesas (dama, ajedrez, parchís, dominó, etc.).	12	85
Concursos de jardinería	6	42
Actividades culinarias	9	64
Paseos, excursiones, visitas a centros turísticos e históricos	6	42
Charlas y videos con el médico del consultorio.	9	64
Festival de títeres	10	71
Clases del círculo de abuelos	8	57

Alternativa de actividades recreativas

Objetivo General: Incrementar la participación de los adultos mayores en las actividades, aportando atención especial a los que padecen artritis

No	Actividades	cumplimiento	Participantes	Hora	Responsable
1	Diagnóstico de abuelos con artritis	Previo	Informados por el MGI	lunes	Profesor
2	Clase de Abuelos	Todos los días	14	8:00	Profesor
3	Clase de Abuelos con artritis	3 veces por semana	8	9:00am	Profesor
4	Video - Debates	3er sábado	14	3:00pm	Profesor
5	Círculos de Artes Manuales	Todos los domingos	14	10:00am	Profesor
6	Concursos de jardineria	Una vez al mes	14	9:00 am	Profesor
7	Actividades comunitarias	Según plan del Consejo	14	9:30am	Profesor
8	Festival de Juegos de mesa	2do sábado	14	9:00 am	Profesor
9	Festival de títeres	Una vez al mes	14	9:00 am	Profesor
10	Actividades culinarias	1er sábado del mes	14	2:00 pm	Profesor
11	Paseos, excursiones, visitas a centros turísticos e históricos	Una vez al mes	14	9:00 am	Profesor

Horario y duración del plan de actividades físico-recreativas.

Se ejecutará en los sábados y domingos en el horario de la mañana de 9:00 – 12:00 am y en la tarde de 2:00 a 5:00 pm. Las clases se seguirán impartiendo los 5 días a la semana y en el caso de los que padecen Artritis, los ejercicios se realizaran al terminar el horario programado, 3 veces a la semana, el plan tendrá una duración de 9 meses (abril) y como se puede observar, muchas de las actividades se dirigen al trabajo de las extremidades superiores.
A los 6 meses de realizarse el plan, los miembros del circulo han planteado informalmente, satisfacción con las actividades realizadas, que las mismas responden a sus gustos y que han sentido alivio en sus dolencias (disminuyendo el uso de farmacos)

El registro del examen realizado nos permitio seleccionar los ejercicios a utilizar y realizarlos cumpliendo las siguientes indicaciones; Trabajar de forma individual primero y despues colectiva, comenzar con pocas repeticiones. (se determino un conjunto de ejercicios para realizar en la clase y en el hogar)

En función del estado inflamatorio, se utilizan medidas terapéuticas encaminadas a conseguir una capacidad que permita al adulto mayor desarrollar con independencia las actividades de la vida diaria. La realización de las actividades y ejercicios debe ser progresiva y se desarrolla de acuerdo al grado de inflamación articular, a la intensidad de la debilidad muscular y en relación con las alteraciones biomecánicas existentes, utilizando:

- Movilizaciones que serán pasivas cuando hay debilidad muscular o severa en fase aguda, sino serán activas.
- Isométricos que se pueden emplear también en la fase aguda.
- Estiramientos: Tras aplicar termoterapia (calor en la fase no aguda) para evitar contracturas y mantener la amplitud articular.

- Terapia ocupacional: concebidas para que coadyuven al desarrollo de las actividades de la vida diaria.
- Educación del paciente: en las charlas y videos tendente a desarrollar normas de protección articular(como evitar posturas deformantes y mantener posturas correctas) y para disminuir el consumo energético intercalar períodos de reposo durante el día, utilizar ropa adecuada, y desarrollar un buen diseño domiciliario)

CONCLUSIONES:

1. Las fuentes teóricas consultadas nos permitieron la elaboración de una alternativa de ejercicios y actividades para la artritis que permita mejorar el nivel de actividad física de los adultos mayores.
2. Se conoció el comportamiento del Adulto Mayor con Artritis, ante la realización de los ejercicios físicos y el cumplimiento de las actividades comprobando que la enfermedad evoluciona más lentamente.
3. Se elaboró una alternativa de actividades físico recreativas que propició, que en el tiempo desarrollado :

- Se reduzca el dolor articular.
- Mejore la movilidad.
- Estimule la participación en las actividades

BIBLIOGRAFÍA.

1. Bencomo Pérez, R. L (2003) Análisis de una metodología, en un programa de ejercicio fiscos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular, en adultos mayores con osteoporosis, Tesis para optar por el título de master en Cultura Física Terapéutica. UCCFD Manuel Fajardo Cuidad de La Habana.
2. Colectivo de autores (2008) Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana.
3. Colectivo de Autores. (2006). Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Centro de Actividad Física y Salud. UCCFD Manuel Fajardo. La Habana, Editorial Deportes.
4. Dumazedier, J. (1964), "Hacia una civilización del ocio". Ed. Estela. Barcelona. España.
5. Ejercicio y artritis. Educación al Paciente en Reumatología, del Colegio Estadounidense de Reumatología. Disponible en http://www.arthritis.org/espanol,
6. Ejercicio para artritis. Disponible en Fundación para la Artritis. http://www.arthritis.org/espanol/ Español.
7. Heredia Guerra, Luís F (2006). Geroinfo. Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores en Gerontología y Geriatría. Especialista I Grado Gerontología y Geriatría Servicio Geriatría Hospital General Docente “Julio Trigo López” Centro de Investigación sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud – CITED. Editorial Científica técnica. C. H.
8. Lombas Manuel (1978) Manual de Reumatología. Editorial Científico Técnico. Ciudad Habana.
9. Programa y Orientaciones metodológicas para el trabajo con el Adulto Mayor INDER (2011), La Habana.
10. Revista cubana de Reumatología (2003) Editorial ciencias Médicas. La Habana.
11. SCHARLL, M. la actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona. 1994.

ANEXOS

Anexo 1

Guía de observación

Objeto: Observación a las actividades del círculo de abuelos

Objetivo: Conocer la situación existente referente a la realización de actividades recreativas en la comunidad.

Tiempo: 2 semanas.

Frecuencia: 2 veces a la semana.

Tipo: De campo y estructurada.

1. Condiciones de los lugares donde se desarrollan las actividades.

Bien _____ Regular_____ Mal____

2. Divulgación de las actividades.

Ninguno_____ Poco_____ Mucho____

3. Existencia de medios materiales.

Ninguno_____ Poco_____ Mucho____

4. Cómo es su participación en las actividades del círculo de abuelos

Mucha_____ Regular_____ Poca____

5. Organización de las actividades.

Bien _____ Regular_____ Mal____

6. Periodicidad con que se realizan las actividades.

Ninguno_____ Poco_____ Mucho____

Anexo 2

Diagnóstico realizado

Objetivo: Conocer las características, que presentan los adultos mayores.

1. Edad: _____
2. Peso: _____
3. Talla: _____
4. Sexo: F____ M ____

5. ¿Padece de alguna enfermedad? SI: _____ No: _____ Cuál: _____

En caso de que la respuesta sea afirmativa, mencione que tiempo lleva conviviendo con la enfermedad. Años: _____ Meses: _____

7. ¿Qué tiempo lleva realizando ejercicios físicos?

Nunca ha realizado: _____ Meses: _____ Años: _____

Anexo 3

Encuesta realizada a los adultos mayores

Objetivo: Conocer las actividades que se desarrollan en el círculo de abuelos y las que desean realizar, así como el estado actual que presenta la oferta de actividades.

Estimado adulto mayor: Esta investigación tiene la finalidad de proponer actividades, para favorecer su inserción a las mismas, por lo que necesitamos su acertada opinión respondiendo las siguientes preguntas.

1. ¿Qué tiempo lleva incorporado al círculo de abuelos?
   Años _____ Meses _____

2. ¿Se siente a gusto en el grupo? SI _____ NO _____

3. ¿Conoce usted los beneficios que le proporciona la realización de actividades físicas? SI _____ NO _____

4. ¿Qué actividades realiza en el club de abuelos? Marque con x

Paseos _____ Visitas a enfermos _____ Cumpleaños colectivos _____Juegos de dominó____ Juego de ajedrez_____ Juegos Tradicionales_____, Excursiones_____ Actividades Bailables_____ Otras_____

7. ¿Son suficientes las actividades físico-recreativas que se ofertan en el club de abuelos? SI ____ NO ___

8. ¿Por qué se incorporó al círculo de abuelos?

____Mejorar su salud ____ Por indicación médica ____Para sentirme útil ____ Para no estar solo ____Me recreo

Anexo 4

Encuesta para conocer los gustos y preferencias

Objetivos: Determinar las necesidades físico - recreativas de los adultos mayores objeto de estudio.

Mensaje: De las siguientes actividades, enumere en orden de preferencia las actividades que le gustaría realizar.

___Exposición de objetos artesanales.
___Trabajo con títeres (confección y actuación)
___Juegos de mesa (dama china, dominó, ajedrez, etc.)
___Caminatas, Visita a museos y lugares históricos.
___Concursos culinarios.
___Bailoterapia y actividades bailables
___Confección de tejidos, objetos artesanales y/o juegos recreativos.
___Cumpleaños colectivos
___Visitas a enfermos.
___Paseos.
___ Charlas
___ Ejercicios de relajación
Otros_____

LOS EJERCICIOS DE HATHA YOGA UNA ALTERNATIVA PARA EL ASMA BRONQUIAL.

Autores. MSc. Zenaida D. García Navarro.
Dr. William Morales Cáceres.
MSc. Nuria Boris Andino.

RESUMEN

El presente trabajo se realizó en el Edificio #2 de la Unidad "Combinado del Este", con los pacientes internos asmáticos de los pisos 3,4 y 5 con la colaboración del Dr. del edificio antes mencionado que colaboró de forma directa para la validación de nuestra propuesta metodológica, resultando muy apropiada aplicar la misma ya que está basada en asanas o posturas yogas que tienen el enfoque y la mesura de la "Cultura Física Terapéutica", logrando elevar la eficacia y seguridad de nuevas formas y técnicas que ofrecen métodos mas útiles y cómodos donde al realizar los mismos se logra la disminución de los efectos dramáticos que ejerce sobre la salud el asma bronquial, especialmente en este centro penitenciario donde las características del clima y necesarias particularidades de las construcciones afectan a los residentes en las mismas y garantiza que se realicen en un espacio pequeño. La práctica de las asanas como forma preventiva de enfermedades (particularmente las crónicas no transmisibles) permite alcanzar una forma óptima para mantenerse saludable. Los escenarios penitenciarios tienen diversas posiciones geográficas con respecto a la distancia del Hospital de la Unidad, que dificulta en ocasiones realizar traslados de los internos con la brevedad necesaria para el caso de las crisis y la ansiedad que esto provoca que resulta fatal en ocasiones. La posibilidad de usar el Hatha-Yoga como rehabilitación, responde fundamentalmente a que después de conocer los principios de las posturas o asanas se pueden modificar y adaptar a cualquier tipo de paciente. Este trabajo brinda un aporte metodológico al programa de Cultura Física y Rehabilitación que pretende ser una guía para aquellas personas que quieran practicar yoga con el objetivo de estar más saludables, y resulta útil para pacientes asmáticos que necesitan poder reconquistar su salud de manera natural y fisiológica.

INTRODUCCIÓN

La ciencia y las técnicas del yoga tienen una tradición milenaria. Según la antigua tradición del yoga, diversas civilizaciones orientales dominaban esta ciencia, que aplicaban para aumentar y garantizar la salud, la felicidad y la calidad de vida. La difusión del yoga en Occidente es muy reciente. La propuesta metodológica radica en aplicar un material dirigido a los pacientes internos asmáticos de los pisos 3,4 y 5, con el objetivo de facilitar a los mismos una guía metodológica para realizar este tipo de ejercicio que permite su realización en un espacio pequeño logrando armonizar la mente y el cuerpo lo que facilita el control de las crisis al difícil momento de su traslado para el Hospital. El yoga es un sistema holístico que ejerce sobre el ser humano una acción global capaz de equilibrar la actividad de varios órganos al actuar sobre los posibles componentes mentales que originan la enfermedad.

Este trabajo ofrece una propuesta Metodológica que tiene como objetivo general identificar las asanas yogas para aquellas personas que quieran practicar ejercicios con el objetivo de estar más saludables y tener una mejor calidad de vida.

Por su acción sobre el cuerpo y la mente, el yoga se puede considerar un sistema de higiene psíquico-físico muy completo. Enfermedades como el infarto del miocardio, la hipertensión arterial, la úlcera, la dispepsia, deformidades de la columna vertebral, el asma y el insomnio se pueden prevenir practicando yoga regularmente. La Cultura Física Terapéutica consiste en la aplicación de ejercicios con objetivos profilácticos y medicinales para lograr un rápido y completo restablecimiento de la salud, de la capacidad de trabajo y la prevención de las consecuencias de los procesos patológicos por lo que se identifican desde ese espectro.

Esta propuesta brinda la posibilidad de mejorar el estado físico y mental de los internos asmáticos, para de esa manera dirigir la atención hacia una forma más consciente y responsable de enfrentar las crisis ya que el paciente necesita de una seguridad en sí mismo para controlar su respiración y aquietar la mente ante esta ansiedad tan evidente.

Si bien son varios los tipos de yoga existentes, el que más elementos terapéuticos contiene es el Hatha-Yoga que aquí se describe en sus componentes de asana (postura) y pranayama (respiración).

MÉTODOS

- **Histórico Lógico**. Está dado a través del estudio de la situación de la Unidad "Combinado del Este" donde su ubicación geográfica ofrece particularidades en cuanto al clima y construcciones se refiere, ya que tiene una humedad muy alta y por las características de los edificios hay una mayor acumulación de polvo que unido a una ventilación moderada influye negativamente para los internos asmáticos.
- **Revisión Documental**. Se analizaron las historias clínicas y frecuencias de crisis asmáticas de los pacientes internos del edificio #2 de la Unidad "Combinado del Este".
- **Entrevistas.** Fueron entrevistados personal de Salud Publica y del MININT, personal de la Unidad "Combinado del Este" con experiencias en las diversas situaciones de los internos asmáticos.

RESULTADOS

- No hubo reacción adversa al practicar los ejercicios en ninguno de los pacientes internos asmáticos del grupo control
- La propuesta aplicada, permite una disminución del uso del aerosol y un mejor estado físico y de bienestar en el organismo.
- La propuesta permite ser aplicada a enfermedades crónicas no transmisibles, prestando especial atención a las contraindicaciones sugeridas.

CONCLUSIONES.

- Los resultados obtenidos demuestran la efectividad de los ejercicios, donde los medicamentos no constituyen una vía para controlar las crisis del asma bronquial.
- Los ejercicios mejoran enfermedades colaterales y de forma significativa al asma bronquial y sus beneficios se notan a corto plazo.

REFERENCIAS BILIOGRAFICAS

Anatomy and Physiology of Yogic Practices, M. M. Gore (1995).

Asanas, Swami Kuvalayananda (1982).

Marvels of Yoga, D. Shankar (1987).

Pranayama, Swami Kuvalayananda (1993).

Yoga for Healing, Dr. P. S. Venkateswaran (2005).

Yoga y Salud, Periódico del Instituto Kaivalyadhama-Lonavla, India.

Yogic Therapy, Swami Kuvalayananda & Vinekar (1983).

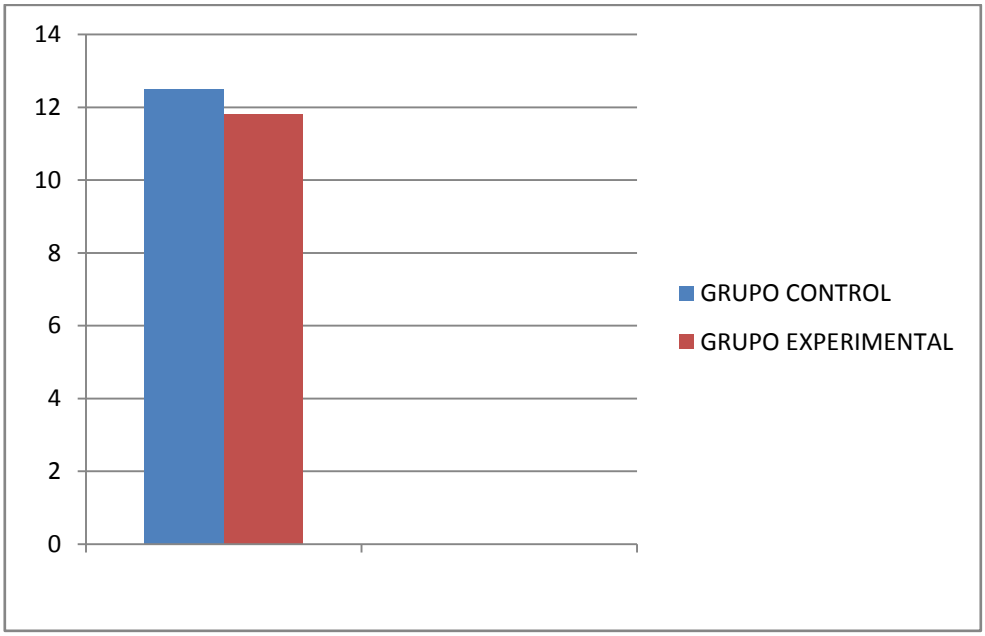
López Buenos, M. (2003). Propuesta de una metodología para determinar la fuerza máxima en pacientes con enfermedades crónicas no trasmisibles. Tesis de Maestría en Cultura Física Terapéutica. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

Valdéz García, B., Navarro Eng, D., Muñoz Torres, G., Granda Fraga, M., Borgees Mojaiber, R. (2000). Programa de actividades físicas para el tratamiento de la hipertensión. INDER. La Habana, Cuba.

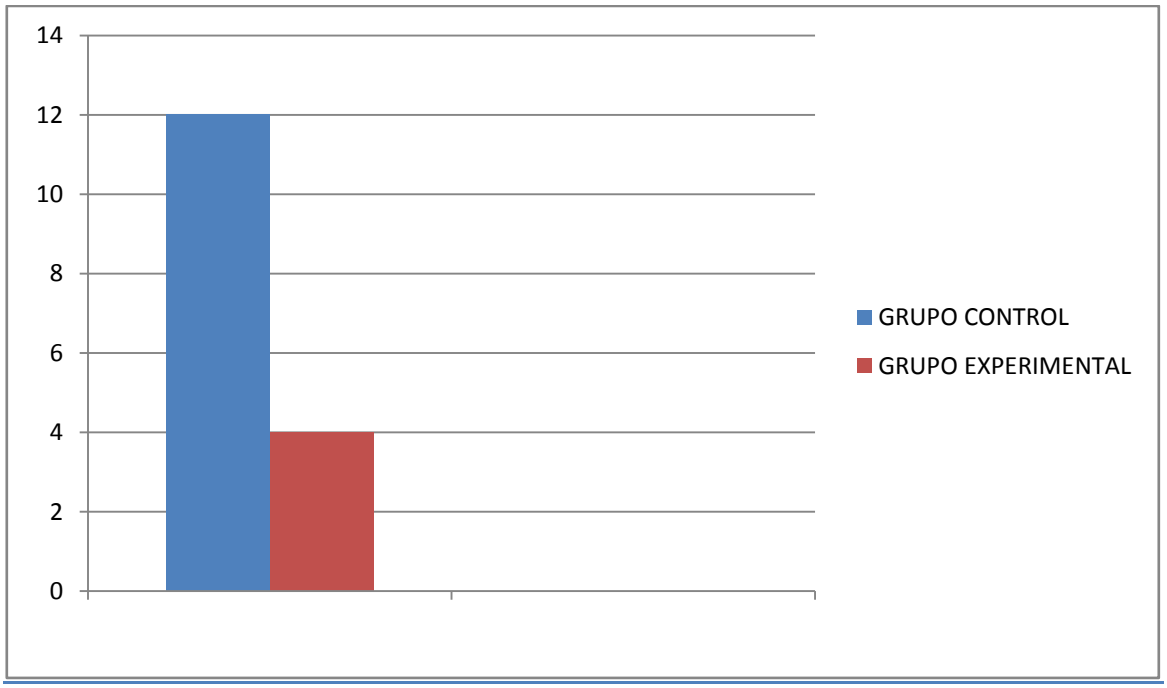
DrC. Reinol Hernández González, Lic. Kiluange de Melo Araújo, Dr. Servando Agramonte Pereira, MSc. Edita Aguilar Rodriguez, MSc. Jorge L. Gutierrez Ferro, Lic. Hidelisa Carrillo Ceballos, Lic. Maricel Lorenzo León.(2000) Indicaciones generales para los profesores de la actividad física terapéutica, programa de ejercicios físicos para la rehabilitación de pacientes hipertensos.

Colectivo de autores. Programa para las Áreas Terapéuticas de Cultura Física. INDER. MINED, MINSAP.. s.n Ciudad de La Habana, 1983. P. 177

FRECUENCIA ASMATICA MENSUAL (DICIEMBRE 2011)



FRECUENCIA ASMATICAMENSUAL (MARZO 2012)



PROPUESTA DE ASANAS YOGAS

Parte Inicial.
Toma de pulso.
SURYA NAMASKAR (Saludo al sol)
No es una asana, sino una serie de 12 ejercicios que se realizan al inicio de la sesión de clases, como una forma de calentamiento.

Parte Principal
VAJRASANA
(Postura pélvica)

KURMASANA
(Postura de la tortuga)

PASCHIMOTANASANA

(Postura de estiramiento posterior)

BHUJANGASANA
(Postura de la cobra)

SARVANGASANA
(Postura de parada de omóplatos)

DHANURASANA
(Postura del arco)

YOGA MUDRA
(Símbolo del Yoga)

VAKRASANA (Postura de Torsión)

PRANAYAMA
(Técnica Respiratoria)

Parte Final
SHAVASANA. Toma de pulso.
(Postura del muerto) Relajación.

PALABRAS CLAVES

HATHA –YOGA. Son las posturas que se realizan a través de la respiración y yoga derivado del sanscrito Yug (de yugo), para unir la mente y el cuerpo.

ASMA BRONQUIAL. Del griego asthma, respiración difícil es una enfermedad respiratoria en la que el espasmo y la constricción de los bronquios y la inflamación de la mucosa limita el paso del aire con la consiguiente dificultad respiratoria.

ASANA. Es un modelo de postura que conduce a la estabilidad física y mental y solo se realiza un momento dinámico en el movimiento.

PRANAYAMA. Es la ciencia de la respiración a través de la cual el paciente practica el control de la función respiratoria y puede llegar a ser un reflejo voluntario, dirigido por la persona y, con la práctica del pranayama, se puede llegar a inhibir los reflejos que normalmente condicionan el acto de la respiración.

LOS EJERCICIOS FÍSCOS TERAPUÉTICOS Y EL ASMA BRONQUIAL EN NIÑOS DE 6-9 AÑOS

Autoras**:**

Dra. Mercedes de Armas Paredes. Cuba mercydearmas56@gmail.com

Lic. Romina Leyba Riva. Venezuela roleyba@hotmail.com

Universidad Deportiva del Sur

RESUMEN

Esta investigación pretende dar respuesta a una de las enfermedades con mayor índice de prevalencia en la sociedad venezolana: el asma bronquial; tiene como objetivo: Implementar un Programa de ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento del asma bronquial de los niños de 6-9 años. La muestra esta compuesta por 12 pacientes que se encuentran diagnosticados con asma bronquial leve intermitente y persistente, ambos de mayor prevalencia dentro de la población. En el diagnóstico se pudo constatar que el único tratamiento que recibían los mismos era netamente farmacológico, sin prescripción de ejercicios físicos terapéuticos como parte del tratamiento; a su vez, se constata el poco conocimiento de la enfermedad tanto de los representantes como de los propios niños. Se tomó como referencia la historia clínica de los niños en la cuál se encuentra plasmado el número de crisis a la semana, número de crisis al mes y síntomas entre un episodio y otro, así como encuesta a los médicos, representantes y niños; todos los cuales serán comparados al inicio y al final de la investigación. Así, con implementación del Programa de ejercicios físicos terapéuticos se busca una disminución del número de crisis a la semana, al mes y los síntomas nocturnos, por tanto también una disminución en el consumo de los medicamentos, todo lo cual lleva a una mejora en la calidad de vida de dichos niños. Se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos.

PHYSICAL THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM FOR THE TREATMENT OF ASTHMA IN CHILDREN 6-9 YEARS TO CONCURRENT CARE MODULE COVER Cerrito, SAN CARLOS, STATE COJEDES.

ABSTRACT

This research aims to answer one of the diseases with the highest prevalence in Venezuelan society: bronchial asthma, this research aims to: Implement a therapeutic exercise program for the treatment of bronchial asthma in children 6 - 9 years,. The sample is composed of 12 patients attending care that module that are diagnosed with mild intermittent asthma and persistent, both the highest prevalence in the population. The diagnosis was confirmed that the only treatment that was clearly given the same drug without prescription of therapeutic exercise as part of treatment, in turn, we see the lack of knowledge of the disease both as representatives of children themselves . The reference used medical records of children in which is enshrined the number of seizures per week, number of seizures per month and symptoms between one episode and another, and medical survey, representatives and children, all which will be compared at the beginning and end of the investigation.Thus, implementation of therapeutic exercise program seeks to decrease the number of seizures per week, per month and nighttime symptoms, therefore also a decrease in the consumption of drugs, all of which leads to an improvement in the quality of life of these children. Methods using theoretical, empirical and statistical.

INTRODUCCIÓN

El asma bronquial es una de las enfermedades crónicas no transmisibles, que tanto en la antigüedad como actualmente afectan al hombre, su nombre deriva del griego asthma (respiración dificultosa). Se puede decir que es una afección en el sistema respiratorio, caracterizada principalmente por síntomas como tos, falta de aire, sibilancias (pitido) y desde el punto de vista anímico provoca en quienes la padecen, sentimientos de inseguridad, baja autoestima y ansiedad ante la inminente aparición de las crisis. Cuando esto ocurre los músculos que controlan los conductos de aire se contraen y sobreviene un espasmo; por consecuencia, los conductos de aire se hacen angostos y se dificulta la entrada y salida de aire de los pulmones. Además, los conductos de aire se inflaman y segregan un exceso de mucosidad lo cual interfiere con la respiración.

Entre los factores estimulantes y desencadenantes de las crisis se pueden mencionar: sustancias que producen alergias, irritantes, cambios climatológicos bruscos, ejercicio físico inadecuado, infecciones respiratorias y estrés emocional, entre otros.

A nivel mundial, es una de las enfermedades respiratorias mas frecuentes que causan tres millones de consultas al médico y produce unas 200.000 hospitalizaciones al año (GINA[1], 2006), no distingue sexo, raza ni clase social, sin embargo, en las clases sociales menos favorecidas es donde existe una mayor preponderancia (debido a las condiciones de vida).

Según informes de la Organización Mundial de la Salud, el asma bronquial, tiene una gran repercusión mundial, afectando aproximadamente al 5% de la población. Anualmente 150 mil personas en el mundo mueren a causa del asma bronquial. Por tal motivo esta enfermedad genera una gran preocupación no solo a nivel gubernamental, sino y por sobre todo a nivel de especialistas y científicos.

[1] Programa Global Iniciative for Asthma

En Venezuela, la tasa de mortalidad es ascendente, los estudios de prevalencia son escasos y en ellos las cifras varían del 2% al 20%, así, en niños de 13-14 años de edad la prevalencia es de 16% y en el grupo de 6-7 años es del 20%; al decir de Capriles, A[2] (2010): "Uno de cada cinco niños en edad escolar sufre de asma y la mitad de ellos presentan características severas, crisis recurrentes y complicaciones que demandan servicios, asistencia y hospitalizaciones" constituye por tanto, un importante problema de salud en el país.

La aplicación de ejercicios físicos terapéuticos en pacientes con asma bronquial es muy importante, sin embargo, la difusión de su aplicación y beneficios es aun muy escasa. Los beneficios de su aplicación son la mejora la ventilación pulmonar y el metabolismo gaseoso, intensificando la circulación sanguínea y linfática en los pulmones, a su vez contribuyen a una reabsorción más rápida del foco inflamatorio.

El estado Cojedes no queda exento de esta problemática, así, en el Módulo Asistencial Funda Cerrito, en la ciudad de San Carlos, se ha podido constatar que la asistencia de pacientes con asma bronquial ha ido en aumento en los últimos cinco años, y la es asistencia netamente farmacológica durante y después de cada crisis. Constatándose a su vez, la no existencia de estrategias encaminadas a la prevención de dicha enfermedad y la utilización de ejercicios físicos terapéuticos como medida profiláctica ni terapéutica.

A partir de esta situación problémica, es que se plantea el siguiente **Problema Científico:** ¿Cómo contribuir con el tratamiento del asma bronquial de los niños de 6-9 años, concurrentes al Módulo Asistencial Funda Cerrito, San Carlos, estado Cojedes?

Objetivo General: diseñar un programa de ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento del asma bronquial de los niños de 6-9años, concurrentes al Módulo Asistencial Funda Cerrito, en San Carlos, Estado Cojedes.

[2] Pediatra y alergólogo de la Unidad de Alergología en el Hospital San Juan de Dios de Caracas.

Hoy, el asma bronquial se define como una inflamación crónica de la vía aérea en la que participan varios grupos celulares y sus productos; esta inflamación crónica provoca un incremento de la hiperreactividad bronquial, que conlleva episodios frecuentes de sibilancias, disnea y tos, en especial en la noche o temprano por la mañana. Es decir, la definición fisiopatológica deriva en una definición clínica. La hiperreactividad produce los síntomas de sibilancias, tos y disnea y estos episodios se asocian habitualmente a una condición de limitación del flujo aéreo difusa, variable y muchas veces reversible, sea en forma espontánea o con tratamiento.

La excitación del centro respiratorio durante el empleo terapéutico de los ejercicios físicos contribuye a mejorar la ventilación y el metabolismo gaseoso. Al intensificar la circulación sanguínea y linfática en los pulmones y la pleura, los ejercicios físicos coadyuvan a una resorción más rápida del foco inflamatorio. Así, los ejercicios físicos terapéuticos para el asma bronquial, de forma general, buscan: 1) Disminuir la cantidad de aire atrapado (aumentar la fase espiratoria); 2) Reeducar el movimiento automático del diafragma; 3) Movilizar la parrilla costal y la pared torácica; 4) Prevenir cifosis y malformaciones del tórax; 5) Corregir la postura en general.

METODOLOGÍA EMPLEADA

Los métodos de investigación empleados son: histórico-lógico: análisis-síntesis, inductivo- deductivo, sistémico estructural funcional, análisis de documentos, encuesta a los representantes: encuesta a los niños, encuesta a los médicos y la estadística descriptiva.

Para llevar a cabo la Investigación se contó inicialmente con una **Población** de 25 pacientes diagnosticados con asma bronquial (leve intermitente, leve persistente, moderada persistente y severa persistente) de 6 a 34 años.

Seleccionándose como **muestra**: 12 pacientes diagnosticados con asma bronquial leve intermitente y leve persistente, entre 6-9 años, concurrentes al Módulo Asistencial Funda Cerrito, San Carlos, Estado Cojedes. Además de 12 representantes de los pacientes (en algunos casos madres, padres, tíos o abuelos) y 2 médicos que prestan asistencia en dicho módulo.

Análisis de las Historias Clínicas Individuales: De los 25 pacientes diagnosticados con asma bronquial tres pacientes se encuentran en el rango de edades comprendidas entre 0 y 5 años (los cuales han sido diagnosticados con asma bronquial leve intermitente), 12 pacientes se encuentran en el rango de 6 a 9 años (de los cuales 9 presentan asma bronquial leve persistente y 3 leve intermitente), 4 pacientes en el rango de 10 a 15 años (2 con asma bronquial leve persistente, y 2 moderada persistente) y 4 pacientes tienen mas de 16 años (1 leve intermitente, 3 leve persistente, 1 moderada persistente y 1 severa persistente). De allí que la muestra ha sido seleccionada donde prevalece mayor número de casos y a su vez el nivel de asma predominante: asma bronquial leve intermitente y persistente. Los parámetros que se tienen en cuenta para determinar el nivel de asma hacen referencia al nivel de severidad de las crisis, así se toman en cuenta: el número de crisis a la semana, el número de síntomas nocturnos y los síntomas entre un episodio y otro. No existiendo pruebas de espirometría, ni de otra naturaleza para determinar el asma bronquial.

Del 100% de los pacientes, el 58%, es decir siete, presenta crisis persistentes mayor a dos veces a la semana, el 25%, es decir tres, presenta crisis intermitentes menores a 1-2 veces por semana y el 17%, es decir dos de los pacientes presenta crisis persistentes una vez a la semana. Por un lado se puede apreciar que la mayoría de los pacientes presenta crisis persistentes durante la semana, lo que representa el 83%, estos datos serán de gran importancia a la hora de comparar los resultados iniciales, con los resultados finales de la investigación.

El 25% de los pacientes, es decir, tres, presenta síntomas nocturnos cortos menores a dos veces al mes, un 33%, es decir cuatro, presenta síntomas nocturnos mayores a dos veces al mes, lo mismo sucede con otro 33%, que presenta síntomas nocturnos mayores a 3 veces al mes y un 9%, es decir un paciente, presenta síntomas nocturnos mayores a cuatro veces al mes. De igual forma que con los síntomas a la semana estos datos sirven de referencia para evaluar el programa al finalizar el mismo, ya que permitirá compara estos resultados con los arrogados al final de la investigación.

El 100% de los pacientes (12) presentan indicaciones farmacológicas durante las crisis y después de las mismas, no existiendo indicaciones de ningún otro tipo de tratamiento, por lo que se puede apreciar que no se prescriben los ejercicios físicos terapéuticos como herramienta ni profiláctica, ni terapéutica, en los períodos inter crisis.

Encuesta a los Representantes: El objetivo es determinar el nivel de conocimiento e implicación que poseen los representantes con respecto a la enfermedad que padecen los niños.

En cuanto al nivel de parentesco con el paciente seis, es decir 50%, eran madres (solteras 4, casadas 2), tres, 25% son abuelas maternas, una tía (8%) y dos padres, representando el 17%. Estos datos son de interés a la hora de planificar el programa el cual va dirigido no solo al niño, sino también a su entorno familiar.

Dentro de los antecedentes patológicos familiares, cuatro, es decir, 33% de los representantes indican que uno de los padres sufre o sufrió crisis de asma bronquial, mientras que los restantes ocho, es decir, un 67%, no. Lo que indica que no sólo se debe tomar en cuenta el factor hereditario al hablar de estos pacientes, sino como una enfermedad multietiológica como lo indica la bibliografía consultada. Aunado a ello, según Benítez, AM y cols (2005), existe mayor porcentaje de alteraciones del comportamiento en aquellos familiares que no poseen antecedentes de la enfermedad, dato que hay que tener en cuenta a la hora de planificar las diferentes actividades.

Sobre los factores desencadenantes, 9, es decir 75%, no saben cuales son dichos factores, mientras que el 25%, es decir tres de ellos, no saben cuales son los factores desencadenantes. Por otro lado, se les preguntó a aquellos que respondieron de forma afirmativa cuales creían que eran dichos factores y el 100%, es decir, los 9 representantes, respondieron que se debían a los cambios climáticos lo que deja ver el desconocimiento que tienen sobre la enfermedad.

En cuanto al procedimiento ante una eventual crisis, el 58%, es decir, siete concurren al Módulo Asistencial, mientras que cinco, es decir, 42% respondieron suministran ellos mismos el medicamento (Inhalador/Salbutamol) y posteriormente concurren al Modulo Asistencial. Lo que resulta altamente peligroso ya que se está realizando un suministro de medicamento sin previa consulta al médico.

Como se puede observar los representantes tienen un desconocimiento de la enfermedad, sus factores desencadenantes y los beneficios de los ejercicios físicos terapéuticos, por lo cual es de vital importancia realizar charlas informativas a los mismos e incluirlos en el tratamiento para solucionar conductas que en el hogar afectan a los niños y que los representantes desconocen.

Encuesta a los Médicos: Se realizó a los dos médicos del Módulo Asistencial, para determinar el tratamiento suministrado a los pacientes y el conocimiento que poseen los mismos acerca de los beneficios de los ejercicios físicos terapéuticos. Constatándose que el 100% de los médicos suministra tratamiento farmacológico durante y después de las crisis.

El 100% considera importante el ejercicio físico terapéutico para el tratamiento del asma bronquial. Sin embargo, ante la pregunta sobre el conocimiento de programas de ejercicios físicos terapéuticos para ello el 100% considera que posee poco conocimiento acerca de los mismos.

Por otra parte, se le pregunta si prescribe a sus pacientes asmáticos, ejercicios físicos terapéuticos el 100% responde de forma negativa, si bien

consideran importante los ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento del asma bronquial, poseen poco conocimiento acerca de los mismos y se limitan al tratamiento netamente farmacológico. En cuanto a la implicación de los familiares en el tratamiento de la enfermedad el 100% responde que el tratamiento se le realiza al paciente sin tomar en cuenta a los familiares.

Los resultados permitieron vislumbrar la situación actual en cuanto al tratamiento de los pacientes con asma bronquial concurrentes al Módulo Asistencial Funda Cerrito, resultando el mismo netamente farmacológico durante y después de las crisis, existiendo por parte de los pacientes y familiares un desconocimiento acerca de la enfermedad y sus factores desencadenantes, así como un desconocimiento en cuanto a los beneficios de los ejercicios físicos en la prevención y tratamiento del asma bronquial.

El análisis realizado conduce a perfeccionar el tratamiento de los pacientes con asma bronquial, buscando desarrollar un programa encaminado a la prevención y tratamiento del asma bronquial, donde se incluya no sólo a los pacientes, sino a sus representantes.

PROGRAMA

El Programa va dirigido a la población de riesgo, es decir a los pacientes de 6-9 años, diagnosticados con asma bronquial leve intermitente y persistente, concurrentes al Módulo Asistencial Funda Cerrito, San Carlos, Cojedes y a los familiares y/o representantes de dichos pacientes.

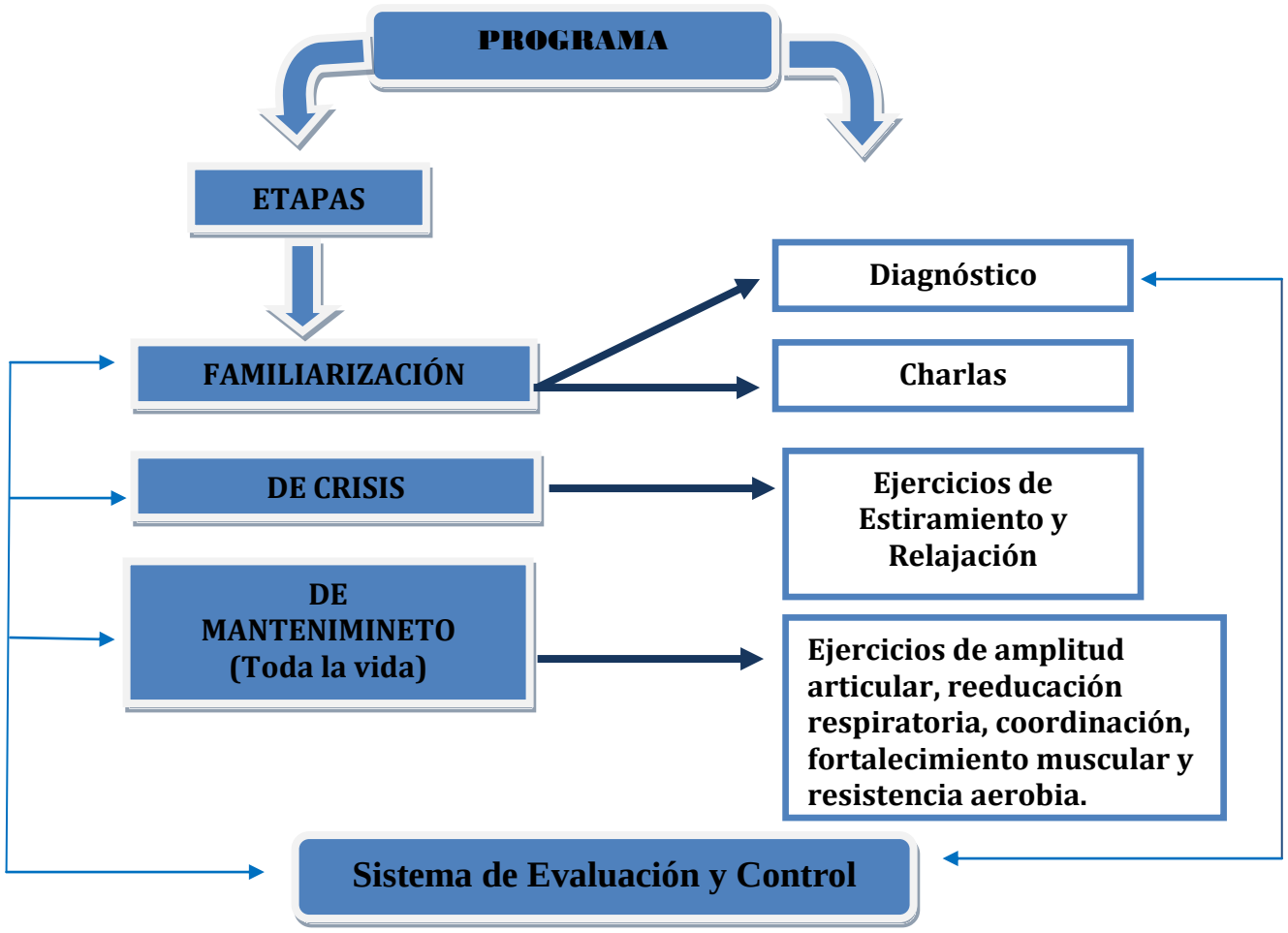
Tiene como *Objetivo General*: Desarrollar acciones que contribuyan con el tratamiento y prevención del asma bronquial leve intermitente y persistente de los pacientes de 6-9 años, concurrentes al Módulo Asistencial Funda Cerrito, San Carlos, Cojedes.

Y como *Objetivos Específicos*:

1. Disminuir la agudeza de las crisis de asma
2. Facilitar la salida de aire antes, durante y después de las crisis.
3. Evitar deformidades de la columna vertebral y tórax
4. Dominar las crisis en su comienzo

5. Disminuir el consumo de medicamentos
6. Orientar a los pacientes y familiares sobre la prevención y tratamiento del asma bronquial.

El Programa consta de tres etapas, una *Familiarización* que tiene una duración de un mes y está compuesta por el diagnóstico de los pacientes y la impartición de Charlas y dinámicas dirigidas a los pacientes y familiares, donde se incluyen temáticas como: asma bronquial (concepto, factores desencadenantes, signos y síntomas), control ambiental, manejo de las crisis (actuación ante su inminente aparición), importancia de los ejercicios físicos terapéuticos en la prevención y tratamiento del asma bronquial y clases prácticas (ejercicios de respiración y relajación)



La Etapa de *Crisis* Dura el tiempo que el paciente se encuentre en crisis y tiene como Objetivo: Lograr una ventilación lo más normal posible, eliminar la obstrucción de las vías aéreas y lograr la relajación del paciente. Dentro de esta etapa que tiene el tiempo que dure la crisis, se incluyen: Ejercicios de Estiramiento y Relajación. Adopción de posturas que faciliten la expulsión de secreciones con una duración: 15-20 minutos.

La Etapa de *Mantenimiento*, dura toda la vida, mientras el paciente se encuentra estable

Objetivo: Alargar el tiempo inter crisis y mejorar la condición física de los pacientes.

Realizando en esta etapa ejercicios de amplitud articular, reeducación respiratoria, coordinación, fortalecimiento muscular y resistencia aerobia. Con un volumen que comenzará con 15- 20 minutos y a medida que los pacientes se vayan adaptando se podrá extender a 30-50 minutos, con una Intensidad de 50-60% y tres frecuencias semanales.

Valoración del Programa:

Se hará una evaluación de los aspectos clínicos al iniciar y finalizar el Programa: número de crisis a la semana, número de crisis nocturnas, consumo de medicamentos, número de episodios asmáticos que requieran hospitalización. Se valorarán los conocimientos adquiridos durante el programa, pasando un cuestionario al iniciar el mismo, y luego al finalizar, para observar el resultado.

CONCLUSIONES

Las presentes conclusiones son parciales ya que la investigación aun se encuentra en desarrollo:

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la utilización de Ejercicios Físicos Terapéuticos en pacientes con asma bronquial, demuestran su necesaria aplicación en el tratamiento de dicha

enfermedad, dado los beneficios que éstos brindan a los pacientes en la mejora de su calidad de vida.

2. La caracterización de la muestra permitió evidenciar el conocimiento que se tiene acerca de la enfermedad, sus agentes desencadenantes, los beneficios de los ejercicios físicos terapéuticos, la inexistencia de su aplicación, así como de un Programa encaminado a la prevención y tratamiento de dicha enfermedad en el Módulo Asistencial Funda Cerrito, estado Cojedes.
3. En la presente investigación queda propuesto un Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos para contribuir en el tratamiento de los pacientes con asma bronquial leve intermitente y persistente que concurren al Modulo Asistencial Funda Cerrito en el estado Cojedes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gallardo Reyes, L. Ejercicios de rehabilitación de niños asmáticos dentro de la clase de Educación Física (s/f) Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos88/ejercicios-rehabilitacion-ninos-asmaticos/ejercicios-rehabilitacion-ninos-asmaticos.shtml [Consulta: 2012, junio 12].
- Guerra, JM. Instrucciones para efectuar Ejercicios Respiratorios (s/f) Disponible: http://www.geocities.com/HotSprings/3046/menu.htm [Consulta: 2012, marzo 5].
- Neffen, H et al. Consenso Latinoamericano sobre asma de difícil control. Actualización 2008, 2008. Ed. Thomson Reuters. Disponible: www.cmdt.edu.ve [Consulta: 2012, marzo 7].
- Reyes, S., Hernández, R; Aguilar E; Ponce, E; Aguilar, E; Gutierrez, F; (s/f) Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos en Pacientes Asmáticos. Material Digital. La Habana, ISCF:

LOS EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS Y MANEJO DEL ESTRÉS EN LAS JUGADORAS DE VOLEIBOL DEL EQUIPO GLORIAS DEPORTIVAS DEL ESTADO CARABOBO

TEMATICA: Cultura Física Terapéutica y Profiláctica
AUTORAS: Lic. Migdalia Loyo. Venezuela. loyomigadalia@gmail.com
Dra. Mercedes de Armas Paredes .Cuba
INSTITUCIÓN: Universidad Deportiva del Sur.

RESUMEN

La investigación refleja los principales resultados obtenidos de la constatación realizada al equipo glorias de deportes del estado Carabobo en relación con la presencia y nivel de estrés en las jugadoras de voleibol que se mantienen entrenando y compitiendo sistemáticamente. El estudio de los antecedentes teóricos referidos a la presencia de estrés en el deporte y particularmente en el voleibol, contrastado con los resultados obtenidos de la aplicación de los diferentes métodos y técnicas de investigación, pueden corroborar la necesidad del estudio teórico y práctico. La muestra, integrada por las 18 atletas del equipo glorias deportivas de voleibol y los 2 entrenadores del equipo. Los métodos de investigación utilizados para obtener información fueron: histórico-lógico, la entrevista, el test de los 10 deseos y el de estrés psíquico. De los resultados se observa la presencia de distress en las voleibolistas, el miedo a lesionarse constituye la razón que mas distress les provoca, se explica por su edad y las exigencias propias del nivel en que participan en el orden competitivo Se evidencia en el comportamiento de las jugadoras dificultades en su desempeño deportivo determinado por las preocupaciones que ofrece la presencia de lesiones y el no poder rendir lo necesario. El análisis realizado conduce al programa que se presenta como alternativa que les permita afrontar los factores estresantes que contribuyan a disminuir el distress y así mejorar la calidad de vida de las atletas.

Physical exercise and stress management therapeutic in volleyball players team sports of glory Carabobo.

SUMMARY

The research shows the main results of the finding team sports glories of Carabobo state in relation to the presence and level of distress in volleyball players training and competing are maintained consistently. The study of the theoretical background related to the presence of stress in sport and especially the distress in volleyball, contrasted with the results obtained from the application of different methods and research techniques, can corroborate the need for theoretical and practical study. The exhibition comprising 18 athletes sporting glories volleyball team and two team coaches. The research methods used to obtain information were: historical and logical, the interview, the test of the 10 desires and the mental stress. The results revealed the presence of distress in volleyball under study, the fear of injury is the reason that more distress provoked, is explained by their age and the requirements of the standard in participating in the competitive order is evidence the behavior of the players in their sports performance difficulties determined by concerns offering lesions and not being able to pay the necessary. The analysis leads to the program presented as an alternative to enable them to cope with the stressors that contribute to reduce distress and improve quality of life for athletes.

INTRODUCCIÓN

El voleibol es un deporte extremadamente dinámico, actualmente, viene sufriendo constantes modificaciones en sus reglas, se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad (Noce; Greco, Samulski, 1997). Esta condición y los diferentes tipos de presión que el atleta sufre durante la competición pueden generar una reacción de estrés y consecuentemente pérdida del rendimiento. De acuerdo con Madden et. al. (1990), cuando las características de una modalidad son aliadas a la competición, éstas asumen una proporción mucho mayor generando situaciones potencialmente provocadoras de estrés.

De acuerdo con Selye, (1971) stress es la "respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y la huída. Esta respuesta de la "edad de piedra" puede ser provocada por una variedad de condiciones psicosociales entre otras de la vida moderna, cuando la actividad física no es posible o aceptable socialmente".

Algunos autores destacaron el papel de lo cognitivo en la respuesta de estrés. Uno de los primeros fue Lazarus, R. (1971) quien enfatizó que la experiencia estresante depende mucho de la valoración que se realice del evento estresor, viendo en el estrés una transacción del individuo con el ambiente.

Se relaciona con el estrés al término "esfuerzo" que se ha reservado para hacer referencia al estrés positivo o eustrès, caracterizado por sensaciones de confianza, seguridad y optimismo, mientras que el de "distrés" se reserva para la respuesta caracterizada por incertidumbre e inseguridad.

En el deporte moderno resulta imprescindible adecuar el entrenamiento del día al estado general del deportista, especialmente a las manifestaciones de su conducta y personalidad. Cuando exista agotamiento psíquico se deben evitar las unidades de entrenamiento cuyo objetivo sea el aprendizaje

de elementos técnicos, por lo cual resulta necesario planificar el programa de entrenamiento de acuerdo al estado psíquico del deportista y realizar ejercicios que conduzcan a erradicar el agotamiento psíquico.

Las reacciones a las demandas externas ocurren en todos los organismos vivos, independientemente de la complejidad de su sistema nervioso. En los seres humanos la respuesta adaptativa se corresponde no solo con demandas externas, sino también en otras de carácter interno, derivadas de su capacidad de anticipación y representación de posibles consecuencias.

Según Silva, J.M.(1990), el estrés en el hombre "no debe ser confundido con tensión nerviosa o ansiedad. Las respuestas a las demandas pueden producir distrés (reacciones inconfortables o displacenteras), eutress (reacciones agradables o placenteras) o una combinación de ambas."

Por tanto se asume la definición presentada por Gonzalez, L.G. (2004) que considera al distrés como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés.

Basándose en éstas y en otras informaciones este estudio pretende identificar técnicas de control del estrés para eliminar o minimizar los efectos de las situaciones estresantes típicas del voleibol de alto nivel y en particular del femenino.

Desde el punto de vista social las atletas están en un fuerte compromiso con el público, sus compañeras de equipo, el entrenador e inclusive con sus seres más cercanos. Con los contrarios la rivalidad alcanza niveles

extremos. La cierta dosis de agresividad necesaria para enfrentar la situación se convierte fácilmente en hostilidad. En condiciones extremas la intranquilidad, la ansiedad o la desesperanza y las reacciones agresivas por ellas motivadas, son fácilmente contagiosas entre los miembros del equipo y sus entrenadores

En el caso particular del voleibol femenino y de las atletas del equipo Glorias Deportivas del Estado Carabobo, se aprecian signos manifiestos de reacciones emocionales desfavorables de las atletas, que pueden estar motivadas no solo por el estrés que provoca la práctica del deporte si no también, por estar integrado por atletas que están comprendidas en las edades entre 40 y 50 años, que además han de asistir en el año a 4 eventos para su categoría ,para ello necesitan entrenar 3 veces por semana. Todo eso sumado a las responsabilidades familiares y profesionales que poseen propias de la edad adulta.

En los atletas se producen una serie de estados emocionales, con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea. Se producen tanto en entrenamiento como en competición, debido a que las reacciones del atleta, a causa del estrés, los amplifican hasta hacer claramente visibles sus manifestaciones.

Muy relacionado con lo anterior está el estrés que no es más que el derrumbe de los sistemas de defensa del organismo, ante una sobreactivación crónica, producto del descontrol de los procesos emocionales y que se vive subjetivamente corno ansiedad y opera de manera inconsciente dando lugar a diversas alteraciones biológicas. La ansiedad es, entonces, un síntoma de estrés pero no tiene necesariamente que existir en el organismo estresado, según expresa Valdés, H. (1996)

Esta sobreactivación crónica citada por Valdés (1996), está muy ligada a las manifestaciones psiconeuroendocrinas conceptualizadas por Frankenhaeuser, M. (1990) que se asocian al estrés de la siguiente manera:

Estado de esfuerzo sin distress: Es como una alegría estado feliz, que está acompañado por la secreción de catecolaminas, mientras la de cortisol puede ser activamente suprimida.

Si un deportista no conoce a su contrario, tiene incertidumbre acerca de los resultados de sus acciones, carece de una información adecuada de sus características técnicas y tácticas, o ha perdido otras veces con él, experimentará probablemente un estado de distress, con las reacciones psiconeuroendocrinas que lo caracterizan.

Como se ha señalado, el nivel de estrés que pueda alcanzar el deportista de acuerdo a la valoración que hace y de los recursos que posee para dar respuestas a las mismas, es que influirá positivamente o negativamente en el entrenamiento.

Es importante estar atento a las señales, para prevenir el distress, mediante las siguientes estrategias: control de las variables generadoras de incertidumbre, remarcar los objetivos iniciales del equipo, posibilitar objetivos motivacionales a distintos plazos, objetivos de rendimiento: en entrenamiento y en competencia, evaluación y reajuste constante.

Relacionado con esto , Gutiérrez (1999) destaca en los juegos deportivos: la elevada carga psíquica que provocan varios factores como son: el número de jugadores que intervienen, tanto los rivales como lo del mismo equipo, las diferentes reacciones emocionales antes y durante el juego, los imprevistos casuales que se traducen en barreras psicológicas para el deportista; las influencias del arbitraje, de los espectadores que imprimen una carga psicológica de la que no escapan los equipos en general y los jugadores en particular.

Como se expresó anteriormente los juegos deportivos son deportes muy dinámicos, en los que la interacción armónica de los miembros juega un papel decisivo para obtener altos resultados deportivos. Además de la preparación física, técnica y táctica, también se requiere de una elevada

preparación psicológica para dar respuesta rápida y efectiva a las cambiantes y rápidas condiciones del juego.

Problema Científico: ¿Cómo disminuir el estrés en las jugadoras de voleibol del equipo Glorias Deportivas del Estado Carabobo?

Objetivo General

Elaborar un programa de ejercicios físicos para disminuir el estrés en las jugadoras de voleibol del equipo Glorias Deportivas del Estado Carabobo.

Objetivos específicos

1. Analizar los fundamentos teórico-metodológicos relacionados con el estrés y sus manifestaciones en jugadoras de voleibol.
2. Caracterizar la muestra objeto de estudio.
3. Elaborar el programa de ejercicios físicos para disminuir el estrés de las jugadoras de voleibol.

METODOLOGÍA

La investigación es de tipo descriptiva exploratoria y para llevarla a cabo se trabajó con una población de 18 atletas que conforman la selección de glorias deportivas de Voleibol del estado Carabobo de 40 a 50 años. Que a su vez constituyen la muestra por mantenerse todas activas en el equipo a pesar de presentar diversas dolencias propias de la edad y como consecuencia del entrenamiento sistemático y prolongado. Los 2 entrenadores y el equipo seleccionado como piloto para la validación del instrumento. El equipo de voleibol femenino de la categoría adulto para realizar el pilotaje del instrumento.

Para dar cumplimiento a los objetivos y consecuentemente, ofrecer respuestas a las interrogantes se utilizaron diferentes **métodos y técnicas de investigación**, como el histórico-lógico, del nivel empírico la entrevista, el test de los diez deseos y el test de estrés psíquico.

Test de estrés psíquico : se toma como punto de partida el Test de Estrés psíquico de Noce, F. y Martín, D (2002) elaborado para ser aplicado en colocadoras brasileñas, en este caso se reformularon algunos ítems en

función de los objetivos de la presente investigación. La parte que se toma de referencia del test tiene que ver con el análisis de situaciones estresantes relacionadas con el juego de voleibol que permiten verificar su influencia y de determinadas situaciones inherentes a las características propias de las jugadoras y otras manifestaciones asociadas a su práctica que se relacionan con el equipo objeto de estudio analizando su comportamiento probable en las diferentes situaciones.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de la entrevista a los entrenadores y de los test aplicados: el de los 10 deseos y del estrés psíquico, los que arrojaron los siguientes resultados:

Entrevista a los entrenadores: Ante todo la entrevista permitió caracterizar al equipo, del intercambio se constató que de las 18 jugadoras, todas trabajan ,6 tienen hijos, 2 son obesas y 4 tienen lesiones de rodilla, también se comprobó la presencia de elevados niveles de estrés debido a problemas familiares, laborales, lesiones y la ingestión de alcohol en menor medida.

Test de los 10 deseos:

Tabla No. 1

MOTIVOS ACTUALES	N	%
Placer	16	14,7
Profesión	3	2,7
Necesidad física	8	7,3
Estatus	14	12,8
Interacción social	18	16,5
Competir	16	14,7
Salud	18	16,5
Bienestar	18	16,5
Otros	12	11
TOTAL	109	100

La tabla No.1 muestra los motivos actuales para las jugadoras del equipo Glorias Deportivas que se mantienen activas asistiendo a los eventos planificados para esta categoría de jugadoras en Venezuela.

Tabla No. 2

Test de estrés psíquico

No.	Situaciones estresantes para las voleibolistas	N	%
1	Presión del técnico	10	4,3
2	Presión de la hinchada (actitud agresiva)	15	6,5
3	Temor a lesionarme	18	7,9
4	Me siento cansada antes de lo acostumbrado	14	6,1
5	Recibo una advertencia del árbitro	8	3,5
6	Con puntos por debajo	12	5,2
7	El técnico amenaza con sustituirme	2	1,0
8	Estoy nerviosa al inicio del partido	17	7,4
9	Un contrario de mayor nivel técnico	12	5,2
10	Cometer errores	17	7,4
11	No sentirme físicamente bien	14	6,1
12	No consigo concentrarme en los momentos decisivos	10	4,3
13	Mi equipo pierde el punto porque adopté una táctica errada	8	3,5
14	Fallar en una acción	14	6,1
15	Que mis habilidades me fallen	11	4,8
16	Presencia de la familia	6	2,6
17	Problemas familiares	8	3,5
18	Nivel del evento deportivo	9	3,9
19	Presión social	12	5,2
20	Las adversarias anticipan mis jugadas	12	5,2
TOTAL		229	100

La tabla anterior refleja los resultados del test de estrés psíquico y solo se procesaron las respuestas que consideran la situación que expresa como “muy estresante”, el temor a lesionarse es el de mayor fuerza, seguido del

cometer errores, el nerviosismo, fallar en un acción, estás situaciones por tanto exigen para estás jugadoras un esfuerzo psíquico y físico al máximo, por parte de las jugadoras y dadas la edad que poseen y las responsabilidades sociales que tienen esas situaciones poseen una carga psíquica elevada.

PROGRAMA

Tiene como *Objetivo General*: Contribuir a través de un programa de ejercicios físicos a la disminución del estrés en las jugadoras de voleibol del equipo Glorias Deportivas del Estado Carabobo. Para el programa se establecen fases y acciones como se muestra a continuación:

FASES		ACCIONES
I	Confianza y participación	Sesiones educativas Participación
II	Ejercicios físicos variados	Estiramiento Movilidad articular Aerobios Relajación muscular
III	Transferencia de lo aprendido a otros ámbitos de la vida personal	Aplicación de lo aprendido a la vida personal
IV	EVALUACIÓN	

CONCLUSIONES

Los resultados presentados permiten considerar la presencia de distress en voleibolistas del equipo Glorias Deportivas del estado Carabobo, a su vez el miedo a lesionarse constituye la razón que mas distress provoca en las atletas, esto se explica por la edad de las integrantes y las exigencias propias del nivel en que participan en el orden competitivo. Al analizar el perfil de las atletas se constató que todas trabajan por lo que también en el ámbito profesional y familiar ejercen influencias estresoras que inciden en su comportamiento en el entrenamiento y las competencias.

Como personas adultas en las que ya la práctica del deporte no es la principal actividad de sus vidas, los motivos más importantes en las jugadoras son: la interacción social, salud y bienestar y como secundarios el placer, competir y el estatus.

Se evidencian en el comportamiento de las jugadoras dificultades en su desempeño deportivo determinado por las preocupaciones que ofrece la presencia de lesiones y el no poder rendir lo necesario en las competencias establecidas para las Glorias.

El análisis realizado conduce a la elaboración del programa como una alternativa que le permitan afrontar los factores estresantes y así contribuir a la disminución del distress y elevar la calidad de vida de las atletas, donde se incluya actividades de carácter físico pero también que ayuden a mejorar el estado psicológico de las mismas.

REFERENCIAS BIBLOGRÁFICAS

BUCETA, J. M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson.

CAÑIZARES, M. (2009). La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. La Habana: Deportes.

DEL PINO, M. y SABAS, G. (2005). El perfil de rendimiento: su empleo en la preparación psicológica de voleibolistas de alto rendimiento. Disponible en http://www.efdeportes.com/ [Accesado el 09/03/ 07].

FRANKENHEAEUSER, M (1980) Psychoneuroendocrine approaches to the study of stressful person-enviroment transactions. Selyes guide of stress research. Van Nonstrand Rembold C. New York

GONZÁLEZ, L. G. (2004). La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento. La Habana: Deportes.

LAZARUS, R. (1966) Psychological stress and the coping process. Mc Graw Hill, New York,

_____(1971)The concept of stress and disease. En Society Stress and disease. Levi (ed) Oxford University Press, New York.

LEIVA, C.A. (2002). Refuerzos positivos en jugadores de voleibol. Universidad abierta interamericana. Facultad de ciencias de la motricidad y el deporte.

NAVARRO, J. L., AMAR, J. R. Y GONZÁLEZ, C. (1995). Ansiedad Pre-cognitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. Revista de Psicología del Deporte

NAVELO, R. (2004). El Joven Voleibolista. La Habana: José Martí.

NOCE, F., CHAGAS, M. H. Y SAMULSKI, D. (1997). Situações estressantes na competição e as técnicas de controle aplicadas por jugadores jovens. Temas atuais em Educação Física e Esportes II, Belo Horizonte: Health

NOCE, F. Y MARTÍN, D., (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de voleibol de alto nivel Revista de Psicología del Deporte 2002. Vol. 11, núm. 1

SANTANA, J. L. (2003). La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento. Santa Clara: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad Villa Clara.

SELYE, H. STRESS. (1971) The evolution of the stress concept. Stress and cardiovascular disease. En Society, stress and disease. Levi (ed), Oxford Univ. press, London.

SILVA, J. M. (1990)An Analylsis of the training stress syndrome in competitive atlhetics. Applied Sport Psychology 2, 5 20.

VALDÉS, H. (1996). La preparación psicológica del deportista. España: Inde SA.

MANUAL DE ORIENTACIÓN FAMILIAR DIRIGIDO A LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA DEL DESARROLLO MOTOR DE NIÑOS Y NIÑAS SÍNDROME DOWN EN EL MUNICIPIO GUANTÁNAMO.

Autores: MsC. Angel Romero Fontanilles
Lic. Danay Boligán Castillo
Facultad de Cultura Física de Guantánamo.
Correo: decanogtm@inder.cu

RESUMEN

El presente trabajo de investigacion titulado **Manual de orientación dirigido a la estimulación temprana del desarrollo motor de niños y niñas Síndrome Down,** da respuesta a una de las necesidades educativas de la demanda tecnológica de la Educación Física Especial en la provincia Guantánamo.

Este trabajo esta asociado al evento VII Simposio Internacional Actividad Fisica y Calidad de Vida en el siglo XXI, especificamente a la tematica La Actividad Fisica Adaptada como via para elevar la calidad de vida en diferentes grupos etareos .Los autores de este trabajo pertenecen a la Facultad de Cultura Fisica de Guanatanamo.

Teniendo en cuenta que todo niño discapacitado tiene sus características propias, se ha considerado oportuno desarrollar una intervención comunitaria que estudie el desarrollo motor de niños y niñas Síndrome Down, así como organizar un proceso de preparación y orientación para las familias de estos párvulos, estimulando un mayor protagonismo en la educación de sus hijos con la ayuda de agentes socializadores de la Educación Física desde la Facultad de Cultura Física y los combinados deportivos en el Municipio Guantánamo.

INTRODUCCIÓN

Para el desarrollo de esta investigación se toma como referente teórico de base el programa **"**Educa a tu hijo", su estudio permitió plantear que desde el punto de vista metodológico constituye una estrategia de trabajo, el cual incluye sólo la atención a los niños y las niñas comunes, por tales razones, se necesita prestar especial atención a la estimulación motora de los niños y niñas de 1-3 años de vida Síndrome Down,maxime si se conoce que los profesores de cultura física se apoyan en las orientaciones que se ofrecen este programa y hacen las especificidades que entiende necesario para accionar en este proceso, lo que infiere la necesidad de encausar una investigación que de respuesta a la solución de esta situación problemática a través de las exigencias que establece el modelo psicopedagógico que se le nombra como *Intervención Temprana.*

El estudio investigativo que se encausa posee una vital importancia social, de pertinencia científica, puesto que el servicio que se oferta está encaminado a brindar una preparación psicopedagógica y motora a las familias que redundara en el crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas Síndrome Down.

En tal sentido, se presenta entonces en la realidad educacional de hoy donde se desarrolla esta investigación, el siguiente **problema de investigación**:

¿Cómo favorecer el proceso de orientación familiar para la estimulación temprana del desarrollo motor de niños y niñas con Síndrome Down en el municipio Guantánamo?

Objetivo

Elaboración de un Manual de orientación familiar que favorezca la estimulación temprana del desarrollo motor de niños y niñas con Síndrome Down en el municipio Guantánamo.

Preguntas Científicas

1. ¿Qué nivel de preparación posee la familia y los profesores de cultura física para enfrentar la atención al desarrollo motor de niños y niñas con Síndrome Down durante la edad temprana?

2. ¿Qué propuesta elaborar para el diseño de un manual de orientación familiar que favorezca la estimulación temprana del desarrollo motor de niños y niñas con Síndrome de Down en el municipio Guantánamo?
3. ¿Cuál es la factibilidad del Manual de Orientación Familiar que se propone?

Tareas de investigación

1.
2. Aplicación de un diagnostico inicial para conocer el nivel de preparación que poseen los agentes sociales participantes y la situación real del tema objeto de estudio.
3. Elaboración de un Manual de orientación familiar para la estimulación temprana del desarrollo motor de niños y niñas con Síndrome Down en el municipio Guantánamo.
4. Valoración de la factibilidad de la propuesta del Manual de Orientación Familiar a través del criterio de especialista.

Metodología de trabajo

1. Población y Muestra

La presente investigación dirige su estudio a las Familias y sus hijos Síndrome Down comprendidos en la edad de temprana de 1-3 años en el municipio Guantánamo.

Es utilizado en este estudio como criterio de selección de la muestra el de tipo Probabilístico Aleatorio Simple, donde se tienen en cuenta la igualdad de condiciones de la muestra seleccionada, por lo que el muestreo es intencional.

2. Métodos del nivel teórico:

- ✓ **Análisis de documentos**: Se utilizo con el objetivo de recopilar la información necesaria a través de revisión del programa Educa a tu hijo.
- ✓ **Sistémico- Estructural:** Se utilizo con el objetivo de explicar las relaciones de sistema que se establecen entre los diferentes partes y formas de trabajo que conforma el Manual de orientación familiar.

✓ **Criterio de Especialistas:** Se aplico para recoger el estado de opiniones de los especialistas con respecto a la estructuración y fundamento que sustentan el Manual de orientación familiar.

3. **Métodos del nivel empírico:**
   - ❖ **Encuesta:** Aplicada a los **profesores de cultura física** con el objetivo de obtener información sobre la estimulación temprana del desarrollo motor de estos.
   - ❖ **Encuesta:** Aplicadas a las **familias (madres)** con el objetivo de constatar el nivel de preparación inicial que posee sobre la educación y desarrollo del área socio afectivo y motora de los niños/as de 1-3 años de vida Síndrome Down.
   - ❖ **La observación:** Se utilizo con el objetivo de conocer como los **profesores de Cultura Física** conducen las acciones de estimulación motora a través de las actividades programadas organizadas desde el programa de **orientación familiar** y cual es la conducta pedagógica de la **familia y los niños y niñas** este proceso pedagógico.
4. **Métodos matemático:**

⇒ **Calculo Porcentual:** Se utilizo con el objetivo de apoyarnos en los datos matemáticos para el análisis e interpretación de los resultados referentes a todo el volumen de criterios recogidos en la búsqueda de información con la aplicación de los métodos científicos utilizados en la investigación.

Aporte Práctico

Se ofrece un Manual de orientación familiar para la estimulación temprana del desarrollo motor de niños y niñas de 1-3 años de vida con Síndrome Down, que favorece el desarrollo de los ámbitos cognitivo, afectivo y motor; como **novedad científica** por primera vez se elabora en la provincia Guantánamo un Manual de orientación familiar direccionado a la solución del problema científico tratado en este estudio.

Resultados

Los métodos científicos aplicados satisfacen las preguntas científicas formuladas, los resultados de esta gestión de obtención de información fundamentan la propuesta formulada, a continuación se exponen algunos criterios producto del acto de validación realizada por concepto de criterios de especialistas

Después de aplicados, analizados y procesados los criterios individuales y colectivos dados por los especialistas se pudo constatar que la propuesta es muy adecuada ya que todos se ubican en la categoría de Muy de acuerdo. De manera general se pudo evidenciar que:

- Las actividades concebidas como parte del Manual de Orientación Familiar tienen toda la calidad y creatividad que requiere una patología como la que se investiga.
- Los profesores plantearon que aceptaban el Manual de Orientación Familiar porque ofrecen la vía para estimular el desarrollo motor de estos niños en estas edades.
- Aceptaron la idea de comenzar a trabajar con el Manual de Orientación Familiar porque se inserta la familia como principal agente transformador en el desarrollo motor de estos niños.
- Los familiares de la muestra objeto de estudio plantearon estar seguros que las actividades que aparecen reflejadas en el Manual de Orientación Familiar los prepara y los forma para desarrollar una adecuada estimulación en el desarrollo motor en sus hijos.
- Los especialistas reconocen la importancia del Manual de Orientación Familiar y están seguros que el mismo servirá de ayuda a todas aquellas familias que tengan en su núcleo a niños con Necesidades Educativas Especiales.
- El 100% consideró que este manual era necesario y favorable ya que la realidad objetiva demuestra la existencia de limitaciones que afectan una adecuada estimulación en el desarrollo motor de los niños/as con Síndrome Down.

A modo de conclusión estos resultados avalan la pertinencia del Manual de Orientación Familiar, lo que sin dudas garantiza que la misma sea puesta en práctica. Esta no resulta en nada la solución en su totalidad de los problemas que reflejan los niños con Síndrome Down, pero sí constituye una vía que sin dudas garantiza elevar a niveles superiores el desarrollo motor de estos niños/as.

Manual de orientación familiar para la estimulación temprana del desarrollo motor de niños y niñas de 1-3 años de vida Síndrome Down

Objetivo general

- Brindar a la familia orientaciones educativas que le permitan estimular el desarrollo motor del niño/a Síndrome Down durante el periodo de la edad temprana, de manera consciente, planificada y sistemática.

Objetivos específicos:

- Contribuir a la adquisición de conocimientos elementales por parte de la familia, acerca de las acciones a desarrollar en el periodo de la edad temprana, que promueva el desarrollo de las habilidades motrices básicas y su articulación con las esferas cognitiva y afectiva del desarrollo motor.
- Favorecer el protagonismo de la familia, a partir del carácter activo en la educación y desarrollo de su hijo/a.

➢ **EVALUACIÓN DEL MANUAL DE ORIENTACIÓN FAMILIAR.**

Este material constituye de hecho, una bibliografía de consulta la que debe ser objeto de análisis por formar parte del equipo de trabajo que orienta a las familias con niños/as de 1 a 3 años de vida Síndrome Down.

La medición, control y valoración de los logros alcanzados por los niños puede hacerse teniendo en cuenta los indicadores que se exponen seguidamente, los cuales se precisan por constituir elementos necesarios para la estimulación del desarrollo afectivo, cognitivo y motor del niño durante la edad temprana, visto a través de la comunicación con el adulto como actividad fundamental.

Ellos son:

⇒ Logros en la realización de las diferentes actividades:

- Asimilación por parte de los niños de los niveles de ayuda.
- Independencia en la realización de las actividades
- Aceptación de la actividad.
- Incorporación de elementos personales en la realización de la actividad.

Programa de Educación Física preescolar para niños y niñas Síndrome Down de 1-3 años de vida

Objetivos:

La familia trabajará para que los niños, puedan:

- Ejecutar distintos tipos de ejercicios, donde se ponga de manifiesto elementos de coordinación, equilibrio y flexibilidad.
- Manifestar buena postura.

Contenidos.

<u>Ejercicios reflejos</u> (12-18 meses)

- Estimulación de músculos del abdomen.
- Estimulación de músculos de la espalda.

<u>Ejercicios pasivos</u> (2do año de vida)

- **Brazos:** flexiones desde diferentes posiciones, elevación hacia diferentes direcciones.
- **Tronco:** flexión desde diferentes posiciones, arqueo acostado al frente.
- **Piernas:** flexiones, acostado atrás, elevaciones, acostado atrás, elevación de puntas , cuclillas.

<u>Ejercicios activos</u>

- **Desplazamientos:** caminar, correr y saltar.
  - ❖ Dispersos y en diferentes formaciones.
  - ❖ Pasando y bordeando obstáculos dispersos en el terreno.
  - ❖ Hacia delante con cambio de dirección.
  - ❖ Combinaciones entre las diferentes formas de desplazamiento.
  - ❖ Caminar en punta, talón, borde externo de los pies y otra forma de ejecución.
- **<u>Ejercicios para el desarrollo físico general.</u>**
  - ❖ **Cabeza:** flexiones, torsiones y combinaciones.
  - ❖ **Brazos:** (con y sin implemento): flexiones, balanceos y elevaciones (simultáneos y alternos) y combinaciones.
  - ❖ **Tronco:** flexiones, torsiones y combinaciones.
  - ❖ **Piernas:** flexiones, elevaciones (simultáneas y alternas), cuclillas y combinaciones.
- **<u>Ejercicios principales</u>**
  - ❖ **Caminar:** sobre tabla acostillada, sobre sendas, sobre tabla en el piso, sobre tabla inclinada, sobre líneas, sobre banco o tabla a una altura, pasando obstáculos a una altura.

- **Correr:** sobre senda en línea recta, a una distancia.
- **Saltar:** (con las dos piernas): al frente de profundidad , hacia una altura.
- **Lanzar:** (con las dos manos y con una alternadamente): de diferentes formas, hacia diferentes direcciones, rebotar.
- **Rodar:** (con las dos manos y con una alternadamente) : desde diferentes posiciones, por los planos hacia diferentes direcciones, atrapar objetos que ruedan.
- **Cuadrupedia:** dispersos, hacia diferentes direcciones, por debajo de obstáculos, sobre sendas, sobre tabla en el piso, sobre plano inclinado, sobre escaleras en el piso.
- **Reptar:** dispersos, por debajo de obstáculos.
- **Escalar:** por escalera inclinada.
- **Trepar:** a un plano horizontal.

- **Juegos de movimientos:** de corre, lanzar, rodar, saltar y cuadrupedia.

CONCLUSIONES

- El manual de orientación Familiar elaborado da respuesta a la solución del problema científica planteado, el mismo es de pertinencia y puede ser generalizado en todo el país
- A través del Manual de orientación Familiar validado, se desarrollan las dimensiones cognitiva ,afectivas y motor favoreciéndose a una calidad de vida superior en los niños y niñas Síndrome Down.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Álvarez, E. (2001). Estudio exploratorio sobre las características de las relaciones madre hijo en el primer año de vida. Tesis de maestría. La Habana.
2. Bell, Rodríguez, R.: e Ileana Musibay Martínez (2001). Pedagogía y diversidad. Editorial Abril, La Habana.
3. Bobath, B. y K. Bobath. (1992). Desarrollo motor en distintos tipos de parálisis cerebrar. Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires.
4. Candel, J, (1993). Programa de atención temprana. Intervención en niños con Síndrome Down, Editorial CEPE. España.

5. Colectivo de autores. La estimulación y el desarrollo del niño de 0-3 años de vida. Libro digitalizado tomado del CD de la Maestría AFC segunda parte.

METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ A TRAVÉS DEL TENIS DE MESA ADAPTADO EN NIÑOS/AS CON DIAGNÓSTICO SÍNDROME DOWN.

Autor: MsC. Carlos Alberto Govea Macías. govea@fcf.camaguey.cu

MsC. Ismary Mencho Moreno.

Institución: UCCFD, Facultad de Camagüey**.**

Resumen.

La presente investigación aborda la aplicación de un pre experimento con el objetivo de Elaborar una metodología que estimule el desarrollo de la coordinación motriz, adaptando el tenis de mesa a las necesidades y características de niños/as con diagnóstico de síndrome Down. Para elaborar la misma se parte de las deficiencias y contradicciones encontradas en el deporte adaptado para síndromes Down así como las potencialidades y deficiencias en su coordinación motriz; se emplean métodos y técnicas de carácter teórico (análisis síntesis, inducción deducción, hipotético deductivo, sistémico estructural funcional y modelación); de carácter empírico-experimental (observación, medición, análisis documental, criterio de expertos, pre experimento pedagógico, estudio de caso; y como técnicas la encuesta e instrumentos; y de carácter matemático-estadístico, estadística descriptiva e inferencial. La aplicación del criterio de expertos se utiliza para constatar la validez teórica de los elementos de la metodología diseñada. El análisis de los resultados permite aceptar la propuesta como válida luego de los resultados de la validación teórica y práctica con la implementación de un estudio de caso.

Abstract.

The present investigation approaches the application of a pre experiment with the objective of Elaborating a methodology that stimulates the development of the motive coordination, adapting the table tennis to the necessities and characteristic of children and girls with diagnostic of syndrome Down. To elaborate the same one he/she leaves of the deficiencies and contradictions found in the sport adapted for syndromes Down as well as the potentialities and deficiencies in their motive coordination; methods are used and technical of theoretical character (analysis synthesis, induction deduction, hypothetical deductive, systemic structural functional and modelation); of empiric-

experimental character (observation, mensuration, documental analysis, experts' approach, pre pedagogic experiment, I study of case; and as technical the survey and instruments; and of mathematical-statistical character, descriptive statistic and inferencial. The application of the approach of experts is used to verify the theoretical validity of the elements of the designed methodology. The analysis of the results allows to accept the proposal as valid after the results of the theoretical validation and practice with the implementation of a case study.

Introducción.

En los últimos años para la integración de los niños y jóvenes con síndrome Down se ha limitado a la realización de actividades artísticas y la enseñanza de trabajos manuales para elaborar objetos artesanales, dejando a un lado la integración a través de las actividades físicas y deportivas adaptadas, olvidando los grandes beneficios que esta proporciona al organismo, la utilización del tiempo libre, y su aceptación por el resto de la sociedad en unión de sus familiares.

En los últimos años el objetivo del deporte adaptado ha cambiado, antes su función era rehabilitadora, ahora se practica como deporte de competición, en revisiones realizadas por el autor, la mayor problemática hoy en el mundo radica en que el deporte adaptado no se realiza con rigurosidad por la falta de apoyo social y político que regule y posibilite su estudio y entrenamiento con normalidad (Cumellas Riera, 2005).

Investigaciones realizadas por el autor a los cincuenta y dos niños y jóvenes portadores de síndromes Down escolarizados en la provincia Camagüey, todos diagnosticados como retasados mentales moderados agravados, sus edades oscilan entre seis y dieciséis años, con un promedio de 12.4 años, veinte son hembras y treinta y dos varones, uno es asmático y seis presentan cardiopatía. El diagnóstico de las características psicomotríces de estos, arrojó varias deficiencias en los indicadores, donde uno de los más afectados fue la coordinación en general y específicamente la óculo manual, bilateral, estática, dinámica de las manos y general (Govea 2006).

Como resultado de encuesta a dirigentes y profesores relacionados con el objeto de estudio, en la actualidad en Cuba no existen documentos normativos, ni metodologías que tengan en cuenta las características, las potencialidades y deficiencias de ellos

para las actividades físicas y deportivas adaptadas y las que se realizan son aisladas, hechas por los profesores de Educación Física con resultados discretos.

Por lo que se hace necesario darle solución al siguiente problema científico: ¿Cómo adaptar la práctica del Tenis de Mesa en niños con síndrome Down para contribuir al mejoramiento de la coordinación motriz?

Por lo que se asume como **objetivo:** Diseñar una metodología para desarrollo de la coordinación motriz de los niños/as con diagnóstico de síndrome Down a través del tenis de mesa adaptado.

La presente investigación posee novedad la que radica en el carácter integrador de la propuesta metodológica, teniendo en cuenta sus potencialidades, deficiencias y las condiciones para su implementación, propiciando la corrección, compensación e integración de los niños con síndrome de Down. Permitiendo además desarrollar el algoritmo de atención integral para el trabajo con niños/as con necesidades educativas especiales como base teórica que sustentan las concepciones actuales de la Educación Especial, enriqueciendo su teoría y lo integrador de ésta partiendo de las potencialidades y deficiencias para su satisfacción en una actividad que da placer, disfrute, eleva su calidad de vida y propicia reconocimiento para su inserción social. Posee gran significación práctica como herramienta para los profesores y entrenadores, teniendo en cuenta las Necesidades Educativas Especiales, para su satisfacción, corrección y/o compensación y elevación de su calidad de vida.

Desarrollo

Para la presente se realiza un estudio de Caso con la realización de un cuasi-experimento. Para la realización de estas tareas y su validez científica fue necesario el empleo de diversos métodos y técnicas de investigación: Como método general la investigación se apoyó en el dialéctico, el cual contribuyó a la comprensión del objeto, el campo y las vías para su desarrollo. De los teóricos el análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico-lógico, sistémico estructural funcional y modelación. Métodos empíricos: Análisis documental, medición, cuasi-experimento. Como técnicas: Encuesta indagatoria. Métodos estadísticos: Descriptiva, inferencial y Delphy.

De un universo de Cuarenta niños síndrome Down escolarizados de en el municipio Camaguey, una población: Doce niños síndrome Down de la escuela especial “Carlos Rodríguez cariaga”. Se realizó un muestreo estratificado y aleatorio simple sin reposición.

La muestra queda conformada por seis casos de niños síndrome Down, todos diagnosticados como moderados agravados, sus edades oscilan entre ocho y catorce años, con un promedio de 10 años con seis meses.

Para la estructura de la metodología se asume lo planteado por De Armas, N. y colaboradores en el 2003. La estructura se compone por dos aparatos estructurales: el aparato teórico o cognitivo y el metodológico o instrumental. Por lo que esta propuesta se concibe de la siguiente manera:

La forma de presentación de la metodología propuesta, es el siguiente: objetivo que se pretende alcanzar (objetivo general), fundamentación (aparato conceptual, teórico o cognitivo) y pasos o etapas que la componen como proceso (condición de proceso o modo de proceder).

Metodología para el desarrollo de la coordinación motriz mediante el tenis de mesa adaptado en niños con síndrome Down.

Objetivo: Desarrollar la coordinación motriz en niños con síndrome Down a través del Tenis de Mesa Adaptado.

Fundamentación. Los conceptos y categorías que definen aspectos esenciales del objeto y los principios y requerimientos que regulan el proceso metodológico de la propuesta son los que se exponen a continuación: Tendencias actuales del deporte adaptado, fases para el desarrollo de la coordinación a través del tenis de mesa adaptado (adecuaciones curriculares), los postulados de Vigotski que llevan a una comprensión del problema de las interrelaciones de la enseñanza especial y diferenciada.

A continuación se presenta la secuencia de etapas y pasos que comprende la metodología como proceso y procedimientos condicionantes, dependientes y ordenados lógicamente de cada uno de ellos.

Fase I. Diagnóstico del estado actual de la muestra estudiada.

Fase II. Preparación para la instrumentación.

Etapa III. Lúdica.

Etapa III. Deportiva.

Fase IV. Evaluación.

Resultados comparativos del pre test, constatación y post test de la coordinación en cada momento evaluado por casos.

Caso 1. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (ensartando cuentas). Se muestra una estabilidad en el diagnóstico y la constatación en regular, mejorando a bien en el post test. Coordinación óculo-manual. Percepción visual (tiro al cesto), en la mano derecha comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, superándola a regular en la constatación, la que mantiene en el post test. Con la mano izquierda, comienza en mal en el diagnóstico y la constatación, pasando a regular en el post test. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (traspaso de bolas), con la mano derecha presenta estabilidad con evaluación de regular en los tres momentos, mientras que con la derecha posee mal en el diagnóstico y la constatación, mejorando a regular en el post test. Control óculo-motor (dibuja la figura), con la mano derecha presenta estabilidad con evaluación de regular en los tres momentos, con la izquierda mejora en el post test las evaluaciones de mal en el diagnóstico y la constatación. Control óculo-motor, precisión. (Tiro a la diana). Presenta estabilidad con evaluación de mal en los tres momentos. Precisión (llenar el clavijero). Presenta estabilidad con evaluación de mal en los tres momentos. Precisión (armar el pino). Comienza en mal en el diagnóstico y la constatación, mejorándolos a regular en el post test. Coordinación óculo-motor (golpeando la pelota), con la mano derecha presenta estabilidad con evaluación de mal en los tres momentos, con la izquierda mejora el mal del diagnóstico y la constatación en el post test obteniendo regular. Coordinación óculo-podal (pateando al blanco), posee estabilidad con evaluación de mal en los tres momentos con ambos pies. Coordinación (saltar y dar palmadas). En las palmadas comienza con evaluación de mal, la que mantiene en la constatación y es mejorada en el post test a regular, mientras que en el salto posee estabilidad con evaluación de mal en los tres momentos. Coordinación bilateral. Posee estabilidad con evaluación de mal en los tres momentos. Coordinación estática. Posee estabilidad con evaluación de mal en los tres momentos. Coordinación dinámica de las manos. Comienza con evaluación de mal, la que mantiene en la constatación y es mejorada en el post test a regular. Coordinación

dinámica general. Comienza con evaluación de mal, la que mantiene en la constatación y es mejorada en el post test a regular. Sincinesis o simultaneidad de los movimientos. Evoluciona de mal a regular del diagnóstico a la constatación, la que mantiene en el post test. Ritmo del movimiento. Posee evaluación de mal en el diagnóstico la que desarrolla a regula en la constatación y es mejorada en el post test. Agilidad entre obstáculos. Mejora el diagnóstico que era mal a bien en la constatación la que es mantenida en el post test. Agilidad. Comienza con evaluación de mal, la que mantiene en la constatación y es mejorada en el post test a regular.

Caso 2. Coordinación oculo-manual. Destreza manual (ensartando cuentas). Como se muestra la evaluación del diagnóstico fue regular, en la constatación logra mejorarla a bien, la que es elevada a muy bien en el post test. Coordinación óculo-manual. Percepción visual (tiro al cesto), Con la mano derecha e izquierda se manifestaron de igual manera, con estabilidad en el diagnóstico y la constatación con evaluación de regular, la que es mejorada a bien. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (traspaso de bolas), Con la mano derecha, comienza en el diagnóstico con regular, la que es mejorada a bien en la constatación y elevada aun más a muy bien en el post test. Con la izquierda comienza mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y mantiene en el post test. Control óculo-motor (dibuja la figura), Con la mano derecha presenta estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular, con la mano izquierda comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora a regular en la constatación superándola en el post test a bien. Control óculo-motor, precisión. (Tiro a la diana). Comienza con evaluación de mal, la que es mejorada en la constatación y mantenida en el post test a regular. Precisión (llenar el clavijero). Inicia en el diagnóstico mal, la que mantiene en a constatación y logra mejorar a regular en el post test. Precisión (armar el pino). Estaba evaluado de mal en el diagnóstico, la que mejora a regular en la constatación y mantiene en el post test. Coordinación óculo-motor (golpeando la pelota), Con la mano derecha presenta estabilidad de mal en los tres momentos, con la mano izquierda comienza presenta evaluación de mal en el diagnóstico y la constatación la que mejora en el post test a regular. Coordinación óculo-podal (pateando al blanco), con el pie izquierdo presenta evaluación de mal en el diagnóstico y la constatación la que mejora en el post test a regular y con el pie derecho

es estable en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación (saltar y dar palmadas). En los saltos presenta evaluación de mal en el diagnóstico y la constatación la que mejora en el post test a regular, mientras que en las palmadas mejora progresivamente de mal en el diagnóstico, regular en la constatación a bien en el post test. Coordinación bilateral. Presenta evaluación de mal en el diagnóstico y la constatación la que mejora en el post test a regular. Coordinación estática. Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y mantiene en el post test. Coordinación dinámica de las manos. Presenta evaluación de mal en el diagnóstico y la constatación la que mejora en el post test a regular. Coordinación dinámica general. Presenta evaluación de mal en el diagnóstico y la constatación la que mejora en el post test a regular. Sincinesis o simultaneidad de los movimientos. Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y mantiene en el post test. Ritmo del movimiento. Presenta evaluación de regular en el diagnóstico y la constatación la que mejora en el post test a bien. Agilidad entre obstáculos. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de bien. Agilidad. Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y mantiene en el post test.

Caso 3. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (ensartando cuentas). Comienza con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a bien y mantiene en el post test. Coordinación óculo-manual. Percepción visual (tiro al cesto), con la mano derecha, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular. Con la izquierda comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y mantiene en el post test. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (traspaso de bolas), Con la mano derecha, presenta evaluación de regular en el diagnóstico y la constatación la que mejora en el post test a bien, mientras con la mano izquierda muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Control óculo-motor (dibuja la figura), muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular con la mano derecha y mal con la izquierda. Control óculo-motor, precisión. (Tiro a la diana). Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Precisión (llenar el clavijero). Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Precisión (armar el pino). Muestra estabilidad

en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación óculo-motor (golpeando la pelota), con la mano derecha muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal, mientras que con la izquierda comienza en mal, la que mantiene en la constatación y mejora a regular en el post test. Coordinación óculo-podal (pateando al blanco), muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal tanto con un pie como el otro. Coordinación (saltar y dar palmadas). En la evaluación del salto comienza en mal, la que mantiene en la constatación y mejora a regular en el post test y en las palmadas comienza en regular, la que mantiene en la constatación y mejora a bien en el post test.Coordinación bilateral. Comienza en mal, la que mejora a regular en la constatación y mantiene en el post test. Coordinación estática, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular. Coordinación dinámica de las manos. Comienza en mal, la que mejora a regular en la constatación y mantiene en el post test. Coordinación dinámica general. Comienza en mal, la que mejora a regular en la constatación y mantiene en el post test. Sincinesis o simultaneidad de los movimientos. Comienza en mal, la que mejora a regular en la constatación y mantiene en el post test. Ritmo del movimiento. Comienza en regular, la que mantiene en la constatación y mejora en el post test a bien. Agilidad entre obstáculos. Comienza en regular, la que mejora a bien en la constatación y mantiene en el post test. Agilidad. Comienza en mal, la que mejora a regular en la constatación y mantiene en el post test.

Caso 4. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (ensartando cuentas). Comienza con evaluación de bien en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a muy bien. Coordinación óculo-manual. Percepción visual (tiro al cesto), Con la mano derecha comienza con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a bien y logra mantener en el post test, mientras que con el pie izquierdo, inicia con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a bien y logra mantener en el post test. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (traspaso de bolas), con la mano derecha inicia con evaluación de bien en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a muy bien y logra mantener en el post test. Con la mano izquierda comienza con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a bien. Control óculo-motor (dibuja la figura), Con la mano derecha comienza con evaluación

de regular en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a bien. Con la mano izquierda, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de bien. Control óculo-motor, precisión. (Tiro a la diana). Comienza con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a bien. Precisión (llenar el clavijero). Inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Precisión (armar el pino). Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular. Coordinación óculo-motor (golpeando la pelota), Con la mano derecha comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Con la mano izquierda, su evaluación mejora en cada momento evaluado, presentándose mal en el diagnóstico, regular en la constatación y bien en el post test. Coordinación óculo-podal (pateando al blanco), Con el pie derecho, se inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Con el pie izquierdo, comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Coordinación (saltar y dar palmadas). En el salto, se inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. En las palmadas comienza con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a muy bien y logra mantener en el post test. Coordinación bilateral. Su evaluación mejora en cada momento evaluado, presentándose mal en el diagnóstico, regular en la constatación y bien en el post test. Coordinación estática. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular. Coordinación dinámica de las manos. Inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Coordinación dinámica general. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular. Sincinesis o simultaneidad de los movimientos. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular. Ritmo del movimiento. Comienza con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a bien. Agilidad entre obstáculos. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de bien. Agilidad. Inicia con evaluación

de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test.

Caso 5. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (ensartando cuentas). Inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Coordinación óculo-manual. Percepción visual (tiro al cesto), con la mano derecha, se inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Con la mano izquierda, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (traspaso de bolas), Con la mano derecha, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular, con la mano izquierda, comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Control óculo-motor (dibuja la figura), Con la mano derecha, se inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Con la mano izquierda, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Control óculo-motor, precisión. (Tiro a la diana). Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Precisión (llenar el clavijero). Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Precisión (armar el pino). Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Coordinación óculo-motor (golpeando la pelota), Tanto con la mano derecha como izquierda muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación óculo-podal (pateando al blanco), Tanto con el pie derecho como izquierdo, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación (saltar y dar palmadas). En los saltos como en las palmadas muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación bilateral. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación estática. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación dinámica de las manos. Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Coordinación dinámica general. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Sincinesis o simultaneidad de los movimientos. Inicia con evaluación de mal en el

diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Ritmo del movimiento. Se inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Agilidad entre obstáculos. Su evaluación mejora en cada momento evaluado, presentándose mal en el diagnóstico, regular en la constatación y bien en el post test. Agilidad. Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular.

Caso 6. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (ensartando cuentas). Su evaluación mejora en cada momento evaluado, presentándose regular en el diagnóstico, bien en la constatación y muy bien en el post test. Coordinación óculo-manual. Percepción visual (tiro al cesto), Con la mano derecha, comienza con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a bien. Con la mano izquierda, su evaluación mejora en cada momento evaluado, presentándose mal en el diagnóstico, regular en la constatación y bien en el post test. Coordinación óculo-manual. Destreza manual (traspaso de bolas), Con la mano derecha, su evaluación mejora en cada momento evaluado, presentándose regular en el diagnóstico, bien en la constatación y muy bien en el post test. Con la mano izquierda, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular. Control óculo-motor (dibuja la figura), Con la mano derecha, Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de regular. Con la mano izquierda, su evaluación mejora en cada momento evaluado, presentándose mal en el diagnóstico, regular en la constatación y bien en el post test. Control óculo-motor, precisión. (Tiro a la diana). Inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Precisión (llenar el clavijero). Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Precisión (armar el pino). Inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Coordinación óculo-motor (golpeando la pelota). Con la mano derecha, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Con la mano izquierda, Inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Coordinación óculo-podal

(pateando al blanco), Con el pie derecho, comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular, mientras que con el pie izquierdo, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación (saltar y dar palmadas). En los saltos, muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal, mientras que en las palmadas, su evaluación mejora en cada momento evaluado, presentándose mal en el diagnóstico, regular en la constatación y bien en el post test. Coordinación bilateral. Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Coordinación estática. Muestra estabilidad en los tres momentos con evaluación de mal. Coordinación dinámica de las manos. Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Coordinación dinámica general. Comienza con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a regular. Sincinesis o simultaneidad de los movimientos. Inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test. Ritmo del movimiento. Comienza con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mantiene en la constatación y logra mejorar en el post test a bien. Agilidad entre obstáculos. Inicia con evaluación de regular en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a bien y logra mantener en el post test. Agilidad. Inicia con evaluación de mal en el diagnóstico, la que mejora en la constatación a regular y logra mantener en el post test.

Conclusiones.

1. El análisis epistémico referido a los fundamentos que sustentan las adaptaciones pedagógicas de los deportes en niños/as con diagnóstico de síndrome Down se sustenta en: los principios que rigen la Educación Especial en Cuba, apoyados en los postulados del enfoque socio histórico cultural de Vigotsky y los que apoyan las adaptaciones curriculares, los criterios de adaptación desarrollados por Williamson, De Potter y por la Ley Orgánica General del Sistema Educativo de España.
2. Se evidencia a partir de la caracterización del estado actual de los niños/as con diagnóstico síndrome Down que: la atención a niños/as con diagnóstico de síndrome Down desde el Deporte Adaptado se ha caracterizado por un enfoque

general, lo que no ha posibilitado la atención a la diversidad, ni sus potencialidades como contribución al desarrollo integral y sistémico. El insuficiente dominio por parte de estos profesionales de las herramientas teórico-metodológicas del deporte adaptado y falta de adaptaciones metodológicas específicas. Los niños/as muestreados no presenta impedimento para el desarrollo de actividades físico-recreativo y deportivo a pesar de que estas se limitan solo al hogar, las familias apoyan a sus hijos, en la coordinación motriz y las habilidades del tenis de mesa la mayoría se evaluaron de regular y mal.

3. La metodología propuesta se elaboró a partir de los sustentos epistemológicos para la atención motriz a niños/as con diagnóstico de síndrome Down desde el Deporte Adaptado, se asumen los criterios de De Armas, se estructura en cuatro etapas y con un enfoque integrador y sistémico.
4. La validación de la metodología a través de un estudio de caso permitió evaluar los resultados de satisfactorios mostrando cambios significativos en la coordinación motriz, la adquisición de las habilidades del tenis de mesa adaptado y por consiguiente evolución favorable de los seis niños/as, manifestándose en su participación en el movimiento de Olimpiadas especiales.

Recomendaciones.

1. Fomentar el interés por emprender otros trabajos de investigación a largo plazo y con una muestra mayor partiendo de los resultados obtenidos en el estudio de caso.
2. Elaborar proyectos de investigación para la atención a niños/as con éste y otros diagnósticos desde el deporte adaptado, para una mejor corrección, compensación e inserción cada vez más independiente a su vida adulta**.**

Bibliografía.

1. Archivo Histórico Provincial Camagüey, Cuba, fondo Registro de Asociaciones, Legajo 178, Expediente 11, 1915- 06-26, Asociación Humanitaria, Camagüey.
2. Archivo Histórico Provincial Camagüey, cuba, fondo Registro de Asociaciones, legajo exp. 14, 1918- 01- 29, Asociación Médica de Camagüey.
3. Arias Beaton, G., Llorens Treviño V.1988. La Educación Especial en Cuba, editorial pueblo y educación, La Habana. Cuba.

4. Cuadernos de Pedagogía (1975): Conversando con Paulo Freire, En CD-Room 25 años contigo, 1975-2000, Revista Cuadernos de Pedagogía Nº 7-8, julio-agosto, Madrid, España, Editorial Praxis.
5. Crónicas y Efemérides, Primer período. Cuba Contemporánea. Provincia de Camaguey. Biblioteca Provincial Camagüey. Julio Antonio Mella. Sala de Fondos Raros y Valiosos.
6. Castro R., F. (1981). “Discurso pronunciado en el acto de graduación del Destacamento Pedagógico Universitario Manuel Ascunce Doménech”. La Habana: Ediciones OR.
7. Colectivo. Material mimeografiado sobre Retraso Mental del CDO provincial. 2003.
8. Corretger J. M. Síndrome de Down: Aspectos médicos actuales. 2005.
9. De Armas Ramírez, Nerelys /y/ otros (2003): Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa, Curso 85, Evento Internacional Pedagogía 2003, La Habana.
10. Ferrera, M. E. y otros. Tendencias del síndrome de Down en Cuba. Su relación con la edad materna y la tasa de fecundidad. 1998, p. 141-147.
11. García Gallo, J. 1978. Bosquejo Histórico de la educación en Cuba. Habana. Cuba.
12. Gutierrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
13. Junco, N. Síndrome de Down y desarrollo motor. 1998.
14. Mayor, Federico. Conferencia Mundial sobre Necesidades Educativas Especiales Salamanca (España). 7 de junio de 1994.
15. Lantigua. Síndrome de Down vs sindrome fragil X. 1998, p.24.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA PARA EMBARAZADAS CON PATOLOGÍAS ASOCIADAS EN EL HOGAR MATERNO DEL CONSEJO POPULAR DE ESPERANZA.

Autores:-MSc Bettys Calleja López

-Lic. Miladis Pérez Contreras.

-Lic. Giamna Macuyá Horta.

Centro de procedencia: Combinado Deportivo Felipe Santiago Hernández.

Año de terminación del trabajo: 2012.

Organismo: INDER.

Municipio: Ranchuelo.

Provincia: Villa Clara.

RESUMEN

El presente trabajo constituye un estudio encaminado a realizar determinadas Orientaciones Metodológicas para la práctica de la Gimnasia para Embarazadas con patologías asociadas en el Hogar Materno del Consejo Popular de Esperanza.

Se realizó una caracterización a una muestra de 26 embarazadas, quienes están o han estado ingresadas en el Hogar Materno del poblado de Esperanza y han recibido clases de Psicoprofilaxis del parto, con el objetivo de verificar la eficacia de la actividad que allí se realiza, en los meses de diciembre del 2011 a octubre del 2012. Se aplico la entrevista a 7 profesores de Cultura Física.

Empleamos los siguientes Métodos Investigativos: La encuesta, Entrevista, la Observación, Revisión Bibliográfica, la Revisión de documentos, Análisis Porcentual y el Histórico – Lógico.

El análisis de los resultados nos permitió constatar que las Embarazadas objeto de investigación se encuentran bajo prescripción médica por: -Problemas de tipo social, embarazo gemelar, trastornos de la esfera afectiva, Embarazos precoz en adolescentes, estado nutricional deficiente. Y por necesidad de reposo o de tratamiento médico ambulatorio en gestaciones normales o de bajo riesgo pero sin criterios de hospitalización.

Las principales actividades realizadas por las gestantes se limitan a la Preparación psíquica para el momento del parto, la realización de explicaciones necesarias durante el desarrollo del Embarazo y a la enseñanza de los tipos de respiraciones.

El Programa de Gimnasia para embarazadas podemos adecuarlo para este tipo de Institución introduciendo de forma paulatina movimientos físicos necesarios con autorización médica y enfatizando en la preparación psicofísica de las gestantes.

Quedó demostrado que aquellas mujeres que recibieron clases durante el embarazo en el Hogar Materno encontraron beneficios tales como:

-Disminución de las molestias físico – emocionales durante el embarazo.

-Las clases constituyen un sistema de apoyo para eliminar el estrés.

-Disminución del temor al parto.

-Adquisición de conocimientos necesarios para el uso de las respiraciones a partir de que aparezcan los primeros síntomas de parto.

-Disminución de las molestias con los ejercicios y mayor agilidad durante el embarazo.

Por las características especiales que poseen estas gestantes la Psicoprofilaxis del parto se limita a la preparación psíquica y es por ello que con el presente trabajo proponemos la realización de adaptaciones al Programa existente.

Para lo cual nos proponemos los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL

-Proponer una vía eficaz para la realización de actividades físicas en gestantes de los Hogares Maternos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

-Constatar la práctica de la Gimnasia para embarazadas en el Hogar Materno del poblado de Esperanza.

-Conocer la respuesta psicofísica hacia el embarazo de las gestantes que han recibido clases en este Centro.

POBLACIÓN

-Se trabajó con un total de 26 embarazadas que han recibido clases en el Hogar Materno del poblado de Esperanza.

METODOS EMPLEADOS

1-**La observación:** La misma se empleó para realizar la observación de la higiene y condiciones del local donde se imparten las clases, el vestuario empleado por las compañeras y para evaluar el contenido y calidad con que se imparten estas clases.

2-**-La encuesta:** Se aplicó a las embarazadas para determinar el nivel de conocimientos sobre el tema de la Gimnasia preparatoria para el momento del parto, así como para constatar los principales beneficios o desventajas encontrados en las mismas.

3**- La entrevista:** Se realizó al personal de la Salud y el INDER relacionado con el desarrollo de esta actividad.

Otros métodos empleados.

-Revisión bibliográfica: Se utilizó para fundamentar la introducción y enunciar el problema de una forma concreta y su basamento teórico o marco teórico conceptual establecido, teniendo en cuenta la utilización de libros de textos y materiales bibliográficos existentes que se refieren al tema de la Gimnasia con Embarazadas.

-Revisión de documentos: Fue utilizado en la consulta de materiales clínicos, folletos, Programas y Orientaciones Metodológicas de la Cultura Física referentes al tema.

-Histórico – Lógico: Nos permitió estudiar todo el desarrollo de la Gimnasia para Embarazadas desde sus inicios hasta la actualidad.

-Análisis Porcentual: Se utilizó para determinar los porcientos de los resultados de la encuesta aplicada a las embarazadas.

Desarrollo

El método se basa en la demostración científica de que el parto es un fenómeno natural. No utiliza drogas, ni hipnóticos; el objetivo sería aportarle a la embarazada los conocimientos necesarios sobre el embarazo y el parto, sobre lo que ocurre y cómo debe ocurrir. De esta manera, instruyendo, preparando y entrenando a la mujer; se persigue sustituir a la mujer pasiva, resignada a sufrir, cuya ignorancia sobre el tema favorece sus reacciones negativas durante el trabajo de parto; por una mujer entregada a cooperar con su mente, en la respiración y relajación adecuadas para cada periodo del trabajo de parto, lo que debe

garantizar un rápido nacimiento del niño. Aun cuando por otras razones el parto pueda resultar distócico, la conducta adecuada de la parturienta, posibilitará que sea menos traumático.

En sentido general, los principales objetivos de la Preparación Psicoprofiláctica son:

- Mejorar la calidad de vida de la gestante, su producto y la familia.
- Educar a la gestante en el principio de que el embarazo no es una enfermedad.
- Proporcionar confianza en sí misma.
- Instruir a la gestante sobre los cambios fisiológicos completamente normales durante y después del embarazo, y como afrontarlos.
- Propiciar la ejecución correcta del parto, aportando los conocimientos necesarios sobre el trascendental momento, y la preparación física y psíquica necesaria, para lograr que éste resulte natural, fácil y rápido.
- Recuperarse lo antes posible durante el puerperio.

La mujer embarazada estará limitada para realizar ejercicios de gran intensidad y larga duración, pues elevarían el componente anaeróbico, y esto pondría en peligro la adecuada oxigenación del feto. Realizar ejercicios físicos durante el embarazo, proporciona a la embarazada una preparación muscular fisiológica, que facilitará un parto rápido y con menos complicaciones; y un embarazo sano, sin molestias y trastornos sobreañadidos, lo que avala la necesidad de practicarlos preferiblemente con fines profilácticos y en caso de ser necesario, con fines terapéuticos.

Contraindicaciones de la actividad física durante el embarazo:

Absolutas:

- Miocardiopatía activa.
- Fiebre reumática tipo II o superior.
- Tromboflebitis.
- Embolismo pulmonar.
- Infecciones agudas.
- Riesgo de parto pretérmino.
- Cérvix incompetente.
- Pérdidas endometriales.
- Sospecha de distress fetal.
- Aborto espontáneo.
- Placenta previa
- Miomas.

Relativas:

- HTA esencial.
- Anemia y alteraciones de la sangre.
- Disfunción tiroidea.

 Diabetes.
 Asma bronquial.
 Obesidad excesiva.
 Embarazo múltiple.

- <u>CARACTERISTICAS DE LAS CLASES.</u>

Las clases para embarazadas tienen una duración aproximada de 30 a 45 minutos, las mismas comienzan con un ligero calentamiento (5'a 7') donde se preparan articulaciones y músculos por medio de ejercicios de círculos, flexiones y extensiones de las extremidades, torsiones. Luego de este calentamiento, se pueden realizar ejercicios generales y los ejercicios propios para el embarazo y el parto, finalmente se realizan ejercicios de relajación y recuperación.

-Las clases de gimnasia para embarazadas no llevan ejercicios de gran intensidad, ni saltos, trotes o carreras. Las mismas se realizan a un ritmo moderado y el número de repeticiones de los ejercicios oscila entre las 8 y las 16 repeticiones.

-Es importante tener en cuenta que la mujer en la clase no debe llegar al agotamiento y que la misma debe vestirse con ropa adecuada que no le impida el mejor desenvolvimiento de las actividades.

-Es importante tener colchonetas o medio auxiliar de algún material que las sustituya que sea suave donde la mujer pueda acostarse cómodamente para realizar los ejercicios en el piso, ya que en esta etapa producto de la liberación de progesteronas y estrógenos se reblandecen las articulaciones de las caderas y coxofemoral y pueden sentir incomodidades si se acuesta sobre superficies duras.

-Las clases pueden realizarse desde los primeros meses de gestación o al comenzar el periodo de licencia de maternidad.

- Las clases deben tener entre dos y tres frecuencias semanales y los horarios deben buscarse de acuerdo a las horas más factibles para la mujer y también teniendo en cuenta la posible asistencia del médico o la enfermera, no deben realizarse en horarios de mucho calor ni hacerse bajo el sol.

-Se usa mucho que los esposos de las gestantes las acompañen a las clases y participen con ellas de las actividades físicas y aprendan al igual que ellas los ejercicios del programa y puedan acompañarlas posteriormente en el momento del parto.

- La música puede usarse durante toda la clase como medio de motivación, escogiendo ritmos de intensidad moderada para la primera parte de la clase e instrumentales suaves para la relajación y recuperación.

-Cuando comienza la clase, antes de comenzar las actividades debe efectuarse la primera toma del pulso, posteriormente debe realizarse otra toma luego de los ejercicios generales y finalmente la ultima toma al terminar la clase. El pulso en sentido general no se debe elevar mucho durante la clase por las características de las actividades no obstante es necesario elevar el control del mismo ya que el nos indica como acepta el organismo la actividad física.

-Es importante no olvidar las características individuales de las embarazadas, todas no pueden hacer a veces las mismas actividades, unas son mas ágiles, otras mas pesadas, unas no pueden moverse con facilidad otras prácticamente se mantienen forma durante este período, los profesores deben cuidar esto y preservar la salud de la gestante y su hijo por sobre todas las cosas

RESPIRACIÓN.

Respirar es un acto físico, mecánico; que permite durante la inspiración, la entrada de aire al organismo con el oxígeno que el cuerpo demanda para realizar sus funciones biológicas. Al espirar, se expulsa el aire y con él se eliminan del organismo las sustancias tóxicas (dióxido de carbono). La respiración controlada aporta beneficios como son:

- Garantizar el aporte de oxígeno necesario.
- Garantizar el aporte de oxígeno necesario.
- Aumentar la capacidad pulmonar.
- Centrar la atención, durante el parto en una actividad provechosa y eludir tener el pensamiento fijo en la contracción, posiblemente asociada al dolor.
- Crear un reflejo condicionado positivo.

Resulta muy importante aprender a respirar bien durante el embarazo, pues a medida que la gestación progresa y el útero aumenta de tamaño, la presión sobre el abdomen aumenta y en consecuencia, disminuye la actividad de los músculos respiratorios. Coordinar los movimientos que realizamos durante el ejercicio, con una respiración profunda y rítmica, asegura que todo el sistema reciba la mayor cantidad de oxígeno, aumente la capacidad pulmonar y además, contribuye a relajarse.

La respiración abdominal, Es la que más ayuda a relajarse, se toma el aire por la nariz expandiendo el abdomen y después se expulsa lentamente por la boca.

La respiración superficial, se realiza sin mover prácticamente el pecho, ni el vientre; consiste en tomar y expulsar el aire suave y rítmicamente, manteniéndolo en la parte superior del tórax. Es muy útil en el período de dilatación del parto durante la contracción de la matriz (se le denomina también respiración invisible.

El jadeo, se usará en caso de que la mujer sienta imperiosos deseos de pujar sin haber logrado la dilatación completa, o cuando muy próximo a la expulsión, las contracciones se hagan muy intensas, prolongadas y frecuentes. La respiración contenida (pujo), es muy útil en el periodo expulsivo.

ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

TABLA N° 1 : CARACTERIZACIÓN DE LAS EMBARAZADAS.

EDADES						RAZA					
15-25	%	26-35	%	+35	%	B	%	N	%	M	%
16	61.5	8	47.0	2	11.7	13	50	4	23.5	9	76.4

LEYENDA

RAZA	Identificación
B	Blanca
N	Negra
M	Mestiza

TIEMPO DE GESTACION PREDOMINANTE (SEMANAS)							
20-25	%	26-30	%	31-35	%	+35	%
4	23.5	18	69.2	2	11.7	2	11.7

NIVEL DE ESCOLARIDAD					
M	%	M.S.	%	S	%
1	5.8	21	80.7	4	23.5

LEYENDA

INICIALES	Identificación
M	Medio
M.S.	Medio-Superior
S	Superior

2-PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS POR LAS GESTANTES

1-Preparación psíquica para el momento del parto.

2-Explicaciones necesarias durante el desarrollo del Embarazo.

3-Tipos de respiraciones a emplear.

Esto nos demuestra que la actividad física es poco empleada por parte de quienes conducen la actividad y es por ello que a continuación exponemos las adecuaciones siguientes:

1-Para embarazadas con Problemas de tipo social y que no presenten limitaciones de otro tipo:

-Ejercicios físicos recomendados en nuestro Programa y Preparación Psicológica.

2-Con embarazo gemelar:

-Explicaciones necesarias sobre embarazo y parto, trabajo psicológico, educación de las respiraciones.

3-Embarazadas con Trastornos de la esfera afectiva.

-Profundo trabajo psicológico.

-Ejercicios físicos recomendados en nuestro Programa.

4-Adolescentes embarazadas.

-Ejercicios físicos recomendados en nuestro Programa y Preparación Psicológica siempre que el obstetra lo determine.

5- Embarazadas con Estado nutricional deficiente.

-Explicaciones necesarias sobre embarazo y parto, trabajo psicológico, educación de las respiraciones.

6-Embarazadas con Necesidad de reposo o de tratamiento medico ambulatorio en gestaciones normales o de bajo riesgo pero sin criterios de hospitalización.

-Explicaciones necesarias sobre embarazo y parto, trabajo psicológico, educación de las respiraciones.

EJERCICIOS GENERALES QUE SE PUEDEN REALIZAR EN SILLAS O EN LA CAMA.

1-Sentada en la silla, manos sobre los muslos, realizar (1-2) cabeza al frente, (3-4) cabeza atrás.
2-Misma posición anterior, Realizar (1-2) torsión del cuello y la cabeza a la derecha, (3-4) alternar el movimiento.
3-Sentada brazos a los lados del cuerpo, realizar (1-2) elevaciones laterales de los brazos arriba, (3-4) volver a posición inicial.
4-Sentada, brazos a los lados del cuerpo, realizar (1-2) llevar brazos por el frente arriba, (3-4) volver a Posición inicial.
5-Sentada, manos entrelazadas, realizar (1-2) circulo de muñecas al frente, (3-4) extensión de los brazos arriba de la cabeza.
6-Sentada en el borde de la silla, manos a los hombros, realizar (1) torsión del tronco a la derecha, (2) alternar el movimiento.
7-Sentada con los brazos laterales, elevar pierna derecha al frente, ejecutar círculos continuados del tobillo. Alternar el movimiento.
8-Parada, manos apoyadas en el respaldo de la silla, realizar elevaciones simultáneas de talones.

EJERCICIOS GENERALES ACOSTADAS.

1-Acostada, brazos a los lados del cuerpo, elevación de la cabeza, tratando de pegar la barbilla al pecho.
2-Acostada, piernas Flexionadas, elevar tronco y cabeza, agarrándose las piernas. Volver a posición inicial.
3-Sentada, antebrazos apoyadas atrás, piernas extendidas, realizar, 1-2 círculo con la pierna derecha, 3-4 alternar el movimiento.
4-Desde la misma posición anterior, pero con piernas flexionadas y apoyadas, dejar caer suavemente las piernas a la derecha, volver a posición inicial, alternar el movimiento.
5-Acostada lateral, realizar, flexión y extensión alternada de las piernas, bicicletas Alternar el movimiento.
6-Acostada sobre el lateral derecho, cabeza, apoyada sobre el brazo derecho, brazo izquierdo al frente, mano apoyada en el piso, realizar elevación lateral de la pierna izquierda extendida, volver a posición inicial. Alternar el movimiento.
7-Desde la misma posición anterior, llevar la pierna izquierda con movimiento pendular al frente y atrás. Alternar el movimiento.
8-Desde la misma posición anterior, elevar la pierna derecha flexionada al lateral. Alternar el movimiento.
9-Sentada, una pierna extendida lateral y la otra flexionada hacia el frente, manos a los hombros, realizar torsiones del tronco.
10-Desde cuadrupedia, realizar elevación de la pierna derecha flexionada al lateral, volver a posición inicial, alternar el movimiento.

CONCLUSIONES

1-Las Embarazadas objeto de investigación se encuentran bajo prescripción médica por:

-Problemas de tipo social.

-Con embarazo gemelar.

-Trastornos de la esfera afectiva.

-Embarazo precoz (Adolescentes).

-Estado nutricional deficiente.

-Necesidad de reposo o de tratamiento médico ambulatorio en gestaciones normales o de bajo riesgo pero sin criterios de hospitalización.

2-Podemos adecuar el Programa de Gimnasia para embarazadas introduciendo de forma paulatina movimientos físicos necesarios con autorización médica y enfatizando en la preparación psicofísica de las gestantes.

3-Entre los efectos de la preparación psicofísica de aquellas mujeres que recibieron clases durante el embarazo en el Hogar Materno se encuentran:

-Disminución de las molestias físico – emocionales durante el embarazo.

-Las clases constituyen un sistema de apoyo para eliminar el estrés.

-Disminución del temor al parto.

-Adquisición de conocimientos necesarios para el uso de las respiraciones a partir de que aparezcan los primeros síntomas de parto.

-Disminución de las molestias con los ejercicios y mayor agilidad durante el embarazo.

RECOMENDACIONES

1-Aumentar las actividades de promoción de salud y divulgación de la aplicación de la Gimnasia para embarazadas por los Consultorios Médicos y otros Consejos Populares..

2-Sensibilizar al personal de salud sobre la necesidad de empleo de métodos de convencimiento para que las gestantes practiquen esta gimnasia y de hecho asistan a clases.

3-Aunar criterios de trabajo entre las direcciones de Salud Pública, el INDER y otras Organizaciones de masas como los CDR y FMC para llevar a cabo un trabajo conjunto donde se eleve la asistencia, calidad y promulgación de esta actividad.

4-Impartir Cursos de superación y capacitación a profesores en formación de la Cultura Física y personal de salud en torno a este tema de tanta importancia.

5-Promover el acondicionamiento de algún local adicional al que ya existe en el Consejo para propiciar un acercamiento al mismo de las embarazadas que por lejanía no pueden asistir a clases y crear un ambiente favorable para ello.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA ORIENTACIÓN ESPACIAL DE LOS NIÑOS CON SÍNTOMAS DE DISLEXIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Autora: MSc. Rossana Rodríguez Cabrales**.**

Categoría Docente: Auxiliar.

Categoría Científica: Máster en Ciencia y Juegos deportivos. Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Correo electrónico: rossana.rodriguez@umcc.cu

Institución: Facultad de Cultura Física de Matanzas.

País: Cuba.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo elaborar un conjunto *orientaciones metodológicas y ejercicios para el mejoramiento de la orientación espacial de los niños con síntomas de dislexia en las clases de Educación Física*. Para el logro de este objetivo fue seleccionada una muestra 224 alumnos, utilizándose los métodos de investigación teóricos: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el hipotético – deductivo y dentro de los métodos empíricos, se utilizó el análisis de documentos, el cuestionario de síntomas de dislexia y la medición a través de una batería de pruebas de conductas motrices. Los principales resultados condujeron a la elaboración de tareas de atención psicopedagógica con estos alumnos para el desarrollo de las clases. The present investigation has as objective to elaborate a combined methodological orientations and exercises for the improvement of the space orientation of the children with dyslexia symptoms in the classes of Physical Education. For the achievement of this objective a sample 224 students was selected, being used the theoretical investigation methods: the analytic one - synthetic, the inductive one - deductive, the historical one - logical, the hypothetical one - deductive and inside the empiric methods, it was used the analysis of documents, the questionnaire of dyslexia symptoms and the mensuration through a battery of tests of motive behaviors. The main results led to the elaboration of tasks of attention psicopedagógica with these students for the development of the classes.

INTRODUCCIÓN

En todos los grupos clases, ya sea en el aula docente o en el terreno (Educación Física), se observan alumnos que presentan resultados poco exitosos, que se van desfasando notablemente del grupo, retrasándose en el proceso de aprendizaje, lo cual puede deberse a enfermedades de carácter neurológico, congénitas o adquiridas, que todavía no han podido ser detectadas hasta la entrada a la escuela y que limitan o impiden que este se apropie de los conocimientos elementales o superiores. Al propio tiempo – y aunque no son tan graves como las anteriores y pueden ser superadas o compensadas -, aparecen dentro de la sintomatología del escolar aquellas que se catalogan como trastornos del aprendizaje.

En el caso de la actividad en el aula, entre las de mayor protagonismo se encuentra: la dislexia, la cual se caracteriza como un "trastorno específico de la lectura", según la Clasificación Internacional de Enfermedades, CIE – 10 (1992) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM – IV (1994), entre otros autores e instituciones.

En el plano intelectual estos trastornos han sido bien estudiados; se han realizado investigaciones tendientes a crear métodos, programas de reeducación y metodologías. En el caso de la Educación Física, son escasos los trabajos orientados a esta esfera, a los cuales la autora ha podido acceder. Se han acercado con investigaciones a esta temática Lima, P. (1998), Sainz de la Torre, N. (1998 - 2005), Delgado, C. y col. (2005), así como Ponce de León, P. y Sabanza, V. (2005), pero algunas de ellas han carecido de instrumentos de diagnóstico estandarizados que permitan ratificar lo planteado. Aún es insuficiente la identificación de las dificultades manifestadas en cada una de ellas durante el proceso de aprendizaje motor en las clases de Educación Física. Así mismo son escasas las acciones que en la preparación de los profesores que laboran en esta rama, se orienten a la atención de estos alumnos, que incluya orientaciones metodológicas precisas, considerando las dificultades presentadas en cada conducta motriz por estos sujetos.

De ahí la relevancia del tema, que cuenta con pocas investigaciones en este campo a pesar del protagonismo de los niños con este tipo de trastorno de aprendizaje en los grupos – clase de Educación Física y la necesidad de apoyar el proceso de desarrollo motriz con ellos, no solo para que logren junto con el resto de sus compañeros las habilidades y capacidades comprendidas en los programas, sino también para desarrollar su autoestima, lo cual se convierte en una necesidad social.

En consecuencia con ello se propone como **problema científico** *¿cómo mejorar la orientación espacial de los niños con síntomas de dislexia en las clases de Educación Física?*

En el presente trabajo se precisa como **objetivo general,** *elaborar un conjunto de orientaciones metodológicas y ejercicios para el mejoramiento de la orientación espacial de los niños con síntomas de dislexia en las clases de Educación Física.*

Los **objetivos específicos** son los siguientes:

1. Determinar las bases teóricas actuales que sustentan el estudio de la repercusión de la dislexia en la esfera del aprendizaje motor.
2. Determinar los sujetos de la muestra que manifiestan signos de dislexia y las dificultades que presentan en las conductas motrices seleccionadas.
3. Diseñar las orientaciones metodológicas y ejercicios para el mejoramiento de la orientación espacial de los niños con síntomas de dislexia en las clases de Educación Física.

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra compuesta por 224 alumnos del primer ciclo de la Educación Primaria y 35 profesionales de esta enseñanza. Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos, entre los que se encuentran: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico y el hipotético – deductivo. Con respecto a los métodos empíricos se utilizó el análisis de documentos, el cuestionario de síntomas de dislexia y la medición a través de una batería de pruebas de conductas motrices.

DESARROLLO

En Cuba, los trastornos de la lectura y escritura, autores como Padrón, I. (39) y Fernández, G. (21), denominan dislexia, que se presenta en niños o adultos con intelecto normal o afectado, con o sin déficit sensorial u otras alteraciones de tipos neurológica o psicológica, y excluyen las dificultades transitorias que pueden estar relacionadas con problemas pedagógicos y dificultades ortográficas comunes. En este sentido definen como dislexia al trastorno específico, estable y parcial del proceso de lectura que se manifiesta en la insuficiencia para asimilar los símbolos gráficos del lenguaje.

Resultados del Cuestionario de síntomas de dislexia:

Por encontrarse en el proceso de adquisición y perfeccionamiento de la habilidad de la lectoescritura, es común que aparezcan niños de la muestra investigada con 1 a 3 signos de dislexia, observándose incluso mayor porciento de alumnos en ambas esferas con esa cantidad de signos.

Se puede apreciar que en ambas esferas en los dos grados estudiados, aunque indistintamente, hay mayores o menores valores porcentuales, es evidente que los varones, en sentido general, son los que más presentan signos de dificultad escolar específica de aprendizaje en la lectura.

Resultados de la Batería de Pruebas de las Conductas Motrices:

Las mayores dificultades en 2do se observan específicamente en la conducta de coordinación motriz y en 3ro en la orientación temporal. Al realizar un análisis detallado por conducta se pudo observar el comportamiento de los alumnos en las pruebas correspondientes a cada una de ellas.

Lo anterior reafirma lo que plantea la literatura, de que los escolares primarios que presentan signos de dislexia muestran dificultades en las conductas: coordinación motriz, orientación espacial y lateralidad.

Orientaciones metodológicas para el mejoramiento de la orientación espacial*:*

- Acompañar en todos los casos la orientación con indicaciones de brazos, además de con la voz y de ser posible, con todo el cuerpo, hasta convencerse de que los niños comprenden la dirección que deben seguir durante la ejecución de los ejercicios de orden o desplazamientos, carreras con cambios de dirección, que impliquen giros a la derecha o a la izquierda.
- Verificar si la explicación del niño coincide con la dirección a la cual se dirige.
- Utilizar puntos de referencia como: un cesto, un bolo, círculos marcados con tiza, etcétera, de forma que se perciba claramente la dirección y el lugar hacia donde deben lanzar, impulsar, golpear o recibir el balón.
- Utilizar obstáculos que lo obliguen a tomar conciencia del espacio, principalmente en los ejercicios de recorrido.

- Utilizar un mapa, círculos, señales que muestren la indicación de las direcciones que deben seguir.
- Pararse al lado del niño, en línea recta con su visión, nunca delante de él, cuando explique o demuestre los ejercicios de orientación.
- Variar la distancia de los objetos, para que tomen conciencia de lo que está cerca y lo que se encuentra más lejos.
- Vincular los ejercicios con los referentes de la vida cotidiana como: la ruta que deben seguir para ir a su casa, a la escuela, etcétera, la disposición de las habitaciones de su casa.

Ejercicios ajustados a las necesidades del niño con síntomas de dislexia*:*

1. Denominación del ejercicio: *Salto a direcciones.*

- Objetivo: Favorecer la posibilidad de ubicarse en el espacio hacia diferentes direcciones.
- Metodología de desarrollo: El profesor traza líneas perpendiculares en el suelo, formando un cuadrado central en el cual se ubica el niño de frente a él. Coloca varias grafías con similitud morfológica y fonológica, hechas de papel, plastilina u otro material, en las cuales estos niños pueden presentar dificultades como: la *p, q, b, d, g, a, o, c, e, f, t, l, v, u, n, w, m, e, c*, entre otras, indistintamente en cada dirección (al frente, atrás, derecha e izquierda, al frente – derecha, al frente – izquierda, atrás – derecha, atrás - izquierda). Después de recordarle las 8 direcciones el profesor imparte la orden y el niño ejecuta el movimiento saltando con los dos pies unidos hacia la grafía que el profesor le indique. Todas estas acciones deberán acompañarse en todo momento con la asociación del fonema correspondiente y el señalamiento de la dirección a la cual se dirige. Siempre que sea posible utilizar el uso de mayúsculas y minúsculas, que describa los rasgos de la letra, así como la posterior escritura de sílabas y palabras con esas grafías. En el curso del ejercicio antes de realizar cualquier cambio de dirección debe regresar siempre al centro del cuadrado. Ver Figura 1.

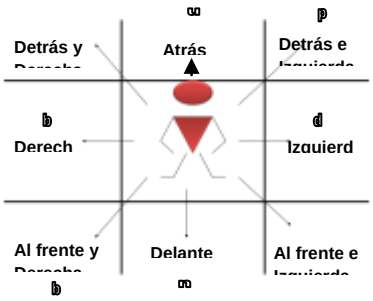


Figura 1. Ejercicio 1: Salto a direcciones.

- Requisitos de ejecución u orientaciones metodológicas:
  - Realizar los saltos primero con ambos pies, después con uno solo, luego con giros, en dependencia de los objetivos a cumplir durante las clases.
  - Insistir en una caída suave y salida con semiflexión de piernas.

2. Denominación del ejercicio: *Tiro al blanco.*

- Objetivo: Favorecer el reconocimiento de las diferentes direcciones en el espacio.
- Metodología de desarrollo: El profesor traza en la parte baja de una pared o pizarra dos líneas perpendiculares y dibuja varias grafías con similitud morfológica y fonológica, en las cuales estos niños pueden presentar dificultades como: la *p, q, b, d, g, a, o, c, e, f, t, l, v, u, n, w, m, e, c*, entre otras, indistintamente en cada dirección (arriba, abajo, derecha e izquierda). Posteriormente ubica al niño a una distancia acorde a su edad y después de recordarle las 4 direcciones, a la voz de mando, el niño debe lanzar una pelota hacia la grafía que el profesor le indique. Todas estas acciones deberán acompañarse en todo momento con la asociación del fonema correspondiente. Siempre que sea posible utilizar el uso de mayúsculas y minúsculas, que describa los rasgos de la letra, así como la posterior escritura de sílabas y palabras con esas grafías. Ver Figura 2.

Figura 2. Ejercicio 2: Tiro al blanco.

- Requisitos de ejecución u orientaciones metodológicas:
  - Realizar el ejercicio individualmente.
  - Realizar el lanzamiento primero con una mano hacia todas las direcciones, después con la otra y por último combinar, en dependencia de los objetivos a cumplir durante las

clases.

- Aumentar la distancia gradualmente, acorde a su edad.

➢ Variante:

- Utilizar colores, figuras o símbolos que identifiquen las diferentes direcciones.
- Ubicar 8 direcciones: al frente, atrás, derecha e izquierda, al frente – derecha, al frente – izquierda, atrás – derecha, atrás – izquierda.

3. Denominación del ejercicio: *Encontrando grafías.*

➢ Objetivo: Favorecer el reconocimiento de las diferentes direcciones en el espacio.

➢ Metodología de desarrollo: El profesor coloca sobre el suelo tarjetas numeradas que contienen grafías con similitud morfológica y fonológica como: la *p, q, b, d, g, a, o, c, e, f, t, l, v, u, n, w, m, e, c*, entre otras, en las cuales estos niños pueden presentar dificultades y que se disponen siguiendo un recorrido. El niño debe efectuar el trayecto siguiendo el orden, identificando la grafía que contiene la tarjeta, asociándolo con su correspondiente fonema y señalando el cambio de dirección que va realizando (girar a la derecha, izquierda, ir hacia al frente, un paso hacia atrás), siempre mirando al frente. Ver Figura 3.

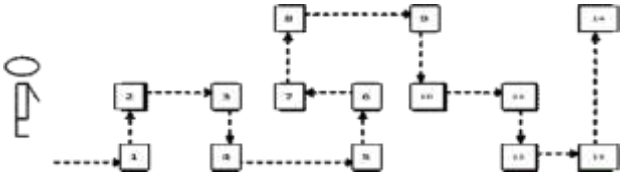


Figura 3. Ejercicio 3: Encontrando grafías.

➢ Requisitos de ejecución u orientaciones metodológicas:

- Realizar el ejercicio primero caminando, después corriendo y luego saltando, en dependencia de los objetivos a cumplir durante las clases.
- Ir aumentando gradualmente el recorrido por clases.

➢ Variantes:

- Colocar varios objetos o tarjetas con el nombre o la ilustración de los mismos numerados, que comiencen o contengan en su estructura estas grafías.
- Colocar los alumnos en cada punto del recorrido y el niño debe bordearlos de acuerdo al trayecto indicado. Pueden combinar con otras habilidades motrices como: lanzamiento – atrape y golpeo – recepción.
- Colocar aros o dibujar círculos siguiendo el recorrido y el niño debe bordearlos o saltarlos de acuerdo al trayecto indicado.
- En la Figura 4 se muestran algunos trayectos:

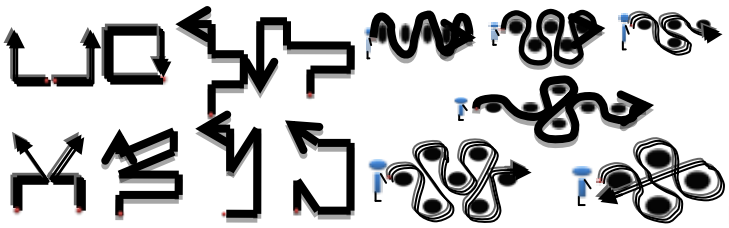


Figura 4. Variante de ejercicio 3: Trayectos.

4. Denominación del ejercicio: *Trazando la ruta a seguir.*

- Objetivo: Favorecer el reconocimiento de las diferentes direcciones en el espacio.
- Metodología de desarrollo: El niño debe trazar en el piso la ruta que realiza para ir desde su casa a la escuela, a la playa, al parque, etcétera. Siguiendo el trayecto debe señalar el cambio de dirección que va realizando (girar a la derecha, izquierda, ir hacia al frente, detrás). Ver Figura 5.

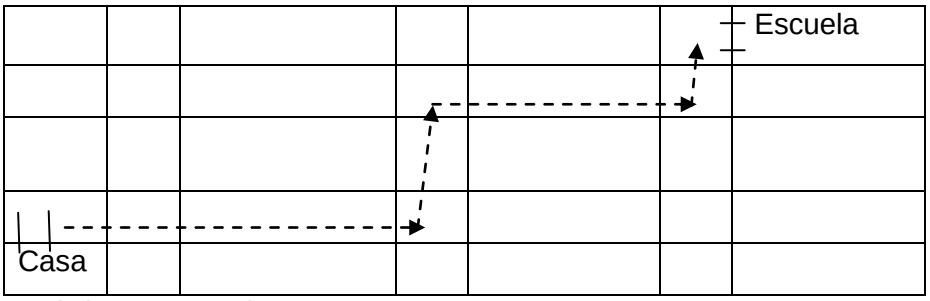


Figura 5. Trazando la ruta a seguir.

- Requisitos de ejecución u orientaciones metodológicas:
  - Realizar el ejercicio primero individual, luego en parejas, tríos, cuartetos, etc.
  - Realizar el ejercicio primero caminando, después corriendo y luego saltando, en dependencia de los objetivos a cumplir durante las clases.
- Variante:
  - Utilizar como referencia los diferentes lugares de la escuela: la dirección, las aulas, el comedor, la biblioteca, el terreno de Educación Física, el baño, etcétera.
  - Utilizar un conjunto de tarjetas con el nombre o la ilustración de los lugares para que los disponga y trace la ruta a seguir.

5. Denominación del ejercicio: *Mostrando la disposición de las habitaciones de una casa.*

- Objetivo: Favorecer la posibilidad de ubicarse en el espacio hacia diferentes direcciones.
- Metodología de desarrollo: Se le facilita a los niños un conjunto de tarjetas con el nombre o la ilustración de las habitaciones de una casa: sala, comedor, dormitorios, cocina, baño, portal, patio, garaje, balcón. Comenzando por la sala cada niño debe mostrar la disposición de las habitaciones de la casa y mencionar la ubicación de cada una de ellas

– a la derecha, la izquierda, al frente, detrás - con respecto a la sala.

- Requisitos de ejecución u orientaciones metodológicas:
  - Realizar el ejercicio primero individual, luego en parejas, tríos, cuartetos, etc.
  - Tomar como referencia la casa de algunos niños por clase, en dependencia del tiempo de planificación del ejercicio.
- Variantes:
  - Tomar como referencia cualquier otra habitación de la casa, cuando ya las tenga todas ubicadas.
  - Cuando se encuentren todas las habitaciones ubicadas, indicarle que mencione cuál es la ubicación de una con respecto a otra. Mostrar la ubicación de los objetos de las habitaciones de la casa con respecto a uno de ellos. Por ejemplo: en la sala se encuentran: el sofá, las butacas, el televisor, etcétera y en el dormitorio se tiene: la cama, la mesa de noche, el escaparate, etcétera.
  - Utilizar como referencia los diferentes lugares de la escuela: la dirección, las aulas, el comedor, la biblioteca, el terreno de Educación Física, el baño, etcétera.

CONCLUSIONES

- El análisis de la literatura especializada permitió establecer el marco teórico, profundizándose en las tendencias teóricas actuales relacionadas con la dislexia y su repercusión en la esfera del aprendizaje motor.
- Se reafirma lo que plantea la literatura, de que hay un mayor protagonismo de varones con signos de dislexia que las niñas y así mismo los sujetos que presentan este trastorno muestran dificultades en la conducta de orientación espacial.
- Se favorece la atención individualizada a estos niños con signos de dislexia durante el proceso de aprendizaje motor, a través de orientaciones metodológicas concretas, así como ejercicios ajustados de manera diferenciada a sus necesidades y vinculados a las habilidades motrices básicas que se desarrollan en el primer ciclo de la Educación Primaria, apoyando la labor profesional del profesor de Educación Física.

BIBLIOGRAFÍA

1. Artigas, J. Fifteen basic questions about dyslexia. Disponible en: http://www.uninet.edu/union99/congress/confs/npd/01Artigas.html. Consultado el 23 de marzo 2007.
2. Calderón Astorga, N. (2006) La dislexia hoy. Mi mundo está al séver…al revés. Disponible en: http://www.grupoalianzaempresarial.com/consultorioespecializadoenlenguajeyaprendizaje/dislexia.htm. Consultado el 7 de enero 2007.
3. Centro de diagnóstico y orientación de Camagüey. (2009) ¿Cómo estimular a un niño para prevenir las dificultades de aprendizaje? Camagüey.
4. Centro de diagnóstico y orientación (CDO). Manual de buenas prácticas para la dislexia. La Habana.
5. Centro de psicología y logopedia de Madrid LOGPSIC. (2005) La dislexia. Disponible en: http://www.centrologpsic.com/logo_trastornos.html. Consultado el 7 de enero 2007.
6. Centro Interdisciplinario del Lenguaje y Aprendizaje (CILA) de Argentina. (2005) La dislexia. Disponible en: http://www.dislexia.com/dislexia/html. Consultado el 7 de enero 2007.
7. Cortegaza Fernández, L. y C. Hernández Prado (2004) Antología Maestría Ciencias y Juegos Deportivos. BUAP Puebla.
8. Delgado Franquet, C. y col. (2005) Conductas motrices y trastornos de aprendizaje. Disponible en: http://www.quadernsdigitals.net/datos_web/hemeroteca/r_12/nr_187/a_2646/2646.html. Consultado el 7 de enero 2007.
9. Fernández García, J. C. y col. (2003) Teoría y práctica psicomotora de la orientación y localización espacial. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd59/espac.htm. Consultado el 10 de septiembre 2009.
10. Fernández Pérez de Alejo, G. (2008) La atención logopédica en la edad infantil. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
11. Hernández Sampier, R. (2003) Metodología de la investigación. Tomo 1 y 2. La Habana, Editorial Félix Varela.

12. López Rodríguez, A. (2006) El proceso de enseñanza – aprendizaje en Educación Física. La Habana, Editorial Científico – Técnica.
13. Navarro Quintero, S. M. y S. A. Galdós Sotolongo (2007) ¿Dislexia o disgrafía? Ciudad de La Habana, MINED.
14. Núñez Sandoval, R. (2007) La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje. Disponible en: http://www.cienciasdelmovimiento.cl/psico/Psicomotricidad-Aprendizaje.pdf. Consultado el 21 de octubre 2009.
15. Oltra, V. (2004). La dislexia. Recuperación de los problemas de lecto-escritura I. Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos/dislexia/dislexia.shtml. Consultado el 23 de noviembre 2005.
16. Saínz de la Torre León, N. y col. (2005) Dislexia y su repercusión en el proceso de aprendizaje motor. Monografía en CD ROOM “Ciencias de la Cultura Física” UMCC, Matanzas.
17. Tasset, J. M. (1996) Teoría y práctica de la psicomotricidad. Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
Comunidad "Manuel Manrique"

PLAN DE ACTIVIDAD COMO MÉTODO PSICOPROFILÁCTICO PARA MUJERES EMBARAZADAS DE LA COMUNIDAD MANUEL MANRIQUE DEL MUNICIPIO SAN CARLOS ESTADO COJEDES

AUTOR: Lcda. Adilia Antonia Blanco

San Carlos

RESUMEN

La práctica de ejercicios no está contraindicada con el embarazo y es recomendable siempre que no se llegue al cansancio o la fatiga, en general es recomendable nadar, dar paseos, montar en bicicleta, o hacer gimnasia suave, siempre que no suponga riesgos de caídas, movimientos bruscos o esfuerzos excesivos. Se planteó como objetivo, diseñar un plan sobre el ejercicio físico como método psicoprofiláctico para mujeres embarazadas de la comunidad "Manuel Manrique" San Carlos estado Cojedes. La Investigación fue de tipo descriptivo el estudio que se presenta es concebido con un diseño de investigación de campo; se tomó como muestra 4 embarazadas. La validez se realizó a través de juicio de expertos el cual fue un Metodólogo, y Lcdo. en deporte quienes revisaran cada uno de los ítems haciendo las correcciones respectivas. Al realizar el análisis e interpretación de los resultados; se concluye que se conoce la información que las gestantes tienen sobre el ejercicio físico y sus efectos sobre el embarazo; determinando que es limitado ya que ellas refirieron en un 75% que no tienen información de que el ejercicio físico durante el embarazo es bueno realizarlo para mejorar su estado de salud por otra parte en un 100% indicaron no utilizar los ejercicios físicos durante su embarazo para sentirte bien a pesar de que un 75% creen que el hacer ejercicio físico les proporcionara bienestar a ellas y a su hijo y que practicarlo puede mejorar sus condiciones para un parto con menos dolor y además las embarazadas refirieron que asistirían a sesiones educativas sobre ejercicios físicos de respiración y relajación como método psicoprofiláctico que faciliten su trabajo de parto; por lo tanto es factible la propuesta de un plan de ejercicios físicos porque se puede adaptar los tipos de ejercicios físicos que pueden realizar las embarazadas.

Palabras Claves: Actividades, Método, Psicoprofilasis, Embarazada

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, las mujeres han recibido todo tipo de consejos sobre cómo llevar mejor el proceso del embarazo y el parto. Estas recomendaciones han procedido de profesionales de diversa índole, patriarcas religiosos, filósofos, médicos.

Una buena parte de estos consejos se han centrado en el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada durante la gestación. “Son bien conocidos los efectos beneficiosos que el ejercicio físico tiene sobre la salud en general, aunque no se cuenta con la misma información cuando se refiere a un proceso de tan notable importancia como el embarazo” (Barakat, 2006).

En este orden de ideas, la situación de embarazo posiblemente sea la que mayor cantidad y calidad de modificaciones de diversa índole provoca en el ser humano; estos “cambios cobran una superlativa importancia debido a que de su normal desarrollo no sólo depende el bienestar de la gestante, sino también el armónico curso del embarazo y, algo aún más trascendental, la salud fetal” (Carreras, Guiralt, Del Pozo y Sostoa, 1995).

La gestación por sí sola causa cambios anatómicos y funcionales que tienen una gran repercusión sobre la biología de la mujer. “La adaptación materna al embarazo tiene un sentido prospectivo, ya que proporciona las modificaciones necesarias para el desarrollo del huevo y del crecimiento fetal, al tiempo que se preparan los procesos que serán necesarios para el parto y la lactancia” (Ezcurdia, 2001). Desde el punto de vista de la salud integral, la actividad física se hace indispensable para el mantenimiento conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo humano.

Utilizar el movimiento corporal como medio para educar hacia la práctica de una vida activa, tiene como objetivo fundamental convertir en un laboratorio vivencial cada instante en el cual se manifiesta la práctica sistemática del movimiento.

Por lo tanto, este estudio se plantea como objetivo diseñar un plan de actividades método psicoprofiláctico para mujeres embarazadas de la comunidad “Manuel Manrique”San Carlos estado Cojedes.

Desde el punto de vista de la salud integral, la actividad física se hace indispensable para el mantenimiento conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo

humano. Utilizar el ejercicio corporal como medio para educar hacia la práctica de una vida activa, tiene como objetivo fundamental convertir en un recinto vivencial cada instante en el cual se manifiesta la práctica sistemática del movimiento.

En este orden de ideas, se ha puesto de manifiesto la necesidad de incorporar la actividad física durante el embarazo como elemento generador de un estado físico – psíquico y social armónico y saludable en la mujer embarazada, lo cual según Briceño (1993) promueve el desarrollo de una gestación sana y feliz.

Cabe destacar, que las clases de ejercicios físicos se deben comenzar desde la más temprana edad, por cuanto el desarrollo óptimo del organismo depende de una educación física correcta, “los ejercicios físicos intensifican el metabolismo, lo cual es necesario para el adecuado crecimiento, contribuyendo al desarrollo correcto del Sistema Nervioso Central y del aparato locomotor, así como de los sistemas cardiovascular, respiratorio y demás sistemas vegetativos”. (Claude, 1998).

Por lo tanto, los ejercicios físicos con carácter sistemático amplían considerablemente las posibilidades funcionales de todos los sistemas e incrementan su capacidad de trabajo, mantienen en estado óptimo las funciones fisiológicas del organismo, previniendo enfermedades y los niveles de autoestima son elevados en el individuo, por lo cual está apto para enfrentar la vida con mayor competitividad y seguridad en sí mismo.

Durante el embarazo se debe promover la actividad física controlada que permita que la mujer embarazada se le facilite el proceso del parto. De esta forma, capacitar con la experiencia misma de la embarazada y utilizar como vías la actividad física y el trabajo comunitario, para la promoción de una acción didáctica dirigida al desarrollo corporativo, fomentando la salud integral de la mujer embarazada, a través de técnicas y métodos novedosos para la transmisión del conocimiento, en cuanto a la utilización del ejercicio físico como medio profiláctico.

Actualmente muchos profesionales de la salud aconsejan a las embarazadas realizar ejercicios físicos con regularidad, porque es beneficioso tanto para ellas como para su futuro hijo; por lo tanto, la llamada preparación prenatal constituye una acción sanitaria integrante de la medicina preventiva. Sin embargo, todavía se observan que muchas mujeres se enfrentan al parto sin un entrenamiento previo.

El embarazo como proceso fisiológico, permite realizar ejercicios físicos como medio de estimulación del sistema vertebral, activando los músculos y las articulaciones, de tal manera facilitar a la embarazada el momento de parir.

De allí, que la mujer no preparada físicamente crea muchas incertidumbres y miedo, lo que ocasiona un bajo umbral de sensibilidad, en el que están entreabiertas las puertas que conducen al dolor; el no sentirse bien, las molestias, falta de aire, los dolores en la espalda y en las caderas, los trastornos urinarios, las inflamaciones en las extremidades inferiores se agudizan.

La ejecución de ejercicios no está contraindicada con el embarazo y es recomendable siempre que no se llegue al cansancio o la fatiga, en general es recomendable nadar, dar paseos, montar en bicicleta, o hacer gimnasia suave, siempre que no suponga riesgos de caídas, movimientos bruscos o esfuerzos excesivos.

Las gimnasias especiales para embarazadas proporcionaran mejor disposición para el parto, tanto física como emocional. Estas ayudan a mejorar la resistencia, dando a la embarazada más energías para adaptarse a las crecientes demandas de su estado. Ayudan a mejorar la circulación, la postura y a prevenir subir demasiado de peso.

“El ejercicio moderado durante la gestación es, en general positivo: tonifica los músculos, estimula la respiración, combate el estreñimiento y facilita la digestión”.Buchholz (1998).

Por lo tanto, nuevos conocimientos ayudarán a establecer guías de trabajo actualizadas sobre cómo desarrollar un programa de actividad física durante el embarazo. En este sentido, se hace importante destacar al embarazo como el único proceso en el cuál casi todos los sistemas corporales de la mujer se modifican en un intento de mantener el equilibrio materno y fetal; la práctica de ejercicio físico, podría representar una contrariedad para el bienestar materno y fetal, especialmente si este ejercicio se realiza a altas intensidades.

Estudios fisiológicos acerca de la respuesta materna al ejercicio durante la gestación aseguran que mujeres sanas tienen la capacidad de acomodarse a las a menudo conflictivas, demandas fisiológicas de ambos procesos: ejercicios físicos y gestación.

Los resultados investigativos de Barakat (2002); demuestran que mujeres sanas, sin complicaciones en su embarazo, pueden practicar ejercicio aeróbico moderado durante su segundo y tercer trimestre de embarazo, sin que ello altere el normal proceso de embarazo y parto, ni ocasione alteraciones en el normal crecimiento y desarrollo fetal.

Es de hacer notar que en la comunidad La Mapora se evidencia un desarrollo comunitario con limitantes de servicios públicos que incorporado al embarazo predispone a la mujer a riesgos que pudieran minimizarse de establearse un programa de ejercicios que le permitan decidir sobre cuales alternativas podría apoyarse para mejorar su calidad de vida antes, durante y después del embarazo. ya que en investigación realizada por Barrios, Blanco, Martino y Villanueva (2008) sobre Diagnostico y prescripción del ejercicio físico para las mujeres embarazadas de la comunidad “Manuel Manrique” y Los Jardines del Municipio San Carlos estado Cojedes concluyeron que El ejercicio durante el embarazo provee de varios beneficios tales como: aumento en condición aeróbica, disminución de complicaciones cardiovasculares, menos complicaciones durante el parto, control de peso, recuperación pos-parto más rápida, mejora la postura dentro de las cuales las complicaciones cardiovasculares y complicaciones durante el parto ocupan las primeras causas de muerte en mujeres según estadísticas vitales del Ministerio de Salud y Poder Popular (2007).

Objetivo General: Diseñar un plan de actividades como método psicoprofiláctico para mujeres embarazadas de la comunidad “Manuel Manrique”San Carlos estado Cojedes.

Objetivos Específicos:

1. Analizar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el plan de actividades para las mujeres embarazadas.
2. Diagnosticar la situación actual en cuanto a la realización de actividades físicas en que se encuentran embarazadas.
3. Elaborar un plan de actividades como método psicoprofiláctico para mujeres embarazadas

Desarrollo:

Antecedentes de la Investigación.

De acuerdo a lo expresado por Ramírez (2000), los antecedentes son “Las investigaciones ya realizadas sobre la problemática estudiada” (p.60). Es decir, actividad física con relación a la mujer embarazada. Asimismo, indica este autor que a través de ellos se busca “Proporcionar al lector toda la información posible acerca de las investigaciones que se han realizado, tanto a nivel nacional como internacional.

Suárez D y Rodríguez L. (2008). Realizaron un estudio en Colombia titulado: La condición materna y el ejercicio en la gestación favorece el bienestar del hijo y del parto, la cual tuvo como objetivo descubrir el significado del ejercicio físico en la etapa pre-natal a partir de las creencias y prácticas que tienen las gestantes del programa del control prenatal de la ESE hospital San Rafael de Girardot. El diseño metodológico, fue cualitativo basado en la etnoenfermeria de la teoría transcultural Leininger. Se utilizó la entrevista etnográfica y el análisis etnográfico de Sprandley, se realizaron en promedio tres entrevistas, con cada una de las ocho informantes hasta que hubo saturación de la información recibida. La muestra estuvo representada por la calidad de información brindada.

El estudio reveló que el ejercicio físico es una forma de cómo las mujeres gestantes se preparan para el parto, estas mujeres tienen diversas prácticas y creencias sobre el ejercicio físico influenciadas por el contexto cultural y le asignan al ejercicio un significado propio. Ellos consideraron el ejercicio físico en las gestantes y determinaron que para las gestantes el ejercicio es cualquier actividad que se realice a diario, incluyendo los quehaceres del hogar el caminar, es por medio del ejercicio que preparan el cuerpo para el parto. Se mostró que ellas tienen diversas maneras de interpretar y practicar el ejercicio físico durante el embarazo y que es necesario que el profesional de la salud no lo desconozca para lograr brindar un cuidado congruente con las culturas de las gestantes.

Se concluye que es por medio del ejercicio físico que las mujeres preparen el cuerpo para el embarazo así permiten que los músculos se relajen y disminuyan el dolor en el momento del parto. Asimismo refieren que durante la gestación las mujeres

prestan atención a su componente físico emocional con la finalidad de lograr prepararse para el parto y garantizar el bienestar del hijo por nacer.

Psicoprofiláxis y Embarazo

El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología sugiere que de tratarse de una gestante saludable puede incorporarse a grupos de ejercicios siempre que éstos no eleven la frecuencia del pulso sobre 140 pulsaciones por minuto y sin exceder los 15 minutos de entrenamiento. No hay peligro alguno de que existan alteraciones en el crecimiento fetal porque el gasto calórico de la madre pueda afectar la nutrición del feto; tampoco hay riesgos de traumas fetales pues el líquido amniótico tiene un efecto amortiguador que lo impide.2 Estas son algunas de las preocupaciones y opiniones en contra de la realización de ejercicios físicos por la madre embarazada que han sido perfectamente refutadas con argumentos científicos.

La psicoprofiláxis se define como un sistema de medidas preventivas que controlan la aparición y el desarrollo del parto, por medio de acciones sobre sectores superiores del sistema nervioso central. Es un método que trata de demostrarle a la gestante que el parto es un fenómeno natural, por lo tanto, el propósito último es enseñarles a cómo facilitar el momento de parir. Castañeda (2005)

Método psicoprofiláctico

Es un método a través del cual se da una preparación tanto física como psíquica o mental a la embarazada, para que aprenda cómo puede participar durante el trabajo de parto evitando al máximo las molestias al aplicar una serie de técnicas de relajación, respiración y pujos.

Metodología

Tipo de Investigación

La Investigación fue de tipo descriptiva.

Población y Muestra

La población marco de la investigación la conformaron 12 embarazadas de la comunidad “Manuel Manrique” San Carlos estado Cojedes y la muestra fueron 4.

Caracterización de la muestra:

Las 4 gestantes que participaron en un plan de actividades como método psicoprofiláctico dirigidos a las mujeres embarazadas de la comunidad “Manuel Manrique” San Carlos Estado Cojedes.

Se realizó un test a este grupo permitiéndonos identificar el grupo etario, el nivel de instrucción académico, estado civil, patología, ocupación, si de la actividad física realizan durante el embarazo.

Métodos de la investigación:

Del nivel teórico: Histórico-lógico, Analítico - sintético

Del nivel empírico:

Observación estructurada: llevada a cabo a las clases con las embarazadas, realizadas por los profesores de la misión barrio adentro deportivo durante un mes.

Criterio de especialistas: Permitió analizar la valoración del personal con años de experiencia en la atención a las embarazadas, para que dieran su criterio acerca del plan de actividades.

Técnica e instrumentos de recolección de datos: El instrumento de recolección de los datos se realizó con el objeto de recoger la información, y se elaboró un cuestionario destinado a obtener respuestas u opiniones de la muestra.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Las embarazadas del estudio refirieron que no tienen información de que el ejercicio físico durante el embarazo es bueno realizarlo para mejorar su estado de salud y el resto que corresponde al 25% indicó si sabe al respecto. Cabe destacar, que el ejercicio físico durante el embarazo; incrementa la posibilidad de que la mujer durante el proceso de parto logre relajarse y aplique las técnicas de respiración adecuada.

La muestra en un 100% refirió no utilizar los ejercicios físicos durante su embarazo para sentirte bien; esta información permite concluir que las gestantes no tienen información sobre el ejercicio físico y sus efectos durante el embarazo.

Las embarazadas en un 75% si creen que el hacer ejercicio físico les proporcionara bienestar a ellas y a su hijo; mientras que un 25% no lo percibe así.

Las embarazadas piensan en un 75%que la práctica del ejercicio físico puede mejorar sus condiciones para un parto con menos dolor; sin embargo un 25% no lo cree.

Las embarazadas consideran en un 50% que están en condiciones para realizar ejercicio físico durante su embarazo; mientras que el otro 50% difiere de esta opinión.

Las embarazadas refirieron en un 100% que creen que pueden concentrarse para hacer ejercicios.

El 100% de la muestra índico, no conocer sobre los ejercicios físicos de respiración que faciliten su trabajo de parto.

Las embarazadas manifestaron en un 100% que si asistirían a sesiones educativas sobre ejercicios físicos de respiración y relajación como método psicoprofiláctico que faciliten su trabajo de parto.

PLAN DE ACTIVIDADES COMO MÉTODO PSICOPROFILACTICO PARA MUJERES EMBARAZADAS DE LA COMUNIDAD LA MAPORA DEL MUNICIPIO SAN CARLOS ESTADO COJEDES

El ejercicio físico como método psicoprofiláctico; establece una preparación física y psicológica de la embarazada para el parto. La preparación física se refiere a las técnicas de preparación del cuerpo para concentrar la energía en los sitios donde debe ejercerse presión o más concretamente, aprender a pujar. Esto implica trabajo muscular, ejercicios respiratorios y posturales; mientras que la preparación psíquica consiste en enseñarle a la embarazada, a manejar sus miedos y ansiedades, para lo cual existen distintas técnicas. La terapia de grupo, por ejemplo, es una técnica en la cual todas las mujeres pueden expresar sus inquietudes y ser contestadas por otras mamás ya experimentadas o por los coordinadores, o bien la relajación, la respiración y la meditación que ayudan a disminuir las tensiones y controlar el dolor.

Objetivo General

Reducir la tensión y el dolor mediante técnicas que contribuyan a disminuir o eliminar el estrés y temor de la mujer, además de brindarle información sobre todo el proceso de embarazo.

Objetivos Específicos

Promover experiencias de parto normales, naturales, saludables y satisfactorias para las mujeres y sus familias a través de educación, apoyo y reforma.

OBJETIVOS	**CONTENIDO**	**E-M**	**T**	S

1 Facilitar la Libre expresión de las respectivas actitudes personales de los miembros del grupo de interacción terapéutica.	Características Personales: - Cualidades, Defectos, Cambios deseados, Relaciones con otras personas: Problemas, obstáculos, soluciones y El poder educativo del grupo	-Exposición oral	1 hora	1
2 Valorar la importancia del control prenatal y las actividades que comprende	Control Prenatal Sesiones educativas, Examen clínico, Examen odontológico, Vacunación antitetánica, Suplementación alimenticia, Preparación psicoprofiláctico y Visita domiciliaria	Exposición oral - Sociodrama - Intervención individual de los participantes	1 hora	2
3 Aceptar el embarazo como una de las consecuencias de las relaciones sexuales	Sexualidad Humana Fisiología de la Fecundación: Concepto y desarrollo del embrión y el feto, Evolución del embarazo	-Exposición oral -Laminas ilustradas	1 horas	3
4. Reconocer la importancia del método psicoprofiláctico	Método Psicoprofiláctico - Definición, Ventajas, Teoría del dolor y Elementos básicos del método	-Exposición oral -Discusión grupal -Juego educativo	1 horas	4

5. Aplicar la relajación neuromuscular durante el embarazo y parto.	Relajación Neuromuscular - Definición, Ventajas, Técnicas de la relajación, Relajación voluntaria y profunda de todos los músculos - Relajación de piernas y brazos. - Relajación simétrica y asimétrica. - Relajación de periné **Balanceo Pélvico:** - En decúbito dorsal - De pie - Sobre las cuatro extremidades	-Exposición oral -Demostración de las técnicas de relajación. Dedemostración	3 hora	5
6. Aplicar la técnica respiratoria según la evolución del parto	**Técnicas respiratorias** a. Toráxico inferior o costal o de suspiro b. Lenta y profunda o diafragmática c. Intercostal superior o de his d. Superficial acelerada o soplada	-Demostración de las técnicas respiratorias.-Redemostración	3 hora	6
7. Practicar la participación	**Comportamiento y participación activa de la**	Exposición oral Demostración	2 hora	7

activa de la mujer en el periodo expulsivo	**mujer durante el período expulsivo:** - Apenara de las piemos - Pujar durante las contracciones - Relajación entre las contracciones uterinas	Redemostración		

Leyenda: **E-M:** Estrategia Metodológica, **T:** tiempo, **S**: semana

NOTA: Las actividades se llevaron a cabo por un periodo de siete semanas en mujeres entre 28y 32 semanas de gestación logrando que ellas tuvieran una aptitud favorable para el parto. Estas sesiones se realizaron los días lunes y miércoles (Marzo – Mayo) en horario matutino (8am-10am)

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos estudiados permitieron fundamentar y sustentar la realización de actividades físicas durante el embarazo.
2. Las mujeres embarazadas de la comunidad "Manuel Manrique"; refirieron no tener información de los beneficios que reporta la práctica de ejercicio físico durante el embarazo para mejorar su estado de saludy propicia un parto menos doloroso.
3. El plan de actividades como método psicoprofiláctico para mujeres embarazadas de la comunidad "Manuel Manrique" quedó conformado según objetivos, estrategia metodológica, tiempo y semanas.

4. Por otra parte, se diagnostica la situación en que se encuentran las mujeres embarazadas de la comunidad "Manuel Manrique" y ellas creen que pueden concentrarse para hacer ejercicios e incorporarlo como método psicoprofiláctico.

RECOMENDACIONES

- Informar los resultados a la comunidad y muestra de estudio con el fin de poner en práctica el plan de ejercicios para la psicoprofilaxis.

- Dar continuidad al plan de acción.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barakat (2002) Influencia del trabajo aeróbico programado en el desarrollo de la gestación: Parámetros materno-fetales. Madrid España
- Briceño G (1993) Embarazo y Adolescencia Editorial Canapo España
- Buchholz K (1998). Psicoprofilaxis y embarazo. Obstetricia**.** Madrid - España. 4' edición. Editorial Salvat
- Carreras, Guiralt, Del Pozo y Sostoa, (1995).Tratado Materno Infantil**.** Volume III. Editorial Globalta. españa
- Castañeda L. (2005) Hacia un parto Feliz. Revista Clínica Obstétricas y Ginecológicas. Vol.1. Lima - Perú. Editorial Okura Editores S.A.
- Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (2007). Psicoprofilaxis**.** Américas.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) Gaceta Oficial Nº 36.860 Diciembre 30 Caracas Venezuela.
- Díaz S. (2001) Método Psicoprofilactico Policlínica Presidente Remón, de la Caja de Seguro Social de la República de Panamá.
- González, Sobreviela, Torrijo y Fabre (2001) El Embarazo y su desarrollo, Cambios estructurales**.** Editorial. Globalta España
- Ramírez P. (2000)Métodos y técnicas de investigación para las ciencias sociales. Editorial Trillas. México (3ª ed.)

PLAN DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA DISMINUIR EL PESO CORPORAL DE PACIENTES OBESOS CON EDADES ENTRE 20-30 AÑOS QUE ASISTEN A LA CONSULTA DE PROMOCIÓN DE SALUD.

Autor: Lic. William Martínez Martínez

Dirección electrónica: kenwil@princesa.pri.sld.cu

Institución: Centro Provincial de Medicina del Deporte. Pinar del Río. Cuba

RESUMEN

La obesidad representa, actualmente, uno de los mayores problemas de salud pública por ser una de las principales causas de enfermedades como son: la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, los trastornos del sistema óseo y de las articulaciones, el cáncer, además de provocar consecuencias sicológicas, sociales y económicas, sin obviar sus secuelas sobre la mortalidad general en este grupo de individuos. Las investigaciones señalan a la mujer como la que presenta mayor incidencia en la obesidad indistintamente del grupo de edad al cual pertenezca. Con la intención de disminuir el peso corporal en pacientes obesos con edades entre 20-30 años, se realizó esta investigación que trata sobre la aplicación de una serie de actividades educativas como charlas, discusiones en grupo y actividades físicas a una muestra del 100% de los pacientes obesos con edades entre 20-30 años que asisten a la consulta de Promoción de salud del Centro Provincial de Medicina del Deporte en Pinar del Río. A estos pacientes les realizamos encuestas para determinar los niveles de conocimientos que tenían sobre su enfermedad y el estilo de vida que llevan hasta el momento, también se le determinaron los índices de cintura cadera y el de masa corporal. Después de analizar los resultados de dichos pacientes se pudo constatar al concluir el trabajo, que las actividades educativas y físicas representan un beneficio, garantizando así alargar la vida de los mismos.

Plan of educational activities to diminish the corporal weight of patient obese with ages among 20-30 years that attend the consultation of Promotion of health.

abstract

The obesity represents, at the moment, one of the biggest problems of public health to be the main cause of illnesses like they are: the diabetes, the cardiovascular illnesses,

the dysfunctions of the bony system and of the articulations, the cancer, besides causing psychological, social and economic consequences, without obviating their sequels about the general mortality in this group of individuals. The investigations point out to the woman like the one that presents bigger incidence indistinctly in the obesity from the age group to which belongs. With the intention of diminishing the corporal weight in patient obese with ages among 20-30 years, was carried out this investigation that tries on the application of a series of educational activities as chats, discussions in group and physical activities to a sample of 100% of the obese patients with ages among 20-30 years that attend the consultation of Promotion of health of the Center of Medicine of the Sport in Pinar del Río. To these patients we carry out them surveys to determine the levels of knowledge that had on their illness and the lifestyle that take until the moment, they were also determined the indexes of waist hip and that of corporal mass. After analyzing the results of this patients you could verify when concluding the work that the educational activities and physics represent a benefit, guaranteeing this way to lengthen the life of the same ones

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Durante siglos, la evolución del ejercicio físico y del deporte ha sido lenta, al igual que los progresos tecnológicos. Sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo.

La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social. (Annicchiarico, 2002).

Las actividades físicas como medio terapéutico data desde 2000 años antes de nuestra era. Son muy conocidos muchos trabajos, realizados por médicos que en aquel entonces empleaban como medicamentos determinadas técnicas y actividades físicas, con resultados positivos en los tratamientos de diferentes trastornos. Por lo que desde

entonces han quedado demostradas las propiedades terapéuticas y profilácticas de la actividad física ante determinadas afecciones del organismo humano.

El aumento de la obesidad hoy en día se ha producido en la mayoría de los países de forma paralela con el aumento del sedentarismo, de la nueva tecnología y fundamentalmente por los factores que engloba la urbanización. Existe una cifra muy elevada de personas que sufren de enfermedades crónicas como la Hipertensión Arterial (HTA), la Diabetes Mellitus (DM), Cardiopatía Isquemia, y la Obesidad.

La obesidad se acompaña casi siempre de varias patologías, unas muy complejas y otras sencillas, por lo que es muy necesaria la intervención de especialistas para ayudar al mejoramiento del estado de salud de estos individuos.

Se sabe cuan difícil es para una persona mantener un peso adecuado cuando subyacen problemas de estilo de vida e incapacidad de llevar adelante un régimen alimentario, siendo esto los problemas fundamentales detectados en un diagnostico realizado a 25. Pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río

Problema científico:

¿Cómo disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río?

Objetivo General:

Desarrollar un plan de actividades educativas y físicas para disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años que asisten a la consulta de Promoción de salud.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que existen acerca del tratamiento de la obesidad a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es la situación actual de los pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué plan de actividades educativas y físicas contribuirían a la disminución del peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río?

4. ¿Qué efectividad tendrá el plan de actividades educativas y físicas para la disminución del peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río?

Tareas científicas:

1. Análisis de los antecedentes teóricos que existen acerca del tratamiento de la obesidad a nivel nacional e internacional.
2. Diagnóstico de la situación actual de los pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades educativas y físicas contribuyan a la disminución del peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años que asisten a la consulta de Promoción de salud.
4. Valoración de la efectividad del plan de actividades educativas y físicas elaborado.

Métodos

Métodos teóricos: Histórico lógico, Análisis y Síntesis, Inducción deducción.

Métodos empíricos: Encuesta, Investigación acción participación, Análisis documental, Medición, Pre experimento.

Métodos Estadísticos: Análisis computacional SPSS 11.5 For Windows: Se utiliza para procesar la información obtenida de los instrumentos utilizados.

Muestra: La muestra quedó conformada por los 25 pacientes obesos con edades entre 20-30 años, la cual corresponde con el 100% de la **población.** Esta es representativa y fue seleccionada de forma intencional. Tipo de muestreo no probabilístico.

Dócima de hipótesis.

Análisis de los resultados.

La experiencia que posee la muestra sobre el padecimiento de la enfermedad en el 100% de los pacientes estudiados es mayor o igual a 2 años. Encontramos que 16 pacientes han padecido la enfermedad entre 2 y 8 años lo que representa el 64% de la muestra, 6 pacientes han padecido la enfermedad entre 9 y 15 años para el 24 % y

3 entre 16 y 22 años, para el 12 %. Por otra parte podemos decir que solo 18 pacientes no padecen enfermedades asociadas a la enfermedad, los demás padecen enfermedades asociadas entre las que se encuentran con una mayor frecuencia la hipertensión arterial en 6 pacientes para un 24% y la diabetes mellitus, que se presenta en 3 pacientes para un 12 %.

Se pudo constatar que el 88 % de la muestra estudiada posee la costumbre de asistir a la consulta médica solo cuando lo necesitan, lo que evidencia que los mismos no le dan importancia al seguimiento de su enfermedad. Los restantes asisten a consulta de forma regular pues lo hacen de forma trimestral para un 12 %.

Al analizar las respuestas de la pregunta # 5, donde mencionan quién conoce de su enfermedad, 100% de la muestra coincide en que lo conoce el médico y enfermera del consultorio, los compañeros de trabajo, el profesor de educación física, los amigos y los familiares ya que enfermedad (la obesidad) es conocida y se ve a simple vista. Así al indagar acerca del asesoramiento en la comunidad y la educación para enfrentar la enfermedad solo 5 para un 20 % de la muestra dice ser asesorado y la mayoría que representa el 80 % plantean que no lo han asesorado en la comunidad.

En cuanto a medios y vías utilizadas para el asesoramiento y la educación para enfrentar la enfermedad en la comunidad los 5 pacientes que referían haber sido asesorados y educados plantean que ha sido a través del diálogo representando el 20% de la muestra estudiada. Asimismo la educación para enfrentar la enfermedad no está ejerciendo la influencia necesaria para que los pacientes estudiados asuman favorablemente su tratamiento.

Con la dieta cumplen 5 que representan el 20%, con los actividades físicas solo cumplen 3 que representa el 12 %.

En los resultados que se evidencia cierta contradicción entre la realidad de lo que llevan a la práctica los pacientes y lo que ellos creen necesario para su tratamiento; pues solamente 3 pacientes cumplen con el componente actividades físicas para un 12 %; aunque 23 pacientes que representan el 92% del total plantean necesario las actividades físicas para el tratamiento de su enfermedad y solo 2 que representan el 8% no lo considera necesario.

Al analizar la frecuencia con que realizan las actividades físicas a la semana; encontramos que 1 paciente lo realiza todos los días para un 4 %; 1 pacientes entre 1 y 2 días semanales para un 4 % y 1 pacientes entre 3 y 5 días semanales para un 4%. Estas actividades físicas son realizadas por los pacientes en la casa 2 y en la 1 en la calle y en todos sin asesoría.

Estos resultados resultan contraproducentes ya que según la muestra las actividades que les gustaría realizar son las de carácter físico, lo que se evidencia con una frecuencia de 23 pacientes para un 92%. Por otra parte 6 le gustaría realizar actividades recreativas para un 24% y 10 para un 40% le gustaría practicar algún deporte.

Análisis de la medición.

Se analizó a 25 pacientes obesos donde se llegó a la conclusión de que existe un alto riesgo por parte de los pacientes con respecto al riesgo que existe en la salud por el índice cintura cadera en un grupo de pacientes obesos por consiguiente tenemos dentro del grado 1 tenemos 4 y dentro del grado 2 existen 21 ya que estos pacientes del grado1 son aquellos pacientes que están ubicados en pacientes obesos de riesgo de salud alto y los del grupo 2 se encuentran en los de riesgo 2 son aquellos que se encuentran con un riesgo de salud muy alto estos pacientes tienen que aprovechar el tiempo libre para la practica de actividad física ya que padecen de una patología que es muy difícil de controlar ya que existen gran porciento en total 21 del grado 2 estos son los mas perjudicados que necesitan de mas cuidado de mas atención por el profesor de cultura física de su interés por la practica hacia las actividades físicas y recreativas dependen las futuras mejorías es por eso que se plantea que el paciente que no realice dieta y actividades físicas no ve el resultado de dicha actividad tan bien tener en cuenta que los del grado 1 tienen que realizar lo mismo pero con menos intensidad de trabajo deben de conocer que existen diferentes tipos de obesidad tan bien como influye las actividades físicas en ellos. Deben conocer el rigor con que se realizan los actividades físicas, las consecuencias que la obesidad y el sobrepeso pueden tener en la salud son numerosas y variadas, desde un mayor riesgo de muerte prematura a varias dolencias debilitantes y psicológicas, que no son mortales pero pueden tener un efecto negativo en la calidad de vida. La actividad física es uno de los pilares básicos del tratamiento

de la obesidad, junto con la educación para la salud; la dieta y el apoyo psicológico. La actividad física es beneficiosa y necesaria para todas las personas, pero para el paciente obeso es indispensable.

Plan de actividades educativas y físicas.

La Educación del paciente

Las actividades educativas fueron precisadas con mucha nitidez y flexibilidad, se propusieron en dos días en las que podían participar los familiares como eslabón de base en este proceso de cambio de comportamiento. Estas fueron impartidas por la Dra. del Consultorio Médico y el Lic. en Cultura Física. Fueron realizadas en diferentes lugares siempre que fueron amplios ventilados, bien iluminados a las 6 p.m., con una duración de 30 a 40 min. Aproximadamente.

Plan de actividades físicas para pacientes obesos.

Indicaciones metodológicas.

La duración de las actividades físicas para obesos debe oscilar entre los 30 y los 60 minutos, con una Intensidad del 50 -70% de la frecuencia cardiaca máxima y se recomienda su realización diariamente, se debe tener en cuenta que: se realicen en condiciones aeróbicas, el aumento gradual y progresivo de la carga, conjuntamente con la medicación y la dieta, diferenciando las cargas según las respuestas del paciente, y que siempre que se trabaje con diabéticos hay que tener en el lugar de trabajo bebidas azucaradas.

Valoración del plan de actividades educativas y físicas para disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años que asisten a la consulta de Promoción de salud.

El Plan de actividades educativas y físicas se puso en práctica durante 6 meses. En este tiempo, se observó que estas actividades físicas constituyen un medio eficaz de orientación al tratamiento de estos pacientes, ya que ha disminuido el peso corporal de los pacientes obesos.

A estos pacientes se les aplicó una encuesta de satisfacción y todos los pacientes manifiestan satisfacción ante la posibilidad de incorporarse a la práctica sistemática de estos actividades físicas, ya que los mismos responden a su enfermedad teniendo en

cuenta sus edades, sexo, categoría y enfermedades asociadas, observándose en ellos disminución de los valores tensiónales. También permitió la incorporación de muchos que nunca habían realizado actividades físicas, manifestando motivación e interés por los mismos, reconociendo su importancia para elevar su bienestar de vida y un mayor proceso de socialización.

Estas actividades físicas se desarrollaron con una frecuencia de 3 veces por semana, con respecto a la duración considerando que la mayoría de los pacientes no tenían experiencia anterior de actividades físicas sistemáticas, para los 2 pacientes que si lo practicaban con anterioridad esta osciló entre 45 – 50 minutos con aumento progresivo hasta llegar a 60 minutos. Los demás comenzaron con 25 minutos aumentando a 35,40, 45, hasta llegar a 60 minutos aproximadamente, con una intensidad moderada, con pulso de entrenamiento entre el 60 – 70 % de la frecuencia cardiaca máxima.

Las actividades físicas aplicadas de esta manera contribuyeron a mejorar su convivencia social e intercambio intergeneracional y con su práctica estos pacientes obesos han superado muchas desventajas y se desempeñan con mayor eficiencia dentro de la sociedad, llevando a cabo a medida que aumenta su madurez espiritual y psicosocial la capacidad de mantenerse involucrados en actividades productivas, cambiando los estereotipos de estas personas, logrando con el desarrollo de estos actividades físicas, gran satisfacción personal y colectiva propiciando la transformación de la comunidad, cumpliendo así con el objetivo principal del trabajo comunitario que es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones de acuerdo con sus necesidades a partir de sus propios recursos y potencialidades, observándose cambios en sus estilos de vida, en correspondencia con sus tradiciones e identidad.

Labor educativa.

Se realizaron charlas con los pacientes obesos en correspondencia con las temáticas abordadas en el marco teórico conceptual, con el objetivo de enriquecer los conocimientos sobre la obesidad. Para la realización de estas charlas se tuvo en cuenta la obesidad y las actividades físicas, la obesidad y las enfermedades asociadas, la obesidad y su incidencia en el organismo cambios de estilos de vida, de los mismos

para lograr una mayor comprensión y asimilación de los conocimientos e influir en la educación de estos pacientes desde la comunidad.

Las charlas estuvieron dirigidas a la, la obesidad y su incidencia en el organismo cambios de estilos de vida y las enfermedades asociadas, a la obesidad, las clasificaciones, a los factores de riesgo que influyen en su desarrollo así como la practica de las actividades físicas y las recomendaciones para contrarrestar la obesidad y los beneficios de las actividades físicas para mejorar su enfrentamiento, además se considera de gran importancia el debate sobre las definiciones de comunidad y grupos sociales a partir de las necesidades e intereses de los pacientes obesos.

Análisis de los índices antropométricos:

Se logró mejorar la salud de los pacientes ya que ellos se encontraban por encima de todos los valores expuestos ya siendo así con la práctica de ejercicios solamente quedó solo un paciente alto ,8 femenino, y 1 masculinos que se encuentran moderados también resaltar que hay de bajo riesgo por la parte femenina 10 y por la parte masculina 5.

CONCLUSIONES

Con la intención de proponer un plan de actividades educativas y físicas para disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río, se proyectó y efectuó esta investigación, que nos ha permitido arribar a las siguientes conclusiones:

1- En el análisis de las concepciones teórico-metodológicos referentes a la obesidad y su tratamiento, se incluyen las mismas actividades físicas para personas obesas que para las que no padezcan de ninguna enfermedad, siempre y cuando el paciente tenga un buen control y cumpla con las medidas higiénicas sanitarias.

2- A través del diagnóstico realizado a los pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río se pudo constatar que no se le daba a la mayoría de los pacientes asesoramiento con respecto a su enfermedad en la comunidad, ni tampoco realizaban actividades físicas.

3- La propuesta de actividades educativas y físicas posee requisitos basados en las características de la obesidad, está constituido por diferentes tipos de actividades

físicas como, juegos, ejercicios aeróbicos, ejercicios respiratorios, entre otros y por la parte educativa las charlas y el debate en grupo, ofreciendo la posibilidad de actuar en función de mejorar el control de la enfermedad.

4- La efectividad del plan de actividades educativas y físicas queda demostrada por la factibilidad de su aplicación, accesibilidad a su realización en el marco comunitario sin la necesidad de ingentes esfuerzos por parte de sus ejecutores y por los resultados obtenidos luego de su aplicación.

BIBLIOGRAFIA

1. Abad, L. V. (1993). Individuo y sociedad: la construcción de la identidad personal. En García de León, M., A, de la Fuente y G, Ortega. Barcelona: Barcanova.
2. American Diabetes Association (1997, 8 de diciembre), En Bayer: hablemos de la diabetes. Disponible en: http://www.diabetes.org/DiabetesCare/Supplement197/s51.htm [2005, 17 de mayo].
3. American Diabetes Association (1997, 8 de diciembre), En Diabetes Mellitus and Exercise. Position statment. Disponible en: http://www.diabetes.org/DiabetesCare/Supplement197/s51.htm [2002, 22 de marzo].
4. Annicchiarico, RJ.(2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. Revista Digital - Buenos Aires.
5. Arnaz, J. (1990). El Curriculum y el proceso de enseñanza - aprendizaje en la planeación curricular. México: Trillas.
6. Arnold, P. J. (1991). Educación física, movimiento y currículum. Madrid: Morala-MEC.
7. Altuve S y Rivas A. (1998). *Metodología de la Investigación*. Módulo Instruccional III. Caracas: Universidad Experimental Simón Rodríguez.
8. Aubert, A., Duque, E., Fisas, M. y Valls, R. (2004). Dialogar y transformar. Pedagogía critica del siglo XXI. Barcelona: Graó.

9. Bacells, J. (1994). La Investigación Social. Introducción a los métodos y Técnicas. Barcelona: Paidós.
10. Balestrini, M. (1998) *Como se Elabora un Proyecto de Investigación*. Caracas: Editorial Consultores y Asociados
11. Bassedas, E. (1998). Intervención educativa y diagnóstico. Barcelona: Paidós.
12. Bell, R. y col. (1996). La concepción histórico-cultural del desarrollo. En: Sustento teórico de la pedagogía especial en Cuba. Disponible en: http://www.iscf.cu/webs/accion/Articulos/ACCION/Articulo12.pdf [2008, 8 de mayo].
13. Bello, Z y Caseres, JC. (2005). Psicología social. La habana: Editorial Félix Varela.
14. Betancourt, M. A. y Vilanout, C. (1995). Historia de la Educación Física y el deporte a través de los textos. Barcelona: PPU.
15. Bisquerra, R. (Coord.). (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.

PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO PSICOMOTOR DEL JOVEN-ADULTO EN CONDICIÓN DE RETARDO MENTAL, ASOCIADO A HEMIPARESÍA ESPÁSTICA

AUTORA: PROF. AMADA JACKELINE CASTRO PARRA

Estado Cojedes, (Venezuela)

Resumen:

La hemiparesía espástica (parálisis cerebral, PC) es un término amplio que se utiliza para describir un conjunto de trastornos neurológicos (cerebrales), que afectan de por vida la comunicación entre el cerebro y los músculos, provocando un estado permanente de falta de coordinación motora y postural, lo cual se evidencia por la exagerada rigidez de las extremidades afectadas (der/izq), no permitiendo su movilidad. El objetivo de la investigación es aplicar un conjunto de ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento y rehabilitación de la hemiparesia espástica, en jóvenes en condición de retardo mental. Para obtener los mejores resultados terapéuticos es imperioso hacer un estudio exhaustivo de los problemas de los pacientes en particular y por tanto, el tratamiento se debe planificar y proseguir sobre la base de una valoración frecuente. Por tanto la presente investigación es un estudio de corte longitudinal, con un diseño pre-experimental de evaluación continua para lo cual se toman, tanto los datos extraídos de la AMNANESIS (edad cronológica, evolución perinatal), utilizando las pruebas adaptadas al inicio y final de cada ejercicio físico terapéutico. A lo largo de toda la investigación se utilizan los siguientes métodos de investigación del nivel teórico el Histórico-lógico, el Analítico-Sintético, y el inductivo – deductivo. Del nivel empírico: El Análisis de

Documentos y la encuesta.Los métodos estadísticos que se utilizaran son Estadística Descriptiva y el cálculo porcentual. Los resultados esperados serían la mejoría en la función motora de estos jóvenes con retardo mental.

Palabras Claves: Ejercicios Físicos, Hemiparesia, Retardo mental, Parálisis Cerebral.

INTRODUCCIÓN

La hemiparesía espástica (parálisis cerebral, PC) es un término amplio que se utiliza para describir un conjunto de trastornos neurológicos (cerebrales), que afectan de por vida la comunicación entre el cerebro y los músculos, provocando un estado permanente de falta de coordinación motora y postural, lo cual se evidencia por la exagerada rigidez de las extremidades afectadas (der/izq), no permitiendo su movilidad. Esto afecta directamente a la persona que la padece, ya que limita su desenvolvimiento en el plano cotidiano (hogar-escuela-comunidad). Uno de los factores que desencadenan una hemiparesía espástica son los accidentes vasculares encefálicos y constituyen una causa muy frecuente de discapacidad permanente para el paciente. Las personas que padecen estas afecciones sufren modificaciones en su vida pues tienen pérdida del movimiento voluntario de una parte del cuerpo provocando una sintomatología invalidante dada por un determinado grado de parálisis de las extremidades superiores e inferiores, alteración del habla o lenguaje según el hemisferio cerebral afectado. Es por ello que el objetivo de la investigación es adaptar un conjunto de ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento y rehabilitación de la hemiparesia espástica, ya que el ejercicio físico como núcleo central de la rehabilitación física tiene una gran importancia en el

desarrollo del ser humano, pues actúa positivamente en todos sus sistemas y órganos del cuerpo, pero en el caso de personas con hemiparesia, juega un papel imprescindible, ya que por lo general son personas que pueden llevar mucho tiempo sin movilidad articular y esto les genera un alto grado de dependencia, al no realizan la marcha por si solos, además de presentar problemas psicológicos a consecuencia de su discapacidad, pero cuando comienzan a hacer ejercicios físicos de manera sistemática, dirigidos por el rehabilitador, se evidencian los resultados en corto tiempo y eso es de gran ayuda para su recuperación futura, pues los estimula a continuar trabajando para incorporarse lo más pronto posible a las actividades de la vida diaria; además que en su organismo ocurren cambios importantes en sus sistemas y órganos favoreciendo un mejor estado general. Para obtener los mejores resultados terapéuticos es imperioso hacer un estudio exhaustivo de los problemas de los pacientes en particular y por tanto, el tratamiento se debe planificar y proseguir sobre la base de una valoración frecuente. Esto determinará el enfoque que el terapeuta haga de la rehabilitación, sus objetivos y la elección de las técnicas y condiciones que habrá de emplear para obtener buenos resultados en la realización del tratamiento. Es por ello que debe existir una íntima relación entre la valoración y el tratamiento. Alonso López R. F. (2001: 5)

El efecto de los tratamientos utilizando ejercicios físicos terapéuticos sobre los enfermos con afectaciones en el sistema nervioso central o periférico provoca una acción tonificante y estimulante que se lleva a cabo a través de los mecanismos nerviosos y humorales, sin embargo el desconocimiento por parte de los pacientes, en este caso los jóvenes-adultos en condición de retardo mental, asociado a una hemiparesia espástica, de sus padres, familiares, maestros y el entorno social, de cómo los ejercicios físicos terapéuticos de una manera planificada, sistemática y continua pueden

minimizar la espasticidad y por ende mejorar la movilidad de las articulaciones de los miembros afectados.

A partir de esta Situación Problémica, se plantea el **Problema Científico:** ¿Cómo contribuir en la mejora del desempeño psicomotor del joven-adulto en condición de retardo mental, asociado a una hemiparesia espástica, que estudian en el Taller de Educación Laboral Bolivariano “Año Bicentenario Natalicio del Libertador”, en San Carlos – Edo. Cojedes?

Objeto de estudio: mejoramiento del desempeño psicomotor del joven – adulto en condición de retardo mental asociado a hemiparesía espástica.

Campo de acción: planificación de ejercicios físicos terapéuticos para el mejoramiento del desempeño psicomotor del joven – adulto en condición de retardo mental asociado a hemiparesía espástica.

Preguntas científicas:

¿Que fundamentos teóricos-metodológicos sustentan la ejecución de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar el desempeño psicomotor de los jóvenes en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica?

¿Cuàl es el estado físico actual de los jóvenes-adultos en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica, que estudian en el “Taller Laboral Año Bicentenario Natalicio del Libertador” del municipio San Carlos Estado Cojedes?

¿Que ejercicios físicos terapéuticos pueden contribuir a mejorar el desempeño psicomotor de los jóvenes en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica, que estudian en el “Taller Laboral Año Bicentenario Natalicio del Libertador” del municipio San Carlos Estado Cojedes?

¿Cuál es la eficacia del plan de ejercicios físicos terapéuticos elaborado para los jóvenes en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica?

Tareas científicas:

Estudio de los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la ejecución de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar el desempeño psicomotor de los jóvenes en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica.

Determinación físico actual de los jóvenes en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica del "Taller Laboral Año Bicentenario Natalicio del Libertador" del municipio San Carlos - Estado Cojedes.

Selección de los ejercicios físicos terapéuticos para mejorar el desempeño psicomotor de los jóvenes en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica.

Valoración de la eficacia del plan de ejercicios físicos terapéuticos, a partir del criterio de expertos.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio

La presente investigación estudio de corte longitudinal, con un diseño pre-experimental de evaluación continua para lo cual se toman, tanto los datos extraídos de la AMNANESIS (edad cronológica, evolución perinatal), utilizando las pruebas adaptadas al inicio y final de cada ejercicio físico terapéutico

2.2 Caracterización de la muestra

Para llevar a cabo la Investigación se contó en un primer momento con una **Población** de 18 pacientes en condición de retardo mental, asociado a un hemiparesía espástica, con una edad cronológica de 21 a 26 años, que acuden como participantes al Taller de Educación Laboral Bolivariano "Año Bicentenario Natalicio del Libertador" del Municipio San Carlos Estado Cojedes

De dicha población y teniendo en cuenta la amnanesis individual, se seleccionó como **Muestra** para la presente investigación: 8 pacientes que presentan hemiparesía espástica entre 21-26 años, que acuden como participantes al Taller de Educación Laboral Bolivariano "Año Bicentenario Natalicio del Libertador" del Municipio San Carlos Estado Cojedes.

Para la selección de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes Criterios de Inclusión:

1. Estar en condición de retardo mental
2. Que presenten hemiparesía espástica
3. Que se encuentren en el rango del grupo etario (21 a 26 años)
4. Que no padezcan de otras patologías

Los Criterios de Exclusión fueron:

1. No estar en condición de retardo mental
2. Que no presenten hemiparesía espástica
3. Que estén fuera del rango del grupo etario (21 a 26 años)
4. Que padezcan de otras patologías

Métodos de la Investigación:

Métodos Teóricos:

Histórico-lógico: a través del mismo se precisará la trayectoria del trabajo que se ha venido realizando en cuanto al trabajo de rehabilitación, mediante la aplicación de los ejercicios físicos terapéuticos.

Análisis- Síntesis: Para fundamentar sobre el problema de investigación, ofreciendo la posibilidad de elaborar la fundamentación teórica del proceso de investigación.

Inductivo- Deductivo*:* Permitió llegar a la generalización, a partir del razonamiento inductivo lo que condujo a elaborar criterios sobre los ejercicios físicos terapéuticos que se utilizarán en la elaboración de la propuesta.

Métodos Empíricos

Análisis de Documentos: Se realiza un análisis de la amnanesis Individual de cada participante, para determinar sexo, edad, tiempo de evolución de la hemiparesía, causas del retardo mental.

Encuesta a los Representantes: La misma permitirá determinar el nivel de conocimiento sobre la hemiparesía espástica, toda la evolución fetal, de nacimiento y desarrollo psicomotor en los primeros años de vida.

Encuesta a los Docentes: Permite conocer el desenvolvimiento de los participantes dentro de las especialidades ocupacionales.

Métodos Estadísticos

Estadística Descriptiva: Para garantizar la recopilación de datos, mediante la inferencias y arribar a conclusiones pedagógicas en función del objetivo y precisiones proyectadas.

Cálculo cualitativo: se describen las cualidades del participante al realizar las pruebas adaptadas recogiendo la información en una escala de estimación.

Conclusiones:

1- Los fundamentos teóricos-metodológicos sustentan la conformación de los ejercicios físicos terapéuticos para mejorar el desempeño psicomotor de los jóvenes-adultos en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica.

2-Se caracterizara a los jóvenes-adultos en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica, que estudian en el "Taller Laboral Año Bicentenario Natalicio del Libertador" del municipio San Carlos Estado Cojedes

3- Pretendemos que el Plan ejercicios físicos terapéuticos conformados puedan contribuir a mejorar el desempeño psicomotor de los jóvenes-adultos en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica, que estudian en el "Taller Laboral Año Bicentenario Natalicio del Libertador" del municipio San Carlos Estado Cojedes.

4-Se evaluará la eficacia del Plan de ejercicios físicos terapéuticos elaborado para los jóvenes-adultos en condición de retardo mental, asociado a hemiparesía espástica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso López Ramón F, y col. (2001). Utilidad del ejercicio físico sincinético en la reeducación motora del hemipléjico neurotransplantado.

Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 38 - Julio de 2001. http://www.efdeportes.com/) fecha de acceso 23 de octubre de 2007.

2. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2003. © 1993-2002

3. BOBATH BERTA, f. c. s. p.de The Western Cerebral Palsy Centre, Londres (S/A). HEMIPLEJÍA DEL ADULTO VALORACIÓN Y TRATAMIENTO EDITORIAL MÉDICA Panamericana, Título del original en inglé sADULT HEMIPLEGIA: EVALUATION AND. TREATMENT William Heinemann Medical Books Ltd. Lodón. Fecha de acceso 23 de octubre de 2007.

4. Colectivo de autores (2006).Ejercicios Físicos y de rehabilitación Tomo I. Editorial Deportes 2006. Fecha de acceso 13 de enero 2008.

5. Coll Costa Jorge de Lázaro y col. (2005) Programa de ejercicios físicos terapéuticos para pacientes hemipléjicos. Fecha de acceso 13 de enero 2008.

6. Cooper, Jhon M, (1973), Kinesiología, Buenos aires, Editorial medica panamericana. Fecha de acceso 13 de enero 2008.

7. Daniel J; 1986; " Pruebas funcionales musculares", Mexico; cuarta edición. Fecha de acceso 23 de octubre de 2007.

8. Echemendia del Valle, Alexander. (2000). Influencia de un programa rehabilitación física en pacientes con Esclerosis Lateral Amiotrófica aplicado en el Centro Internacional de Restauración Neurológica (CIREN). Tesis en opción al titulo de Master en Cultura Física Terapéutica. Ciudad de la Habana. ISCF "Manuel Fajardo". Fecha de acceso 23 de octubre de 2007.

9. Enfermedades del sistema nervioso: nervioso y medicina fisiosomática, (1979)

Ciudad Habana: Edición especial para Ciencias Médicas de la Habana. Fecha de acceso 23 de octubre de 2007.

10. Gardine Dero, Manual de ejercicios de fisioterapia (Cinesioterapia), Barcelona, Edit. JIMS. Fecha de acceso 29 de octubre de 2007.11. Gerot, C. (2000), Kinesioterapia. Madrid, España, Editorial Médica

Panamericana. Fecha de acceso 29 de octubre de 2007.

12. González Más, Rafael. (1997) "Rehabilitación Médica", MASSON, S.A. Barcelona (España). Fecha de acceso 29 de octubre de 2007.

Heinemann William. EDITORIAL MÉDICA Panamericana, Título del original en inglé sADULT HEMIPLEGIA: EVALUATION AND TREATMENT William Heinemann Medical Books Ltd. Lodón.

13. Krunsen; 1997; Enfermedades neuromusculares. Editorial Ciencias Médicas. Fecha de acceso 29 de octubre de 2007.

14. Libro de texto de Kinesiologia, "Terapia física en rehabilitación", 2002; Editorial Ciencias Medicas. Fecha de acceso 29 de octubre de 2007.

15. López Chicharro José; 1996Beneficio del ejercicio físico. En Ballesteros.

"Fisiología del ejercicio físico"; II Edición; Editorial Medica panamericana. Fecha de acceso 29 de octubre de 2007.

16. Medical. Editorial United Parkinson Foundation. .Fecha de acceso 23 de octubre de 2007.

17. Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

18. Miranda Cabrera Lissette y col. (2006). Resultados de la aplicación de la cultura física en el tratamiento de algunas enfermedades neurológica. Revista Digital

- Buenos Aires - Año 11 - N° 101 - Octubre de 2006.

(http://www.efdeportes.com/) Fecha de acceso 13 de enero 2008.

19 - Plas F; "La marcha humana"; Editorial MASSAN, España. Fecha de acceso 29

de octubre de 2007

PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA DISMINUIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CÍRCULO DE ABUELOS “16 DE ABRIL” DEL MUNICIPIO 10 DE OCTUBRE.

Autora: MSc. Marlene Hernández Torres (Profesora Auxiliar)
marleneh@inder.cu
UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba

Resumen:

Cuba es uno de los países más envejecidos de América Latina por lo que el estado ha venido tomando medidas y realizando acciones que beneficien a esta parte de la población tan vulnerable. Nuestro trabajo se realizó en Círculo de Abuelos “16 de abril” del Municipio 10 de Octubre. El médico de la familia que atiende éste círculo de abuelos, nos comunicó que de 35 adultos mayores 18 estaban diagnosticados de hipertensos, por lo que nos dimos a la tarea de observar la actividad física que realizaban, la cual era impartida 3 veces a la semana en el horario de la mañana por un monitor. Aplicamos una encuesta donde se evidenció desmotivación por la realización de los ejercicios físicos. La investigación duró un período de 6 meses. Se utilizó la inserción de un Plan de ejercicios físicos terapéuticos, impartidos por un Licenciado en Cultura Física, apreciándose una disminución de la hipertensión arterial, conjuntamente la disminución de la ingesta de medicamentos, aumentó la participación en las clases, mejora del estado de ánimo, entre otros aspectos. También se evidenció mejoría en las relaciones interpersonales. Se les aplicó encuestas y se utilizó también el método de la observación, donde se constató lo acertado de la inclusión del Plan.

Introducciòn

La actividad física en el adulto mayor es de vital importancia ya que genera energía y les propicia una vida sana, obteniendo una mejor calidad de vida. Ayuda además, al movimiento de todos los músculos y articulaciones que están afectadas por el propio envejecimiento. Se adquieren amistades nuevas mejorando la vida social del anciano, se disminuye la depresión que estos tienen por diferentes causas, así como también la ingestión de medicamentos para las enfermedades crónicas, sobre todo los analgésicos, psico fármacos y antinflamatorios.

En nuestro país se estima que existen más de 2 millones de hipertensos, muchos se encuentran bajo tratamiento farmacológico y otros se tratan cuando es demasiado tarde. Por lo que es de gran importancia incorporar a los pacientes con hipertensión a la práctica sistemática de actividad física para contrarrestar el aumento de sus cifras tensionales y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares uniendo a todo esto el control adecuado de su dieta para así elevar su calidad de vida

Por la importancia que tiene para la población cubana, en los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, aprobados en el histórico VI Congreso del Partido Comunista de Cuba se plantea, con relación a la salud (lineamientos 157 y 159), educar a la población para que no se auto medique y fortalecer las acciones en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida.

En visitas efectuadas al Círculo de Abuelos “16 de abril” del Municipio 10 de Octubre, pudimos constatar como **situación problémica** que existe una elevada incidencia de hipertensión arterial en sus adultos mayores (51,4%) y por ello, decidimos acometer la presente investigación científica para disminuirla a través de un plan de ejercicios físicos terapéuticos impartido por un técnico de la Cultura Física, el cual no poseía dicho Círculo de Abuelos, ya que las actividades eran impartidas por un monitor..

Para ello, realizamos una serie de encuestas preliminares que nos permitieron caracterizar la situación inicial y diseñar las actividades que se podían realizar con

los adultos mayores con vistas a disminuir la hipertensión arterial, basándonos en estudios anteriores. Luego aplicamos el diseño propuesto, monitoreando mediante la observación activa, el desenvolvimiento de la actividad.

Finalmente, evaluamos los resultados obtenidos a los seis meses de aplicado el plan de ejercicios físicos terapéuticos para poder validar la estrategia aplicada a través de la comparación con el estado de partida.

Problema Científico

¿Cómo disminuir la hipertensión arterial de los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos “16 de abril” del Municipio 10 de Octubre?

Objetivo General

Determinar la influencia que ejerce un plan de ejercicios físicos terapéuticos en la hipertensión arterial en los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos “16 de abril” del Municipio 10 de Octubre.

Objetivos Específicos.

1. Diagnosticar los niveles de tensión arterial que manifiestan los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos “16 de abril” del Municipio 10 de Octubre.
2. Elaborar y aplicar un plan de ejercicios físicos terapéuticos para los adultos mayores con hipertensión arterial.
3. Evaluar el comportamiento de la tensión arterial en los adultos mayores motivo de estudio a partir de la aplicación de un plan de ejercicios físicos terapéuticos

Desarrollo

La actividad física constituye un elemento importante en la elevación de la calidad de vida de la población, es por ello que en la actualidad en todos los países, en especial aquellos donde existe un alto desarrollo social, se le brinda cada vez una mayor importancia a la utilización de este medio para elevar la calidad de vida de las personas de la tercera edad y de la población en general.

Para Cuba resulta inevitable e ineludible la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en función de la promoción de salud en las comunidades con un carácter masivo, que conlleven a la mejoría de las condiciones de vida de la población.

La hipertensión arterial es la enfermedad cardiovascular que se produce cuando las cifras de tensión arterial medidas como promedio en tres tomas realizadas en condiciones apropiadas, con intervalos de 3 a 7 días entre cada toma, se encuentran por encima de 140 mm Hg de tensión arterial sistólica y 90 mm Hg en tensión arterial diastólica. Esta definición se aplica en adultos a partir de los 18 años.

Clasificación de la hipertensión arterial por sus cifras según las Sociedades Europeas de Hipertensión y de Cardiología (SEH-SEC) 2007.

Categoría	**PAS (mmHg)**	**PAD (mmHg)**
Óptima	120	80
Normal	120-129	80-84
Normal-Alta	130-139	85-89
HTA Grado 1	140–159	90–99
HTA Grado 2	160–179	100-109
HTA Grado 3	180	110
HTA Sistólica aislada	140	90

Para enfrentar la hipertensión arterial, se requiere de tratamiento farmacológico -plan de medicamentos- y no farmacológico, que se basa fundamentalmente en modificaciones del estilo de vida, que además de disminuir las cifras tensionales elevadas, permite eliminar o reducir las influencias de una serie de factores de riesgo de esta enfermedad.

Los médicos siempre prescriben a los pacientes el ejercicio físico como parte de su tratamiento de la hipertensión arterial, aunque los especialistas afirman que no se puede curar la hipertensión, pero se pueden disminuir las cifras de tensión

arterial y los factores de riesgo con una dieta adecuada y haciendo ejercicios físicos terapéuticos, sin olvidar los medicamentos.

En la actualidad, a pesar de ser el tratamiento no farmacológico de la hipertensión de un costo nulo para el paciente, muchos lo obvian e incluso lo ignoran, recurriendo al tratamiento farmacológico que la gran mayoría no cumple con rigor, haciéndolo de forma irregular y muchos adultos mayores, cuando van a la consulta, no recuerdan el nombre del medicamento con que se controlan sus cifras tensionales. Como modalidad del tratamiento no farmacológico está la práctica del ejercicio físico.

Metodología

En el mes de octubre de 2012 nos acercamos al Médico de la Familia y a la Dirección del Combinado Deportivo “San Carlos”, del Municipio 10 de Octubre y nos informamos que ese círculo trabajaba con el monitor por no existir técnico de cultura física atendiendo al mismo y se les propuso una investigación sobre la hipertensión arterial.

El médico nos comunicó que son 18 los adultos mayores diagnosticados y con tratamiento para la hipertensión arterial, de los 35 que asisten al círculo de abuelos, por lo que se procedió a pedirles su consentimiento para encuestarlos con vistas a realizar una investigación científica y luego se les aplicó una encuesta Esta arrojó datos de interés general y se inició la tarea de confeccionar un plan de ejercicios físicos terapéuticos para tratar esta patología.

Al comenzar la investigación con el técnico de cultura física al frente, las clases se realizan en el horario de 8.15am a 9am, en el Parque de Santos Suárez, siendo muy agradable para la actividad, con una frecuencia de 5 veces a la semana, de lunes a viernes, con una matrícula de 35 siendo hipertenso 18. Se escogió el martes para que los especialistas impartieran charlas educativas cuyos temas eran diversos e impartidos por especialistas de (geriatras, licenciados en cultura física, psicólogos, etc).

En todo momento recibimos el apoyo del médico y la enfermera de la familia, los cuales tomaban la tensión arterial una vez por semana, los primeros 3 meses y después se fue espaciando a una vez a la quincena en los restantes 3 meses. La misma concluyó en abril 2012.

Tipo de Estudio

Es un estudio observacional, descriptivo

Población y Muestra:

La población es de 35 adultos mayores que asisten regularmente al Círculo de Abuelos “16 de abril” del Municipio 10 de Octubre.

La muestra es de 18 adultos mayores diagnosticados con hipertensión arterial, de ellos 16 son mujeres y 2 hombres, con un rango de edad entre 63 y 82 años, con un promedio de 71,4 años.

La investigación se realizó por un período de 6 meses, de octubre de 2011 a abril de 2012, con la participación del médico y la enfermera de la familia.

Criterio de Inclusión:

Adultos mayores diagnosticados con hipertensión arterial que asisten al Círculo de Abuelos “16 de abril” del Municipio 10 de Octubre y con disposición para participar en la investigación.

Métodos:

Métodos Teóricos:

- Analítico sintético: para analizar las causas por las que no se realizaba la actividad física y luego sintetizar para brindar posibles soluciones.
- Histórico-lógico: para estudiar la evolución de los adultos mayores a medida que se desarrollaba la actividad física.
- Sistémico: para ver todos los factores incidentes como un sistema.

Métodos Empíricos:

- ❖ Entrevista: para obtener información de los ancianos.
- ❖ Observación: para conocer los efectos de la ejecución de la actividad física en los adultos mayores.

Técnicas estadísticas utilizadas:

Técnica Estadística: trabajo con frecuencias relativas, se trabaja con por ciento.

Desarrollo

PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS

- Ejercicios de calentamiento
- Ejercicios respiratorios
- Ejercicios de relajación muscular
- Ejercicios de baja intensidad
- Marcha
- Auto masaje
- Actividades colaterales

La forma organizativa de ejecución del Plan incluye:

- Toma de pulso y la tensión arterial antes de comenzar el ejercicio.
- Comenzar con un tiempo de calentamiento de 10 minutos
- La batería de calentamiento está integrada por ejercicios de estiramiento, lubricación y respiratorios y responde a la parte inicial de la clase la cual tiene una duración de aproximadamente 10 minutos.
- Se combinan los ejercicios de estiramiento con los de respiración.

IMPORTANTE:

En todo momento se alterna con ejercicios de respiración y relajación. Se trabajará según el objetivo declarado para cada clase, el mismo debe variar cada 15 días. La marcha se realizará una vez al mes con una distancia para las mujeres de 800metros y 1000 para los hombres.

Ejercicios de relajación

- Son utilizados en el intermedio de la parte principal y siempre que se considere, con el objetivo de lograr una total recuperación de los signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria) y de la musculatura en actividad. Generalmente son combinados con los ejercicios respiratorios.

Los resultados de las entrevistas se muestran a continuación:

Tabla n°1: Clasificación por Sexo

Sexo	Total	%
F	16	88,89
M	2	11,11
Total	18	100

En esta tabla comprobamos que hay una mayor presencia femenina pero esto se debe a que la participación de la mujer en los Círculos de Abuelos es mucho mayor que la del hombre lo que coincide con la literatura revisada pues los hombres tienen ideas machistas y piensan que su ego disminuye al realizar algunas actividades.

Tabla n°2: Clasificación por rangos de edades

Entre 60 y 69 años había un total de 8 para un 44,4%, entre 70 y 79 años el total era de 6 para un 33,3 %y entre 80 y 89 años 4 para un 22,2%. La mayoría de los adultos mayores se encuentran entre los 60 y 79 años. En el resto de las edades casi siempre se encuentran con menos posibilidades físicas, psicológicas o de sobre protección en la casa.

Tabla n°3 Presencia de enfermedades crónicas

Se comprueba que todos los adultos mayores hipertensos coinciden en que presentan a la vez patologías osteomeoarticulares sobre todo dolores en las rodillas lo que coincide con la literatura consultada donde el punto débil del adulto mayor es precisamente el sistema osteomeoarticular por las transformaciones propias del envejecimiento.

Tabla n°4: Ingestión sistemática de medicamentos

Todos los ancianos ingieren medicamentos de forma sistemática y adicionalmente consumen antinflamatorios, analgésicos y psicofármacos.

Tabla No 5 Medicamentos utilizados

Se evidenció una disminución considerable en la ingesta de dosis de medicamentos después de la puesta en marcha del Plan de ejercicios físicos terapéuticos para casi todos los casos al cabo de los seis meses, lo que indica una mejoría en el estado de salud del adulto mayor y una reducción de sus cifras tensionales, como se observa a continuación:

Tabla No. 6: Cifras tensionales

En el 100% se constató que disminuyó la tensión arterial.

Tabla n°7: Hábitos tóxicos

El hábito de fumar está más difundido. En la baja proporción de ingestión de bebidas alcohólicas influye la composición predominantemente femenina. Después de aplicado el Plan y por la acción de las actividades colaterales, como las charlas médicas, se logró que dos adultos mayores dejaran de fumar.

Tabla n°8: Realizan actividad física.

Al comienzo de 18 hipertensos sólo 2 realizaban actividad física antes de comenzar con el plan de ejercicios físicos terapéuticos y al pasar los 6 meses el 100%, los 18 estaban incorporados. Apreciándose que la inmensa mayoría desestimaba la práctica sistemática de actividad física, como medio para evitar la hipertensión arterial, a pesar de estar incorporados al círculo de abuelos.

Conclusiones

1. Se diagnosticó a través del médico de la familia que hay 18 adultos mayores diagnosticados con hipertensión arterial que asisten al Círculo de Abuelos “16 de abril “ del Municipio 10 de octubre.

2. La novedad del plan de ejercicios físicos terapéuticos aplicado y las charlas educativas se ajustó a las necesidades de la comunidad, lográndose estabilidad y mayor participación a los turnos de clases.

3. Se logró disminuir la hipertensión arterial, el consumo de medicamentos y el tabaquismo en los adultos mayores estudiados.

Bibliografìa

1. Barreto Estrada, J. L. (2003). Evaluación de un programa de ejercicios aeróbicos fortalecedores en pacientes hipertensos. Tesis de maestría. (Maestría en Cultura Física). La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
2. 4. Corujo, Elisa, de Guzmán Pérez, Domingo. (2006) Cambios más relevantes y peculiaridades de las enfermedades en el anciano. Tratado de Geriatría para Residentes. Cap. 3, pág.47.Madrid.
3. Cuba. Ministerio de Salud Pública (1998). Programa Nacional de prevención, diagnostica, evaluación y control de la HTA. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
4. Departamento Nacional de Educación Física. (2003). Ejercicios físicos con fines Terapéuticos (II parte). La Habana, INDER.
5. Diakité, M. (2007) Propuesta de un conjunto de ejercicios terapéuticos para la disminución de la cifra tensional en las mujeres hipertensas de 40 a 50 años del centro de juventud de Bamako en Malí. Trabajo de Diploma, EIEFD, La Habana.

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES HEMIPLÉJICOS EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

AUTOR: Dr.C. Jorge de Lázaro Coll Costa

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cerebrovasculares (ECV) constituyen la tercera causa de muerte en los países más desarrollados, después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, así como la primera de invalidez de origen neurológico en los adultos, dadas las secuelas sensitivas, motoras y cognitivas que deja en la mayoría de los pacientes que sobreviven al ictus. Cuba no está exenta a esta realidad, puesto según estadísticas del año 2009, también las primeras constituyen la tercera causa de muerte después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (33,34, 13, 16,49).

Esta afección predomina en las personas de 50 o más años, aumentando su incidencia por la elevación de las expectativas de vida, dados los adelantos científicos actuales, por lo que su presencia se avizora con fuerza creciente en los años venideros (66,70).

La posibilidad de sufrir un ictus antes de la edad de 70 años es de uno en 20, así como el cinco porciento de la población mayor de esta edad lo sufre en algún momento de su vida. Su incidencia se incrementa con la edad, y constituye la causa principal del síndrome hemipléjico, ya que la falta de riego sanguíneo en una zona del cerebro provoca muerte tisular en pocos minutos debido esencialmente a la falta de oxígeno (49, 50,54).

La hemiplejia, como su nombre lo indica, es la parálisis de un hemicuerpo, puede ser provocada por diferentes causas como son: una parálisis cerebral infantil, un trauma craneoencefálico y un accidente cerebrovascular, esta última constituye la de mayor incidencia en la aparición del síndrome hemipléjico (35,50).

El síndrome hemipléjico es consecuencia de una enfermedad cerebrovascular que afecta zonas específicas del cerebro desde donde se controla el movimiento voluntario. El paciente pierde la capacidad de movilizar el hemicuerpo del lado contrario a la lesión y esto compromete severamente su independencia funcional para las actividades de la vida diaria.

La Rehabilitación Física a nuestro modo de ver es una de las especialidades más importantes para la pronta recuperación del paciente, ya que a través de ella el enfermo logra uno de sus objetivos fundamentales: la realización de la marcha independiente.

En la actualidad, se aplican en la rehabilitación de los pacientes hemipléjicos diferentes tratamientos (métodos, Bobath, Kabat;). La aplicación correcta de estos tratamientos exige de la preparación de todo el personal que los utilice y de la experiencia práctica de estos para así lograr los resultados esperados.

Existen algunos programas que se emplean en la rehabilitación de los pacientes hemipléjicos en diferentes lugares, como son: los programas del Centro Internacional de Restauración Neurológica (CIREN), los de áreas terapéuticas, entre otros, los cuales fueron elaborados especialmente para cumplir con determinada necesidad, teniendo en cuenta las características que se presentan para cada uno de ellos.

Del análisis realizado por el autor de esta investigación de estos antecedentes, de su experiencia de más de siete años en la rehabilitación de pacientes hemipléjicos, de los resultados obtenidos en varias investigaciones en las que ha participado relacionados con la temática y de los referentes que se tienen de los servicios de rehabilitación integral de diferentes áreas de atención primaria de salud, entre otros, surge la **situación problémica** siguiente**:**

En la atención primaria de salud no existe un instrumento metodológico para la aplicación de ejercicios físicos terapéuticos, sintetizado, ordenado, detallado, de fácil interpretación, por un personal en distintos niveles de formación, que contribuya con la mejoría del autovalidismo en pacientes hemipléjicos.

Problema Científico:

¿Cómo contribuir en el área primaria de salud a un mejor y más rápido autovalidismo de los pacientes hemipléjicos, desde la perspectiva de la cultura física?

Objetivo general:

Diseñar un programa de ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación de pacientes hemipléjicos en la atención primaria de salud.

Objetivos específicos:

1. Valorar los programas de ejercicios físicos y métodos que se utilizan en la actualidad en la rehabilitación física del paciente hemipléjico.
2. Diagnosticar el estado actual del proceso de rehabilitación del paciente hemipléjico en la atención primaria de salud.
3. Determinar la estructura, contenido y metodología de un programa de ejercicios físicos para la rehabilitación de pacientes hemipléjicos en la atención primaria de salud.
4. Evaluar el programa en su diseño, implementación práctica y resultados.

Las **tareas científicas** que se acometen para dar cumplimiento a los objetivos trazados se formulan a continuación:

- Valoración crítica de los programas de ejercicios físicos y métodos que se utilizan en la actualidad en la rehabilitación física del paciente hemipléjico.

- Diagnóstico del estado actual del proceso de rehabilitación del paciente hemipléjico en la atención primaria de salud.
- Determinación de la estructura del programa.
- Selección de los ejercicios físicos terapéuticos del programa.
- Establecimiento de la metodología del programa para su implementación en la práctica.
- Evaluación del programa en su diseño a través del criterio de expertos.
- Evaluación del programa en la práctica a través del método experimental.

El proceso investigativo se orienta por la siguiente **hipótesis:**

> La aplicación de un *programa de ejercicios físicos* dirigido a la rehabilitación del paciente hemipléjico en las áreas de atención primaria de salud, que integre armónicamente elementos de los métodos y programas más utilizados en la rehabilitación de ese tipo de paciente, y oriente al rehabilitador a una correcta planificación y dosificación de los ejercicios físicos, permitirá un mejor y más rápido autovalidismo en el paciente hemipléjico.

La investigación transitó por tres etapas:

1ra. Etapa: Estudio teórico previo y diagnóstico.

2da. Etapa: Diseño del programa.

3ra. Etapa: Aplicación y evaluación del programa.

La selección de los **métodos** científicos para desarrollar la investigación estuvo determinada por los objetivos de la misma.

Del nivel **teórico** se emplearon: el método analítico sintético, histórico – lógico**,** enfoque de sistema, sistémico estructural-funcional y el inductivo-deductivo.

Para las **indagaciones empíricas** se utilizó la medición, el experimento, el criterio de expertos, la encuesta, la entrevista, la observación y el análisis de documentos.

Entre los métodos estadísticos utilizados para procesar la información susceptible de medición están los siguientes:

Se emplearon medidas descriptivas de posición y variación como la media, el valor máximo y mínimo, la desviación típica y el coeficiente de variación. Se construyeron distribuciones empíricas de frecuencias con sus representaciones gráficas.

Para corroborar estadísticamente las diferencias entre grupos y entre momentos de medición se utilizaron pruebas de hipótesis como las que se exponen a continuación:

Prueba no paramétrica de Mann- Whitney: calcula el grado de significación de la diferencia entre el grupo experimental y el grupo de control respecto a las medias de los rangos de las variables de interés.

Fundamentos teóricos metodológicos de la rehabilitación del paciente hemipléjico

La enfermedad cerebrovascular es la causa principal de la aparición del síndrome hemipléjico, condicionado entre otros factores la falta de riego sanguíneo en una zona del cerebro provocando muerte tisular en pocos minutos

Hay dos formas de accidente cerebrovascular, el accidente cerebro vascular isquémico cuando hay un bloqueo de un vaso sanguíneo que suministra sangre al cerebro, y el accidente cerebrovascular hemorrágico cuando ocurre un sangramiento en el cerebro y alrededor del mismo (1,59).

Un accidente cerebrovascular isquémico ocurre cuando una arteria que suministra sangre al cerebro queda bloqueada, reduciendo repentinamente, o interrumpiendo el flujo de sangre y, con el tiempo, ocasionando un infarto en el cerebro. Aproximadamente un 80% de todos los accidentes cerebrovasculares son de tipo isquémico. Los coágulos de sangre son la causa más común de bloque arterial y de infarto cerebral. El proceso de coagulación es necesario y beneficioso en todo el cuerpo debido a que detiene la hemorragia y permite reparar las áreas dañadas de las arterias o venas. Sin embargo, cuando los coágulos de sangre se forman en el lugar incorrecto dentro de una arteria, ocasionan una lesión desvastadora al interferir con el flujo normal de sangre. Los problemas de coagulación se hacen más frecuentes a medida que las personas avanzan en edad (4, 68,69)

Cuando se rompe una arteria en el cerebro, la sangre pasa al tejido circundante y perturba no solo el suministro de sangre sino el equilibrio químico delicado que las neuronas requieren para funcionar. A este tipo de de accidente cerebrovascular se le llama accidente cerebrovascular hemorrágico.

Muchos son los autores (González Mas, Krusen, Lapierre) que han investigado esta enfermedad y como tratarla desde el punto de la rehabilitación

Los métodos más utilizados en la rehabilitación de estos pacientes basan sus tratamientos de forma general en el trabajo postural, la prevención de las complicaciones motoras y psíquicas seculares y la conservación del nivel de validísmo alcanzado (65).

Muchos autores han escrito acerca de cómo llevar a cabo una rehabilitación efectiva, cada uno de ellos con teorías bien documentadas científicamente y con resultados satisfactorios en la práctica.

En primer lugar tenemos el método Bobath (12) que es el más usado actualmente. El mismo plantea que a través del entrenamiento del neurodesarrollo inhibe patrones anormales musculares como las reacciones

asociadas y las sinergias en masas, utilizando patrones normales para facilitar los movimientos automáticos voluntarios.

Berta Bobath observó que podría influir sobre el tono muscular modificando la posición y el movimiento de las articulaciones proximales del cuerpo. Los tres pilares básicos del tratamiento son:

1. Disminuir la espasticidad, las sinergias y los patrones anormales de movimiento utilizando técnicas de inhibición.
2. Desarrollar patrones normales de postura y movimiento mediante técnicas de facilitación.
3. Incorporar el lado hemipléjico en todas las actividades terapéuticas, desde las fases más iniciales, para evitar su olvido, restablecer la simetría e integrarlo en movimientos funcionales.

El creador del método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP) fue el doctor Kabat, médico y neurofisiólogo. Cuando en 1940 comenzó a interesarse por el tratamiento de pacientes con Poliomielitis, intentó aplicar en ellos los principios neurofisiológicos descriptos por Sherrington, más tarde se unieron a él Margaret Knott y Dorothy Voss los cuales contribuyeron a desarrollar las técnicas y escribieron el primer libro en 1956 (61, 64,70).

La Facilitación Neuromuscular Propioceptiva se basa en utilizar estímulos periféricos de origen superficial como el tacto, o profundo como la posición articular, estiramientos de músculos y tendones para estimular el sistema nervioso, con el fin de aumentar la fuerza y la coordinación muscular. Esta teoría parte del concepto de que los músculos no trabajan aisladamente sino en estrecha y mutua colaboración para realizar cualquier acto motor.

Otros autores también fueron tomados en cuenta en el momento de realizar el programa, tal es el caso de Brunnstrom, una fisioterapeuta sueca afincada en Nueva York, la cual desarrolló su método de tratamiento en los años 50 (15,16). Su método está basado fundamentalmente en una detallada observación de los principales problemas de los pacientes hemipléjicos. Brunnstrom propuso la estimulación del control sinérgico del movimiento mediante el uso de reflejos, reacciones asociadas y estímulos aferentes, sin esfuerzo voluntario. Planteó que las sinergias, en el paciente hemipléjico, siempre precedían a la recuperación del movimiento normal, por ello este debe ser alentado y ayudado para obtener el control de las sinergias básicas de los miembros (5,16).

También se tuvo presente a H. S. Frenkel fue superintendente médico del Sanatorio «Freihof» de Suiza hacia finales del siglo pasado. Realizó un estudio especial de la tabes dorsal y preconizó un método de tratamiento de la ataxia, que es el síntoma predominante de la enfermedad, mediante ejercicios sistemáticos y graduados. Desde entonces, sus métodos se han usado para el tratamiento de la incoordinación resultante de otras muchas enfermedades, por ejemplo, la esclerosis diseminada (64).

ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES HEMIPLÉJICOS

Este programa, como se refleja en el título, está basado fundamentalmente en los ejercicios físicos, pero se tuvo siempre presente los criterios de los diferentes autores como Bobath, Kabat, y Frenkel, en el momento de describir los ejercicios, para según sus principios ser aplicados en las diferentes partes del programa dependiendo de los objetivos de cada una de ellas, así como también algunos programas de ejercicios físicos existentes como son los casos del CIREN y los del INDER, que permitieron crear la estructura del programa entre otros.

Los ejercicios físicos que se proponen en el programa alcanzan una cifra de 150, elaborados y descriptos detalladamente y con la característica de poder ser ejecutados de manera sencilla y con un mínimo de recursos. Esto hace que este programa de ejercicios físicos terapéuticos por sus características pudiera ser aplicado en los diferentes niveles de salud, así como también en el domicilio del paciente, teniendo como requisito fundamental la preparación del rehabilitador. Así mismo, se describen dentro de los 150 ejercicios una serie para el desarrollo de la fuerza, utilizando como medios para esto: dumbells, polea de pared, pronosupinador, dorsiflexor, rueda de hombro y banco de cuadriceps. Y además una serie de ejercicios respiratorios, para el desarrollo de esta capacidad

OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA

Contribuir a un mejor y más rápido autovalidismo en pacientes hemipléjicos en áreas de atención primaria de salud.

Etapas de los ejercicios físicos terapéuticos

1. **Preparación física básica**
2. **Consolidación de las respuestas motoras**
3. **Perfeccionamiento**

Etapa de preparación física básica

En la primera etapa se comienza la preparación física general del paciente con el propósito de poder acometer las etapas ulteriores. Se debe trabajar en cuanto al movimiento y la amplitud articular, así como al desarrollo de cualidades motoras que serán de gran ayuda para el cumplimiento del programa, esta consta de 39 ejercicios.

En esta primera etapa se recibe al paciente con:

- Alto grado de dependencia (de 0 a 45 puntos en la escala de Barthel)
- Marcha dependiente.
- Tono muscular alterado.

- Afectado psicológicamente.

A partir de este momento se trazan los objetivos para cumplir en esta etapa, que son:

- Mejorar la postura.
- Mejorar el tono muscular
- Aumentar la amplitud articular.
- Incrementar el rendimiento físico.
- Comenzar el trabajo en bipedestación.

Estos objetivos están encaminados fundamentalmente a lograr la bipedestación estática.

Etapa de consolidación de las respuestas motoras

En la segunda etapa o de consolidación de las respuestas motoras, se comienzan a realizar actividades que de una forma u otra tienen relación con las actividades de la vida diaria, en esta etapa se consolidarán las habilidades y logros alcanzados en la etapa anterior. Esta etapa consta de 27 ejercicios.

Para asumir la etapa el paciente debe tener:

- Mejor postura en sedestación.
- Mejoría del tono muscular.
- Mayor movilidad y amplitud articular.
- Mejoría de la fuerza del lado sano.
- Mejor estado físico general.
- Mejor estado psicológico.
- Un determinado grado de independencia (de más de 45 a 65 puntos en la escala de Barthel)

Todos estos atributos le permiten al paciente lograr la bipedestación estática.

Teniendo en cuenta las características antes mencionadas, se trazan los objetivos a cumplir en esta segunda etapa, que son:

- Continuar el trabajo de la etapa anterior.
- Trabajar la fuerza en el hemicuerpo sano fundamentalmente.
- Desarrollar la resistencia.
- Mejorar e instaurar patrones de marcha estáticos y dinámicos.
- Desarrollar capacidades coordinativas.

Estos objetivos son elaborados para continuar el trabajo realizado y desarrollar nuevas actividades con vista a la recuperación del paciente.

Esta etapa concluye cuando los objetivos trazados sean cumplidos y el paciente realice una deambulación segura y correcta.

Etapa de perfeccionamiento

En la tercera etapa o de perfeccionamiento se realizan las actividades que normalmente hacen las personas en su vida diaria y se trabajará específicamente en mejorar la calidad del patrón de marcha, aumentando el grado de complejidad de las actividades a realizar, lo que posibilitará que la misma se realice con mayor fluidez

Los objetivos fundamentales de esta etapa son:

- Continuar con el trabajo de la etapa anterior.
- Perfeccionar el trabajo de equilibrio y coordinación.
- Mejorar la fuerza y tono muscular.

Todo lo cual le permitirá al paciente perfeccionar la marcha.

Es bueno aclarar que aunque las etapas presenten objetivos diferentes en cada una de ellas, están estrechamente relacionadas entre sí, ya que el proceso de rehabilitación física es continuo y no se puede emprender esquemáticamente, siempre en el comienzo de una etapa se continúa trabajando actividades de la etapa anterior incorporándose las nuevas.

Es conveniente señalar que aunque los pacientes presenten la misma enfermedad, es necesario tratarlos de forma individual y personalizada. También es importante reconocer que estamos tratando una enfermedad neurológica por lo que hay que tener presente el daño cerebral. Esto hace que en la rehabilitación se deba realizar la reeducación de tipo funcional y usar menos la reeducación analítica.

Ejercicios de fortalecimiento y ejercicios respiratorios

Los ejercicios de fortalecimiento y los ejercicios respiratorios no pertenecen a ninguna parte específica de las etapas del programa, por lo que constituyen un instrumento útil para ser aplicado por el rehabilitador en el momento que este lo considere apropiado. Estos ejercicios también se encuentran descritos e ilustrados, los ejercicios de fortalecimiento son 13 y los ejercicios respiratorios son 7

Ejercicios a domicilio.

Los ejercicios a domicilio fueron descritos e ilustrados en tres posiciones:

- Ejercicios acostados
- Ejercicios sentados
- Ejercicios parado

Los ejercicios a domicilio hacen un total de 52.

Al finalizar el programa se realizan orientaciones metodológicas generales, en la cual se explican las características de la sesión de rehabilitación, se abordan algunas indicaciones metodológicas que se consideran de interés en el desarrollo del proceso de rehabilitación y se da a conocer orientaciones metodológicas que se le indican al paciente, también se realizan una descripción de cómo se va a controlar y a evaluar el desarrollo del proceso rehabilitador. Todo esto constituye un material de para el desarrollo de una correcta aplicación del mismo y por consiguiente la obtención de un tratamiento más efectivo y con mayor calidad.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES HEMIPLÉJICOS EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Para la selección de los posibles expertos se contempló que tuvieran más de 10 años de experiencia laboral y que la misma estuviera vinculada con la cultura física, la rehabilitación, la investigación científica sobre la temática, el trabajo con la población objeto de estudio y que a partir de sus conocimientos pudieran evaluar el programa de ejercicios físicos terapéuticos que se diseñó para la rehabilitación de los pacientes hemipléjicos.

Se eligieron posibles 27 expertos que cumplían con los requisitos antes mencionados. De ellos ,10 son licenciados en cultura física y representan el 37,03%, ocho son licenciados en tecnología de la salud y representan el 29,62%, seis especialistas en primer grado en medicina física y rehabilitación y representan el 22,22%, y tres especialistas en segundo grado en medicina que representan el 11,11%.

Se elaboró el cuestionario, con los aspectos a valorar por los expertos, se les entregó y ellos expresaron sus ideas y criterios del resultado científico diseñado, tanto de su concepción teórica como de las posibilidades de aplicación y éxito en la práctica.

La muestra seleccionada para evaluar este programa de ejercicios físicos terapéuticos, está en el Policlínico Docente del Cerro de la Habana, donde la presencia de estos pacientes es considerable y donde radica la mayor cantidad de pacientes rehabilitados en el período comprendido entre septiembre del 2004 a septiembre del 2010. De una población de 204 pacientes con síndrome hemipléjico, se selecciona la muestra de 70 pacientes, divididos en dos grupos de 35, uno experimental y un grupo control, la selección para ambos grupos se realizó al azar, teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Pacientes hemipléjicos de tipo isquémicos.
- Menos de cuatro meses de evolución.
- Voluntad de participar (mediante consentimiento informado).
- Pacientes con un rango de edad de 60 a 70 años.

Al grupo de control, se les aplicaron los tratamientos convencionales, que son las indicaciones realizadas por el médico especialista en medicina física y rehabilitación, y consiste de manera general en la aplicación de los métodos más utilizados (Bobath y Kabat), ejercicios físicos y agentes físicos en el caso que lo requiera y al grupo experimental se les aplicó como tratamiento el programa de ejercicios físicos terapéuticos.

En un análisis comparativo con relación al índice de Barthel en ambos grupos en los momentos en que fueron evaluados, se pudo observar el comportamiento de ambos de manera comparativa. Por ejemplo en el primer mes el grupo experimental obtuvo 61.36 puntos por 54.09 el grupo de control, en el segundo mes el grupo experimental obtuvo 81.36 puntos por 70.68 el grupo de control, y en el tercer mes el grupo experimental obtuvo 95 puntos por 83.4 el grupo de control.

De forma general en el grupo de control se observa como de una puntuación de 36,1 en la evaluación inicial, tuvo un incremento paulatino a medida que trascurrieron las evaluaciones, hasta alcanzar 83,4 puntos en la última evaluación, teniendo un incremento de 47,3 puntos lo cual representa en estos pacientes realizar al menos cuatro actividades de la vida diaria más que al inicio del tratamiento rehabilitador. Sin embargo, el grupo experimental de una puntuación inicial de 37,95 en su primera evaluación, tuvo un incremento más marcado en la medida que trascurrieron las evaluaciones posteriores, hasta alcanzar 95 puntos en la última evaluación, obteniendo un incremento de 57,05 puntos lo cual representa en estos pacientes realizar al menos cinco actividades de la vida diaria más que al inicio del tratamiento rehabilitador. En este análisis queda demostrado como el grupo experimental con 95 puntos fue superior al grupo de control, que alcanzó 83,4 puntos y en la tabla queda claro como el desarrollo de la rehabilitación en los momentos de la evaluación el grupo experimental alcanzó mejores resultados que el grupo de control.

Algunos estudios evidencian que la mejoría funcional es mayor durante el primer mes después de la enfermedad cerebrovascular, se mantiene hasta el tercer mes, es menor entre el tercer y sexto mes y experimenta cambios progresivamente menores entre el sexto y duodécimo mes (47, 49, 50) Giaquinto et al(47) observan que después del año existe mejoría, lo cual avala la rehabilitación en fase estabilizada. Estos estudios coinciden con los alcanzados en otras investigaciones relacionadas a este programa individualizado.

Al analizar el comportamiento del test de Tinetti en cada uno de los grupos podemos constatar como los resultados en ambos grupos, en los momentos en que se realizaron las evaluaciones fue en aumento progresivamente, sin embargo en el grupo experimental los resultados fueron superiores. Por ejemplo, se puede constatar como en el grupo de control dos pacientes sobrepasaron los 25 puntos, mientras que en el grupo experimental son seis los pacientes que sobrepasaron los 25 puntos en el test de Tinetti. Según la evaluación de Tinetti, los resultados fueron superiores en el grupo experimental,

donde al concluir el tercer mes de tratamiento el mismo mostraba una puntuación de 24,40 puntos y el grupo de control 20 puntos. Mostrándose una diferencia en cuanto al test inicial de 17.18 puntos en el grupo experimental y 13.69 puntos en el grupo de control.

Los resultados de la valoración empírica de la propuesta por criterios de especialistas y su comprobación en la práctica, corroboraron que el programa de ejercicios puede contribuir al mejoramiento del autovalidismo de los pacientes hemipléjicos, así como una herramienta complementaria útil a aplicar por los rehabilitadores en el proceso de rehabilitación de estos pacientes.

CONCLUSIONES

Del proceso investigativo desarrollado derivan las siguientes conclusiones:

1. El proceso de rehabilitación de los pacientes hemipléjicos en la atención primaria de salud no se orienta por un programa de ejercicios físicos con especificidad propia para ese tipo de servicio. Los programas que existen son para otros servicios, sus objetivos responden para esos que fueron creados. En la rehabilitación de los pacientes hemipléjicos en la atención primaria de salud, los métodos que más se utilizan son el método Bobath y el método Kabat.
2. El proceso de rehabilitación del paciente hemipléjico en la atención primaria de salud puede mejorarse desde la perspectiva de la cultura física. El diagnóstico realizado arroja dificultades, centradas en: las actividades físicas que se realizan en las sesiones de rehabilitación son insuficientes, no se planifican ni dosifican adecuadamente, no se trabaja en la mayoría de los casos combinando métodos de rehabilitación, entre otras.
3. La estructura del programa de ejercicios físicos propuesto, su contenido y metodología, se determinan por la concepción teórica y metodológica que lo sustenta, dada en el ajuste a los objetivos de la rehabilitación del paciente hemipléjico en el contexto al que se dirige -las áreas de atención primaria de salud-, la integración armónica de elementos de los métodos y programas más utilizados en la rehabilitación de estos pacientes, la descripción e ilustración de una variedad y cantidad de ejercicios físicos terapéuticos que permiten enriquecer el desarrollo de las sesiones de rehabilitación, la orientación metodológica al rehabilitador para una correcta planificación y dosificación de los ejercicios, así como el desarrollo de acciones con los pacientes y sus familiares que favorezcan el proceso rehabilitador.
4. La concepción teórica del programa y sus posibilidades de aplicación y éxito en la práctica fueron valoradas favorablemente por expertos.
5. El programa diseñado mostró superioridad en los resultados obtenidos en la fase experimental al compararlos con el tratamiento convencional que se reconoce efectivo. Se corrobora la hipótesis que direccionó el proceso investigativo. La aplicación del programa de ejercicios físicos dirigido a la rehabilitación del paciente hemipléjico en las áreas de atención primaria de

salud permite un mejor y más rápido autovalidismo en el paciente hemipléjico.

RECOMENDACIONES

- Continuar los procesos de validación del programa propuesto.
- Coordinar con el Grupo Nacional de Rehabilitación la introducción del programa de ejercicios físicos terapéuticos, diseñado para mejorar el autovalidismo en pacientes hemipléjicos, en las áreas de Rehabilitación Integral de la atención primaria de salud del país.

PROGRAMA DE REHABILITACION FISICA PARA PACIENTES CON ESCOLIOSIS EN LAS AREAS TERAPEUTICAS DE LA CULTURA FISICA.

Autor: MSc. Ramón Hilario Reyes Ríos.
Organismo: INDER. Municipio: Santa Clara. Provincia: Villa calara.

Resumen.

El propósito del presente trabajo, se dirigió a diseñar un programa de rehabilitación física, para pacientes con diferentes tipos de escoliosis que garanticen el mejoramiento de su salud.

Con el método deductivo - participativo se determinaron las necesidades de salud de los pacientes escolioticos del municipio de Santa Clara.

Se determinaron, contando con el criterio de expertos, aquellas acciones a tomar para el diseño de los diferentes programas, lo cual posibilito se aplicaran a los pacientes escolioticos motivo de estudio los programas diseñados.

El resultado de la investigación demostró desconocimiento teórico - práctico de las diferentes escoliosis lo que posibilito fundamentar los programas de rehabilitación, para el mejoramiento de los recursos humanos.

Introducción.

La discapacidad forma parte de la condición humana, casi todos tenemos alguna discapacidad, temporal o permanente, en algún momento de nuestras vidas.

El programa de rehabilitación física para el paciente con escoliosis tiene como objetivo fundamental reducir el aumento de esta patología y mejorar el estado de salud del enfermo.

Para el paciente con escoliosis, el ejercicio físico juega un papel muy importante en su tratamiento, recuperación y su incorporación a la sociedad de una manera activa, este acerca al enfermo a los límites máximos de su capacidad y alejándolo al mismo tiempo del límite mínimo de su discapacidad.

El ejercicio físico como núcleo central de la rehabilitación física tiene una gran importancia en el desarrollo del ser humano, ya que actúa positivamente en todos sus

sistemas y órganos, pero en el caso de personas con escoliosis, juega un papel imprescindible, ya que por lo general son personas que pueden tener una desviación lateral de fácil corrección y no saber como resolverla, no realizan la marcha correctamente, que presentan problemas psicológicos a consecuencia de su discapacidad, pero que cuando comienzan a hacer ejercicios físicos de manera sistemática, dirigidos por el rehabilitador, comienzan a ver los resultados en corto tiempo y eso es de gran ayuda para su recuperación futura, pues los estimula a continuar trabajando para incorporarse lo mas pronto posible a las actividades de la vida diaria; además que en su organismo ocurren cambios importantes en sus sistemas y órganos favoreciendo un mejor estado general.

A nuestras Áreas Terapéutica de la Cultura Física (ATCF) acuden pacientes con escoliosis de diferentes tipos, lo que presupone un trabajo intensificado de individualización, pues todas las escoliosis no tienen el mismo origen y progresión.

Los ejercicios físicos racionales provocan un desarrollo proporcional del cuerpo, por ello un trabajo intensificado, influye sobre el metabolismo de todo el organismo, en tanto la Cultura Física, constituye un de los factores mas poderosos, que ocasionan una influencia beneficiosa en la calidad de vida y el mejoramiento humano.

Es una necesidad que en los tiempos actuales, donde influyen sobre las personas el cambio climático y el deterioro del medio ambiente, el stress, etc., el trabajo comunitario constituya hoy, una necesidad si tenemos en cuenta la dinámica de los fenómenos y hechos que se presentan en la comunidad, estas exigencias obligan a determinar una serie de necesidades y resolverlas con alternativas científicas.

El envejecimiento no es una enfermedad, pero durante este proceso es frecuente padecer múltiples dolencias, estas dolencias comienzan fundamentalmente en la tercera edad, entre ellas tenemos la escoliosis.-

Patología que aunque no amenaza la vida de las personas lo lleva a tener una discapacidad ya sea temporal o permanente la que se debe dar tratamiento tanto medico como físico.

Como profesores deportivos, nuestros conocimientos sobre los diferentes tipos de escoliosis deben ser precisos, con el fin de ser consejeros y guías del paciente. El profesor debe saber diferenciar pacientes escolióticos con una mínima posibilidad de

progresión o estables, de los escolió ticos con un alto riesgo de afectación.

A pesar de que en su aspecto en los diferentes tipos de escoliosis pueden ser parecidos, éstas pueden tener diagnósticos de muy diferentes formas y progresión en la gravedad de sus curvas. La historia natural de la escoliosis y su progresión está determinada por factores relacionados con el potencial de crecimiento y factores dependientes de la propia curva escolió tica de múltiples variables, que influyen tanto en la aumento de la curva, como en el éxito o el fracaso del tratamiento con ejercicios físico.

Objetivo General: Diseñar un programa de rehabilitación física para la atención del paciente con diferentes tipos de escoliosis en las áreas terapéuticas de la Cultura Física.

Los métodos y/ o técnicas: a utilizar en la presente Investigación, para la solución del problema son los siguientes:

1 Análisis Sintético.
2 Histórico – Lógico.
3 Revisión documental.
4 Encuestas.
5 Entrevistas.
6 Consulta a especialistas.
7 La triangulación.
8 Distribución Empírica de Frecuencias.

Muestra: La muestra está constituida por pacientes con diferentes tipos de escoliosis.

Muestra intencional. 16 pacientes con escoliosis

Criterios de solución.

1.- Edad menos de 15 años y mayores de 50 años.
2.- Sexo mas - menos 60 % femenino y 40 % masculino.
3.- Tiempo de evaluación 2 – 3 años.
4.- Presencia de diferentes deformidades que limitan la aplicación de ejercicios.

Criterio.

Resultados a obtener: La puesta en practica de un programa de rehabilitación física para la atención de pacientes con diferentes tipos de escoliosis en las áreas terapéuticas de la Cultura Física en el Municipio de Santa Clara, influye sobre el estado físico, así como mejora la calidad de vida de estas personas.

Conclusiones.

La puesta en práctica de un programa de rehabilitación física para los tipos diferentes escoliosis, permite personalizar al paciente y aplicarles correctamente los ejercicios de rehabilitación lo cual permite un mejoramiento tanto fisco como Sico- social.

PROPUESTA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS PARA LAS DEFORMIDADES COLUMNA VERTEBRAL EN ATLETAS DE LA CATEGORÍA 13-15 AÑOS QUE PRACTICAN ESGRIMA DE LA COMUNIDAD DE "CIUDAD ESCOLAR LIBERTAD" DEL MUNICIPIO MARIANAO.

Autores: Lic. Madelinee Vega Armand. madelinee@inder.cu

MSc. Lisseth Romero Sanchez. Lissethrs@uccfd.cu

Lic. Danay Acosta Wilson**.**

Modalidad de ponencia: Póster

Resumen:

La esgrima como deporte unilateral puede conducir a la adopción de posturas incorrectas y en ocasiones aparecer deformidades en columna, rodillas y pies. Para realizar este estudio se seleccionó una muestra de 15 atletas de la categoría 13-15 años que practican Esgrima de la Comunidad de "Ciudad Escolar Libertad" del Municipio Mariano, atletas de ambos sexos, 10 del sexo femenino y 5 del sexo masculino lo que representa el 90 % de la población total, con un promedio de edad de 13,6 años.El Promedio de edad deportiva de estos atletas es de 4 años en la practica de la Esgrima. Después de aplicado el Test postural según la metodología propuesta del Dr.C. Ramón F. Alonso se observo desde el plano sagital y desde el plano frontal, vista posterior que tenían asociadas deformidades de la columna vertebral. Las deformidades asociadas fueron: Escoliosis funcional 8 atletas del sexo F y 2 del M. Con Cífosis 2 del sexo F y 1 del M, con Lordosis 4 del sexo F. La deformidad más recurrente fue la Escoliosis. En el sexo F hubo un mayor predominio de las deformidades de la columna vertebral con respecto al sexo M.

Se propuso un conjunto de ejercicios terapéuticos y profilácticos para la corrección de las deformidades de la columna vertebral.

Para valorar la propuesta de Ejercicios Terapéuticos se le aplico una encuesta a los especialistas Lic en Cultura Física, entrenadores de Esgrima. El 100% de los especialistas estuvo de acuerdo con la propuesta, refirieron que es otro recurso metodológico que los orientara en su labor profesional, que la corrección de estas deformidades influirá de forma positiva en el rendimiento

de los atletas y que los ejercicios terapéuticos deben realizarse en la parte final de entrenamiento.
Se realizo un estudio no experimental de corte descriptivo de naturaleza cuantitativa y cualitativa.

Introducción:

En Cuba como una necesidad vital de la formación multilateral y armónica del individuo y la promoción de salud, se promueve la práctica de la cultura física con fines profilácticos y terapéuticos con el objetivo de que, todos aquellos que sean portadores de alguna enfermedad, utilicen el ejercicio físico como alternativa de tratamiento de su padecimiento. La belleza corporal y estética ha sido siempre tema de preocupación constante, y es precisamente el estudio de la figura humana, lo que ha determinado los estándares que esta debe tener.
El fomentar una postura correcta, constituye uno de los elementos más importantes para la salud del hombre, ya que cuando en la misma se producen desviaciones, a la par aparecen trastornos en la columna vertebral y por consiguiente en muchos órganos y sistemas de gran importancia para la vida, que inciden decisivamente en la capacidad de trabajo del individuo y en la ejecución correcta de las funciones de la vida diaria. (2)
En el período de crecimiento acelerado, (12-15 años), los escolares pierden fácilmente el hábito de la postura correcta, mediante la práctica de ejercicios físicos asimétricos que ejercen su efecto sobre los músculos del tronco, mientras que el crecimiento acelerado de la columna vertebral en el periodo de la pubertad crea las premisas para el surgimiento de defectos de la postura y la aparición de deformidades óseas.

Esgrima es un deporte de combate, de movimientos situacionales con un carácter estándar variable acíclico, y está compuesto por diferentes acciones tanto ofensivas como defensivas. Los ejercicios correctamente organizados en la Esgrima, tanto en la preparación general como en la especial, conllevan al mejoramiento del estado de salud y las cualidades físicas, morales y volitivas, siendo un medio efectivo de la Educación Física para el desarrollo del hombre. Con la Esgrima se incrementa la rapidez, la destreza, la fuerza y se educan las

cualidades síquicas más importantes: la voluntad, el autocontrol, la iniciativa, la seguridad y la inteligencia. (1) Con la práctica de la Esgrima desde edades tempranas y hasta la adolescencia a pesar de ser un deporte de múltiples beneficios como nombramos con anterioridad pueden aparecer deformidades de sistema ostiomioarticular entre las que encontramos las deformidades ortopédicas de los miembros inferiores y de la columna vertebral objeto de estudio de nuestra investigación. Algunas de las causas para sus apariciones pueden ser:

1. Deformidades que tienen instauradas los niños desde edades tempranas y nunca fueron corregidas y en esas condiciones llegan al área donde se practican el deporte, fortalecen, pero no realizan gimnasia correctiva.
2. Otra causa son los desplazamientos y la unilateralidad característicos propios del deporte Esgrima. Los jóvenes que practican este deporte son susceptibles a la adopción de posturas incorrectas tanto en la posición fundamental de la guardia como en la combinación de los desplazamientos, en ocasiones por debilidad muscular.
3. El uso del calzado con diseños no apropiados, el entrenamiento en superficies duras y no en tabloncillos con sus pistas como esta indicado para la práctica de la Esgrima.
4- Acompañando a esto, la edad comprendida entre los 13 y 15 años (adolescencia) donde según la bibliografía consultada en esta etapa de la vida tiende a acresertanse las deformidades óseas, prevaleciendo las deformidades de columna vertebral, de ahí la importancia de adoptar medidas profilácticas desde la práctica del deporte.

Los adolescentes que practican este deporte son susceptibles a la adopción de posturas incorrectas tanto en la posición fundamental de la guardia como en la combinación de los desplazamientos.

La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación de niño en adulto. Algunos aspectos positivos de la adolescencia: es un periodo en que todas las cosas son posibles comienzan a conoserce a si mismos por lo que pueden entender mejor cualquier medida que se adopte para su bienestar sobre todo físico.

Es muy importante resaltar la incorporación de estos jóvenes a las diferentes áreas deportivas de su comunidad y que su tiempo libre lo dediquen entre otras actividades a la práctica del deporte como la Esgrima donde desarrollan un gran número de habilidades que los beneficiará para toda la vida, pero como promotores de salud que somos los graduados de Cultura Física debemos tener en cuenta otros aspectos que pueden influir en el correcto desarrollo físico de estos practicantes de Esgrima como las deformidades óseas.

Situación Problemica:

En un examen postural realizado a atletas de Esgrima, los resultados arrojaron que estos presentaban deformidades de la columna vertebral producto a la adopción de posturas incorrectas, la mala ejecución de la técnica entre otros factores. No existiendo en el entrenamiento una forma de tratamiento que ayude a mejorar la postura y a corregir estas deformidades constituyendo esto un problema para su salud.

Problema Cientifico:

¿Cómo elaborar una propuesta de ejercicios para las deformidades de la columna vertebral para practicantes de Esgrima de la categoría 13-15 años?”

Preguntas Científicas:

1-¿Cual es la situación sociodemográfica de los atletas de Esgrima en la comunidad” Ciudad Escolar Libertad”?

2-¿Cuáles son los fundamentos teóricos en los que se sustentan las acciones para corregir la postura y las deformidades que puedan presentar los atletas de 13-15 años que practican esgrima?

3-¿Cuáles son las deformidades de la columna vertebral más frecuentes en los atletas de 13-15 años que practican Esgrima en la comunidad” Ciudad Escolar Libertad”?

4-¿Qué ejercicios deben incluirse para contribuir a la corrección y prevención de las deformidades de la columna vertebral en atletas de 13-15 años que practican Esgrima en la comunidad" Ciudad Escolar Libertad"?

5-¿En que momento aplicar el conjunto de ejercicios dirigidos a la corrección y prevención de las deformidades de la columna vertebral en atletas de 13-15 años que practican esgrima en la comunidad" Ciudad Escolar Libertad"?

Tareas Científicas.

1-Determinación de la situación sociodemográfica de los atletas de Esgrima en la comunidad" Ciudad Escolar Libertad"

2-Determinación de los fundamentos teóricos en que se sustenta la corrección y prevención de las deformidades de la columna vertebral.

3-Diagnosticar las deformidades de la columna vertebral que puedan aparecer en los practicantes de Esgrima de la categoría 13-15 años en la comunidad" Ciudad Escolar Libertad"

4-Elaboración del conjunto ejercicios que contribuyan a prevenir y corregir las deformidades de la columna vertebral y la postura en atletas de 13-15 años que practican esgrima en la comunidad" Ciudad Escolar Libertad", modalidad florete.

5-Aplicación del conjunto de ejercicios terapéuticos y profilácticos para la prevención y corrección de las deformidades de la columna vertebral.

Desarrollo:

La parte de la CFT encargada de corregir malformaciones o deformidades se denomina Gimnasia Correctiva y sigue los mismos principios de la rehabilitación, preocupándose del organismo en general, su desarrollo y fortalecimiento, así como busca las causas y forma parte de un tratamiento integral destinado a controlar el mal en su origen.

Las deformaciones más propagadas son las de la columna vertebral, las cuales violan la estructura normal del cuerpo humano provocando cambios en la caja torácica, los hombros, la pelvis, las piernas y pies. Estas deformaciones pueden ser congénitas o adquiridas. (6) Las deformaciones congénitas pueden deberse a causas embriológicas de índole hereditario o no y las deformaciones adquiridas pueden ser por secuelas de enfermedades (ej. poliomielitis, asma, etc.), por trastornos en el desarrollo (ej. Crecimiento desequilibrado de los miembros inferiores, desarrollo anormal de una vértebra, etc.), por accidentes o traumas que rompen el equilibrio de la postura y por causas ambientales (ej. Posturas viciosas, sobrecarga de esfuerzo unilateral, etc.).

Metodología

Tipo de estudio:
No experimental de corte descriptivo de naturaleza cuantitativa y cualitativa.

Descripción de la muestra:
Para realizar esta investigación en el curso escolar 2012-2013 se seleccionó una muestra de 15 atletas de ambos sexos, 10 del sexo femenino y 5 del sexo masculino, con un promedio de edad de 13,6 años, que practican Esgrima en la Comunidad “Ciudad Escolar Libertad “del Municipio Marianao, categoría 13-15 años, modalidad Florete, a todos los atletas se le realizo el Test postural.
Se observo desde el plano sagital y desde el plano frontal, vista posterior que tenían asociadas deformidades de la columna vertebral.

Métodos teóricos: Histórico-Lógico, Analítico-Sintético, Inductivo – deductivo.
Métodos Empíricos: Medición: Se empleó en el estudio diagnóstico a través del test postural, según la metodología de Alonso, R. (s/a), para clasificar o detectar deformidades de pie, rodillas y columna vertebral.
Encuesta: A los especialistas para validar el conjuntos de ejercicios terapéuticos profilácticos para la CV.
Método Matemático-Estadístico: Microsoft Exel. Calculo porcentual.

Variables de estudio seleccionadas: Deformidades de la Columna Vertebral

- Plano Sagital
- Plano frontal, vista posterior.

Consideraciones acerca de las variables de estudio:

Las deformaciones o desviaciones encontradas se reflejaron en la planilla de test postural utilizada en las áreas terapéuticas de cultura física en Cuba, la cual refleja las características de la postura humana que pueden presentarse en un individuo. Este test postural se aplicó a todos los atletas en el mes de Octubre del 2012, casi recién comenzado el curso escolar, se encontraban en el periodo de preparación física general según el programa de preparación del deportista para esa categoría.Estos atletas tienen 3 años de edad deportiva.

Materiales utilizados en la investigación:

1-Planilla del Test. Postural, lápiz., marcador cinta métrica, plomada, local adecuado para la realización del Test Postural.

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS:

Tabla No. 1 Deformidades de la columna vertebral que presento la muestra

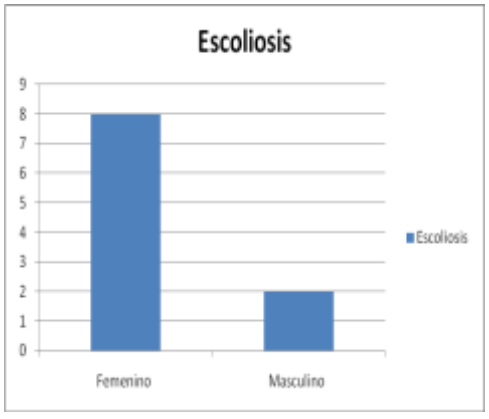
Deformidades	Femenino	Masculino
Escoliosis	8	2
Cifosis	2	1
Lordosis	4	---

Es importante destacar que las 4 féminas que tienen Lordosis también presentaron Escoliosis, esta combinación se denomina Lordoescoliosis.

La deformidad más recurrente fue la Escoliosis.

Observamos que el sexo femenino hubo un mayor predominio las deformidades de la columna vertebral con respecto al sexo masculino.

Esto afirma lo descrito por Hernández Corvo (2007), Paz (2006) Losada (2005), que las desviaciones de la columna



vertebral e inciden con mas frecuencia en el género femenino.
Según bibliografía consulta, la edad comprendida entre los 13 y 15 años (adolescencia) es la esta etapa de la vida donde tienden a acrecentase las deformidades óseas de ahí la importancia de adoptar medidas terapéuticas desde la práctica del deporte.

Propuestas de ejercicios terapéuticos para las deformidades de la columna vertebral en atletas de Esgrima (13-15 años).

- Los ejercicios fueron seleccionados del libro Ejercicios Físicos y Rehabilitación**.**Deformidades de la Columna Vertebral y Ejercicios Físicos. M.Sc. Octavio Casanova Torres. Lic. Lilia E. García Expósito.
- Cap 6.Programa de ejercicios terapéuticos correctores para las extremidades inferiores y columna vertebral. . M.Sc Mayda Losada.
- Gimnasia para la columna vertebral.Silke Grotkasten-Hubert Kienzerle, revizado por el DrC. Mario LLorel.

Gimnasia para la columna vertebral

Objetivo para el tratamiento de las deformidades de la columna vertebral

1-Fortalecer la musculatura debilitada.
2-Corregir la deformidad mediante ejercicios pasivos y activos.
3-Evitar deformidades mediante una pauta de tratamiento para el hogar.
4-Realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Recomendaciones:

1-Los ejercicios deben realizarse de manera sistemática en la sesión de entrenamiento.
2-Los atletas deben tener una buena higiene postural
3-El sujeto debe aprendérselo y deben realizarse por lo menos dos veces al día.

Orientaciones metodológicas para las deformidades de columna vertebral.

1-Tener en cuenta los movimientos y desplazamientos específicos de la Esgrima.

2- En las escoliosis de 1er grado fortalecer musculatura paravertebral con ejercicios bilaterales y reeducar la postura.

3- En las escoliosis de 2do Grado, ejercicios para el fortalecimiento de músculos alongados.

4-Ejercicios para ampliar movilidad articular (Flexiones y torsiones del tronco teniendo en cuenta la convexidad y concavidad de la curva o curvas)

5- Se deben realizar ejercicios respiratorios.

6- Se deben realizar ejercicios posturales.

7- Los ejercicios deben realizarse de manera sistemática en cada sesión de entrenamiento.

Procedimiento Organizativo:

- Parte final del entrenamiento
- Método Continuo.
- Cantidad de Sesiones: 5 semanales.
- Dosificación: Tanda /rept, mantener en cada movimiento de 3 a 5 seg y se pude combinar con ejercicios respiratorios.

Los ejercicios en marcha tener en cuenta el área: Se realizaran de ida y regreso con conteos 20 pasos. Comenzar con 1 tanda hasta llegar a 5 T.

- Tiempo general: 15 a 20 mim.
- El profesor seleccionara los ejercicios en dependencia de la deformidad que presente cada atleta,

Dosificación: Comenzar 2 tandas de 10 repeticiones, llegar hasta a 3 T/15 rept. Aumentar de manera progresiva.

Para espalda Cífotica

1.- Caminar.- a) En punta de pie

b) En borde externo

c) En los talones

2- Parado, piernas ligeramente separadas brazos abajo, realizar:

a) Balanceo angular de brazos al frente, afuera, arriba, abajo.

3.- P. I.- Parado piernas separadas con manos en la nuca, realizar flexión posterior del tronco, combinado con torsión, a buscar la pierna contraria. Alternar el movimiento.

4.- P. I.- Parado, piernas unidas, brazos horizontales, realizar:

a) Puntear al frente y elevar la pierna hacia atrás llevando las manos en aros sobre la cabeza y mirando hacia arriba, alternar el movimiento.
b) Puntear cruzando por el frente y cruzar por detrás con la pierna en elevación. Alternar.

5- P. I.- Apoyo mixto sobre las manos y las rodillas, tratar de acercar el pecho al piso, hiperextendiendo la cabeza, basculando la pelvis.Los atletas deben llevar al área esteras o similar para proteger la articulación de la rodilla.

6.- Desde la posición de apoyo mixto o cuadrupedia realizar gateo semiprofundo.

7-P. I.- Decúbito prono, piernas unidas y extendidas, brazos extendidos arriba sujetando un bastón en las manos, realizar hiperextensión de la cabeza y el tronco, en forma asistida.

8- Realizar asalto al frente semiprofundo, sujetando un bastón en las manos colocándolo atrás por encima de los hombros. (Simula la posición de fondo). Realizar alternando piernas.

9-P. I.- En igual posición a la anterior. Asalto al frente con hiperextensión del tronco, alternando el movimiento.

Espalda Lordótica

1.- Desde la posición de sentado manos en la cintura, realizar flexiones bilaterales del tronco, combinándolas con torsiones

2-Sentarse manteniendo las piernas flexionadas, rodeando las rodillas con los antebrazos y llevando la cabeza a la rodilla. Mantenemos de 3 a 5 seg.

3- Decúbito supino, piernas flexionadas tratando de pegar los talones en los glúteos y la cintura al suelo. Sentarse manteniendo las piernas rodeando las rodillas con los antebrazos y llevando la cabeza a la rodilla.

4-Decúbito supino, piernas flexionadas tratando de pegar los talones en los glúteos y la cintura al suelo, bascular pelvis mantenemos de 3 a 5 seg.

5- Decúbito supino, piernas flexionadas en abducción, manos debajo de los muslos, llevar la rodilla a los hombros, manteniéndolas flexionadas y llevando el mentón hacia el pecho. 3 a 5 seg.

6- Decúbito supino, piernas flexionadas, brazos a los lados del cuerpo, llevar piernas al pecho, inspiración profunda al exhalar extendender piernas con talones separados del suelo.Mantener 3 a 5 seg.Relajar.

.7- Apoyo mixto en pies y manos, realizar semiflexión de las piernas y luego estirarla manteniendo la cabeza entre los brazos.

8- Caminar contrayendo los glúteos y abdomen, las manos en la cintura.

9- Juegos con pelotas medicinales, preferiblemente “El Túnel” o lanzamientos por debajo.

Escoliosis:

Teniendo en cuenta la clasificación de la escoliosis

Conjunto de ejercicios

1-Caminar con buena postura con una tablita o libro sobre la cabeza

2-Desde la posición de pie o sentado realizar torciones y flexiones de la cabeza.

3-Desde la posición de pie o sentado realizar torciones y flexiones del tronco, teniendo en cuenta el grado de la escoliosis y su clasificación,pueden realizarse de manera unilateral, bilateral combinados.

4-P. I.- De sentado arrodillado, los glúteos tocan talones, el tronco se inclina hacia delante. La frente toca el suelo .Los brazos extendidos al lado del cuerpo, o brazos extendidos arriba o en la nuca, posición inicial.

5- De pie, piernas ligeramente separadas, brazos a los lados del cuerpo. Realizar elevación de brazos arriba (extendidos), inspirando y volver a la P. I. Espirando.

5- Caminar haciendo círculos con los hombros hacia atrás, las manos a los hombros y se mantiene los codos pegados al cuerpo.

7.- P. I- Parado, el lado izquierdo hacia la espaldera o en parejas con agarre a nivel del hombro, brazos horizontales:

a) Encoger la pierna derecha tensa
b) Elevarla lateralmente.

8- Decúbito supino, brazos a los lados del cuerpo: flexión y extensión alternadas de las piernas, bajándolas lentamente y contrayendo la parte baja abdominal.

9- Decúbito supino, piernas flexionadas, brazos extendidos arriba: Sentarse extendiendo la pierna izquierda y llevando los brazos horizontales con palma abajo. Realizar de forma alternada.

10- Decúbito prono, piernas unidas y extendidas, brazos a los lados del cuerpo.

a) flexión de ambas piernas,

b) Hiperextensión alternada de piernas.

11- Decúbito prono, piernas unidas y extendidas, (en posición llave en dependencia de la deformidad). Hiperextensión de la cabeza y del tórax, fijando la pelvis.

12- P. I.- Apoyo mixto en manos y rodillas: avanzar deslizando la mano izquierda y la rodilla derecha hacia el frente, luego emparejar con la mano derecha y rodilla izquierda. Alternar el movimiento.

13- Apoyo mixto en manos y rodillas, llevar el brazo derecho extendido al frente y pierna izquierda extendida atrás (al nivel de tronco) y apoyada. Volver a la P. I. Alternar piernas y brazos, la vista se dirige hacia el brazo extendido

14.- P. I.- Apoyo mixto de manos y rodillas: avanzar la mano izquierda y la rodilla derecha. El recorrido debe ser en círculo grande, con el lado izquierdo hacia fuera del círculo.

15- P.I.- Decúbito lateral izquierdo, mano izquierda debajo de la oreja izquierda, mano derecha apoyada al frente: encoger la pierna derecha y elevarla lateralmente.
16- P. I.- Decúbito prono, piernas unidas y extendidas, brazos a los lados del cuerpo: hiperextensión de la cabeza, haciendo supinación de las manos con rotación de los hombros.
17- Decúbito supino, brazos a los lados del cuerpo: flexión y extensión alternadas de las piernas, bajándolas lentamente y contrayendo la parte baja abdominal.

18- P. I.- Ejercicio como en flexión boca abajo (decúbito prono), (con dificultad) cuando se halla adoptado la posición del ejercicio se extiende una mano hacia delante como prolongación del tronco (la mano se apoya directamente debajo del tronco).Se realiza de forma alternadas comienza con 3 repet- 5 seg mantenidos, hasta llegar 5 repet-10 seg mantenidos.

Conclusiones:

1-En los atletas de Esgrima aparecen deformidades de la columna vertebral por varias causas: atletas que tienen asociadas deformidades desde edades tempranas, atletas con poco fortalecimiento de la musculatura paravertebral, atletas que adoptan en el entrenamiento posturas incorrectas, práctica de la Esgrima en áreas que no son las recomendadas.
2-A la muestra conformada por 15 atletas después de aplicado el Test postural se observo que tenían asociadas deformidades de la columna vertebral: 10 presentaron escoliosis, 3 Cifósis, 4 Lordósis. Para un predominio de la escoliosis en el sexo femenino.
3-La propuesta esta conformada por ejercicios fortalecedores de la musculatura paravertebral, de estiramiento muscular y correctores de la postura.

4- El total de los especialistas encuestados aprobaron la propuesta de ejercicios terapéuticos para corregir las deformidades de la columna vertebral en los practicantes de Esgrima de la categoría 13-15 años.

5- Los profesores de Esgrima consideraron que los ejercicios debían aplicarse en la parte final de la clase.

Bibliografía:

1- Arkayev. V. A. La Esgrima.(1982) Moscú. Editorial Deporte y Cultura Física.

2- López Reyes Z. (2011). Conjunto de juegos para corregir la postura en niños que se inician en la práctica de la esgrima en la Comunidad “Ciudad Escolar Libertad”del Municipio Marianao.)

3-Alonso, R. García, L. La CFT en deformidades de la columna vertebral en el plano Sagital. Ciudad Habana. (1987)Ed. “José A. Huelga” INDER.

Anexo

EXAMEN POSTURAL

FECHA_____NOMBRE_____ EDAD____ SEXO _ TALLA_____
PESO_____ Deporte ---------- Otros datos de interés del profesor: ---------- PLANO FRONTAL VISTA ANTERIOR. PIES: NORMALES____EQUINOS____ TALOS____VALGOS____ VAROS____ DEDOS: NORMALES _____ EN GATILLOS_____ HALLUX VALGUS_____ RODILLAS: NORMALES_____ VALGAS (X) _____ VARAS (O)_____ PELVIS: NORMAL_____ MAS BAJA_____ TORAX: EMBUDO_____ QUILLA_____ CABEZA: NORMAL_____FLEXIONADA_____ TORSIONADA_____
OBSERVACIONES:_____
_____ PLANO SAGITAL
PIES: NORMALES____CAVOS____PLANOS: LONGIT.____TRANSVERSAL____
RODILLAS: NORMALES_____ HIPEREXTENDIDAS:_____ FLEXIONADAS____ GLUTEOS: NORMALES:_____PROMINENTES_____APLANADOS_____ ESPALDA: NORMAL_____PLANA_____CIFOTICA_____LORDOTICA_____ ABDOMEN: NORMAL__PROMINENTE__EXCAVADO_ FLACIDO- PENDULO_ TORAX: NORMAL_____PROMINENTE_____MAS PROMINENTE_____ EMBUDO_____ QUILLA_____ HOMBROS: NORMALES_____RETRAIDOS_____ADELANTADOS_____ MÁS ADELANTADO_____ CABEZA: NORMAL_____ADELANTADA_____RETRAIDA_____
OBERVACIONES:_____
_____ PLANO FRONTAL VISTA POSTERIOR. PELVIS: NORMAL_____ MAS BAJA_____ROTADA HACIA ATRÁS_____ COLUMNA VERTEBRAL: NORMAL____ ESCOLIOSIS_____
GRADO: ___ DESPLAZAMIENTO DE LA LINEA DE GRAVEDAD: NO___DER.___ IZQ____ GIBOSIDAD COSTAL: NO____ DERECHA_____ IZQUIERDA_____ ANGULO BRAQUIO_TORACICO: SIMETRICO____NO___ MAS ABIERTO_____ ESCAPULAS: NORMALES____ MÁS BAJA_____ MAS PROMINENTE_____
ALADAS_____ABDUCIDAS_____ ADDUCIDAS_____. HOMBROS: NORMALES_____
CAIDOS_____ELEVADOS_____MAS BAJO_____ CABEZA: NORMAL_____FLEXIONADA____
TORSIONADA_____
RESUMENGENERAL: _____
POSICIÓN LLAVE: _____
TRATAMIENTO:_____

OBJETIVOS: _____ PROFESOR: _____

PROYECTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN PERSONAS ADULTAS DE LA COMUNIDAD ALTAVISTA PARROQUIA SUCRE DEL MUNICIPIO LIBERTADOR EN EL DISTRITO CAPITAL-VENEZUELA

Autor: MsC. Alexka Catherinne Valladares Pérez

Temática: Cultura Física, Terapéutica y Profiláctica

E-mail: alexkavp@yahoo.es, alexka.valladares@ind.gob.ve

Institución: Instituto Nacional de Deportes (IND)

País: Venezuela

Resumen:

Desde épocas inmemorables la obesidad, se ha señalado por sus innumerables efectos negativos como un problema de salud pública. Actualmente en Venezuela se está haciendo un esfuerzo para incorporar a la población en general a la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa con fines de salud, sin embargo, se ha percibido que su implementación no logra atender todas las localidades del territorio, además, son escasas las ofertas que se brindan en materia de la Cultura Física Terapéutica directamente en la comunidades, asimismo, la atención que se pudiera dar desde la actividad física, hasta ahora no ha sido centrada en el tratamiento de las desviaciones de salud, como lo es la obesidad. Es por ello, que fue necesario utilizar una serie de **métodos científicos,** tales como: los **empíricos:** revisión bibliográfica y documental, encuesta, entrevista, medición, criterio de usuarios y los **teóricos:** analítico-sintético, inductivo-deductivo, tránsito de lo abstracto a lo concreto, de igual forma se hizo uso de los métodos estadísticos y/o procesamiento matemático como lo es la **estadística descriptiva**, esto permitió realizar un diagnóstico, que condujo a plantear el siguiente **objetivo**: elaborar un proyecto de actividades físico-terapéuticas que disminuya la obesidad en adultos de 25 a 30 años de edad de la comunidad Altavista parroquia Sucre del municipio Libertador en el Distrito Capital-Venezuela. Se logró construir e implementar este proyecto y se comprobó en la valoración de su aplicación que las **actividades físico-terapéuticas son una vía para disminuir la obesidad en personas adultas.**

Title: "Project - therapeutic physical activity to reduce obesity in adults Altavista parish community Sucre Libertador municipality in the Capital District - Venezuela"

Summary:

From time immemorial obesity, noted for its many negative effects as a public health problem. Currently in Venezuela is making an effort to incorporate the general public to the practice of physical activity, sport and recreational health purposes, however, it has been perceived that implementation fails to address all areas of the territory, and, few deals that are offered in the field of therapeutic physical culture directly in the communities also attention that could result from physical activity, so far has been focused on the treatment of health deviations, as is obesity. Therefore, it was necessary to use a series of scientific methods , such as the empirical: literature review and documentary, survey, interview, measurement criteria and theorists users: analytic-synthetic, inductive -deductive, transit of the abstract to the concrete, likewise made use of statistical methods and/or mathematical processing such as descriptive statistics, this allowed a diagnosis, which led to pose the following objective: develop a draft - therapeutic physical activities to decrease obesity in adults 25-30 years of age Altavista Sucre parish community Libertador municipality in the Capital District - Venezuela. They managed to build and implement this project and found in the assessment of their application to therapeutic physical activities are a way to reduce obesity in adults.

Author: MsC. Perez Valladares Catherinne Alexka
Subject: Physical Education, Therapeutic and Prophylactic
E-mail: alexkavp@yahoo.es, alexka.valladares@ind.gob.ve
Institution: National Sports Institute (IND)
Country: Venezuela

RELACIÓN DE LA POTENCIA AERÓBICA Y LA SUMATORIA DE PANÍCULOS ADIPOSOS EN DEPORTISTAS JÓVENES: INFLUYE LA MADURACIÓN SOMÁTICA?

Padilla, José R.
Email: joserafael.pa@gmail.com
UENTADEBA_CENACADEB_Venezuela-Barinas
Investigador A-1 en el Programa de Estímulo a la Innovación e Investigación del Ministerio del Poder Popular para Ciencia, Tecnología e Innovación de Venezuela (2013).**Temática:**Control Biomédico y psicológico en entrenamiento deportivo.

RESUMEN

El propósito de este estudio fue establecer la relación entre la potencia aeróbica y la sumatoria de panículos adiposos en 481 deportistas jóvenes pertenecientes a la Unidad Educativa de Talentos Deportivos del estado Barinas, de los cuales 300 pertenecientes al sexo masculino y 181 al femenino, controlada por la influencia de la maduración somática.Metodológicamente es un estudio de carácter cuantitativo, de corte transversal, cuyo diseño es de campo y su nivel de carácter descriptivo-correlacional. La evaluación de la potencia aeróbica se realizó mediante el test de test de Course Navette, estimándose el VO2máx a través de la fórmula de Leger. La sumatoria de panículos adiposos se ejecutó a través de la medición de 8 panículos. Para la estimación de la maduración somática se empleó el pico máximo de velocidad en estatura. El tratamiento estadístico se realizó con el paquete SPSS v21. Los resultados apuntan a la existencia de relaciones negativas y altas, entre la sumatoria de panículos adiposos y el Vo2màx (ml/kg/min) (r: -0,729** y r: -0,756**, p<0,01; para ambos sexos, respectivamente), e igualmente para los grupos divididos según la estimación del pico máximo de velocidad en estatura, cuyas correlaciones son altas y negativas (r: desde 0,60 hasta 0,82**, p<0,01; para ambos sexos).A partir de los resultados obtenidos, se concluye que la relación entre la potencia aeróbica y la sumatoria de panículos adiposos en deportistas jóvenes no se ve afectada por la maduración somática.

Palabras claves: maduración somática, consumo máximo de oxígeno, panículos adiposos.

Aerobic power ratio and the sum of fat pads in young athletes: influence somatic maturation?

ABSTRACT

The purpose of this study was to establish the relationship between aerobic capacity and the sum of fat pads in 481 young athletes from the Sports Talent Education Unit of Barinas, of which 300 belong to male and 181 were female-controlled the influence of somatic maturation.Methodologically is a study of a quantitative, cross-sectional, whose design is field and level of descriptive-correlational. Evaluating aerobic power was performed by the test Course Navette test, estimating VO2max through Leger formula. The sum of fat pads were executed by measuring 8 panicles. To estimate somatic maturation was used peak height velocity. The statistical analysis was performed using SPSS v21.Resultspoint to the existence of negative relationships and high, between the sum of fat pads and VO2max (ml/kg/min) (r: **-**0,729** and r: -0,756**, p <0,01; for both sexes respectively), and also for the groups divided according to the estimate of peak height velocity which are high and negative correlations (r: from 0,60 to 0,82 **, p <0.01, for both sexes).From the results, it is concluded that the relationship between aerobic capacity and the sum of fat pads in young athletes not affected by somatic maturation.

Keywords: somatic maturation, maximal oxygen consumption, fat pads.

INTRODUCCIÓN

El consumo máximo de oxigeno (Vo2máx), es generalmente aceptado como el gold estándar en la valoración del nivel de condición física aeróbica, determinándose a través de la potencia aeróbica. La misma no es más que el consumo máximo de oxigeno que un individuo puede captar a través del sistema respiratorio, transportar por medio del aparato cardiovascular y consumir por el musculo esquelético a nivel mitocondrial, en una unidad de tiempo; se puede expresar en valores absolutos (lts/min o ml/min) y de forma relativa (ml/kg/min).

Según Geithner et al. (2004), la potencia aeróbica es un componente muy importante de la salud física de las personas y todavía es visto como un indicador primario de la capacidad cardiorrespiratoria. En tal sentido, en el ámbito de la fisiología del ejercicio, es una de las principales variables de valoración y además frecuentemente usado como un fuerte indicador de la aptitud cardiorrespiratoria.

La dinámica evolutiva que presenta el Vo2máx en niños sedentarios, se denota un incremento con la edad en ambos sexos cuando son comparados en valores absolutos, resultando menor en las niñas, sin embargo siempre es conveniente expresar el Vo2máx de forma relativa, los niños presentan una estabilización a través de los años de crecimiento. Sobre este particular, Mirwald y Bailey (1986), destacan que durante el crecimiento el Vo2máx es lineal con el estado de madurez, expresado en lts/min, siendo este aumento de alrededor de 11,1% al año de 8 a 16 años de edad en los niños. Cuando se expresa en valores relativos para los niños hay una estabilización de los valores que se encuentran de 8 a 16 años (Armstrong y Welsman (2000).

En el caso de niños deportistas, su evolución es diferente a la de los sedentarios, desapareciendo en las niñas la disminución observada entre los 11 y 16, mientras que en los niños se presenta un ligero incremento. Por lo tanto, se debe considerar de igual manera la unidad de medida utilizada para evaluar el Vo2máx, ya que al manejar valores absolutos se observan incrementos propios del desarrollo biológico y funcional para estas edades. Sin embargo, al ajustar en función de valores relativos se identifican potencialidades de acuerdo a la capacidad individual de cada sujeto, es decir, este manifiesta sus posibilidades aeróbicas en función de su rendimiento metabólico y de los aumentos reales que logre a este nivel, sin permitir que el incremento de peso, y de

este el tejido adiposo, pueda afectar el rendimiento aeróbico relativo, pues, se puede considerar como metabólicamente menos activo, ya que debe ser transportado como tejido de exceso.

Sobre las consideraciones anteriores, investigaciones realizadas al respecto, como la presentada por Ostojic y cols. (2011), quienes realizaron una investigación referente la relación entre la aptitud aeróbica y la composición corporal en estudiantes serbios de 6 a 14 años, encontrando correlaciones negativas y altas (r: -0,76, p <0,05) entra la capacidad aeróbica y el porcentaje de grasa corporal, concluyendo que el estudio ha demostrado una fuerte relación negativa entre la capacidad aeróbica y la gordura corporal. No diferenciando si dichos resultados fueron influenciados por el grado de maduración de los sujetos.

Por su parte, Roque y cols. (2009), llevaron a cabo una investigación denominada relación entre capacidad cardiorrespiratoria y los indicadores de grasa corporal en adolescentes, destacando dentro de sus resultados que los adolescentes con alta capacidad cardiorrespiratoria mostraron valores consistentemente más bajos de grasa corporal en comparación con sus compañeros con baja aptitud cardiorrespiratoria (p <0,05), con diferencias que oscilan entre el 36 y el 42% para los varones y 14 a 33% en los niñas. Los mismos concluyen destacando que los resultados sugieren que el aumento de la adiposidad puede influir negativamente en la capacidad cardiorrespiratoria en los adolescentes de ambos sexos; soslayando si se debe o no la influencia de la maduración somática.

Asimismo, Casajus y cols. (2008), estudiaron la relación entre la condición física cardiovascular y la distribución de grasa en niños y adolescentes de 7 a 17 años, los resultados de este estudio demuestran que tanto en niños como en niñas un grado superior de condición física cardiovascular se asocia con cantidades significativamente menores de grasa subcutánea no sólo en el cuerpo entero, sino particularmente en la zona del tronco. Concluyendo que es importante incorporar el grado de condición física en la valoración del riesgo de salud en las poblaciones estudiadas.

PROBLEMA GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

En líneas generales, los estudios anteriormente destacados coinciden en la relación negativa que existe entre la capacidad física de resistencia y la grasa corporal

en jóvenes no atletas. Sin embargo, dichos resultados no destacan la influencia que podía ejercer la maduración somática en dicha relación, aunado a la incógnita si esta relación se presentaría de igual forma en una población de deportistas jóvenes.

OBJETIVO

Debido a estas limitantes y sobre la base de dilucidar la relación entre los objetos de estudios, el propósito fundamental de la investigación es determinar la relación entre la potencia aeróbica y la sumatoria de panículos adiposos en 481 jóvenes atletas pertenecientes a la Unidad Educativa de Talentos Deportivos del estado Barinas, controlando la influencia que pueda ejercer la maduración somática.

METODOLOGÍA

Diseño metodológico

El estudio se enmarcó en el enfoque cuantitativo, desarrollado bajo un diseño de campo, cuyo nivel descriptivo-correlacional, de corte transversal. La muestra, equivalente al total de la población, quedó constituida por 481 jóvenes deportistas (300 masculinos y 181 femenino), cursantes del Primero al Quinto año en la Unidad Educativa de Talentos Deportivos del estado Barinas, integrantes de 18 disciplinas deportivas que conformaron la matricula durante el año escolar 2010-2011, con edades comprendidas entre 12 y 18 años. Este grupo de sujetos, entrenaban cinco (5) veces a la semana durante aproximadamente 120 minutos, encontrándose los mismos en la etapa especial del ciclo de preparación.

Procedimientos

Estimación de la potencia aeróbica ($Vo_{2máx}$)

Para la valoración de la potencia aeróbica se utilizó el test de Course Navette (Léger y cols., 1984), el cual posee un r: 0,84. El test consiste en realizar una prueba progresiva y maximal sobre una distancia de 20 metros. La prueba se inició con un ritmo impuesto por un audio a una velocidad de 8,5 km/h, respetando dicho ritmo inicial. La velocidad se incrementó cada minuto en 0,5 km/h. El test finalizaba cuando el sujeto no podía mantener el ritmo impuesto por la grabación durante dos beeps sucesivos, considerándose como valido el último escalón completado. El test se realizó sobre una superficie plana y se seleccionó como prueba de control en virtud de la alta correlación que presenta en la estimación del potencial aeróbico, así como por su carácter

progresivo incremental. El VO2máx se estimó a través de la fórmula de Leger y cols. (1984), que tiene en cuenta la edad y la velocidad máxima alcanzada por el sujeto en el último palier que pudo lograr.

Mediciones antropométricas

Las medidas antropométricas fueron: masa corporal (medida con una balanza de baño marca seca), estatura parado y sentado (tomadas con un estadiómetro marca holtain) y 8 panículos adiposos (tríceps, subescapular, bíceps, supraespinal, suprailíaco, abdominal, muslo frontal y pantorrilla media, medidos con un calibrador de pliegues marca Slim Guide con 1 mm de precisión). El protocolo utilizado para las mediciones antropométricas obedece a los estándares establecidos por la Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría (ISAK, 2001). Se contó con un error técnico de medida dentro de los márgenes aceptados en la bibliografía de referencia. Las mediciones fueron ejecutadas por los autores del presente trabajo.

Estimación del pico máximo de velocidad en estatura (PMVE)

En función a la edad cronológica y las medidas antropométricas se calculó la distancia (en años) para alcanzar el pico de crecimiento en talla (PHV), de acuerdo a la ecuación propuesta por Mirwald y cols. (2002), quienes desarrollaron una técnica práctica y no invasiva, que requiere unas mediciones antropométricas básicas (longitud de la pierna, estatura sentada, estatura parado y peso), capaz de predecir la distancia en años en que un individuo se encuentra para alcanzar su PMVE. Una puntuación de cero (0) indica que el individuo se encuentra en pleno pico de crecimiento en talla. De acuerdo a los valores obtenidos en las fórmulas de predicción, los sujetos fueron divididos en función del PMVE, tomando en consideración la estrategia de recodificación de variables a partir de un análisis de frecuencia por cuartiles.

Análisis estadístico

Inicialmente, se realizó un análisis exploratorio a los datos, el cual consistió en examinar la distribución de normalidad en las variables que fueron analizadas, empleándose la prueba de Kolmogorov-Smirnov para contrastar la normalidad de los mismos. Por su parte, en la estadística descriptiva se calcularon medias, valores mínimos, máximos y desviación típica. Para verificar la correlación entre las variables de la investigación se empleó el coeficiente de correlación de Pearson (r), utilizándose

para valorar su magnitud de relación la escala de Ruiz (2002), siendo r: muy baja (0,00-0,20), baja (0,21-0,40), moderada (0,41-0,60), alta (0,62-0,80) y muy alta (0,81-1,00), con un nivel de significación de $p<0,05$; Los análisis se realizaron con el paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS) versión 21.0 para Windowsy la hoja de cálculo Microsoft Excel 2007.

DESARROLLO

En el análisis exploratorio de los datos, los resultados de la significación asintótica bilateral de dos colas de la Prueba No paramétrica Kolmogorov-Smirnov, todas las variables, se comportan aproximadamente normal. Por su parte, en el cuadro N° 1 se presentan los estadísticos descriptivos para las variables estudiadas, apreciándose diferencias significativas entre los sexos, en donde los hombres registran valores promedios en todas las variables, exceptuando para el porcentaje de grasa y la sumatoria de panículos donde las femeninas reportan tendencia superior.

Cuadro N° 1.

Edad, datos antropométricos y los resultados del consumo máximo de oxígeno en el grupo de estudio.

	Masculino (n: 300)	Femenino (n: 181)	P-valor
Antropométricas			
Edad (años)	14,59 ± 1,50	14,11 ± 1,51	< 0,001
Estatura (cms)	165,86 ± 10,35	159,45 ± 6,62	< 0,001
Peso (kg)	53,477 ± 11,936	50,512 ± 10,624	< 0,001
% Grasa (%)	14,19 ± 5,83	22,18 ± 5,58	< 0,001
∑ de 8 Panículos	73,26 ± 32,99	113,72 ± 39,58	< 0,001
Consumo de Oxígeno			
Vo_2máx (ml/kg/min)	54,41 ± 3,71	44,37 ± 3,74	< 0,001
Vo_2máx (lts/min)	2,88 ± 0,56	2,21 ± 0,30	< 0,001
Vo_2máx (ml/kg_mlg/min)	63,52 ± 3,55	57,07 ± 3,36	< 0,001

Los valores son presentados en medias y ± desviación estándar. Vo_2máx (ml/kg_mlg/min): consumo máximo de oxígeno en función de la masa libre de grasa.

Asimismo, en el cuadro N° 2, se visualizan los estadísticos descriptivos de las variables de estudio en función de los cuartiles del pico máximo de velocidad en estatura para el sexo masculino, donde se observa que solo el cuartil 1 no alcanza el PMVE, aunado a que no existen diferencias significativas (p>0,05) entre los grupos para las variables de sumatoria de 8 Panículos y Vo2máx (ml/kg/min). En el caso del sexo femenino, presentada en el cuadro 3, las edades superan el MPVE en todos los grupos, existiendo diferencias significativas (p<0,05) entre los grupos para las variables anteriormente mencionadas.

Cuadro N° 2.

Estadísticos descriptivos del sexo masculino en función pico máximo de velocidad en estatura.

	Pico máximo de velocidad en estatura (agrupada)							
	Cuartil 1 (n: 76)		**Cuartil 2 (n: 73)**		**Cuartil 3 (n: 77)**		**Cuartil 4 (n: 74)**	
	Media	**DS**	**Media**	**DS**	**Media**	**DS**	**Media**	**DS**
PMVE	-1,24	0,50	0,20	0,36	1,31	0,32	2,57	0,63
Edad (años)	12,92	0,61	13,99	0,79	15,08	0,73	16,43	0,85
Estatura (cms)	152,6	6,80	164,7	4,90	170,5	5,50	175,8	5,60
Peso (kg)	39,91	6,35	51,31	8,10	58,26	7,21	64,55	8,85
% Grasa (%)	14,44	5,93	14,38	5,10	14,46	6,14	13,49	6,16
∑ de 8 Panículos	71,66	35,34	73,32	29,47	74,47	31,48	73,61	35,83
Vo2máx (ml/kg/min)	55,00	3,14	53,96	3,53	54,35	4,10	54,34	4,01

DS: desviación estándar.

Cuadro N° 3.

Estadístico descriptivo del sexo femenino en función del pico máximo de velocidad en estatura.

	Pico máximo de velocidad en estatura (agrupada)							
	Cuartil 1 (n: 46)		Cuartil 2 (n: 45)		Cuartil 3 (n: 47)		Cuartil 4 (n: 43)	
	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS
PMVE	0,31	0,34	1,24	0,23	2,10	0,24	3,18	0,53
Edad (años)	12,51	0,46	13,34	0,60	14,59	0,71	16,13	0,89
Estatura (cms)	153,3	4,80	158,7	5,00	161,4	4,60	164,7	6,20
Peso (kg)	41,32	6,40	50,28	8,01	52,76	7,35	58,11	12,48
% Grasa (%)	19,44	4,63	23,13	6,77	22,89	4,68	23,36	5,68
∑ de 8 Panículos	93,85	29,94	121,93	44,61	117,43	32,38	122,35	43,87
Vo2máx (ml/kg/min)	45,89	2,99	43,95	3,65	44,46	3,02	43,11	4,71

Por su parte, los valores de la correlación de Pearson se presentan en el cuadro N° 4, donde se encontraron correlaciones **negativas y altas**, para ambos sexos, entre la ∑ de 8 panículos y el Vo2màx (ml/kg/min) **(r: -0,729** y r: -0,756**, p<0,01; para ambos sexos respectivamente),** e inversamente proporcional, tal como se puede visualizar en la figura 1.

Cuadro N° 4.

Correlaciones bivariadas producto-momento de Pearson para los hombres y las mujeres, entre la sumatoria de panículos y el consumo máximo de oxigeno (Vo2máx).

	Vo_2máx (ml/kg/min)	Vo_2máx (lts/min)	Vo_2máx (ml/kg_mlg/min)
Masculino (n: 300) ∑ de 8 Panículos	**-0,729****	0,244*	0,326*
Femenino (n: 181) ∑ de 8 Panículos	**-0,756****	0,322*	0,077

*p <0,05, **p <0,01. Vo_2máx (ml/kg_mlg/min): consumo máximo de oxígeno en función de la masa libre de grasa.

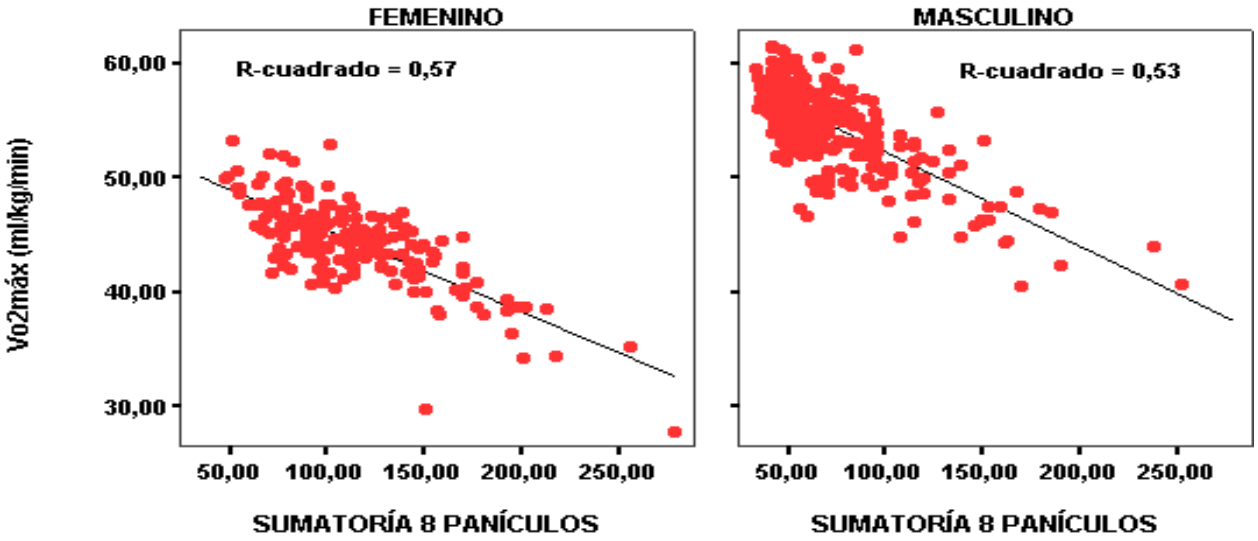


Figura 1. ***Diagrama de dispersión para el Vo2màx y la sumatoria de panículos adiposos para ambos sexos.***

Por su parte, si se controlan los efectos del pico máximo de velocidad en estatura las correlaciones para ambos sexos no se diferencian sustancialmente de las reportadas anteriormente, lo cual se presenta en el cuadro N° 5.

Cuadro N° 5.

Coeficientes de correlación entre el Vo2máx y la sumatoria de panículos adiposos, controlando la variable pico máximo de velocidad en estatura.

Sexo de los Atletas	Variables de control			Vo2máx (ml/kg/min)	Σ de 8 Panículos
MASCULINO	**PMVE**	**Vo2máx (ml/kg/min)**	Correlación	1,000	**-0,728(**)**
		∑ de 8 Panículos	Correlación	-0,738(**)	1,000
FEMENINO	**PMVE**	**Vo2máx (ml/kg/min)**	Correlación	1,000	**-0,738(**)**
		∑ de 8 Panículos	Correlación	-0,728(**)	1,000

** La correlación es significativa al nivel 0,01

Asimismo, al realizar las correlaciones entre las variables por cuartiles del pico máximo de velocidad en estatura para el sexo masculino, tal como se presenta en la figura2, los coeficientes de determinación que explican el total de la varianza superan en todos los cuartiles el 50% y siendo esta relación significativa p<0,01 y con el signo negativo, puesto que cuanto mayor es el valor alcanzado en la sumatoria de panículos adiposos, se obtienen valores menores en el consumo máximo de oxígeno. De la misma forma se presenta en el sexo femenino, exceptuando para el cuartil 3.

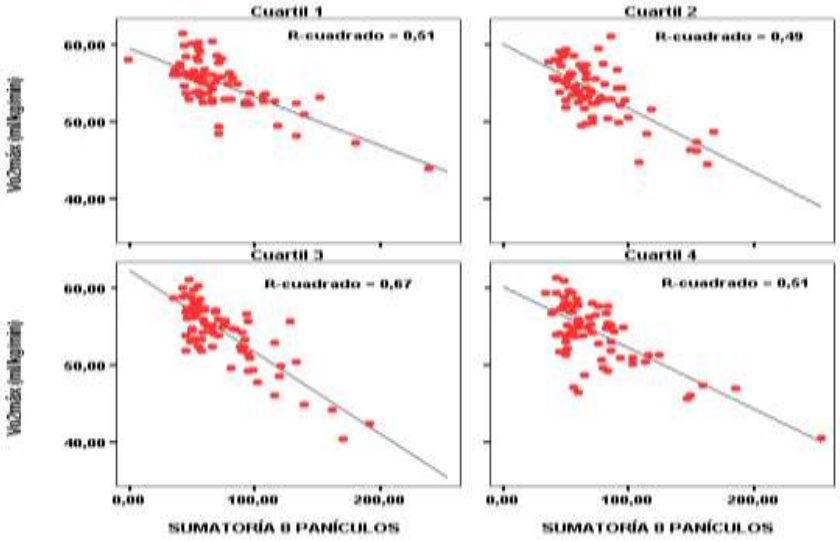


Figura 2. ***Diagrama de dispersión para el Vo2màx y la sumatoria de panículos adiposos para el sexo masculino.***

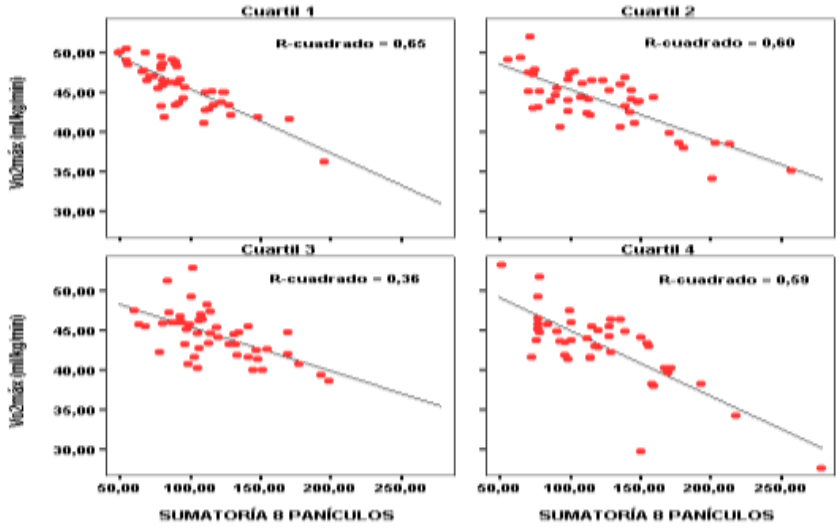


Figura 3. ***Diagrama de dispersión para el Vo2màx y la sumatoria de panículos adiposos para el sexo femenino.***

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la investigación fue establecer si la relación entre la potencia aeróbica y la sumatoria de panículos adiposos se vería afectada por la maduración somática en deportistas jóvenes. Los resultados demuestran claramenteque esta relación no se ve afectada por la maduración somática, al no variar sustancialmente las correlaciones controlando la misma. Además, los atletas jóvenes masculinos presentaron, en promedio, un consumo máximo de oxigenomayor que su contraparte del sexo femenino, no siendo así para la sumatoria de panículos adiposos donde ellas denotan una superioridad marcada con respecto a los hombres.

Estos resultados demuestran claramente la mayor superioridad que presentan los deportistas del sexo masculino sobre las del femenino, confirmando la diferenciación por sexo para el rendimiento aeróbico. Resultados similares fueron reportados por Geithner y cols. (2004), quienes encontraron que el Vo2máx aumenta en ambos sexos durante la adolescencia, siendo superior en los hombres que en las mujeres en todas las edades. Por su parte, Beunen et al. (2002), destacan que el aumento del Vo2máx se aproxima a la linealidad entre 7 a 16 años de edad en ambos sexos, sin embargo, con valores casi dos veces mayor para los niños sobre las niñas.

Cabe considerar, que los estudios anteriormente mencionados fueron realizados en jóvenes con características sedentarias, sin embargo, los resultados obtenidos en el presente estudio, cuya población es entrenada, presentan similares tendencias de diferenciación entre ambos sexos, donde se observa un ligero descenso del Vo2máx para las niñas y una estabilización para los niños. Al valorar estos resultados en función del PMVE, estos indican que, en los niños, a medida que se acercan y superan al PMVE su Vo2máx (ml/kg/min) disminuye y se estabiliza, posiblemente atribuible alequilibrio que presentan en la sumatoria de panículos adiposos en función del PMVE.

Sin embrago, muy a pesar que a lo largo del PMVE no se denotan aumentos sustanciales en la sumatoria de panículos adiposos los mismos presentaron una correlación negativa con el consumo máximo de oxígeno, es decir, que al incrementar los panículos adiposos disminuye el rendimiento en el consumo máximo de oxígeno.En la misma forma, al controlar los efectos que pudiera presentar el PMVE las

correlaciones siguen presentándose significativas, es decir, que independientemente del nivel de la maduración somática, en el sexo masculino, dicha relación se mantiene.

En el caso de las féminas, al evaluar su rendimiento aeróbico en función del PMVE las mismas presentan una disminución, atribuible al incremento sustancioso en la sumatoria de panículos adiposos,tal como lo corroboran Malina y cols. (2004). Por lo tanto, este incremento de tejido, se puede considerar como metabólicamente menos activo, ya que debe ser transportado como tejido de exceso, presentando de igual forma una correlación negativa. Asimismo, al controlar los efectos del PMVE las correlaciones siguen siendo significativas.

En el contexto de los anteriores resultados, y atenuando que el presente estudio tenía un diseño transversal, no parece del todo adecuado establecer conclusiones de causa y efecto. Sin embrago, si se asume una relación causal, pareciera que la meta de alterar favorablemente la cantidad de tejido adiposo, para ambos sexos, permitirá obtener mejor rendimiento en el consumo máximo de oxígeno en deportistas jóvenes.

CONCLUSIONES

En función de la investigación realizada sobre la relación entre la estimación de la potencia aeróbica y la sumatoria de panículos adiposos en jóvenes atletas, se puede concluir que existe relación inversa y significativa entre el Vo2máx y la sumatoria de panículos adiposos. Es decir, que cuando se presentan bajos valores en la sumatoria de panículos se incrementa el rendimiento en el consumo máximo de oxígeno en ambos sexos. Asimismo, al controlar los efectos del pico máximo de velocidad en estatura las correlaciones para ambos sexos no se diferencian sustancialmente de las reportadas inicialmente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armstrong, N. y Welsman, J. (2000). ***Aerobic fitness.*** [Documento en línea], Disponible en http://www.sportsci.org/. Consultado el 22 de agosto de 2013.

Beunen, G., Baxter, J. y Mirwald, R. (2002). ***Intraindividual allometric development of aerobic.*** [Documento en línea], Disponible en Disponible en http://web.ebscohost.comhttp. Consultado el 22 de marzo de 2012.

Casajus, J., Leiva, M., Ferrando, J., Moreno, L., Aragonés, M. y Ara, I. (2008). ***Relación entre la condición física cardiovascular y la distribución de grasa en niños y***

adolescentes. [Documento en línea], Disponible en Disponible en http: www.apunts.org. Consultado el 30 de agosto de 2013.

Geither, C., Thomis, M., Eynde, B., Maes, H., Loos, R., Peeters, M., Claessens, A.,Vlientinck, R., Malina, R. y Beunen, G. (2004). ***Growth in peak aerobic power during adolescence.*** [Documento en línea], Disponible en http://web.ebscohost.com. Consultado el 22 de marzo de 2012.

Legger, L., Mercier, D., Gaduory, C., Lambert, J. (1984). ***Test de Ir y Volver de 20 Metros con Etapas Múltiples para Valorar la Aptitud Física Aeróbica.*** Argentina: PubliCE Standard. [Revista en Línea], Disponible enhttp://www.sobreentrenamiento.com. [Consulta 2010, octubre 15].

Malina, R., Bouchard, C., y Bar-Or, O. (2004). ***Growth, Maturation, and Physical Activity*****.**2da ed.

Mirwald, R., y Bailey, D. (1986). ***Maximal Aerobic Power. London.*** Ontario. Sports Dynamics Publishers.

Mirwald, R., Baxter, A., Bailey, D., y Beunen, G. (2002). ***An assessment of maturity from anthropometric measurements.***[Documento en línea], Disponible en http://www.ncbi.nlm.nih.govhttp://www.sportsci.org/. Consultado el 01 de octubre de 2013.

Ostojic, S., Stojanovic, M., Stojanovic, V., Maricy, J. y Njaradi, N. (2011). ***Correlation between Fitness and Fatness in 6-14-year Old Serbian School Children.*** [Documento en línea], Disponible en Disponible en *http://web.ebscohost.com*/. Consultado el 22 de agosto de 2013.

Ronque, E., Cyrino, E., Mortatti, A., Moreira, A., Avelar, A., Carvalho, F. y Arruda, M. (2009). ***Relação entre aptidão cardiorrespiratória e indicadores de adiposidade corporal em adolescentes.*** [Documento en línea], Disponible http://web.ebscohost.com. Consultado el 22 de agosto de 2013.

Ruiz, C. (2002). ***Instrumentos de investigación educativa. Procedimiento para su diseño y validación.*** Venezuela: Centro de investigación y desarrollo en educación y gerencia.

Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría. (2001). ***Estándares internacionales para la valoración antropométrica.*** **(M. Albarran y F. Holway, Trad.).** Australia: Biblioteca Nacional. (Trabajo original publicado 2001).

RELACIÓN ENTRE LA OBESIDAD Y EL DESARROLLO MOTOR DE LOS ESCOLARES DE 5 A 9 AÑOS DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO-META (COLOMBIA)

RELATIONSHIP BETWEEN OBESITY AND THE MOTOR DEVELOPMENT OF SCHOOL CHILDREN OF 5 TO 9 YEARS OF THE CITY OF VILLAVICENCIO-META (COLOMBIA)

VELÁSQUEZ ARJONA, A.[1]; SOLÓRZANO GIRALDO, C. A.[2]
Licenciado en Educación Física, Magíster en Educación betova62@hotmail.com ; 2 Licenciada en Educación Física casogir82@hotmail.com
Universidad de los Llanos (Colombia)
www.unillanos.edu.co

RESUMEN

Se valoró sobrepeso y obesidad con relación a antecedentes personales y hábitos de vida, y madurez alcanzada en el desarrollo motor de los niños y niñas con problemas de obesidad.

Se realizó estudio cuantitativo exploratorio de alcance descriptivo y corte transversal en el segundo semestre de 2006 y el primer trimestre de 2007. Fue evaluada muestra representativa de 662 escolares: 292 niños (44.1% de la muestra) y 370 niñas (55.9% de la muestra), de 10 colegios oficiales de la ciudad de Villavicencio. Se hizo toma de estatura, peso corporal y pliegues grasos. Se aplicó encuesta por autorreporte, que permitió recoger indicadores de antecedentes familiares de sobrepeso, hábitos de vida, ejercicio físico y alimentación.

Los determinadores de sobrepeso y obesidad el Índice de Masa Corporal (I.M.C.) por sexo y edad arrojaron prevalencias del 13.9% de sobrepeso y 5.8% de obesidad entre los hombres y 3.6% y 2.26.0% entre las mujeres, para un total de 8.75% y 4.03% entre los dos sexos. El percentil de la sumatoria de pliegues del tríceps (Tr) y subescapular (Se), muestra prevalencia del 8.92% de sobrepeso y 21.3% de obesidad entre los hombres, y 6.17% y 1.64% entre mujeres, para total de 7.54% y 11.47% para ambos sexos, respectivamente.

Se aplicó lista de chequeo a los niños obesos, a fin de efectuar chequeo, registro y evaluación de seis (6) Patrones Motores Fundamentales (P.M.F.) seleccionados para medir el estado del desarrollo motor: caminar, correr, saltar (en longitud), lanzar (sobre el hombro), coger y patear.

Palabras clave: Índice de Masa Corporal (I.M.C.), sobrepeso, obesidad, hábitos de vida, desarrollo motor, porcentaje de grasa, Patrones Motores Fundamentales (P.M.F.).

ABSTRACT

It was evaluated the overweight and the obesity in relation to preexisting personal health and life habits. And the maturity achieved in motor development in boys and girls with obesity problems.

It was carried out an exploratory quantity study by means of descriptive and transversal way during the second semester in 2006 and the first three months of the year 2007. It was evaluated a representative sample of 662 students: 292 boys (44.1% of the sample) and 370 girls (55.9% of the sample), registered in 10 public schools in the city of Villavicencio. It was taken the value of the high, body weight and fat folds. It was applied a survey as auto report that allowed to collect the indicators of preexisting family health obesity, life habits, physical fitness and nourishment.

The determiners of overweight and obesity, the Body Mass Index (I.M.C. in Spanish) by sex an age showed prevail of 13.9% of overweight and 5.8% of obesity among men and 3.6% and 2.26% among women for a total of 8.75% and 4.03% between both sexes. The percentage of the total addition of Triceps (Tr) folds and Sub scapular (Se), shows a prevail of 8.92% of overweight and 21.3% of obesity among men and 6.17% and 1.64% among women, for a total of 7.54% and 11.4% for both sexes respectively.

It was done a check list for obese kids in order to check, register and evaluate six (6) Fundamental Motor Patterns (P.M.F. in Spanish) selected to measure the state of the motor development. The Fundamental Motor Patterns observed were: walk, run, jump, (length), Throw (above the shoulder), catch and kick.

Key words: Body Mass Index, overweight, obesity, life habits, motor development, fat percentage, Fundamental Motor Patterns.

INTRODUCCIÓN

En el día a día de las clases con los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad de los Llanos y como producto de las relaciones e inquietudes que surgen de las mismas, se dio origen al presente estudio, el cual también fue motivado por la iniciativa de un grupo de profesores con quienes se intentaba identificar si el problema de la obesidad afectaba o no y, en qué proporción, a los escolares villavicenses en relación con su desarrollo motor, dada la importancia que estos problemas tienen frente a la calidad de vida adulta, la morbilidad y mortalidad asociadas al sobrepeso y la obesidad, así como el interés por implementar políticas tendientes a mitigar este problema.

La revisión de la literatura permitió identificar una larga serie de enfermedades asociadas con el exceso de peso, tanto como los resultados de estudios en diferentes latitudes que permitieron dimensionar la magnitud del problema a nivel mundial, su alarmante crecimiento entre niños y jóvenes y los altos costos que ello implica para el sistema de salud y la nación en general. De allí surge la necesidad de establecer a ciencia cierta qué cuan grave es el problema en la ciudad de Villavicencio, para lo cual se decidió estudiar la población infantil de los colegios oficiales de la capital llanera.

El desarrollo motor y el movimiento merecen hoy en día especial atención, ya que forman parte fundamental del desarrollo humano. Por lo tanto, el desarrollo

motor en la edad preescolar fue el punto de partida desde el cual se abordó el fenómeno de la obesidad y su incidencia en el desarrollo motor del niño.

El problema formulado intentaba establecer la *Incidencia de la obesidad en el desarrollo motor de los escolares de 5 a 9 años de la ciudad de Villavicencio*, por lo cual se valoró, de un lado, el sobrepeso y la obesidad en relación con antecedentes personales y hábitos de vida, y por otro lado, la madurez alcanzada en el desarrollo motor de los niños y niñas con problemas de obesidad. Para ello se tomó una muestra representativa de 662 escolares, constituida por 292 niños (44.1% de la muestra) y 370 niñas (55.9% de la muestra) de 10 colegios.

Se midieron las dimensiones antropométricas estatura, peso y pliegues de grasa y se aplicó una encuesta para identificar algunos hábitos relacionados con ejercicio físico y alimentación. También se interrogó a los escolares por sus antecedentes familiares en cuanto a sobrepeso u obesidad; se aplicó una "lista de chequeo" a los niños obesos a fin de efectuar la observación, chequeo, registro y evaluación de seis (6) Patrones Motores Fundamentales (P.M.F.), partiendo del trabajo propuesto por el profesor Luis Armando Muñoz Muñoz en su libro *Educación Psicomotriz* y presentados por Godfrey &Kephart (1969). Los P.M.F. observados fueron: caminar, correr, saltar (en longitud), lanzar (sobre el hombro), coger y patear. Teniendo en cuenta que el libro ha tenido amplia acogida por parte de los profesores de educación física en Colombia, y puede considerarse que sea un parámetro de referencia para otros estudios.

Las observaciones efectuadas a niños y niñas obesos determinaron los parámetros para identificar la incidencia de la obesidad en el desarrollo motor de los escolares evaluados. Se efectuaron hallazgos que se consideran importantes para las conclusiones del presente estudio.

El impacto y pertinencia de este tipo de estudio lo convierte en novedad y punto de partida para evaluar el problema en los escolares de Villavicencio, puesto que se evidencia como amenaza el aumento de población con sobrepeso y obesidad, consideradas actualmente enfermedades que afectan la población en general cada vez a más personas en una temprana edad, y pretende aportar nuevos elementos a la solución del problema, ya pandémico, de la motricidad humana.

El aporte de los hallazgos permitirá dar una información acerca de la composición corporal, específicamente porcentaje de grasa, y su incidencia en el desarrollo motor de niñas y niños pertenecientes a colegios oficiales de la ciudad de Villavicencio, elemento necesario para establecer cuáles niños y/o niñas presentan un factor de riesgo que produzca problemas de sobrepeso y obesidad, los cuales son predictores de enfermedades como incrementos metabólicos, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión arterial, accidentes vasculares, arteriosclerosis, intolerancia a la glucosa, hiperinsulinemia, ciertos tipos de cánceres, artritis degenerativa, enfermedad biliar, apnea del sueño (que ocasiona ronquidos) y disminución de los niveles de oxígeno.

Este estudio fue viable gracias a los recursos humanos y materiales, a la asesoría permanente de la línea de investigación y al acceso a las instituciones educativas escogidas como muestra en la ciudad de Villavicencio.

El impacto social esperado a partir de los datos obtenidos en este estudio se traducirá en efectuar las mismas recomendaciones tanto a niñas y niños, establecimientos educativos, padres de familia y comunidad en general, para que participen en programas de Promoción y Prevención (P y P), acciones familiares e institucionales tendientes a mitigar o atacar el problema.

METODOLOGÍA.

El objetivo general de la investigación apunta a identificar la incidencia que tiene la obesidad en el desarrollo motor de los escolares de 5 a 9 años del sector educativo oficial de Villavicencio, y entre los objetivos específicos se propone identificar en la población escolar de Villavicencio, los niños y niñas con problemas de obesidad, determinar la madurez alcanzada en el desarrollo motor de los niños y niñas con problemas de obesidad y, finalmente, evidenciar en la población infantil obesa problemas específicos de movimiento en la ejecución de los patrones motores.

Debido a las características mismas de la investigación, debió realizarse un estudio de tipo cuantitativo exploratorio de alcance descriptivo y de corte transversal. Para la presentación de los resultados, el estudio se limitó a reseñar las características encontradas en la muestra estudiada (cuantitativo-exploratorio-descriptivo). Los datos empleados para determinar la obesidad (transversales) fueron tomados una única vez a cada estudiante, en un corte en el tiempo para el cual se tuvieron en cuenta las "técnicas de medición". Los datos obtenidos para la evaluación del desarrollo motor se obtuvieron siguiendo las "instrucciones generales para la evaluación de patrones"[1].

También se aplicó, por autorreporte, una encuesta con el propósito de identificar los antecedentes familiares de sobrepeso, la práctica de ejercicio, número de comidas al día, apetito, estado de ánimo durante la alimentación y permanencia frente a la televisión, el computador y videojuegos.

La población se constituyó con estudiantes del grado preescolar hasta el grado quinto de educación básica primaria de los colegios oficiales de Villavicencio.

El tamaño de la muestra se calculó con el programa STATS v 1.1

La selección de la muestra se efectuó partiendo de la muestra potencial, y para ello fue de fundamental importancia contar con los listados de todos los colegios del municipio de Villavicencio. Paso seguido, se empleó el método aleatorio para seleccionar diez (10) de los colegios, posteriormente se elaboró un listado con los colegios que potencialmente pudieran conformar la muestra. Finalmente, se determinó el número de cursos por colegio a evaluar, de manera que fuera proporcional al tamaño de la población universo.

Cada curso se evaluó por completo, con lo cual se determinó la desproporción observada en el número de niñas con respecto al número de niños evaluados.

Finalmente se llegó a la muestra real, la cual se obtuvo luego de la determinación de los niños (47) y niñas (27) obesos. Una vez aplicado el protocolo de evaluación a todos los niños y niñas, se definieron cuantos y

[1] Muñoz Muñoz, Luís Armando. *Educación Psicomotriz*. Páginas 146 a 148

cuales eran obesos. A esta muestra (muestra real), se le aplicó la lista de chequeo para evaluar los seis (6) Patrones de Movimiento Fundamentales (P.M.F.) escogidos para el estudio.

El método de la observación directa fue de fundamental importancia, así como el apoyo en el uso de técnicas antropométricas empleado en el libro *Pruebas standarizadas en Colombia,* publicado por Germán Jáuregui y Neuredin Ordóñez.

Los equipos e instrumentos empleados para la aplicación del protocolo fueron: para la estatura se utilizó un estadiómetro (*Classic Hite Roller*) portátil, marca Seca, graduado en milímetros. El peso fue medido con una báscula *Tanita BC554 Iron Man*, que incluye peso, % de grasa, % de agua, tasa metabólica basal, edad metabólica, escala de condición física, grasa visceral, masa muscular y masa ósea. Capacidad: 150 kilogramos; precisión: 0.1 kg. Los pliegues de grasa fueron evaluados con un calibrador de pliegue cutáneo (adipómetro) marca *Slim Guide* en milímetros, precisión +/- 2.5 mm. Para determinar los puntos antropométricos se utilizó una cinta métrica antropométrica marca *MABIS*.

Se diseñó una planilla para la recolección de la información, la cual fue ajustada después de efectuar una prueba piloto.

PLAN DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Los resultados fueron tratados con el programa Excel 2003 bajo Windows, en cuanto a la elaboración de la base de datos y las estadísticas básicas: de tendencia central como Mediana (Me) y Promedio (X) y de dispersión como Desviación estándar (S), Varianza (V) y Coeficiente de variación (CV); la correlación entre variables fue hecha mediante el coeficiente de correlación (r) de Pearson para las variables cuantitativas y coeficiente de correlación por rangos de Spearman para las cualitativas (estrato socioeconómico, género) con el programa Statgraphics v. 4.0 plus.

ASPECTOS BIOÉTICOS

Por tratarse de un estudio con seres humanos, se siguió la normativa establecida. Se envió una carta de consentimiento informado al padre, madre o acudiente de cada uno de los escolares integrante de los cursos seleccionados para ser evaluados en los colegios que lo solicitaron.

RESULTADOS

Frente a la autopercepción de sobrepeso y obesidad en los propios encuestados, se aprecia en la Tabla 1 una diferencia entre las cifras que ellos mismos reportan 6.04% (40 niños y niñas autorreportan sobrepeso u obesidad), frente a los resultados de la evaluación 11.6%, en promedio,

TABLA 1.

Antecedentes familiares y personales de sobrepeso u obesidad reportados por los mismos estudiantes.

		YO	MADRE	PADRE	HERMANOS	TÍOS	ABUELOS
NO	**n**	622	550	576	623	523	477
%		93.96	83.08	87.1	94.1	79.1	72.05
SI	**n**	40	112	86	39	139	185

%	6.04	16.92	12.99	5.9	20.99	27.95

CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS: TALLA O ESTATURA

El NCHS considera que los valores entre los percentiles 75 y 25 indican crecimiento adecuado; entre los percentiles 75 y 90 y entre los percentiles 25 y 10 pueden ser normales o no, dependiendo de las medidas subsecuentes y de los factores ambientales y genéticos; los valores ubicados entre los percentiles 90 y 95 y entre los percentiles 10 y 5 necesitan control posterior y medidas preventivas; los valores por encima del percentil 95 y por debajo del percentil 5 justifican evaluación médica y nutricional. La OMS considera normales los valores entre los percentiles 97 y 3, y deficientes los inferiores al percentil 3. (Restrepo, 2000, 143-144).

Tomando como referencia la talla promedio contra la esperada (ver Tabla 2), se encuentra que los hombres presentan una mayor diferencia, es decir, un déficit por edad más alto que el hallado en las mujeres. El déficit más notorio: -3.8 cms. en los hombres, contra -2.5 cms. en las mujeres. Esta variable mostró un comportamiento regular hasta la edad de los 7 años; al llegar a los 8 a 9 años de edad, se hace una diferenciación mayor. Las mujeres están más cerca de la talla esperada.

TABLA 2.
Resultados de la medición de la estatura, ambos géneros, frente a la esperada. (En Mts.) (NCHS).

NIÑOS				**NIÑAS**			
EDAD (n)	**X**	**ESP**	**DIF**	**EDAD (n)**	**X**	**ESP**	**DIF**
5 años (50)	1.06	1.09	-3	5 años (44)	1.06	1.07	-1
6 años (81)	1.13	1.16	-3	6 años (102)	1.12	1.14	-2
7 años (107)	1.19	1.22	-3	7 años (130)	1.17	1.15	-2
8 a 9 años (54)	1.25	1.31	-6	8 a 9 años (94)	1.25	1.30	-5
Todos (292)	1.15	119.5	-3.8	Todas (370)	1.15	116.5	-2.5

PESO

El peso, al igual que la estatura, arrojó resultados deficitarios en relación con lo esperado, como se aprecia en la Tabla 3.

TABLA 3.
Resultados de la medición del peso corporal, ambos géneros, frente al esperado. (NCHS). (En Kg.)

NIÑOS				**NIÑAS**			
EDAD (n)	**X**	**ESP**	**DIF**	**EDAD (n)**	**X**	**ESP**	**DIF**
5 años (50)	18.03	18	0.03	5 años (44)	17,48	18	-0.52
6 años (81)	19.91	21	-1.09	6 años (102)	19,64	20	0.36
7 años (107)	22.00	23	-1	7 años (130)	21,20	23	-1.8
8 a 9 años				8 a 9 años			

(54)	24.98	27	-2.02	(94)	24.62	27	-2.38
Todos (292)	21.23	22.25	-1.02	Todos (370)	20.74	22	-1.26

Las mujeres presentan una mayor diferencia de peso en promedio, -1.26 kilogramos. Ese déficit es notorio en relación con la edad de 8 a 9 años, con -2.38 kilogramos.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (I.M.C.)

Se debe tener en cuenta que el Índice de Masa Corporal, I.M.C.=(P/E^2) conveniente para los niños y niñas puede presentar variaciones conforme a la edad y refleja la adecuación del peso para la estatura. Si se encuentra un I.M.C. para sexo y edad superior al percentil 85, se debe valorar como sobrepeso y por superior al percentil 95 se valorará como obesidad. (Se debe tener en cuenta que al no reflejar la distribución del peso en sus componentes músculo, grasa, hueso y peso residual, no se puede diferenciar el exceso peso por acumulación de grasa o por desarrollo muscular, como pudiera ser el caso de algunos niños y niñas que ya practican algún deporte).

En la Tabla 4 se muestra una relación del I.M.C. promedio contra el esperado para hombres y mujeres. Se puede apreciar que la diferencia hallada da cuenta que las niñas (-0.15) presentan una cifra promedio mayor que la presentada por los niños (-0.09).

TABLA 4.
Resultados del Índice de Masa Corporal, ambos géneros, frente al esperado. (NCHS). (En Kg. /m^2.)

NIÑOS				**NIÑAS**			
EDAD (n)	**X**	**ESP**	**DIF**	**EDAD (n)**	**X**	**ESP**	**DIF**
5 años (50)	15.3	15.4	-1	5 años (44)	15.1	15.2	-1
6 años (81)	15.4	15.6	-2	6 años (102)	15.1	15.3	-2
7 años (107)	15.4	15.6	-2	7 años (130)	15.3	15.5	-2
8 a 9 años (54)	16	16.1	-1	8 a 9 años (94)	15.9	16.1	-2
Todos (292)	15.52	15.68	-0.09	Todos (370)	15.35	15.5	-0.15

Las mujeres presentan el I.M.C. más bajo en promedio que los hombres, pero esta diferencia no es significativa. Los niños y niñas villavicenses no presentaron I.M.C. por encima de lo esperado para su grupo de sexo y edad, si bien dichas diferencias no superaron los 2.0 Kg. /m^2, el promedio no es, igualmente, significativo.

La clasificación percentilar del I.M.C. para la edad, considera “BAJO” menos del p.15, “NORMAL” entre el p.15 y el p.85, “SOBREPESO” entre el p.85 y el p.95 y “OBESIDAD” por encima p.95.

La Tabla 5 muestra la clasificación percentilar del I.M.C. para la edad de los hombres.

TABLA 5.
Clasificación del I.M.C. para la edad. Niños.

EDAD (n)	BAJO		NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD	
	n	%	n	%	n	%	n	%
5 años (50)	5	8.8	34	62.3	11	17.7	5	7.4
6 años (81)	8	9.2	51	64.7	14	15.3	6	7.1
7 años (107)	17	15.3	70	66.1	17	14.5	2	1.5
8 a 9 años (54)	11	20.3	33	69.8	4	6.8	4	7.4
Todos (292)	41	13.1	188	65.9	46	13.9	17	5.8

El porcentaje del I.M.C. bajo en los hombres se duplicó con la edad, llegando a afectar a más de 1 de cada 5 escolares.

Aproximadamente dos de cada tres escolares hombres se encontraron en la normalidad.

El exceso de peso (sobrepeso 13.9% más obesidad 5.8%) que se encontró fue de 21.58% de la población, y fue disminuyendo con la edad. A los 5 años fue de 25.1%; a los 6 años, de 22.4%; a los 7 años, de 16%, y a los 8 y 9 años, bajó a 14.2%.

En la Tabla 6 se muestra la clasificación percentilar del I.M.C. para la edad de las mujeres.

El I.M.C. “adecuado” subió en las mujeres marcadamente respecto de los hombres. En general entre ellas fue “adecuado” en más de cuatro de cada cinco escolares.
TABLA 6.
Clasificación del I.M.C. para la edad. Niñas.

EDAD (n)	BAJO		NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD	
	N	%	n	%	n	%	n	%
5 años (44)	6	12.8	33	68.0	3	5.5	2	3.7
6 años (102)	14	12.6	82	71.8	5	4.7	1	0.78
7 años (130)	6	4.4	116	79.3	5	3.8	4	2.49
8 a 9 años (94)	7	7.8	72	79.2	6	5.8	3	3.24
Todas (370)	38	8.6	303	76	18	3.6	10	2.26

Por lo menos una de cada diez niñas es afectada por peso bajo. La prevalencia de sobrepeso es mayor (3.6%), que la de obesidad (2.26%).

La prevalencia de sobrepeso y obesidad presentan un comportamiento fluctuante, es decir, desciende y vuelve a ascender. Solamente el 5.6% de la población femenina evaluada presentó exceso de peso (sobrepeso más obesidad). Por grupos de edad se observa una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad a los 5 años 9.2%.

El 84.6% de las mujeres presenta un I.M.C. normal. La normalidad fue de más de 5 de cada 6. El exceso de peso afectó a una de cada cuatro niñas.

PORCENTAJE DE GRASA

En ocasiones es difícil precisar la composición corporal y diferenciar el exceso de peso de otros tejidos corporales del exceso por grasa, por lo que se precisa el empleo de la antropometría, con la cual se calcula el porcentaje de grasa.

En antropometría se emplean las dos ecuaciones de Slaughter y Lohmann. Una con la suma de pliegues de Tríceps (Tr) y Subescapular (Se), y la otra con la suma de Tríceps (Tr) y Pierna Media (Pm). (Ver Tabla 7)

TABLA 7.
Ecuaciones para el cálculo del porcentaje de grasa
(Slaughter y Lohmann en Restrepo, 2000, 369).

PLIEGUES	ECUACIÓN PARA PORCENTAJE DE GRASA
1. Tricipital (Tr) y pierna media (Pm)	%G = 0,735 ∑ Tr, Pm + 1,0 hombres de todas las edades %G = 0,610 ∑Tr, Pm + 5,0 mujeres de todas las edades
2. Tríceps (Tr) y subescapular (Se) □ > 35 mm	%G = 0,783 ∑Tr, Se + I* hombres %G = 0,546 ∑Tr, Se + 9,7 mujeres
3. Tríceps (Tr) y subescapular (Se) □ < 35 mm	%G = 1,21 (∑Tr, Se) – 0,008 (□ Tr, Se)2 + I* hombres %G = 1,33 (∑Tr, Se) – 0,013 (□ Tr, Se)2 + 2,5 mujeres(2,0 en negras, 3,0 blancas)

En la Tabla 8 se muestra el resultado de la aplicación de la ecuación a todos los niños de la muestra potencial:

TABLA 8.
Porcentaje de grasa de los escolares de colegios públicos de Villavicencio (promedios), calculados por antropometría
(Ecuaciones de Slaughter y Lohmann).

	MASCULINO		**FEMENINO**	
EDAD	**%**	**S**	**%**	**S**
5 años	17.3	6.7	18.6	4.8
6 años	18.8	8.0	20.3	4.3
7 años	16.2	6.5	21.9	4.5
8 a 9 años	13.4	4.9	22.0	4.6
Todos	16.6	6.9	21.1	4.7

Se considera normal un porcentaje de grasa entre 12 y 25% para hombres y entre 15 y 32% para mujeres. Los niños presentan 16.6% y las niñas 21.1% de promedio de porcentaje graso, con lo cual ambos grupos se ubican en el límite inferior. La obesidad está constituida por valores superiores a los anotados y se considera grasa baja por debajo de los límites inferiores (Lohmann en Restrepo, 2000, 396). Los promedios encontrados se ubican dentro de la categoría normal.

En la Tabla 9 se presentan los resultados de la aplicación a las niñas de la ecuación de Lohmann.

El porcentaje de grasa calculado con la ecuación de Lohmann se considera bajo cuando es inferior a 15%, normal entre 15 y 32% y obesidad superior a 32%.

De la muestra evaluada 27 niñas presentan obesidad, lo cual constituye el 6.89% del total de niñas y, convirtiéndose para este estudio en la muestra real.

TABLA 9.
Evaluación del porcentaje de grasa en niñas a partir del cálculo con la ecuación de Lohmann.

	BAJO (<15%)		**NORMAL (15-32%)**		**OBESIDAD (>32%)**	
EDAD	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
5 años (44)	1	2.27	41	93.18	2	4.54
6 años (102)	1	0.09	97	95.1	4	3.92
7 años (130)	1	0.076	118	90.8	11	8.46
8 a 9 años (94)	0	0	84	89.4	10	10.63
Todas (370)	3	0.78	340	92.12	27	6.89

La Tabla 10 representa los resultados obtenidos de la aplicación para los niños de la ecuación de Lohmann.

De la muestra evaluada 47 niñas presentan obesidad, constituyendo con ello el 16.09% del total de niños y, convirtiéndose para este estudio en la muestra real.

TABLA 10.
Evaluación del porcentaje de grasa en niños a partir del cálculo con la ecuación de Lohmann.

	BAJO (<12%)		**NORMAL (12-25%)**		**OBESIDAD (>25%)**	
EDAD	**N**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
5 años (50)	1	2	38	76	11	22
6 años (81)	14	17.28	47	58	20	24.69
7 años (107)	20	18.7	74	69.2	13	12.15
8 a 9 años (54)	15	27.8	36	66.7	3	5.5
Todos (292)	50	16.45	195	67.5	47	16.09

53 niños y niñas (8.01%), del total de la muestra potencial, se encuentran en el rango “bajo”. Por ello se debe hacer un seguimiento a estos niños y niñas a fin de identificar las causas de su bajo porcentaje graso.

Es importante resaltar que 535 niños y niñas (80.81%) se encuentran en el criterio “normal”.

En total 74 niños y niñas presentan “obesidad”, lo que representa el 11.18% de la muestra potencial, y convirtiéndose en la muestra real (100%).

La evaluación del porcentaje de grasa corporal a partir de los percentiles de la suma de los pliegues de Tríceps (Tr) y Subescapular (Se) se representa en las Tablas 11 y 12 para niñas y niños, respectivamente.

TABLA 11.
Evaluación de la grasa corporal a partir de los percentiles de la suma de pliegues de Tríceps (Tr) y Subescapular (Se). Niñas.

	MUY BAJA		BAJA		NORMAL		EXCESO		OBESIDAD	
EDAD	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
5 años (34)	2	5.88	3	8.82	27	79.4	1	2.94	1	2.94
6 años (115)	3	2.6	4	3.47	94	81.7	12	10.4	2	1.74
7 años (128)	2	1.56	6	4.69	110	85.9	9	7.03	1	0.78
8 a 9 años (93)	3	3.23	3	3.23	82	88.2	4	4.3	1	1.08
Todas (370)	10	3.31	16	5.05	313	83.8	26	6.17	5	1.64

Se observó que a los 6 años se incrementa marcadamente el porcentaje de niñas con “exceso” de grasa, y que la prevalencia de la obesidad se da mayormente a los 6 años. La prevalencia de obesidad de la muestra potencial es de 1.64%.

Aquí debe tenerse en cuenta que son 26 las niñas que presentan “exceso” de peso, y potencialmente, son ellas las llamadas a ser obesas. Sin embargo, “exceso” de peso y “obesidad” representan el 7.81% de la muestra potencial.

TABLA 12.
Evaluación de la grasa corporal a partir de los percentiles de la suma de pliegues de Tríceps (Tr) y Subescapular (Se). Niños.

	MUY BAJA		BAJA		NORMAL		EXCESO		OBESIDAD	
EDAD	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
5 años (51)	3	5.88	2	3.92	37	72.5	4	7.84	5	9.8
6 años (81)	3	3.7	4	4.94	54	66.7	17	21	3	3.7
7 años (97)	1	1.03	5	5.15	83	85.6	2	2.06	6	6.19
8 a 9 años(63)	0	0	11	17.5	48	76.2	3	4.76	1	1.6
Todos (292)	7	2.65	22	7.88	222	72.3	26	8.92	15	21.3

Coincidencialmente, también se observó que a los 6 años se incrementa marcadamente el porcentaje de niños con “exceso” de grasa, y que la prevalencia de la obesidad se da mayormente a los 5 y 7 años. Los niños con “obesidad” representan el 21.3% de la muestra potencial y, el “exceso” de peso más “obesidad” representan el 30.22% de la muestra potencial.

ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA

La encuesta de estilos de vida fue empleada con el propósito de identificar, por autorreporte, algunos de los hábitos de los niños relacionados con los antecedentes de sobrepeso y obesidad: práctica del ejercicio físico, tiempo y frecuencia; número de comidas al día y apetito; relación del apetito y su estado de ánimo y horas frente a la pantalla.

Al efectuar el análisis de la encuesta, se encontró, obsérvese en la Tabla 13, que los antecedentes familiares de sobrepeso y obesidad son poco significativos, por lo que se infiere que respecto de los casos encontrados con sobrepeso y obesidad probablemente no se trata de una predisposición

genética. Es probable que la prevalencia de sobrepeso y obesidad encontrada se deba a factores determinados por el medio ambiente, la mala alimentación o la poca actividad física de los familiares de los niños.

TABLA 13.
Antecedentes familiares de sobrepeso y obesidad de los escolares de colegios oficiales de Villavicencio 2006-2007.

ANTECEDENTES FAMILIARES	SÍ		NO	
	n	%	n	%
PERSONAL	40	6.04	622	93.96
MADRE	112	16.92	550	83.08
PADRE	86	12.99	576	87.1
HERMANOS	39	5.9	623	94.1
TÍOS	139	20.99	523	79.1
ABUELOS	185	27.95	477	72.05

EVALUACIÓN DE LOS PATRONES MOTORES FUNDAMENTALES P.M.F.
Para efectuar el desarrollo de la quinta etapa de la investigación, se empleó el método de la observación a fin de evaluar los Patrones Motores Fundamentales (P.M.F.).

Apoyados en el diseño de una planilla de observación o *List Check*, elaborada por Luís Armando Muñoz, quien de manera muy didáctica la presenta en su libro *"Educación Psicomotriz"*[2], y adaptada por los investigadores, se hace la evaluación de los niños obesos. (Ver Anexo 7)

Se efectuó la observación, chequeo, registro y evaluación de seis (6) Patrones Motores Fundamentales (P.M.F.). Los P.M.F. observados fueron: caminar, correr, saltar (en longitud), lanzar (sobre el hombro), coger y patear.

La evaluación para cada uno de los patrones se hizo siguiendo las recomendaciones del autor, debido a que los elementos presentes que debían ser observados no se podían apreciar global sino separadamente. La planilla se adecuó para observar cada uno de los elementos presentes y asignar un valor dado en un rango de uno (1) a cinco (5) según se consideró que estaba el elemento observado. El elemento se evaluó de menos a más, siendo 1 el valor inferior (no existe) y 5 el valor superior, (ideal). Los resultados fueron promediados a fin de ingresarlos en el sistema y para manejo estadístico.

En la Tabla 14 se muestra discriminado el número de niños y de niñas por edad, de la muestra real o muestra empleada.

TABLA 14
Número de niños y de niñas por edad

NIÑOS	**NIÑAS**
EDAD (n)	**EDAD (n)**
5 años (11)	5 años (2)
6 años (20)	6 años (4)

[2] Muñoz Muñoz, Luís Armando. Educación *Psicomotriz.* Editorial Kinesis Cuarta Edición, año 2003

7 años (13)	7 años (11)
8 a 9 años (3)	8 a 9 años (10)
Todos (47)	Todos (27)

COMPARACIÓN DEL PROMEDIO DE LOS PATRONES POR SEXO ENTRE NIÑOS Y NIÑAS

La Tabla 15 permite efectuar una comparación entre el promedio general alcanzado por los niños (3.64/5) contra el promedio alcanzado por las niñas (3.66/5) para cada uno de los patrones. La diferencia entre los promedios es poco significativa, lo cual indica que niños y niñas presentan un desarrollo de los patrones evaluados en un estado "elemental".

Se destacan como el patrón motor evaluado con mayor promedio "caminar" y el de menor promedio "saltar".

Respecto de los seis (6) patrones motores evaluados los niños presentan tres (3) con mayor promedio respecto de las niñas: caminar (4.12/5), lanzar (3.43/5) y coger (3.97/5); las niñas presentan los otros tres (3) patrones evaluados con mayor promedio respecto de los niños: correr (3.44/5), coger (3.96/5) y patear (3.84/5).

Por lo visto anteriormente, se puede inferir empate en el número de patrones con mayor promedio por sexo pero, los niños presentan 3.84/5 de promedio y las niñas 3.75/5.

TABLA 15

Comparación del promedio de los patrones por sexo entre niños y niñas.

NIÑOS				**NIÑAS**				**TODOS**
PATRÓN	**X**	**ESP**	**DIF**	**PATRÓN**	**X**	**ESP**	**DIF**	**PROMEDIO**
Caminar	4.12	5	0.88	Caminar	4.02	5	0.98	4.07
Correr	3.30	5	1.30	Correr	3.44	5	1.56	3.37
Saltar	3.22	5	1.78	Saltar	3.32	5	1.68	3.27
Lanzar	3.43	5	1.57	Lanzar	3.36	5	1.64	3.40
Coger	3.97	5	1.03	Coger	3.96	5	1.04	3.97
Patear	3.78	5	1.22	Patear	3.84	5	1.16	3.81
PROMEDIO	**3.64**	**5**	**1.36**	**PROMEDIO**	**3.66**	**5**	**1.34**	**3.65**

COMPARACIÓN DEL PROMEDIO DE LOS PATRONES POR EDAD ENTRE NIÑOS Y NIÑAS

La Tabla 16 presenta algunos resultados promedio que vale la pena destacar. Existe gran similitud en los resultados encontrados. Los promedios para todas las edades difieren en muy poco (0.01/5 ó 0.2%): 3.66/5 (73.2%) para niños y, 3.67/5 (73.4%) para niñas.

En la misma Tabla 38 se puede observar que los niños de 8 a 9 años presentan un promedio superior para todos los patrones evaluados, 3.87 (77.4%) respecto de las niñas de 8 a 9 años, las que presentan igualmente un promedio superior con respecto a las otras edades, 3.82 (76.4%). Para los niños y las niñas de 5 años, se deduce que presentan el promedio más bajo, 3,53/ (70,6%) y 3,52/5 (70,4%), respectivamente.

En el caso de niños y niñas, los seis (6) Patrones Motores Fundamentales (P.M.F.) observados presentan un estado “elemental” de desarrollo.

TABLA 16.
Comparación del promedio de los patrones por edad entre niños y niñas.

NIÑOS				**NIÑAS**			
EDAD (n)	**X**	**ESP**	**DIF**	**EDAD (n)**	**X**	**ESP**	**DIF**
5 años (11)	3.53 70.6%	5	1.47 29.4%	5 años (2)	3.52 70.4%	5	1.48 29.6%
6 años (20)	3.58 71.6%	5	1.42 28.4%	6 años (4)	3.61 72.2%	5	1.39 27.8%
7 años (13)	3.64 72.8%	5	1.36 27.2%	7 años (11)	3.67 73.4%	5	1.33 26.6%
8 a 9 años (3)	3.87 77.4%	5	1.13 22.6%	8 a 9 años (10)	3.82 76.4%	5	1.18 23.6%
Todos (47)	**3.66 73.2%**	5	**1.36 26.8%**	Todos (27)	**3.67 73.4%**	5	**1.34 26.6%**

PROMEDIO GENERAL DE LOS PATRONES EVALUADOS

El promedio general de los Patrones Motores Fundamentales (P.M.F.), registrado en la tabla 17, obtenido por los setenta y cuatro (74) niños y niñas obesos evaluados arrojó como promedio 3.67, esto es el 73.3%.

Se encuentra que todos, niños y niñas, tienen en promedio los Patrones de Movimiento Fundamentales en un estadio “elemental”. Lo esperado era que se encontrara en todos los casos 5 “maduro” como promedio para cada uno de los patrones.

TABLA 17.
Promedio general de los patrones evaluados.

NIÑOS	**NIÑAS**	**DIFERENCIA**	**PROMEDIO**	**ESPERADO**
3.66 (73.2%)	3.67 (73.4%)	0.01/5 (0.2%)	3.67 (73.3%)	5 (100%)

CONCLUSIONES

Los determinadores de sobrepeso (percentil 85) y de obesidad (percentil 95) del Índice de Masa Corporal (I.M.C.) por sexo y edad, arrojaron prevalencias del 13.9% de sobrepeso y del 5.8% de obesidad entre los niños y de 3.6% y 2.26% entre las niñas, para un total de 8.75% y 4.03% entre los dos sexos, respectivamente.

Los percentiles 85 y 95 de la sumatoria de pliegues del Tríceps (Tr) y Subescapular (Se), muestran una prevalencia del 8.92% de sobrepeso entre las niñas y 21.3% de obesidad y entre los niños una prevalencia del 6.17% y 1.64%. Y al promediar los dos sexos se tiene 7.54% (sobrepeso) y 11.47% (obesidad), para un gran total de 19.01% de exceso de grasa.

Conforme al porcentaje de grasa a partir del cálculo con la ecuación de Lohmann (por antropometría), en las niñas se encontró un 6.89% de obesidad y en los niños 16.09%, para un combinado del 11.49% en los dos sexos.

Los niños evaluados presentaron un Índice de Masa Corporal (I.M.C.) por debajo de lo esperado para su grupo por sexo y edad. Debe tenerse en cuenta que la mayor diferencia obtenida no fue superior a los -2.0 Kg. /m^2**.**

El 48.94% de los niños y niñas evaluados ven en sus tíos (20.99%) y abuelos (27.95%) el porcentaje más alto de sobrepeso y obesidad como antecedentes familiares.

El 89% de los niños y niñas evaluados practica algún deporte o ejercicio físico, pero ve en la clase de educación física (33.83%) la mayor oportunidad para hacerlo.

La estatura de los niños y niñas es inferior a la esperada para ambos géneros según los promedios de NCHS, en -3.8 y -2.5 centímetros respectivamente.

El peso de los niños y niñas es inferior al esperado para ambos géneros según los promedios de NCHS, en -1.02 y -1.26 kilogramos respectivamente.

Todos los Patrones Motores Fundamentales (P.M.F.) evaluados: caminar, correr, saltar, lanzar, patear y coger para las edades comprendidas en el estudio presentan un estado “Elemental” de desarrollo.

Los niños y niñas obesos evaluados presentan un desarrollo motor no acorde a su edad cronológica, por lo que se puede afirmar que la obesidad sí incide en el desarrollo motor de los niños y niñas de 5 a 9 años de los colegios de la ciudad de Villavicencio.

RECOMENDACIONES

Implementar programas de ejercicio físico y manejo nutricional entre los setenta y cuatro (74) niños y niñas identificados como obesos.

Adelantar programas de ejercicio físico y manejo nutricional “preventivos” entre los niños y niñas que presentan riesgo de obesidad, es decir, aquellos que presentan sobrepeso.

Desarrollar charlas y talleres de estilos de vida saludable y escuela saludable (promoción y prevención) entre los niños y niñas, la familia, maestros y directivos docentes acerca de la gravedad del problema de sobrepeso y obesidad para la calidad de vida en el futuro de los niños.

Capacitar a los docentes de preescolar y la básica primaria del sector oficial de Villavicencio, y a los que siendo licenciados presentan falencias en su preparación y conocimientos de los procesos de la educación física, y en especial, acerca de su compromiso con el desarrollo motor de los niños y niñas.

Diseñar proyectos que permitan mantener resultados confiables para la toma de decisiones respecto de la obesidad en el sistema educativo escolar.

Incentivar la formulación y ejecución de proyectos que evidencien el estudio de otras variables relacionadas con el problema de la obesidad escolar.

Solicitar a los organismos e instituciones oficiales pertinentes el diseño de políticas que aporten soluciones radicales al problema de la obesidad en edad escolar.

BIBLIOGRAFÍA

ASOCIACIÓN Colombiana de Obesidad y Metabolismo, "Obesidad, epidemiología y fisiopatología", fascículo No. 7 de 1999.

AMERICAN College of Sport Medicine, *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio,* Barcelona. Paidotribo, 1999. Páginas 73 y 83.

ÁVILA, Abelardo; SHAMAH, Teresa, CHÁVEZ, Adolfo y GALINDO, Carlos. "Resultados de la encuesta urbana de alimentación nutrición en la zona metropolitana de la ciudad de México 2002, estratos socioeconómicos bajos."

BROER, Marion. *Efficiency in Human Movement*, Philadelphia, W, B, Saunders, 1973

CANNING, Patricia M.; COURAGE, Mary L. y FRIZZELL, Lynn M. *Prevalence of overweight and obesity in a provincial population of Canadian preschool children. CMAJ. 2004 August 3; 171(3): 240–242. From the Faculty of Education (Canning), the Department of Psychology (Courage) and the Centre of Excellence for Children and Adolescents with Special Needs (Canning, Courage, Frizzell), Memorial University, St. John's, Nfld*.

DADAN MUÑOZ, Silvana N. *Antropometría generalidades y aplicaciones*. Bogotá: Páginas 18-22, 30-31, 90-91, 100-104.

DAZA, Carlos Hernán. [Online] Colombia: MD. , MSc., http://colombiamedica,univalle.edu.co

Diccionario de Medicina Océano Mosby, Editorial Océano, 4ª edición. Barcelona, España. Pág. 923

EISENBERG, Marla. Obesidad cobra cuota emocional en adolescentes. [Online]. www.circuloaleph.com/articulos/bp1.htm.

FAO. VI Encuesta alimentaria mundial. Roma 1996.
GÓMEZ CUEVAS, Rafael. Obesidad a la carta. Bogotá: Productos Roche. 2001. Páginas. 23, 24, 28, 29, 30, 192, 193.

FOMON, Samuel J. *Nutrición Infantil*. Nueva editorial interamericana. S.A. México. 1976.

GALLAHUE, David. *Learning to Move*. Philadelphia, W. B. Saunders 1984

HEDLEY, Allison A.; OGDEN, Cynthia L.; JOHNSON, Clifford L.; CARROLL, Margaret D.; CURTIN, Lester R.; FLEGAL, Katherine M. *Prevalence of Overweight and Obesity Among US Children, Adolescents, and Adults*, 1999-2002.[Report] En: JAMA. 291(23):2847-2850, June 16, 2004. CDC/NCHS.

JANSSEN, I.; KATZMARZYK, P. T.; BOYCE, W. F.; VEREECKEN, C.; MULVIHILL, C.; ROBERTS, C.; CURRIE, C.; PICKETT, W. *The Health Behavior in School-Aged Children Obesity Working Group. Comparison Of Overweight And Obesity Prevalence In School-Aged Youth From 34 Countries And Their Relationships With Physical Activity And Dietary Patterns.* En*: Obesity Reviews. 3(3):225-232, August 2002*. Canadá.

JÁUREGUI, Germán & ORDÓÑEZ, Neuredin. *Aptitud física, pruebas estandarizadas en Colombia.* Santa fé de Bogotá D.C. Instituto colombiano de la Juventud y el Deporte Coldeportes, julio/1993. Páginas 25, 28, 43, 47, 53, 54, 57, 60, 89, 92, 117.

LUTTGENS and Wells*, Kinesiology*. Philadelphia, W.S. Saunders 1982

MALAGÓN, de Garcia Cecilia. *Nutrición y dietética deportiva*. Colección Deporte y Salud. Kinesis, 1999.

MARILD, S; BONDESTAM, M; BERGSTROM, R; EHNBERG, S; HOLLSING, A; ALBERTSSON-WIKLAND, K. *Prevalence trends of obesity and overweight among 10-year-old children in western Sweden and relationship with parental body mass index.* En*: Acta Paediatrica.* 93(12):1588-1595, Dic. 2004. Universidad de Goteborg, Suecia.

MARTÍNEZ Becario, Ciro. *Estadística y muestreo*. Eco Ediciones. 2000.

Mc. CLENAGHAN, Bruce. *Movimientos Fundamentales*. Filadelfia, W.B. Saunders, Editorial Panamericana 1985.

OBESIDAD 1. “Fisiopatología y diagnostico” en, *Tribuna médica*. 3 Editorial Santa Fe de Bogota D.C.: 100, (septiembre 2000); Páginas 24 y 30.

OBESIDAD 2. “Estrategias de tratamiento” en *Tribuna médica*, Santa Fe de Bogotá D. C. Volumen 100, número 4, octubre 2000, Páginas 27 y 34.

O.M.S. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Ginebra O.M.S. 1995, Páginas. 5, 6, 8, 19, 308, 353, 508, 510, ISBN, 9243208543.

PLAGENHOET, Stanley. *Patterns of Human Motion.* Universidad de Massachussets, Prentice – Hall 1971.

POSADA, Álvaro, GÓMEZ, Juan F y RAMÍREZ, Humberto. *El niño sano*. Medellín: Universidad de Antioquia, 2ª. Editorial 1998. Páginas 5, 20, 23, 596, 597.

QUINTERO, Dolly. *Técnicas para la toma de medidas antropométricas*. 2ª edición Medellín: centro de atención nutricional, 1992. Páginas 11, 13, 22, 25, 28, 34, 35.

RAMOS, Santiago; MELO, Gerardo; ARIAS, Elkin y ALZATE, Diego. *Características antropométricas y motrices condicionales de los escolares caldenses entre 7 y 18 años de edad.* Universidad de Caldas, Manizales, 2005. Vicerrectoría de investigaciones y postgrados.

RARICK, Lawrence. *Motor Development Journal of Physical Education and Receration* Páginas 26 y 35. Septiembre 1980. U.S.A.

RESTREPO Mesa, María Consuelo. *Producción de textos educativos*. Editorial Magisterio. 1998.

RESTREPO, María Teresa. *Estado nutricional y crecimiento físico*. Medellín Antioquia: Universidad de Antioquia, 2000. Páginas. 127, 138, 142, 144, 149, 255, 290, 299, 311, 335, 346, 357, 359, 363, 371, 381, 401. (Colección Yuluka/ Nutrición y Dietética).

SKIDMORE, P.M.L. y YARNELL, J.W.G. The obesity epidemic: prospects for prevention.[Editorial]. En: Qjm. 97(12):817 y 825, December 2004. University of Essex, Wivenhoe, UK

STRAUSS, Richard. "Obesidad cobra cuota emocional en adolescentes", Universidad de Medicina y Odontología. Nueva Jersey: www.circuloaleph.com/articulos/bp1htm.

STREN, Andrew. The Archives Of Pediatrics And adolescent Medicine "Chicago (Reuters) [Online] www.archpedi. Ama-assn.org.

Varios autores. *Educación Física en las enseñanzas Medias* INEF, España. Paidotribo, 1985.

WILSON, Eva. *Fisiología de la alimentación*. Editorial Interamericana. México, 1975.

CIBERGRAFÍA

http://www.sitiomedico.com.uy/artnac/2002/5/29.htm

http://informatica.issste.gob.mx/website/comunicados/boletines/2000/boletin192.html

http://idd0073h.eresmas.net/casas2u7.htm

http://colombiamedica.univalle.edu.co/Vol33No2/cm33n2a5.htm

http://www.drcormillot.com/adelgazarhoy/nota_adgh_120803_complicaciones.php

http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol25/sup1/suple10a.html

http://www.i-natacion.com/contenidos/entrenos/fc/fc.html

http://www.cof.es/pam215/Obesidad.htm

http://www.cancer.org/downloads/STT/Hispanic_F&F01-span.pdf

http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm

http://www.conava.gob.mx/varios/GRAFICAS%20PARA%20MENORES%20DE%205%20AÑOS.pd

http://www.efdeportes.com/revista digital. Buenos Aires. Año 8 N.48

http://www.laopinión.com/supp10/?rkey

http://www.nutrinfo.com.ar/obesidad/demo/epistema/mod1.2pdf

http://www.encolombia.com/medicina/pediatria/actualiza-pediat12202relacion.htm

http://www.cedip.cl/curso2003/Presentaciones/Nutricion_RLagos.pdf

http://www.ciges.cl/rdlagos/pdfs/4ProtocoloSIP-Eco.pdf

http://www.alter.org.pe/Nutri3.htm

http://www.obesitychoices.com/espanol/menu3.html

http://www.bosleymc.com/web/complicaciones.htm

http://www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/seccion_12/seccion_12_140.html

http://www.seedo.es/Nociones_gral/11.htm

http://db2.seedo.es/Nociones/11.htm

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/temas_de_salud/doc/endocrinologia/doc/obesidad.htm

http://www.diet22.com.ar/ob_infantil_complicaciones.htm

http://www.4woman.gov/faq/Spanish/obesity.htm#3

http://www.encolombia.com/medicina/sociedadescien/diabetes2042-sobrepeso.htm

comedica@unival

SÍNDROME DE HIPERMOVILIDAD ARTICULAR BENIGNA EN NIÑOS.

Autor: MSc. Ardy Rafael Rodríguez García. Profesor de Control Médico del Departamento de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica. UCCFD "Manuel Fajardo". **Email:** ardayma@inder.cu

Coautores: Dra. Norma Elena de León Ojeda. Esp II Grado en Genética Clínica. MsC Bioética.

Dr. MsC Adonis Estévez Perera. Esp. Medicina Física y Rehabilitación.

MSc. Asunción Mayda García Rubio. UCCFD "Manuel Fajardo"

(1)(4) Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

(2) Hospital Clínico Quirúrgico de 10 de Octubre

(3) Hospital Pediátrico "Wiliam Soler"

Resumen:

En el presente trabajo brindamos elementos necesarios, concretos y frecuentes donde se demuestra la necesidad de conocer a fondo dos tipos de Enfermedades Hereditarias del Tejido Conectivo (EHTC) en las que se destacan el Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria (SHL) y el Síndrome de Ehlers – Danlos (SED). Gracias a su fundamentación lo podemos enmarcar como Síndrome de Hipermovilidad Articular Benigna. En este trabajo se intenta demostrar cómo a pesar de la prevalencia de una condición o no existe la posibilidad de ayudar sobre la base de la prevención y el tratamiento terapéutico aliviar las dolencias músculo – esqueléticas, el fortalecimiento de la musculatura y tejidos alrededor de las articulaciones laxas e hipermóviles, asegurar la estabilidad articular, disminuir el dolor y restablecer la buena funcionalidad articular para lograr la participación en las diferentes actividades escolares y de la vida diaria de los niños con Síndrome de Hipermovilidad Articular Benigna.

Palabras clave: síndrome, hipermovilidad articular, Hiperlaxitud Ligamentaria, Síndrome de Ehlers – Danlos.

Title: Benign Joint Hypermobility Syndrome in children.

Abstract:

In this paper we provide necessary elements, concrete and frequent where it shows the need to get to know two types of Hereditary Diseases Connective Tissue (HDCT) in highlighting the hypermobility syndrome (JHS) and Ehlers - Danlos syndrome (EDS). With its foundation so we can frame as Benign Joint Hypermobility Syndrome. This paper attempts to show how, despite the prevalence of a condition or there is no possibility of help based on prevention and therapeutic treatment relieve muscle ailments - skeletal, strengthening the muscles and tissues around joints lax and hypermobile, ensure joint stability, reduce pain and restore joint functionality to achieve good participation in various school activities and daily life of children with Benign Joint Hypermobility Syndrome.

Key words: Benign, Joint, Hypermobility, Syndrome y Hereditary Diseases Connective Tissue.

Introducción.

El vertiginoso avance de la ciencia, la tecnología y la informática en función de la medicina ha logrado poder contar con herramientas que determinan el surgimiento y causa de las enfermedades. En la actualidad el mundo de la genética ha venido dando pasos agigantados en función de lograr la prevención y cura de las enfermedades y gracias a ello se evidencian los resultados que se muestran a diario sobre la clonación y las células madres. Unos de los hallazgos que ha tenido una intervención positiva la genética es en la determinación de las Enfermedades Hereditarias del Tejido Conectivo (EHTC) en las que se destacan el Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria (SHL) y el Síndrome de Ehlers – Danlos (SED).

Según los resultados generales obtenidos en la encuesta para afectados por Síndrome de Ehlers – Danlos y Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria de Latinoamérica y España, año 2012 confeccionado por la Bióloga, afectada por el Síndrome de Ehlers – Danlos, Alejandra Guasp y la Red de Ehlers – Danlos de Argentina se define:

Síndrome de Ehlers – Danlos (SED): es un grupo heterogéneo de enfermedades hereditarias del tejido conectivo, debidas a alteraciones genéticas que causan defectos en el colágeno. El colágeno es una proteína del tejido conectivo, que actúa como una “goma”, dándole al cuerpo fortaleza y proveyéndolo de soporte y elasticidad para el movimiento. Los genes alterados en el Síndrome de Ehlers - Danlos afectan las propiedades mecánicas de la piel, las articulaciones, los ligamentos, los vasos sanguíneos y los órganos internos, pudiendo alterar todas las funciones corporales.

Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria (SHL): es una enfermedad definida por la presencia de hiperlaxitud ligamentaria acompañada de síntomas, tanto en el aparato locomotor (dolores articulares, bursitis, tendinitis, subluxaciones articulares, dolor de espalda, etc.) como de diferentes tejidos y órganos (prolapso uterino o rectal, hernias abdominales, venas varicosas, piel delgada y frágil, con estrías, fragilidad capilar, mala cicatrización, prolapso de válvula mitral, etc.).

Desarrollo.

El síndrome de hiperlaxitud articular (SHA) fue descrito por Rotés-Querol en 1957 y se caracteriza por la presencia de hiperlaxitud articular y síntomas en relación con el aparato locomotor. Su etiología no es del todo conocida y el síntoma más frecuente son los dolores músculo-esquelético aunque también puede presentar manifestaciones no relacionadas con el aparato locomotor. Su diagnóstico es clínico, basado en las maniobras exploratorias descritas en los Criterios de Beighton y no existe tratamiento específico.

Según Alejandra Guasp (2010) la Hiperlaxitud Ligamentaria (HL): es la capacidad de mover las articulaciones más allá del rango considerado normal. (10)

La HL, se acompaña de manifestaciones anormales en los sistemas óseo, locomotor, cutáneo, visceral y vascular bien definidos en cada uno de estos síndromes desde hace más de una centuria (6)

La prevalencia del síndrome se calcula entre un 5 – 10% de la población occidental, pudiendo alcanzar hasta el 25% en otras regiones del planeta. (5)

Recientemente se han introducido cambios en la nomenclatura del síndrome, adicionándose la palabra benigna: Síndrome de Hipermovilidad Articular Benigna (SHAB) con el objetivo de diferenciarlo de algunos cuadros de EHTC que cursan con manifestaciones y complicaciones graves como aneurigenas de grandes vasos, prolapsos valvulares, ectopia del cristalino, fracturas espontáneas etc. (6).

Aunque el SHAB no afecta las expectativas de vida es causa de morbilidad y por tanto afecta la calidad de la misma (11) y ha sido incluido por la Organización Mundial de la Salud en su última clasificación de enfermedades que provocan discapacidad. (4)

El Síndrome de Hipermovilidad Articular (SHA) es "una enfermedad invisible", es decir, las personas afectadas tienen una apariencia "normal" y debido a esto puede parecer que se está perfectamente bien, pero a menudo, el dolor severo y la limitación funcional acompañan día a día, debido a que los tejidos conectivos son muy frágiles, la probabilidad de padecer cualquier tipo de lesión (luxaciones, fracturas, esguinces, tendinitis) aumenta, incluso cuando se realizan las actividades más suaves de la vida diaria.

Scott, Gedalia, Mikkelsson, entre otros, han encontrado relación entre hiperlaxitud ligamentaria y dolor musculo – esquelético. Asimismo, Grahame y Gedalia apuntan que el SHAB es una causa frecuente de dolor articular y de artritis transitorias en la infancia, que a menudo se confunde con procesos reumáticos más severos. (1)

Aunque ya en 1967 Kirk hablaba del síndrome de hipermovilidad, no es hasta principios de la década de 1990 cuando Grahame acuña el término de síndrome de hipermovilidad articular benigna que se caracteriza por la presencia de hiperlaxitud de las articulaciones, asociada a molestias musculo – esqueléticas y en ausencia de una enfermedad reumatológica sistémica demostrable, término este que asumimos en nuestra investigación. (2)

Estudios realizados por Emanuelle Chaleat – Valayer señalan que la realización de ejercicios isocinéticos, una vez a la semana, es útil para asegurar la estabilidad articular, disminuir el dolor y restablecer la buena funcionalidad articular en afectados por Síndrome de Ehlers - Danlos de Tipo Hiperarticular (SED – H). (3)

Leslie Nicholson comparó dos programas diferentes de ejercicios para niños con SHA y dolor de rodilla. En este estudio se demuestra cómo un programa supervisado de ejercicios en niños con dolor en rodillas y SED – H, reduce significativamente el dolor, y mejora la funcionalidad y la calidad de vida. (3)

Liv Oinaes Anderson y col (Hospital Sunnaas Rehabilitation, Noruega). Los autores, teniendo como objetivo encontrar un tratamiento apropiado para los niños que tienen hiperlaxitud articular generalizada y dolor, se plantearon si estos niños responderían a un programa de entrenamiento de fortalecimiento muscular. El estudio mostró como resultados que los mismos presentaron un aumento del nivel de sus actividades y reducción del dolor, expresado verbalmente tanto por los niños, como por sus padres y los fisioterapeutas. Todos los niños aumentaron su fuerza muscular. Además, la mayoría tuvieron una puntuación más alta respecto a las funciones motoras. La función manual también aumentó considerablemente, sobre todo en los niños que tenían una puntuación más baja al principio. De este estudio se concluye que este programa de entrenamiento, bien tolerado por estos niños, indica que los niños con hiperlaxitud articular y dolor se pueden beneficiar de un programa de fortalecimiento muscular. Los niños comentaron: “Ahora puedo jugar al fútbol, puesto que puedo atrapar el balón a veces”, “Soy consciente de mi cuerpo. “Veo mis músculos”. (13)

La prevalencia de la existencia a nivel mundial del Síndrome de Hipermovilidad Articular se comporta según Murray KJ (2006):

NIÑOS	EDAD	%
1120 niños brasileños	4 – 7 años	60%
776 niños holandeses	4 – 9 años	26%
776 niños holandeses	10 – 12 años	5%
2432 niños griegos	-	9%
997 niños egipcios	6: 12 años	16%
660 Músicos de EU	14: 68 años	19%
252 Niños holandeses	4 – 13 años	16%
658 Niños holandeses	12 – 17 años	13%

La Dra. Norma Elena de León Ojeda. Esp II Grado en Genética Clínica, MsC. Bioética y el Dr. MsC. Adonis Estévez Perera. Esp. Medicina Física y Rehabilitación plantean que la prevalencia del Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria se calcula aproximadamente en Cuba para un 30% de los 11.242.621 de habitantes según las investigaciones arrojadas gracias a los Aspectos Clínico – Genéticos y a las consultas realizadas concluyen que la población cubana no saben que presentan el síndrome. De León Ojeda y Estévez Perera manifiestan que los pacientes van por otras patologías asociadas al síndrome ya sean remitidos por ortopédicos, reumatólogos o propiamente fisiatras y son tratados según la lesión o patología diagnosticada.

Por otra parte es importante conocer que hasta hace solo unos años, no existía un consenso entre los médicos acerca de las características a tener en cuenta para el diagnóstico del Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria. Las descripciones originales del síndrome comprendían 2 elementos, la hiperlaxitud y los síntomas asociados.

En el año 2000 se publicaron los criterios revisados para el diagnóstico del Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria, que habían sido propuestos en Brighton en 1998 (9).

Estos criterios son el instrumento utilizado en la actualidad para el diagnóstico del Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria:

Criterios de Beighton (1973) (Anexo 1):

Criterios mayores:

- Un puntaje en la Escala de Beighton (ver recuadro a la derecha de este texto) de 4 puntos o más, ya sea en la actualidad o en el pasado.

- Artralgias (dolores articulares) de más de tres meses de duración en cuatro o más articulaciones.

Criterios menores:

- Puntuación en la Escala de Beighton de 1, 2 o 3. Este criterio es positivo parapersonas mayores de 50 años, aunque éstas no tengan articulaciones movibles (es decir, aunque obtengan un puntaje de 0 sobre un máximo posible de 9 puntos).

- Artralgias de 1 a 3 articulaciones (durante más de 3 meses) o dolor de espalda (de 3 meses o más) o espondilosis (rotura de la lámina de la vértebra, de forma que la articulación facetaria queda separada del resto), o espondilolisis/espondilolistesis (deslizamiento de una vértebra sobre otra).

- Dislocación/subluxación en más de una articulación, o en una articulación en más de una ocasión.

- Tres o más lesiones en tejidos blandos (por ej. epicondilitis, tenosinovitis, o bursitis).

- ❖ Hábito marfanoide (alto, delgado, relación envergadura/altura mayor de 1.03; relación segmento superior/inferior menor de 0.89, aracnodactilia (signo de Steinberg/muñeca positivo).
- ❖ Piel anormal: estrías, hiperextensibilidad, piel delgada, cicatrices papiráceas (o de papel de cigarrillo).
- ❖ Signos oculares: párpados caídos o miopía o hendidura palpebral antimongólica.
- ❖ Venas varicosas o hernias o prolapso uterino o rectal.
- ❖ Prolapso de la válvula mitral (diagnóstico ecocardiográfico).

Se diagnostica Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria (SHL) ante la presencia de:

2 criterios mayores, o de:
1 criterio mayor y 2 menores, o:
4 criterios menores

Nota: dos criterios menores son suficientes, cuando exista un familiar de primer grado que inequívocamente padezca del síndrome.

Según lo analizado hasta el momento estamos en condiciones de respondernos la primera interrogante: ¿Cómo se diagnostica el Síndrome de Hipermovilidad Articular Benigna?

R/. El Síndrome de Hipermovilidad Articular Benigna = Hiperlaxitud Ligamentaria + dolencias músculos esqueléticas y en ausencia de una enfermedad reumatológica sistémica demostrable.

Por lo antes planteado consideramos oportuno realizarnos la segunda interrogante: ¿Cómo aliviar las dolencias músculo – esqueléticas en niños con Síndrome de Hipermovilidad Articular Benigna?

R/. Los fundamentos teóricos plantean para estos casos el qué hacer pero no deja claro el cómo hacerlo. Por ello es necesario el tratamiento de los niños con Síndrome de Hipermovilidad Articular Benigna mediante la aplicación de ejercicios físicos que contribuyan a aliviar las dolencias músculo – esqueléticas y el fortalecimiento de la musculatura, son factores determinante a considerar en la dosificación de los ejercicios para casos como estos y una forma de tratamiento.

En nuestro país en la búsqueda bibliográfica realizada hasta el momento no se han encontrado evidencias de la aplicación de guías, programas, baterías, manuales de actividades físicas para niños con SHAB y a nivel internacional la misma es limitada. A raíz de esto consideramos como resultados esperados que un programa de ejercicios físicos que logre el fortalecimiento de los músculos estabilizadores y tejidos alrededor de las articulaciones laxas e hipermóviles, asegurar la estabilidad articular, disminuir el dolor y restablecer la buena funcionalidad articular para lograr la participación en las diferentes actividades escolares y de la vida diaria de los niños.

Bibliografía.

1. Bravo J F, Wolff C. (2006)
   Clinical study of hereditary disorders of connective tissues in a Chilean population.Joint hypermobility syndrome and Vascular Ehlers - Danlos Syndrome. Arthritis Rheum 54: 515–23.

2. Buckingham, RB, Braun, T, Harinstein, D.A. (1991)
   Temporomandibular joint dysfunction syndrome: a close association with systemic joint laxity (the hypermobile joint syndrome). Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology 72, 514-19.

3. Chaleat-Valayer, Emanuelle. (s.f.) Hiperlaxitud e Hipermovilidad.
   1er Simposio Internacional sobre los Síndromes de Ehlers - Danlos Gante (Bélgica), 8 - 11de Septiembre de 2012 Disponible en: http://asedh.org Consultado el 03 de Noviembre de 2012

4. Colectivo de expertos. (2001)
Clasificacion Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la salud. Grafo SA.

5. Grahame, R (1999)
Joint hypermobility and genetic collagen disorders, are they related. Archives Disease in Childhood 80: 188_91.

6. Grahame, R. (2000)
Heritable disorders of conective tissue. Clin Rheumatol. 14(2), 345_ 61

7. Grahame, R (2000)
Hypermobility - not a circus act. International Journal of Clinical Practice. 54, 314_15. 13

8. Grahame, R, Edwards, J.c., Pitcher, D. et al. (1981)
A clinical and echo cardiographic study of patients with the hypermobility syndrome. Annals of the Rheumatic Diseases 40, 541- 6. 14

9. Grahame R, Bird HA, Child A, Dolan AL, Edwards-Fowler A, Ferrell W (Brighton 1998) The Revised criteria for the diagnosis of benign joint hypermobility syndrome (BJHS). Journal of Rheumatology 2000; 27(7):1777-1779.

10. Guasp, Alejandra (2010) El Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria, mucho más que hiperlaxitud. Texto: Red Ehlers-Danlos Argentina. Disponible en: https://sites.google.com/site/rededargentina/elsíndromedehiperlaxitud ligamentariamuchomásquehiperlaxitud.htm. Consultado el 03 de noviembre de 2012.

11. Gurley – Green, S (2001)
Living with the hypermobility syndrome, Rheumatology 40, 487 _ 9

12. Murray KJ. Hypermobility disorders in children and adolescents. Best Practice and Research. 2006. 30(2): 329-51

13. Oinaes Anderson, Liv y col (s.f.) Niños hiperlaxos con dolor. Entrenamiento, ¿hacerlo y nada más? 1er Simposio Internacional sobre los Síndromes de Ehlers- Danlos Gante (Bélgica), 8 - 11de Septiembre de 2012 Disponible en: http://asedh.org Consultado el 03 de Noviembre de 2012

ANEXO 1.

Escala de Beighton para evaluar la hiperlaxitud Ligamentaria

1) Extensión pasiva de la quinta metacarpofalange que sobrepase los 90° (1 punto por cada mano)

2) Aposición pasiva del pulgar al antebrazo (1 punto por cada mano)

3) Hiperextensión del codo de más de 10° (1 punto por cada brazo)

4) Hiperextensión de la rodilla de más de 10° (1 punto por cada pierna)

5) Flexión del tronco que permita que las palmas de las manos apoyen en el suelo (1 punto)

SISTEMA DE EJERCICIO FÍSICO Y SUGERENCIA NUTRICIONAL DE JUEGOS ORGANIZADOS DE LOS EDUCANDOS DE UNAH-TEC-DANLÍ.

Autor: Ph.D. Raúl Orlando Figueroa Soriano.
Departamento Humanidades y Artes de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras – Tecnológica de Danlí.
Profesor Titular II.
E-mail: pitolamaquina2@hotmail.com, pitolamaquina2@yahoo.es
Teléfono: 27637970 y 98952604

Resumen

El presente artículo es el resultado de un estudio experimental (Pre-experimento [Pre-test y pos-test]). Cuyo objetivo del estudio es Proponer un Sistema de ejercicios físicos y sugerencias de nutrición para mejorar el Índice de Masa Corporal (IMC) y el Índice de Ruffier (IR) y así mejorar la calidad de vida, e incorporarlo como eje transversal al programa de la asignatura Juegos Organizados de la UNAH-TEC-Danlí. La población es de 70 estudiantes lo que representa el universo de la indagación y fue seleccionada de forma intencional. Son varios los autores que han hecho estudios sobre la materia, pues es de gran importancia para la salud de los educandos. Para este estudio se consideraron fundamentos prestigiosos, y a partir de ello se seleccionaron los ejercicios y la sugerencia nutricional para la intervención realizada. Tales ejercicios contribuyeron en gran medida a mejorar el IMC y el IR ya que en el primer índice en estudio de la muestra en experimento se mejoró el 84%, se mantuvo el 3% y empeoró el 13%; en cuanto al segundo índice con respecto a la muestra en estudio se mejoró el 95%, se mantuvo el 4% y empeoró el 1%. Obteniendo un 0.99 del coeficiente de Pearson en la correlación IMC e IR. Por lo que la propuesta es de gran ayuda para mejorar la calidad de vida ya que si mejoramos el IMC a su vez mejoramos el funcionamiento del corazón, pues ello se evidenció a través de las técnicas y métodos de investigación aplicada, correspondientes a los niveles empíricos teóricos y matemáticos.

Palabras Claves:
Sistema de ejercicios, Sugerencias de nutrición, IMC (Índice de Masa Corporal), IR (Índice de Ruffier).

Summary

This article is the result of an experimental study (Pre-experiment [Pre-test and post-test]). Whose aim of this study propose a system of physical exercises and nutrition tips to improve body mass index (BMI) and Ruffier Index (IR) and improve the quality of life, and incorporate it as a central focus of the program organized by subject Games UNAH-TEC-Danlí. The population is 70 students representing the universe of inquiry and was selected intentionally. Several authors have done studies on the subject, it is of great importance to the health of students. For this study were considered prestigious foundations, and from this we selected exercises and nutritional suggestions for the intervention. Such exercises contributed greatly improve BMI and IR as in the first index of the sample studied in the experiment was improved 84%, remained 3% and 13% worsened, as the second index relative to the study sample, 95% were improved, remained 4% and 1% worsened. Getting a Pearson coefficient 0.99 in BMI and IR correlation. So the proposal is helpful to improve the quality of life and that if we improve BMI in turn improve the functioning of the heart, as this was evidenced through the techniques and methods applied research relating to empirical levels theoretical and mathematical.

Keywords:
System exercises, nutrition tips, BMI (Body Mass Index), IR (Index Ruffier).

Introducción.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión. La investigación realizada es de naturaleza experimental; comprometida a la búsqueda de alternativas para tener una calidad de vida óptima. Es de gran relevancia en su aplicación, al menos en esta área del conocimiento y en UNAH-TEC-Danlí, ésta indagación consistió en la elaboración de un sistema de ejercicios y sugerencias de nutrición con el objeto de mejorar el Índice de Masa Corporal (IMC) y el Índice de Ruffier (IR) respecto a los parámetros establecidos a nivel nacional e internacional; nos referimos la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) ya que durante el Proceso Docente Educativo se evidenciaba anomalías en muchos de los educandos que cursaban la asignatura de Juegos Organizados. Éste estudio se aplicó en alumnos de dicha asignatura de la UNAH-TEC-Danlí y evidenció la mejora de la salud con respecto a una prueba de entrada y una de salida del IMC y el IR, así como de pruebas de laboratorio (Hemoglobina) en todo el proceso investigativo. Para el escudriñamiento se trabajó con una población y unas muestras representativas que fueron seleccionadas de forma intencional. Se seleccionaron y aplicaron métodos del nivel empírico, estadístico y teórico a fin de recopilar los datos necesarios, procesarlos cuantitativamente e interpretarlos en función de la toma de decisiones. La investigación generó un sistema de ejercicio físico y sugerencias de nutrición adaptada a las características de los discípulos así como un sistema para generar datos estadísticos para simplificar el proceso de investigación. Por lo que la indagación hace una contribución a la teoría de la Educación Física para la Salud; demostrando que los fundamentos teóricos referenciales generales de esta teoría considerados en esta investigación, se cumplen también en el plano particular de esta asignatura y en este contexto, por lo que cobran mayor consistencia y validez como teoría general.

Desarrollo

Capítulo I. Tratamiento teórico sobre calidad de vida y el Índice de Masa Corporal y el índice de Ruffier y Hemoglobina

Comenzaremos conceptualizando el término calidad de vida que para el autor es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores.

Según la O.M.S, la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno". Atendiendo a está conceptualización la O.M.S. Propone las dimensiones de la calidad de vida donde se hace presente la salud física.

Dimensiones de la calidad de vida:

La calidad de vida tiene su máxima **expresión en la calidad de vida relacionada con la salud**. Las tres dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida son:

- **Dimensión física:** Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.
- **Dimensión psicológica:** Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.
- **Dimensión social:** Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

A partir determinar el estudio de calidad de vida y de una de sus dimensiones (física) se hace un análisis del concepto de salud, el cual se presenta a continuación: El concepto de salud ha evolucionado mucho a lo largo de los años. De una cultura a otra, es un concepto

cambiante. Debemos dar una definición válida para el contexto socio cultural en el que nos desenvolvemos. Hace unos años entendíamos por salud la ausencia de enfermedad. Era esta una visión reduccionista del propio concepto, además de negativa. La vida a nuestro alrededor nos enseña, con poco que observemos, que la anterior definición es incompleta. Actualmente entendemos por salud como un conjunto de aspectos que engloban situaciones con relación al individuo, a la familia, a la comunidad, y todo ello sobre la base de conocimientos, ideas y aspiraciones actuales.

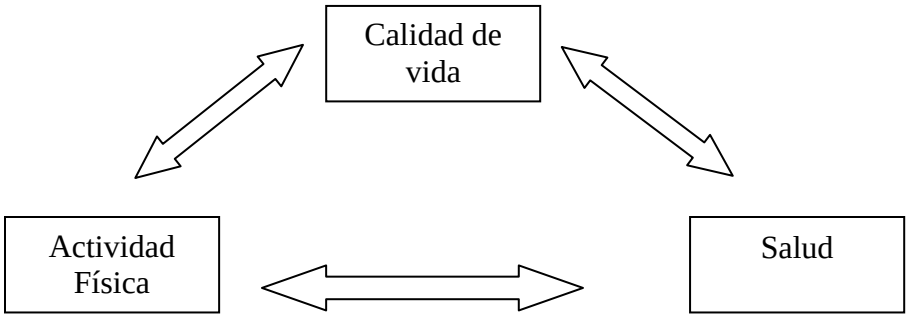
El diccionario terminológico de Ciencias Médicas de CUBA define la salud en un concepto más concreto refiriéndolo, al estado normal de las funciones orgánicas e intelectuales. Al mismo tiempo la O.M.S. se refiere a la salud diciendo: "Logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales y ambientales en los que vive el sujeto y la colectividad". Como se puede evidenciar el término calidad de vida está estrechamente ligado al concepto de salud el cual se determina en gran medida al primer término enunciado. Pues el aspecto salud es uno de los tantos que determina la calidad de vida.

Atendiendo a los conceptos abordados haremos la relación calidad de vida, salud y actividad física:

Ante todo debemos saber que el individuo debe asumir su parte de responsabilidad personal en el cuidado de su propia salud, al mismo tiempo que debe ser consciente de que sus acciones pueden afectar la salud de los que le rodean, debe sentirse co responsable en el cuidado de la salud. Hablamos de objetivos para la educación en los que la Cultura Física tiene una parte importante. (Entre el listado de acciones preventivas que en las comunidades deben llevarse a cabo encontramos: "Promoción de la salud corporal de las colectividades y comunidades con educación física, recreación y deporte").

No es sólo el individuo el responsable de su cuidado y co responsable desde el punto de vista social. También el estado, según cita la O.M.S, tiene una importante responsable: "La salud es la mejor palanca para el desarrollo de los pueblos y la mejor plataforma para la paz. Ya no es considerado como un don sino como **UN DERECHO** universal y es el estado el que debe asumir dicha exigencia pues su logro es una necesidad básica y un objetivo social verdaderamente esencial". Según Piedrola 1996 "La salud y no la enfermedad debe ser el centro de la política sanitaria". Ya nos preocupa tanto el hecho de alargar o prolongar la vida

(Concepto de salud desde la ausencia de enfermedad) sino de aportar calidad a esos años (Concepto más actual de salud).



Esta figura nos indica la relación existente de la Calidad de Vida quien a partir de sus dimensiones maneja el estado físico como aspecto primordial para mantener la Salud y a partir de ello pues enunciamos a la Cultura Física que busca colaborar en el proceso optimizador de la persona, por tanto intentará aportar beneficios para la salud. Concluyendo con la siguiente afirmación Todos los órganos del ser humano se van a ver mejorados, a causa del ejercicio físico moderado. Lo que nos indica que al realizar actividad física moderada nos conlleva a tener salud, aspecto que no conlleva a una mejor calidad de vida.

Efectos del ejercicio sobre diferentes órganos y sistemas:

El corazón: El ejercicio físico moderado y continuo favorece en el corazón el aumento de volumen sistólico y del grosor de las paredes cardíacas del ventrículo, dando como resultado una reducción de la frecuencia cardíaca en reposo, y de los valores de la tensión arterial. Por otro lado aumenta la capilarización, aumentando la densidad de los vasos sanguíneos que conectan con el corazón. Estos factores unidos a la reacción metabólica de los lípidos, disminuyen el riesgo de enfermedades coronarias. Con la edad se produce una disminución de la capacidad contráctil de la musculatura cardíaca. Son frecuentes con el paso del tiempo los trastornos eléctricos cardíacos con diferentes grados de bloqueo y arritmia. Las válvulas que comunican las distintas cavidades cardíacas se pueden calcificar produciéndose estenosis (estrechamiento) o insuficiencia valvular.

El aparato circulatorio: El aumento de la capilarización no sólo es un fenómeno que se produce con relación al corazón y los vasos directamente comunicados con él, sino que se produce sobre la mayoría de los vasos que riegan los músculos,, órganos y tejidos. Dicho fenómeno ayuda a controlar la tensión arterial reduciendo la aparición de arteriosclerosis y sus consecuencias.

Sangre: A nivel venoso, con el envejecimiento, se producirá una disminución de la circulación de retorno, debido a la menor fuerza del efecto bomba que ejercen los músculos de las piernas y a la insuficiencia de las válvulas venosas. Por tanto aparecen varices. El ejercicio consigue potenciar los músculos de las piernas bombeando así la sangre en su retorno hacia el corazón. A nivel de las arterias, el enemigo más temible es la arteriosclerosis (Colesterol).El ejercicio Físico se verá condicionado por esta enfermedad pues se ve reducida la luz de la arteria y con ello el flujo sanguíneo, por otro lado, la actividad física favorece la regulación del colesterol sanguíneo. El ejercicio favorece la capilarización aumentando la irrigación y la oxigenación de los órganos. Se observa un aumento de la capacidad de transporte de oxígeno gracias al ascendente número de glóbulos rojos y mayores niveles de concentración de hemoglobina.

Sistema respiratorio: Con el tiempo va disminuyendo la superficie alveolar y con ello la superficie destinada al intercambio de gases será menor. Las vías respiratorias, fundamentalmente las de pequeño tamaño tenderán a la obstrucción. Debido a progresos degenerativos a nivel ósteo-articular, la caja torácica se vuelve más rígida. Por todo ello y con el paso del tiempo tendremos una menor capacidad de adaptación al esfuerzo debiendo realizar más trabajo para la obtención del oxígeno necesario. Con el ejercicio físico favorecemos una tonicidad adecuada de la musculatura respiratoria, una optimización del intercambio gaseoso al igual que una mayor absorción del oxígeno de la sangre, una mayor capacidad del volumen respiratorio máximo (VO2), un constante regenerar el volumen residual de aire en los pulmones. Se regenera mucho más el volumen residual de nuestros pulmones produciendo una mejor oxigenación.

Riñones y vías urinarias: La actividad física favorece una disminución de depósitos en los riñones y conductos urinarios. Ayuda a la función de filtro dado que al hacer ejercicio se eliminan impurezas del organismo por otras vías.

Metabolismo: El ejercicio afecta directamente al metabolismo de los lípidos favoreciendo el control de los niveles de colesterol sanguíneo y eliminando tejido graso subcutáneo. De esta forma el ejercicio participa en el control de la arteriosclerosis y del peso; aspectos responsables de muchas enfermedades.

Aparato locomotor: Por medio del ejercicio se produce un aumento del volumen y mejora de la capacidad contráctil de la musculatura. Al mismo tiempo se actúa contra las posibles actividades no bilaterales de la vida diaria, compensando, y favoreciendo la movilidad global.

Todo ello da un mayor control postural y un mantenimiento de la flexibilidad. El ejercicio moderado afecta a la calcificación de los huesos evitando procesos de osteoporosis. Con la edad disminuye la velocidad de la contracción muscular y aparece la atrofia de las fibras que componen los músculos. Hay una pérdida progresiva de masa muscular. El envejecimiento conlleva, en menor o mayor grado, una pérdida de la mineralización ósea (osteoporosis). Si bien existe una causa interna debido a la propia senescencia (envejecimiento de los tejidos), la alimentación incorrecta, aporte insuficiente de calcio y sobre todo la falta de ejercicio físico, acelerarán y empeorarán el proceso osteoporótico. Los huesos serán más frágiles y el riesgo de fractura mucho mayor.

A nivel articular, los cambios degenerativos y la falta de uso supondrán limitaciones para la movilidad. Ello supondrá una progresiva anquilosis de difícil resolución.

Los beneficios que el ejercicio físico supone para el mejor control de la osteoporosis justificarán por sí solos, el inicio de un programa de actividades físicas. El tratamiento farmacológico de la osteoporosis es de eficacia dudosa si no va acompañado de un plan regular de actividad física. El ejercicio evita la temprana atrofia muscular, favorece la movilidad articular y evita la descalcificación ósea.

Sistema nervioso: Incide positivamente sobre la coordinación, el estado de ánimo, el ritmo de vigilia y sueño, ayudando a prevenir depresiones y a superar situaciones estresantes.

Todos los beneficios que nos trae como consecuencia la actividad física sistemática en los diferentes sistemas y órganos nos conlleva a una vida saludable y por ende a una mejor calidad de vida. Para realizar una investigación de carácter experimental debemos aplicar un pret test y pos test con pruebas validadas y que nos generen datos valiosos. Por ello hemos seleccionado la prueba de Índice de Masa Corporal y la prueba del Índice de Ruffier, las cuales se describen a continuación:

Índice de masa corporal (I.M.C):

Determina la masa adecuado de los sujetos y su grado de obesidad si la hay. Su objetivo radica en: Valorar la aceptabilidad o línea de “normalidad” en la relación a la masa o peso y la estatura, el sobrepeso y la obesidad, así como percibir ciertos grados de mal nutrición. Para obtener el I.M.C se aplica la siguiente fórmula.

I.M.C = M (Kg.)

$(\text{Talla m.})^2$

Tabla de valores que indica los rangos del I.M.C

Clasificación IMC	Kg/m 2	Riesgo de Comorbilidad
Peso bajo	Menos 18.5	Bajo
Rango normal	18.5-24.9	Promedio
Pre-obesidad (Sobrepeso)	25.0-29.9	Incrementado
Obesidad grado 1	30.0-34.9	Moderado
Obesidad grado 2	35.0-39.9	Severo
Obesidad grado 3	Más 40.0	Muy severo

El I.M.C solo no puede predecir el riesgo para la salud, pero la mayoría de los expertos dice que un índice superior a 30 (obesidad) no es saludable. Sin importar cuál sea su I.M.C, el ejercicio le puede ayudar a reducir el riesgo de cardiopatía y diabetes. Sin embargo, hay que tener el punto de vista de un facultativo para iniciar un programa de ejercicios.

Atendiendo a lo planteado y para hacer mejor las mediciones y la aplicación de un sistema de ejercicios es necesario conocer el estado físico de la población en estudio y para ello utilizamos la prueba de Ruffier la cual se describe a continuación.

Índice de Ruffier: Contribuye a valorar la eficiencia cardiaca al esfuerzo y la reacción del sistema neurovegetativo (reacción vagal o vagotónica) ante el esfuerzo, el cual depende del nivel de entrenamiento y de la adaptación del sistema cardiovascular a las cargas físicas.

La metodología para aplicarla es de la siguiente manera:

- Registrar el pulso en reposo (antes de la carga).
- Realizar 30 cuclillas profundas (Los brazos al frente, flexión profunda de las piernas) en 30 seg. También se acepta 30 cuclillas en 30 a 45 seg.
- Registrar el pulso en 10 seg, inmediatamente al terminar la carga (0 - 10 seg y tomar un segundo pulso al comenzar el primer minuto y al comenzar el segundo minuto. Cabe recalcar que se toma al terminar el minuto después del esfuerzo para tener las pulsaciones después del esfuerzo y se le suman diez para determinar que si el primer pulso que se tomó después del ejercicio es menor que el segundo quiere decir que hay una mala recuperación.

Para obtener su índice se aplica la siguiente fórmula:

$$\text{I. Ruffier} = \frac{Pr + P1 + P2 - 200}{10}$$

A continuación se muestran los rangos para evidenciar el I.R

0	Corazón excepcional	Excelente
0 a 5	Corazón robusto, entrenado	Bien
5 a 10	Corazón común, mejorable	Regular
10 a 15	Corazón débil	Pobre
Mas de 15	Corazón peligrosamente débil	Malo

Aspectos importantes nos revela el Índice de Ruffier para determinar el estado físico la población en estudio pero es necesario determinar el grado de Hemoglobina que poseen pues a partir de allí podremos determinar la oxigenación de estos con respecto al ejercicio y con ellos la producción de ATP. Es por ello que describimos este aspecto a continuación:

Hemoglobina: Es una heteroproteína de la sangre, de masa molecular 64.000 (64 kDa), de color rojo característico, que transporta el oxígeno desde los órganos respiratorios hasta los tejidos, en vertebrados y algunos invertebrados. Dogmaro 2007. La hemoglobina es un pigmento de color rojo, que al interaccionar con el oxígeno toma un color rojo escarlata, que es el color de la sangre arterial y al perder el oxígeno toma un color rojo oscuro, que es el color característico de la sangre venosa. Dr.C Dogmaro citado por Ceballos 1997.

Valores de referencia de Hemoglobina:

Los valores de referencia varían de acuerdo a cada laboratorio clínico y por eso se especifican al solicitar la prueba. Esto depende de la ubicación del mismo, específicamente altitud la calidad de las técnicas usadas.

Valores de referencia[2]		
Sexo	**Valor mínimo**	**Valor máximo**
Hombre	10	14
Mujer	8	12

A continuación se presenta los valores de Hemoglobina hacer tomados en cuenta cuando se realiza el ejercicio físico, dato obtenido en la conferencia del Dr. C. Ceballos 1997

Hombres

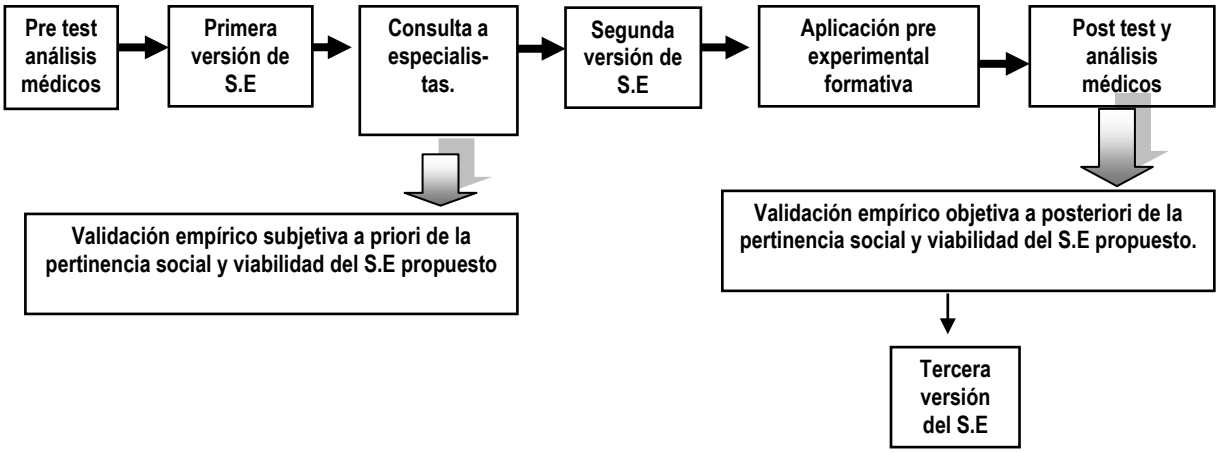
Cantidad de hemoglobina	Intensidad de trabajo.
10	45%
10-12	65%
12-13	75%

Cantidad de hemoglobina	Intensidad de trabajo.
7	45%
8-9	65%
9-10	75%
10-12	100%

bibliografías escudriñadas un estudio a nivel internacional y nacional del que se quiere realizar, donde se combina la indagación del I.M.C, el I.R y la prueba de laboratorio sobre la Hemoglobina para evidenciar la aplicación de un sistema de ejercicios y sugerencias de nutrición si esté es eficiente y eficaz o no.

Capítulo II. Tratamiento metodológico sobre calidad de vida y el índice de masa corporal y el índice de Ruffier.

Para la determinar y cumplir del objetivo de investigación se aplicaron métodos y técnicas de investigación, así como se puede observar en el esquema que se establece y es explicado a continuación, en lo referido a todo el proceso investigativo.



- En primera instancia se aplicó un pre test (Cuestionario), donde se demostró la problemática acerca de la de la calidad de vida (IMC e IR) así como análisis de laboratorio.
- Luego se hizo una primera versión del Sistema de Ejercicios Físicos y Sugerencias de Nutrición (S.E).
- Luego de hacer la consulta a especialista se hizo una segunda versión del Sistema de Ejercicios Físicos y Sugerencias de Nutrición (S.E).
- Seguido a ello, se aplicó el Sistema de Ejercicios Físicos y Sugerencias de Nutrición (S.E) a través de un pre experimento formativo (Experimento).
- Luego se aplicó un post test (Cuestionario), donde se demostró la problemática acerca de la de la calidad de vida (IMC e IR) así como análisis de laboratorio y como a través de ejercicio y sugerencias de nutrición se puede mejorar dicho parámetro de salud.

Todo el proceso investigativo se llevo a cabo con la siguiente población y muestra:

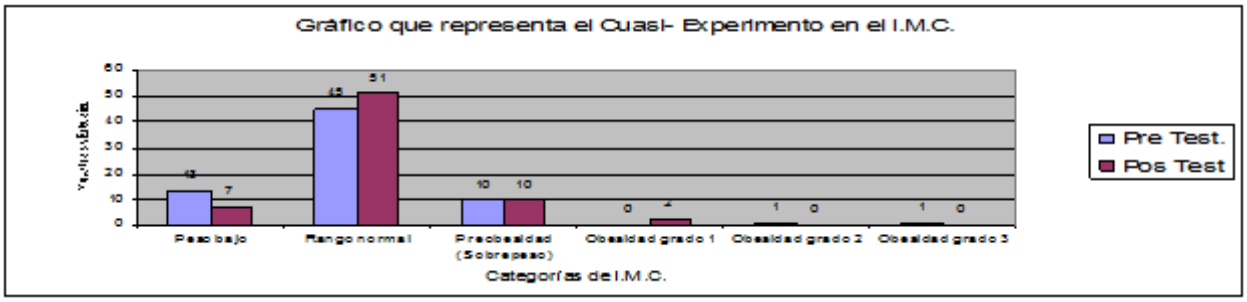
Población y muestra: Estratos	Población	Muestra	%	Tipo de muestreo
Alumnos	70	70	100	Intencional
Especialistas (E.F)	20	20	100	Intencional

A continuación se presentan los resultados de correlación del pre test y post test.

Tablas comparativas de los resultados del cuasi experimento.

Índice de Masa Corporal.

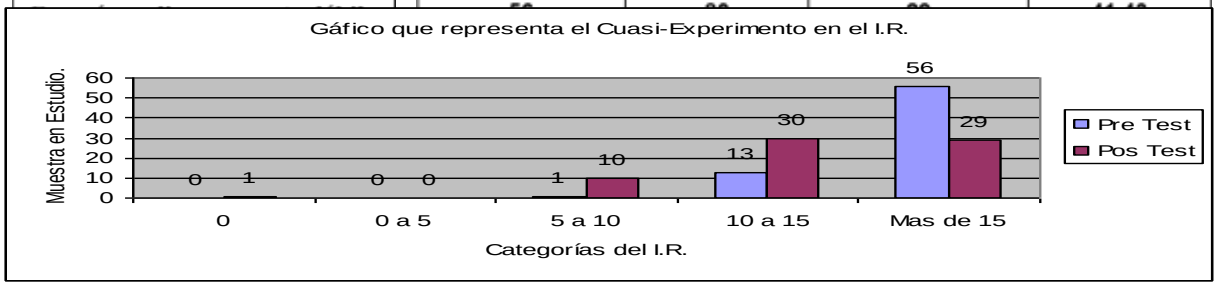
Clasificación IMC	Pre Test		Post Test	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Peso bajo	13	18.57	7	10
Rango normal	45	64.28	51	72.85
Preobesidad (Sobrepeso)	10	14.28	10	14.28
Obesidad grado 1	0	0	2	2.85
Obesidad grado 2	1	1.42	0	0
Obesidad grado 3	1	1.42	0	0



Cómo se evidencia 2 mantuvieron que corresponde al 2.85%, 59 mejoraron lo que corresponde al 84.28% y 9 empeoraron lo que corresponde al 12.85%.

Índice de Ruffier.

Interpretación	Muestra Pre Test	%	Muestra Post Test	%
Corazón excepcional	0	0	1	1.42
Corazón robusto entrenado	0	0	0	0
Corzón comúm mejorable	1	1.43	10	14.28
Corazón débil	13	18.57	30	42.86



Cómo se evidencia 1 mantuvo que corresponde al 1.44%, mejoraron 66 que corresponde al 94.28% y empeoraron 3 que corresponde al 4.28%.

Resultado principal del procedimiento validatorio de triangulación metodológica. Mediante la aplicación de métodos y técnicas de investigación (Análisis médicos, test de Ruffier, la observación) consulta a especialistas, se constató el mejoramiento de la población estudiada con respecto al Índice de Masa Corporal y el Índice de Ruffier y por ende en la calidad de vida de los alumnos que la cursan dicha asignatura. Por lo que se aprueba la *Hipótesis de trabajo planteada*. Sustentando aún más esta decisión el coeficiente de correlación Persson que es el 0.99632360. Lo que indica la relación existente entre las dos variables de estudio

Conclusiones.

1. Los resultados de la sistematización realizada de varios autores especialistas en temas de interés, sobre Cultura Física y muy especialmente en los referente a la Calidad de Vida y la Educación Física para la salud y en la estructuración de sistema de ejercicios físicos y sugerencia de nutrición, permitió determinar que es un aspecto fundamental para el ser humano en correspondencia a la actividad física que desarrolla y su hábito alimenticio.

2. El sistema de ejercicio físico y la sugerencia de nutrición diseñada mediante la combinación de Gimnasia Básica Aeróbica, y la alimentación adecuada, consigue una reducción del peso corporal y (Índice de Masa Corporal y y a su vez la mejora del Índice de Ruffier lo que evidencia la eficiencia cardiaca al esfuerzo y la reacción del sistema neurovegetativo (reacción vagal o vagotónica) ante el esfuerzo, el cuál dependió del nivel de entrenamiento y de la adaptación del sistema cardiovascular a las cargas físicas de la población estudiada.

Bibliografia.

- A.A.V.V. (1986): L´enfant et l´aptitude au sport. Ed. Chiron, Paris.
- Alexander, P.(1995). Aptitud Física, Características Morfológicas y Composición Corporal, Pruebas Estandarizadas en Venezuela. Instituto Nacional de Deportes. Editorial Depoaction. Caracas. 120p.

- Alonso, R. (1985).Resultados Antropométricos en un ensayo de un nuevo programa de Educación Física. Editorial Ciencias Médicas. La Habana. 16 p.
- Andux, C. Y Col. (1988) Programa de preparación del deportista, de Voleibol Tomo I-II. Editorial .INDER. La Habana..
- Antón, J.L. (1989): Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación. Ed. Junta de Andalucía, UNISPORT, Málaga.
- Barrios, Joaquín; y Alfredo Ranzola Ribas. 1998. Manual par el deporte de iniciación y desarrollo. Segunda edición. La Habana, Cuba. Editorial deportes. 140 Páginas.
- Baumagnter, T. A. & Jackson, A. S. (1995): Measurement for evaluation in phisical education and exercise science. 5 ta ed. Madison, Brown & Benchmark Publishers.
- Belbenoi, G. (1973): Le sport à l´école. Ed. Casterman, Tournai.
- Berbasco. (1982) Segundo estudio Nacional de crecimiento y desarrollo. Revista cubana de Pediatría. La Habana.. pp. 4 – 22.
- Carter,J.L;(1980).The Heath-Carter Somatotype Method.3er Edition.San Diego State University.Silla bus Service.65 p.

SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA COMPENSAR LA CIFRA TENSO-ARTERIAL DE LAS HIPERTENSAS LEVES EN LAS ADULTAS MAYORES.

Autor. MSc. David González Heredia.

MSc: Hannier Barriga Márquez

MSc. Juan Carlos Semana Mesa

Universidad de Ciencias de la Cultura física y el Deporte Facultad Santiago de Cuba

Resumen

La terapéutica a través del ejercicio, se ha convertido en una moda más barata y asequible a millones de personas en el mundo, por resultar ser un tratamiento eficiente contra muchas afecciones y enfermedades como las cardiovasculares y las hipertensivas. Es vital tener presente que en este tipo de tratamiento lo más importante no es hacer mucho, sino hacer lo necesario durante mucho tiempo, lo que es mejor, durante toda la vida, excepto en los momentos que el médico lo prohíba por razones justificadas. En esta investigación se elabora un sistema de ejercicios para ser aplicados a un grupo de pacientes hipertensas leves de la comunidad de “La Normal”, quienes tienen muy poca participación en las actividades físicas como medio para evitar futuras complicaciones, frente a las primeras manifestaciones en sus organismos de esa enfermedad (la asesina silenciosa), estando por tal razón su calidad de vida disminuida.

Introducción.

La práctica de las actividades físicas por los hombres es reconocida en el mundo de hoy como unos de los antídotos fundamentales para contrarrestar el padecimiento de enfermedades. Este fenómeno es vital para las personas cuando se encuentran en tránsito por la tercera edad, último de los procesos evolutivos de los seres humanos, caracterizado por el debilitamiento de muchas de las funciones de sus cuerpos. Por ello es importante la ejercitación durante toda la vida.

El uso del ejercicio físico como medio de terapia se ha difundido por toda Cuba y en estos momentos existe una importante cifra de gimnasios y áreas de Cultura Física Terapéutica especializadas en el tratamiento de la HTA con ejercicios físicos. Desde finales del recién pasado siglo XX, el gobierno ha deseado incorporar esa actividad dentro de la vida de las comunidades cubanas con el propósito de ofrecer un nivel de acceso mayor y fácil atención a

los pacientes hipertensos, propiciándole realizar los ejercicios luego de regresar de la fuerza laboral necesitada, en horas que por lo general están cerradas esas instituciones, además de evitar los grandes desplazamientos a las personas retiradas y amas de casas lejos de sus áreas de residencias.

A pesar de tener la educación física y los deportes ese reconocimiento, no todas las personas por una razón u otra, se justifican de no practicarlo por motivo de falta de tiempo, convirtiéndose en blanco de dolencias evitables, sobre todo en la etapa de la vejez. Eso implica educar en sus beneficios a la persona desde edades tempranas para poder gozar de una ancianidad más saludable socialmente.

En Cuba se le ha dado gran importancia a la atención de los trastornos de la TA, al punto de ponerse en vigor un programa nacional para su control. Por ello no resultan recurrentes trabajos como este para seguir contribuyendo a paliar esa situación, en este caso es necesario el énfasis en la población del adulto mayor, estrato humano con un ritmo creciente en Cuba. Luego de estas reflexiones surge la siguiente interrogante:

¿Mejorara la salud cardíaca en las adultas mayores de la comunidad “La Normal” del municipio de Santiago de Cuba, si se elaborar un sistema de ejercicios físicos para contribuir a compensar la cifra tenso-arterial?

Desarrollo

Caracterización de la relación del ejercicio físico con la HTA.

El ejercicio físico regular reduce eficientemente la tensión arterial. Su práctica sistemática dilata los pequeños vasos sanguíneos de la micro-circulación; incluso en el músculo entrenado aparecen nuevos capilares, que bien pueden ser los que antes se mantenían cerrados y se abren ante el estimulo funcional del ejercicio, o el organismo genera para mejorar la circulación.

El ejercicio físico beneficioso para reducir la TA es por naturaleza moderado en intensidad y de larga duración. Debe ser realizado con una frecuencia superior a tres veces por semana y activar en lo posible las cuatro extremidades y su ejecución debe ser agradable sin requerir en ningún momento esfuerzos vigorosos o extenuantes.

El ejercicio físico, cuando forma parte de las actividades laborales y recreativas, tiene un resultado favorable en la prevención de la cardiopatía isquémica, la disminución de la mortalidad global y la mejora de la calidad de

vida. Eso ha dado al ejercicio físico un substancial papel en la prevención de muchas afecciones, además de ser de gran utilidad para retrasar las derivaciones negativas del envejecimiento en el aparto cardiovascular.

El ejercicio físico mejora el perfil lipídico y el control de la glucemia, reduce o previene la HTA, la obesidad y el estrés, mejora la forma física y aumenta la longevidad; su práctica regular a una intensidad ligero-moderada, induce una serie de adaptaciones que producen los beneficios para la salud.

La relación entre el ejercicio físico y sus beneficios para la salud es sabida, sin embargo, la perdida de actividad física sigue siendo un problema de salud pública. La disminución del trabajo físico ha causado peor forma física, y resulta perjudicial para la persona y costoso a la sociedad, pues por lo general viene acompañado del aumento de enfermedades cardiovasculares.

Cuando se deja a un lado al ejercicio físico, comienza a fallar la salud cardiovascular y muscular, y no sorprende entonces ver a muchos individuos adultos inactivos, con un deterioro visible de sus capacidades funcionales y su intolerancia a los esfuerzos físicos.

Sistema de ejercicios físicos para compensar la cifra tenso-arterial de las hipertensas leves en las adultas mayores.

Las principales acciones desarrolladas con la muestra al inicio fueron: talleres de sensibilización, encuesta para determinar aspectos generales de las vidas de las pacientes y su actividad física vinculada con el problema de la hipertensión arterial y las posibilidades abiertas a ellas para mejorar su calidad de vida mediante esa práctica de manera sistemática. Registro de la edad, el peso y la talla, y control del promedio de la tensión arterial en la primera semana. Acciones intermedias: consistió en el desarrollo del sistema de ejercicios propuestos. Acciones finales: al final de la investigación para tener criterio comparativo se ejecutaron las siguientes: evaluación de la caminata de seis minutos, el pulso de entrenamiento y el VO_2 (consumo máximo de oxígeno). Donde se aplicaron las pruebas mencionadas con el objetivo de conocer los progresos ocurridos, en cuanto a la condición física lograda por las pacientes, así como la situación de la TA.

Para comparar y conocer la efectividad del sistema de ejercicios entre las mediciones realizadas a las pacientes se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

- Pulso de entrenamiento (PE): calculado mediante la fórmula de Karvonen.

  $PE = (FC_{máx.} - FC_{Reposo}) (0.6 \text{ a } 0.8 + FC_{Reposo})$

- $VO_{2máx.}$ (máximo consumo de oxígeno): se obtuvo con la fórmula propuesta por el CAMD (Colegio Americano de Medicina del Deporte) para pacientes con posibilidad de caminar con una intensidad de 50 a 100 metros/minutos.

  Fórmula del CAMD

$$VO_{2\ máx.} = 0.1 \text{ml/Kg/min} \frac{(\text{Distancia})}{(\text{Tiempo})} + 3.5 \text{ ml/Kg/min}$$

Metodología para aplicar la prueba ccaminata de los seis minutos

Consiste en evaluar la condición física en cualquier momento del programa de ejercicios para pacientes hipertensas. En este caso se aplica al inicio y al final del programa.

Metodología para el trabajo

- La paciente antes de comenzar la prueba se mantiene en reposo durante diez minutos.
- Se realizará durante la prueba tres tomas de la frecuencia cardíaca: en reposo, al finalizar la prueba y pasado el primer minuto de recuperación.
- Se realizará durante la prueba tres tomas de la tensión arterial: en reposo, al finalizar la prueba y pasado el primer minuto de recuperación.
- La característica de la prueba será explicada a las pacientes antes de su inicio.
- Con la señal de arrancada las pacientes caminarán siguiendo un trayecto preconcebido, al máximo de las posibilidades individuales en seis minutos.
- Cuando concluya la prueba, cada paciente indicará con una señal sobre el terreno el lugar donde alcanzó los seis minutos durante su recorrido, para facilitar el control de la distancia recorrida en metros.

Indicaciones metodológicas de la prueba caminata de los seis minutos

- No se forzará a ninguna paciente a realizar la prueba si refiere sentir malestar, pero si este surge durante su ejecución será suspendida la actividad de modo inmediato.
- Nadie con una cifra de TA igual o mayor a 160/100 mm/Hg podrá participar en la caminata de los seis minutos.
- Debe realizarse en el horario de la mañana o bien tarde, cuando el sol no afecte.
- Se utilizará vestuario y calzado apropiado para la ocasión.

Como parte de la evaluación de la condición física de las pacientes hipertensas leve se determinará el IMC (Índice de Masa Corporal) para conocer cuál es la situación del peso corporal de las pacientes, las cuales serán evaluadas de acuerdo con el siguiente arreglo como indicador de sobrepeso en los adultos. Este se logra dividiendo el peso (kg) entre la estatura (m^2). IMC se da en Kg/m^2.

IMC = peso (Kg.) / estatura (m^2)

Indicadores para el peso		Kg / m^2
Sobrepeso		25.0 - 29.9
Obesa	Ligera	30.0 - 34.9
	Moderada	35.0 - 39.9
	Severa	> 40.0

Elaboración y aplicación del sistema de ejercicios.

La aplicación del sistema se da en tres momentos organizativos: adaptación, intervención y mantenimiento. Su objetivo consiste en contribuir en lo particular a la disminución de la HTA de las hipertensas leve pertenecientes a la Comunidad de “La Normal” y de manera general beneficiar su condición física y con ello mejorar su calidad de vida.

Adaptación: proceso encaminado a posibilitar a las pacientes su adaptación al trabajo físico. Tiene una duración de cuatro semanas ubicadas en el inicio del programa de trabajo, y tiene como objetivo esencial propiciar a las pacientes hipertensas transitar de un estado de sedentarismo funcional físico actual al momento de intervención cuyo núcleo es la actividad física.

Intervención: este proceso es de mucha importancia para darle cumplimiento al propósito de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida actual de las pacientes hipertensas estudiadas, pues de su efectividad depende el progreso del nivel de salud de la TA y de su condición física general, aparte de poder incrementar en la práctica cómo convivir en armonía con su enfermedad. Tiene como objetivo básico conseguir cifras tensionales inferiores al rango de la hipertensión leve. Su duración será de siete meses.

Mantenimiento: su inicio comienza con el final del proceso anterior, y durará mientras la paciente tenga condiciones reales para realizarla. Su objetivo es evitar desajustes bruscos de la tensión arterial y mantener una condición física igual o mejor a la lograda durante la intervención.

Las actividades a desarrollar tendrán una frecuencia de tres días semanales con una duración por sesiones de 30 a 50 minutos, donde se podrán desarrollar ejercicios de calentamiento, estiramientos, de fortalecimiento general, de relajamiento y otros no contraindicados, siempre y cuando en cada jornada de trabajo las condiciones tensionales de la paciente y el criterio médico lo permitan. Cada sesión se estructurará en tres partes: inicial, principal y final.

Durante todas las actividades sólo se realizarán ejercicios físicos en condiciones aeróbicas (bicicleta estática, marcha, trote, caminatas y otros), además se aplican los ejercicios para mejorar la fuerza muscular (abdominales, de brazos, semi-cuclillas y ejercicios con pesos).

El sistema de ejercicios físicos

Es posible entender como sistema a una entidad que se exprese como independiente y coherente, sin importar que esté ubicada al interior de otro organismo real o ideal, aun envolviendo y conteniendo a otros subsistemas inferiores. En este caso, el sistema propuesto se subordina al sistema general de ejercicios para tratar los tipos de hipertensiones, con posibilidades reales de obtener beneficios por esa vía. Es el equilibrio dinámico entre los elementos componentes diseñados en este sistema, se garantiza mediante la homeostasis, como proceso o tendencia de los sistemas a adaptarse con el fin de alcanzar un equilibrio interno frente a los cambios externos del medio.

Todo sistema tiene propósitos u objetivos, los elementos y las relaciones entre estos, determinan una estructura que pretende siempre alcanzar un objetivo.

En el caso tratado el fin es contribuir a compensar las cifras tensiónales de las pacientes adultas mayores asistidas mediante el ejercicio físico. A pesar de ponerse en este estudio el énfasis en la actividad física como parte de la solución del problema planteado, será vital mantener una total observación sobre las practicantes para contrarrestar inmediatamente cualquier

anomalía surgida durante este proceso, tomándose las medidas pertinentes.

En primera instancia el equilibrio del sistema propuesto se da entre las condiciones físicas alcanzadas de manera paulatina por las pacientes durante las clases, la disposición de ellas para ejercitarse, el nivel de la auto-estima, la accesibilidad a las actividades, el estado de la tensión arterial y el criterio médico. La falla de esos aspectos (entropías negativas) conduce al crecimiento de los factores entrópicos negativos y con estos la destrucción del sistema sea cual sea.

Un sistema se desordena cuando está envejeciendo (entropía) y aumenta su aleatoriedad. Cuando la entropía se incrementa, el sistema pasa a un estado más simple, alejándose con rapidez del objetivo de su existencia.

Las modificaciones en la entropía están vinculadas con la información que pasa al interior del sistema. A mayor información (disciplina, conciencia, calidad en la realización de todas las actividades, sistematicidad, dinamismo, estimulación constante y otros beneficios), desciende el nivel de la entropía (aunque nunca desaparece por completo), pues la primera pasa a ser la base del orden y de la estructuración del sistema. Si se pierde comunicación entre las partes vivas que integran el sistema o hay un desconocimiento de los niveles de autoridad, funciones, jerarquía, entre los elementos componentes, la entropía positiva se eleva con prontitud y la organización inicial se va reduciendo a formas más simples paso a paso. Entre la entropía positiva y la negativa se da una relación contradictoria. La primera tiende a destruir el sistema, la segunda a preservarlo.

Aunque en el sistema propuesto existen niveles de jerarquías, ningunos de sus componentes es superior al otro, porque en la funcionalidad del sistema todos son importantes para garantizar su objetivo y en definitiva su funcionalidad en el tiempo y el espacio, pero con el nivel de la sinergia correspondiente.

La estructura del sistema de ejercicios propuestos para el tratamiento de la hipertensión leve en la comunidad “La Normal”, conforman un conjunto de

elementos componentes vinculados a través de relaciones de significación, comprendida en los límites establecidos. Aquí la estructura desde su percepción jerárquica se define como sigue:

Estructuras del sistema de ejercicios:

Criterio médico: es un proceso que si bien no se centra directamente en el desarrollo de ejercicios físicos, constituye unos de los elementos encargados de eliminar cualquier señal de entropía, originada por el estado de la tensión arterial de la paciente, es decir, que los criterios de estas áreas son esenciales para darle cumplimiento a los objetivos del sistema, de acuerdo con los fines particulares de sus subsistemas. Como se asume al ejercicio físico como un medicamento, en cada nivel de análisis de las pacientes hipertensas podrán tenerse en cuenta estos indicadores:

- Tipo de ejercicio a indicar
- Intensidad
- Duración
- Frecuencia
- Progresión

1. Subsistema de ejercicios de condicionamiento físico

Siempre se debe realizar ejercicios de condicionamiento físico (calentamiento) con el objetivo de predisponer al organismo de las pacientes para el esfuerzo. El calentamiento incrementa moderadamente la frecuencia cardíaca, la temperatura interna y activa el sistema nervioso. Produce vasodilatación muscular y reduce la viscosidad interna del músculo, por lo que aumenta su eficacia contráctil. Acelera la velocidad de conducción nerviosa, mejora la conducción motriz y la agilidad.

El calentamiento consistirá al menos en diez minutos de ejercicios de las extremidades inferiores y superiores, la cintura pélvica, caminando o sin desplazarse por el área de trabajo y efectuando movimientos muy suaves para poner a punto todas las articulaciones. Puede efectuarse el calentamiento específico de las articulaciones, comenzando por los tobillos, las rodillas, las caderas hasta llegar a la región del cuello.

El calentamiento debe ir seguido de estiramientos estáticos en la medida de las posibilidades de las pacientes. Se trata de ejercicios de flexibilidad

(alargamientos lentos, suaves y mantenidos de los grupos musculares importantes) de duración entre 20 y 30 segundos en cada grupo, sin rebotes y evitando el dolor (avisa del peligro del reflejo de sobre-estiramiento).

Los estiramientos son importantes para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y facilitar la recuperación tras el ejercicio. Quienes puedan hacer el estiramiento siempre comenzarán por los músculos de la espalda y de la cintura escapular, continuando con el abdomen, la parte posterior de las extremidades inferiores y la zona anterior del muslo. Pueden hacerse en posición erecta y en decúbito. Se recomiendan tras la parte principal de la sesión y como parte del enfriamiento (vuelta a la normalidad). Se pueden hacer estiramiento al inicio y al final de la clase y deben tener carácter y duración similares.

Este subsistema está en un orden superior a los otros subsistemas, pues es básico desarrollarlo antes de entrar a los ejercicios de intervención desarrolladores de nuevas condiciones.

Ejercicios de cuello: (deben realizarse con los ojos abiertos):

1. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar 1. flexión al frente del cuello y cabeza. 2. flexión atrás.
2. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar 1. flexión lateral del cuello y cabeza a la izquierda. 2. flexión a la derecha, alternar.
3. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar torsión del cuello a ambos lados, alternar.

Ejercicios de brazos y tronco:

4. Parado, piernas separadas, elevación de los brazos por el frente arriba (inspiración), bajarlos por el lateral a la posición inicial (espiración).
5. Parado, piernas separadas, manos en los hombros, círculo de los hombros al frente y atrás.
6. Parado, piernas separadas, flexión lateral del tronco, el brazo contrario a la flexión a la axila (inspiración) regresar a la posición inicial (espirando), alternar.
7. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, realizar círculo de caderas a la derecha e izquierda.
8. Paredo, piernas separadas, manos en la cintura, extensión del tronco atrás (inspiración) y flexión al frente del mismo (espiración).

9. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, extender un brazo al frente, llevándolo al lado y atrás con movimiento de torsión del tronco, vista a la mano

(inspiración), regresar a posición inicial (espirando), alternar el movimiento.

Ejercicios de piernas:

10. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, asalto diagonal, alternando.
11. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, elevación de las rodillas al frente de formar alternada.
12. Parado, piernas separadas, realizar elevación del cuerpo en la punta de los pies con brazos al frente (inspiración), regresar a la posición inicial (espirando).
13. Parado, piernas separadas, realizar circunducción de los tobillos hacia el interior y el exterior con los dos pies, regresar a la posición inicial.

Ejercicios de estiramiento:

14. Parado, piernas separadas, flexionar tronco al frente y las manos agarrando los gemelos, realizar flexión del tronco y extensión de la espalda, durante el tiempo señalado anteriormente.
15. Parados, brazos al lado del cuerpo, flexionar un brazo al hombro y el otro entrelazado Alternar.
16. Parado, piernas separadas y brazos arriba con manos entrelazadas, realizar extensión de los brazos hacia arriba durante el tiempo señalado anteriormente.
17. Parado, pierna izquierda adelantada en semiflexión, realizar un estiramiento de la pierna derecha sin levantar el talón. Alternar.
18. Parado de lado a la espaldera con apoyo de la mano más cercana, realizar una flexión de rodilla con la pierna más distal y agarre del pie con la mano del mismo lado, mantener flexionada la pierna con las rodillas en dirección al suelo y paralela a la pierna extendida. Alternar.

2. Subsistema de ejercicios de intervención (o desarrolladores orientados).

En este subsistema tienen lugar las principales acciones para conseguir la modificación del estado actual de las pacientes hipertensas mediante el desarrollo o práctica de diversos ejercicios físicos.

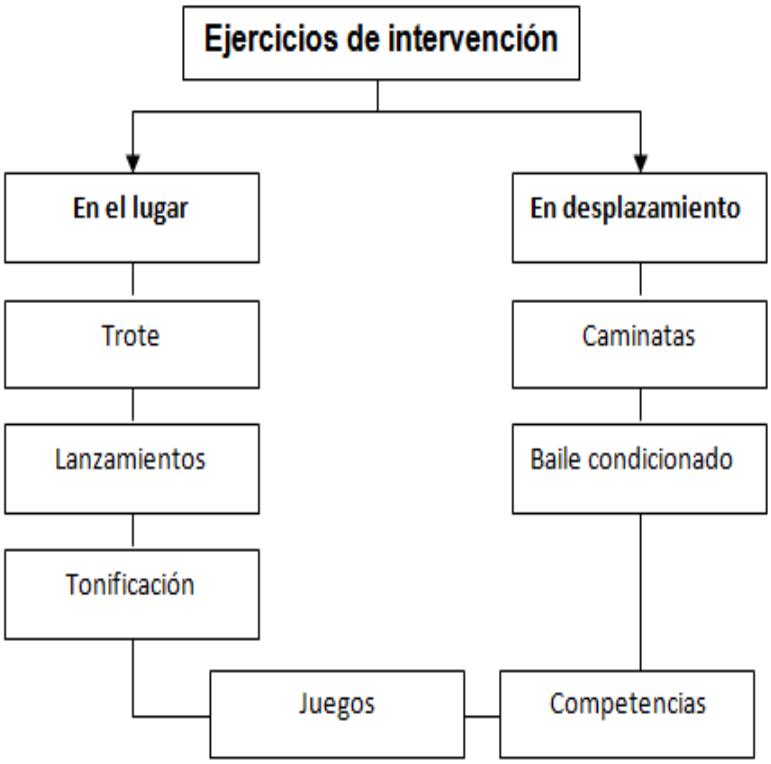


Fig. 2.2. Subsistema de ejercicios físicos de intervención

Después del calentamiento y los ejercicios de flexibilidad se pasa a la parte principal del ejercicio de entrenamiento, consistente en actividades o ejercicios de tipo aeróbico como por ejemplo, caminar a ritmo rápido, apoyando en primer lugar los talones con paso largo y movimientos amplios de las extremidades superiores.

Dentro de este subsistema las actividades físicas aconsejadas para las hipertensas leves deben en general cumplir los siguientes requerimientos técnico-metodológicos:

- Desde el punto de vista de la resistencia muscular (RM) se recomienda realizar de 6 a 8 series, manejando:

- Más o menos entre 30 y 50% de RM.
- Con un peso libre de entre 10 y 15 libras.
- Un descanso entre cada serie de 30-50 segundos.

En cuanto a intensidad desde el punto de vista dinámico, lo ideal es hacer una prueba de esfuerzo para determinar la frecuencia cardíaca de reserva y manejar entonces frecuencias de entre 50 y 70%.

En cuanto a la progresión se puede comenzar con un 30-40% de la carga en una persona sedentaria funcional y cada semana ir incrementando hasta llegar a un 65-70%.

Para desarrollar cada actividad en la intervención el médico deberá asegurarse que el estado de la hipertensión de la paciente le permita ejercitarse en una

sesión sin contratiempos, para ello le tomará la TA antes y después de finalizada la actividad física básicamente.

En cuanto a la HTA y los ejercicios de resistencia muscular, si las cifras de la TA están controladas, no hay restricciones; pero si lo están, se debe sacar de la actividad a la paciente en ese trance.

Los ejercicios de intervención propuestos pueden ejecutarse en el lugar o en desplazamiento. El trote consistirá en la elevación de las rodillas de manera alterna a un ritmo inferior al de la marcha o caminata aprisa. La postura será lo más esbelta posible. Se acompañará con la suficiente coordinación de los movimientos de los brazos. Podrá realizarse entre dos y tres minutos como máximo en una sesión.

Este ejercicio ejerce influencia en las musculaturas de las piernas, abdominal, de la articulación de los hombros y los pectorales, además en la coordinación entre todas las extremidades (superiores e inferiores) y el ritmo, entre otros.

Los lanzamientos de objetos de poca dimensión ayudan a activar la coordinación viso-motora, además de poner en movimiento los músculos del tronco y la cintura pélvica. La tonificación muscular está concebida para el trabajo sobre diversos planos musculares de las piernas, los brazos (cargando pequeños objetos y empujando obstáculos estáticos) y los abdominales (elevando los pies apoyados sobre una pared desde la posición acostado atrás). También es posible trabajar asaltos (frontales y laterales) y la semi-cuclillas y ascender y descender en escaleras seguras hasta diez peldaños, no más de tres repeticiones en cada una de las sesiones de trabajo.

Entre los ejercicios en desplazamientos uno de los esenciales que pudieran realizar las pacientes en estudio está la caminata aprisa (aeróbica), cuyo ritmo de ejecución dependerá de la condición física adquirida de manera individual por cada una de ellas.

La caminata aeróbica es un excelente medio para disminuir los factores de riesgo cardiovascular (HTA), para retardar el envejecimiento natural del cuerpo, o para mejorar la capacidad aeróbica, apareciendo la posibilidad de recorrerse mayor distancia en la misma medida que mejore el rendimiento físico.

La práctica de la caminata aeróbica se considera de elección para quien comienza a realizar actividad física, o para aquellas personas que, por indicación médica, no pueden realizar ejercicios de mayor intensidad. A medida

que transcurran las semanas, debido a los beneficios que esta va ofreciendo la practicante, ésta sentirá la satisfacción de ir regulando su propio ritmo y la distancia a recorrer en forma progresiva. Si existiera algún síntoma preocupante o que le impida a la paciente continuar ejercitándose, debe detenerse sin titubeos y solicitar ayuda. Este ejercicio se hará como máximo tres veces y

podrá disponer de hasta 22 minutos en la primera fase de la intervención.

Al finalizar la caminata:

- Realizar ejercicios de elongación muscular, para evitar los dolores.
- Beber líquidos si su cuerpo lo requiere por el esfuerzo realizado o tiene sed.

Subsistema de ejercicios restauradores

Su objetivo es conseguir llevar el organismo de las pacientes a la normalidad, especialmente la frecuencia cardíaca de reposo. Las actividades son orientadas en dirección contraria a la excitación orgánica causada por las actividades de intervención principales. Los ejercicios de estiramientos tienen las mismas características que los del subsistema de condicionamiento físico. Todas las actividades restauradoras realizadas pueden ir acompañadas de ejercicios de ventilación pulmonar (respiratorios) y de relajación muscular. Estos juegan un importante papel dentro de los programas de ejercicios físicos para pacientes hipertensos, ya que contribuyen a una mejor oxigenación por parte del paciente, ayudando a la asimilación de las cargas de trabajo y a una más rápida recuperación. A continuación se muestran algunos ejercicios de respiración.

Subsistema de control y evaluación.

- **Control**

Los controles de los ejercicios físicos para los pacientes con HTA, deben realizarse antes, durante y al finalizar cada sesión de entrenamiento, los signos vitales que más se deben controlar por su importancia son la frecuencia cardíaca y la TA.

Estos dos indicadores son importantes y útiles en el control de los programas de ejercicios físicos en hipertensos, debido a la rápida respuesta cardíaca que nos brinda, permitiendo tomar decisiones de manera fácil y rápida, con lo indicado a cada paciente durante el entrenamiento físico.

Se recomienda que estos controles se realicen de la siguiente forma:

- Toma de frecuencia cardíaca y TA, antes de comenzar la sesión de ejercicios.
- Toma de frecuencia cardíaca durante y al finalizar cada uno de los ejercicios aeróbicos.
- Toma de frecuencia cardíaca y TA al concluir la parte final de la clase.

- **Evaluación**

Para la evaluación de los pacientes que participan en el programa, se sugiere la utilización de la prueba de marcha de los seis minutos. Esta es una prueba de terreno sencilla, que permite evaluar funcionalmente y de forma periódica (entre 1 y 3 meses) al hipertenso. Además de evaluar a los hipertensos, brindan un parámetro (pulso de entrenamiento) de mucha importancia para la prescripción y control de los ejercicios físicos para este tipo de paciente. Por último, el consumo máximo de oxígeno que expresa las posibilidades ventiladoras y respiratorias de una persona.

Conclusiones

La hipertensión fue revelada como una enfermedad que puede matar y mata en silencio, sin embargo, los pacientes que la sufren pueden contrarrestar su acción mediante la práctica de actividades físicas de manera sistemática, sin importar la etapa de la vida por la que se atraviese.

La confirmación de la existencia del problema estudiado mediante el diagnóstico realizado, demostró la pobre actividad física que existía entre las hipertensas seleccionadas en el Consejo Popular “Heredia” Distrito Nº 2 de la comunidad “La Normal”, municipio de Santiago de cuba y la posibilidad de contribuir a su minimización mediante un sistema de ejercicios físicos orientados a contrarrestar la hipertensión arterial leve.

Bibliografía

1. Ajani, U y /et al/ (2000). El consumo de alcohol y los riesgos de enfermedades coronarias. (s.l) (s.e).
2. Álvarez, S (2008). Medicina General Integral. Volumen II. Principales afecciones en los contextos familiar y social. La Habana. Editorial Ciencias Médicas.
3. Ander, E. (2005): Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. Ciudad de la Habana. Editorial Félix Varela.

4. Ander, E. (2005): Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad. Trabajo Social Comunitario. Selección de lecturas, compiladores Proveyer, C y otros).
5. Asamblea Mundial de la Salud (2000). Prevención y control de las enfermedades no trasmisibles. Ginebra.
6. Boraita, A (2008). Ejercicio, piedra angular de la prevención cardiovascular. Madrid. Servicio de Cardiología. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deporte. Revista Española de Cardiología. Volumen 61. N° 05.
7. Bouchard, C y /et al/ (2003). Actividades físicas y Salud. Procedimientos Internacionales. Champaigne. Human Kinetics Publishers.
8. Caballero, T. (2006): Trabajo social comunitario. Conferencias. Universidad de la Habana.
9. Coipel, M. y Collado, R (1998): Reflexiones sobre una experiencia de intervención a escala de barrio. En “Ciudad y cambio social en los 90” (R. Dávalos - compilador). Impresora Universidad de La Habana
10. Cuba. MINSAP (1998). Programa Nacional de Hipertensión Arterial. La Habana.
11. ---------- (1999). Programa Nacional de prevención, diagnóstico, evaluación y control de las enfermedades cerebro vasculares. La Habana.
12. ---------- (2005). Anuario Estadístico de Salud. La Habana.
13. Díaz, D, Uriarte, M. y Dávalos, R. (2000): Participación comunitaria en cuatro experiencias de los órganos locales de gobierno en Cuba. En “Desarrollo y descentralización en el contexto urbano” (R. Dávalos - compilador). Impresora Universidad de la Habana.
14. Departamento de Salud. USA (2004). Actividades físicas y salud. Sitio disponible en: http://www.reporte-surgeon-general-pittsburgh. (Sitio visitado 12/05/2009)
15. Dilorenzo, A (1999). Efecto extendido de los ejercicios aeróbicos en los resultados psicológicos. Medicina Preventiva. Barcelona. Editorial Paidotribo.

16. Dotres, C (1989). Programa nacional de prevención, diagnóstico y control de la hipertensión arterial. La Habana. Revista Cubana de Medicina General Integral. (Enero-Febrero).
17. Dueñas, A (1996). Hipertensión arterial. Su Control en el nivel primario de salud. La Habana. Revista Cubana de Medicina Integral General. (Jul-Sept).
18. ---------- (1998). Control Comunitario de la hipertensión arterial. La Habana. Revista Cubana de Medicina Integral General.
19. ---------- (1995). Educación al paciente hipertenso. Manual de Entrenamiento para el personal de la salud. La Habana. Editorial Ciencias Médicas.
20. Elías, N. (2006): La sociedad de los individuos. Introducción a la Sociología, Tomo 1 Selección de lecturas (compiladores A. Basail y otros). Editorial Félix Valera Ciudad de la Habana.
21. Fbourliere, F. (2004): Citado en salud y Envejecimiento. OMS.
22. Fong Estrada, A. (2006): Consejos útiles para ancianos y sus familiares. Editorial Oriente Santiago de Cuba.
23. Franch, J. y Y. Martinell (1995): “Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre”. Editorial Paidós, Barcelona.
24. Friedewald, W (1996). Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares. México DF. Editorial Mc Graw Hill.
25. García Roca, J. (2005): Metodología de la intervención social. Trabajo Social Comunitario. Selección de lecturas, compiladores Proveyer, C y otros).
26. Guilarte Téllez, B. (2009): Ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación del adulto mayor con artrosis localizada, en rodillas y tobillos del Combinado Deportivo" Santiago Hey Pérez” del Poblado Caney, Santiago de Cuba. Tesis de Maestría de Actividad Física Comunitaria. Facultad de Cultura Física “Manuel Piti Fajardo” de Santiago de Cuba, junio 2009, 79 pp.
27. Gracia Fuster, E. (2005): El apoyo social en la intervención comunitaria. Trabajo Social Comunitario. Selección de lecturas, compiladores Proveyer, C y otros).

28. Grupo Ministerial (1996): Proyecto de Programa Trabajo Comunitario. Documento del Grupo Ministerial para el Trabajo comunitario de la República de Cuba.
29. Haskell, W (2005). Los componentes de la actividad física en la promoción de salud. Champaigne. Human Kinetics Publishers.
30. Hernández, F. (1992). Hipertensión arterial prevalencia en 5 consultorios del médico de la familia. La Habana. Revista Cubana de Medicina Integral General.
31. Kelley G y Mc Clellan, P (2006). Efecto antihipertensivo de los ejercicios aeróbicos. Barcelona. Editorial Jims.
32. Lang, M (2006). Afecciones del aparto locomotor. Barcelona. Editorial Jims.
33. León A (1999).Recientes avances en el tratamiento de la hipertensión. Rehabilitación cardiopulmonar. Barcelona. Editorial Paidotribo.
34. Liébana, S (2007). Importancia del ejercicio físico en hipertensos. Asociación Americana del Corazón. Disponible en: http://www.vitonica.com/autor /santi-liebana. Sitio visitado 15/03/2009.
35. Lovell-Smith, D (2008). Cómo curar la hipertensión sin fármacos. New York**.** Ediciones RBA Libros. Colección Integral.

TALLERES CON PERSPECTIVA ERGONÓMICA PARA PREVENIR LAS LESIONES ASOCIADAS AL USO DE LA COMPUTADORA EN LOS USUARIOS DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE SANTIAGO DE CUBA.

Autoras: MSc. Clara Miguel Tamayo.

MSc. Xiomara Sánchez Benavides

Lic. Pura Miguel Tamayo

Lic. Zilia Yanet Rodríguez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte ¨Manuel Fajardo ¨ Santiago de Cuba

Resumen

El presente trabajo parte de un análisis relacionado con la búsqueda de vías para prevenir las lesiones asociadas al uso de la computadora por los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba. Para ello ha sido necesario, partir del estudio del proceso de la Cultura Física Terapéutica y profiláctica en el uso de la computación. Se hace un análisis gnoseológico de la Cultura Física terapéutica y profiláctica y la Gimnasia laboral como puntos convergentes para fundamentar la ergonomía preventiva; además, se realiza un estudio de los diferentes criterios de esta última ciencia y el alcance multifacético de la misma, sobre la base de los diferentes riesgos a los cuales están expuestas las personas que trabajan durante un tiempo prolongado frente a las computadoras y no realizan actividad física y, por último, se fundamentan teóricamente los ejercicios propuestos a partir de los criterios de varios investigadores. De este modo se elaboran ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica, cuyo objetivo es la prevención de las lesiones asociadas a la problemática antes planteada. Estos ejercicios toman como punto de partida, los talleres de superación y capacitación, para su implementación. Constituye un aspecto de suma importancia la valoración de la pertinencia de estos ejercicios, lo cual ha posibilitado la orientación para que desde los puestos de trabajo de los usuarios practiquen los ejercicios de estiramiento y relajaciones como progresivas, oculares, automasaje y demás. Todo lo cual le da significación práctica a la presente investigación.

Summary

This work is an analysis related with the search in roads to prevent the lesions associated the use the computer for the users of the university student community of the faculty Physical Culture of Santiago de Cuba. In the begen the Therapeutic Physics and hygiene in the use of calculation the study of the process the Culture. It becomes an analysis gnoseológico of the

Culture therapeutic Physics and hygiene and the labour Gymnastics like points convergences in order to base the preventive ergonomic; also, you are carried out a study of the several criterions of this last science and the reach multifacétic of the same, on the base of the several risks to the who they are exposed the people that work during a time prolonged opposite the computers and they don't carry out physical activity and, lastly, teóricaling is based the nominative exercises starting from the criterions of several investigators. Thereby exercises are elaborated [prophylactics] with perspective [ergonomic], whose objective is the prevention of the lesions associated to the problem before expounded. These exercises take like point of parting, the shops of superation and capacitation, for their [implementation]. You/he/she/it constitute a look of sum importance the valuation of the [pertinence] of these exercises, which has facilitated the orientation so that they from the positions of work of the users practice the exercises of stretch and relaxations like progressive, oculars, automasaje and others. Everything which gives practical signification to this letter investigation.

Introducción

Históricamente el trabajo ha sido fuente generadora de desarrollo económico y personal; sin embargo, este conlleva a que el trabajador presente efectos que alteran su estado de salud y por ende su rendimiento laboral. Con el desarrollo científico y tecnológico actual, se hace evidente la idea de que la Prevención de Riesgos Profesionales debe abrir su campo de acción y no limitar su objetivo a la prevención de la lesión física, ya que se hace necesario que esta aborde este objetivo desde criterios de calidad de vida y mediante la mejora de las condiciones de trabajo, con el empleo de la Ergonomía como instrumento para consecución de tal fin.

Desde los inicios de esta ciencia en el siglo pasado, se comienza a utilizar el término ergonomía, proveniente de la palabra griega Ergon, que significa trabajo y Nomos, que significa leyes o reglas, literalmente: leyes del trabajo. La ergonomía es la actividad de carácter multidisciplinar que se encarga del estudio de la conducta y las actividades de las personas, con la finalidad de adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios, buscando optimizar su eficacia, seguridad y confort.

La gimnasia laboral surge paralelamente a esta ciencia. Con la realización de ejercicios físicos el organismo y sus planos musculares aumentan la capacidad de ejecución de los movimientos de forma económica. En Cuba, la gimnasia laboral, tuvo un gran auge en la década de los setenta se estableció la gimnasia de pausa (intermedia de la jornada de trabajo) y los fisminutos (cuando el trabajador sintiera la necesidad), a través de la

realización de los ejercicios contrarios de la labor que se realiza para compensar el cuerpo, en la actualidad los organismos y administraciones no han comprendido la importancia que reviste para la economía y la salud de los trabajadores, por lo cual no lo tienen diseñado dentro del horario laboral.

La actividad física que promueve la gimnasia laboral está dirigida al mejoramiento del rendimiento laboral del hombre y de su calidad de vida, a través del descanso activo, sin tener en cuenta el aspecto psicológico y el macro y micro entorno que rodea al mismo en la ejecución de dicha tarea.

En cambio, la ergonomía estudia cómo adecuar la relación del ser humano con su entorno. Es una rama de la Seguridad y Salud en el Trabajo que ha desarrollado una subdisciplina: la ergonomía de oficina, cuyo objetivo es corregir y diseñar el ambiente de trabajo con vistas a disminuir los riesgos asociados a este tipo de labor. Se utiliza para determinar cómo diseñar o adaptar el lugar de trabajo al trabajador, a fin de evitar distintos problemas de salud y de aumentar la eficiencia en el trabajo.

La Ergonomía es el pilar de las especialidades de prevención porque abarca los objetivos de las demás ciencias, aglutina los conocimientos prácticos y los modelos teóricos acerca del comportamiento del hombre y de las características físicas sociales del ser humano que pueden ser aplicados con validez al elaborar, diseñar, evaluar, operar y mantener productos y sistemas; con el objetivo de aumentar la seguridad, efectividad y satisfacción de los usuarios y de las organizaciones.

Se complementa como un estudio integral del hombre en el marco de sus actividades con las máquinas y el entorno, para tratar de perfeccionar la actividad laboral. El cuerpo humano no está diseñado para pasar largas horas del día en posición sentada, por esta razón, los mayores inconvenientes que sufre el organismo en estos tipos de trabajos son el sedentarismo, los dolores de cabeza, el dolor de cuello y hombros, las lumbalgias, el Síndrome de Túnel del Carpio, las contracturas musculares, el Síndrome del desorden músculo-esquelético, la fatiga crónica, etc., todas estas dolencias pueden ser solo algunos de los tantos males que padecen las personas que trabajan frente a la computadora por tiempo prolongado.

Actualmente, en Cuba y en el mundo se hace cada vez más énfasis en la medicina preventiva en la cual la prevención primaria realiza un papel esencial que se traduce en: mejoría de la calidad de vida y disminución de los costos de salud.

Los usuarios deben recibir información adecuada sobre las lesiones y las enfermedades asociadas al incumplimiento de los principios de la ergonomía, para que puedan conocer qué síntomas ocasionan estas dolencias, la relación que tienen estos con el trabajo que desempeñan y cómo prevenir estas afecciones.

Hoy en día, con el desarrollo alcanzado por el hombre, el trabajo físico disminuye al ser sustituido por las maquinarias y las tecnologías de punta; por esta causa, la sociedad actual implica un estilo de vida sedentario, productor de tensiones y, por supuesto, envuelto por un ambiente antinatural: contaminación atmosférica en grados muy altos, alimentación inadecuada, etc. Todas estas dificultades no ayudan a combatir el sedentarismo, el estrés y todos los problemas sociales que amenazan la salud del ser humano. Sin embargo, son pocas las personas que se consideran inactivas, aunque estudios realizados actualmente han demostrado que los adultos de hoy son cada vez menos activos que sus antecesores.

Uno de los autores cubanos que ha tratado el tema en la Cultura Física (Sobrado Olalde, Ismael 2007) señala como un factor conveniente: ¨**…la posibilidad de que se organice el trabajo de forma que el usuario se marque su propio ritmo de trabajo, siempre que esto sea factible, de manera que realice pequeñas pausas para evitar la fatiga. Si esto no es posible, se proponen establecerse pausas periódicas o cambios de actividad que reduzcan la carga de trabajo frente a la pantalla de la computadora.**¨ **(62, 6)**

Este tipo de actividad genera, a partir de su propia naturaleza, estrés. El usuario a través de la actividad física puede prolongar el tiempo de aparición de esta dolencia, para lograr esto un factor determinante en este empeño es la disposición al cambio y la toma de conciencia de la necesidad de contrarrestar sus efectos.

Estas afecciones no son ajenas a nuestro entorno en la red de Cultura Física, en específico en la Facultad de Santiago de Cuba; por esa razón, teniendo en cuenta las necesidades existentes de prevención de las lesiones asociadas al uso de la computadora, se determinó la realización de un estudio científico, que partió de un diagnóstico con el cual se pudo constatar que existe desconocimiento sobre el tema y que, además, no se ha realizado una labor formativa e informativa sobre los beneficios de la ergonomía como ciencia. De ahí que el presente trabajo responda a los intereses del objeto de estudio de la maestría en Actividad Física Comunitaria, como son: promoción de salud, mejora de la calidad de vida y elevación de la cultura y educación de los ciudadanos.

Las principales dificultades que se evidencian en los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física en Santiago de Cuba, se reflejan a partir de la necesidad de organizar ergonómicamente el puesto de trabajo; lo que se convierte en una causa para la

comisión de violaciones desde el punto de vista ambiental: posición incorrecta escasa de la iluminación en algunos locales, posición ladeada del monitor y el teclado respecto al usuario, posición inadecuada de monitor con relación a la cabeza del usuario, falta de nivelación de la superficie del teclado a los codos, la posición del brazo demasiado lejos del mouse, falta de apoyo para las muñecas y antebrazos, extensión y desviación de la muñeca al teclear, así como la no utilización de ambas manos y de todos los dedos en algunos casos, elevación de hombros en determinados casos por el mal ajuste de la altura mesa-asiento, mala postura del tronco al mantener inclinada la columna vertebral, asiento con exceso de presión en la parte baja de las piernas, pies sin apoyo firme en el piso, (piernas o pies cruzados por largo tiempo a la altura de la articulación de la rodilla o del tobillo) , etc.

Lo anterior conlleva a que se manifiesten diversos padecimientos músculo-esqueléticos, problemas visuales y fatiga mental, después de un tiempo prolongado frente a la computadora. Entre los síntomas más frecuentes de estos padecimientos están: dolores de cabeza, fatiga y sequedad oculares, escozor, sensibilidad al cambio de luz, visión borrosa, dolores en cuello, hombros, espalda, codos y muñecas; rigidez en los dedos, entumecimiento de las piernas por la poca movilidad y molestias en los pies. Además de la ansiedad por terminar una labor, provocada a veces por situaciones de sobrecarga de trabajo, agotamiento intelectual o estrés. Y por último, como otro factor desencadenante, se encuentran las situaciones de aislamiento de algunos miembros de la comunidad, específicamente los programadores, para quienes el contacto social durante la jornada laboral es bastante limitado.

De ahí que nos planteáramos el siguiente **Problema científico:** ¿Cómo prevenir las lesiones asociadas al uso de la computadora en los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba?.

Para darle solución a este problema se propone el siguiente **Objetivo:** Elaborar talleres con perspectiva ergonómica para prevenir las lesiones asociadas al uso de la computadora de los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.

Desarrollo

1. 1 La ergonomía como ciencia y su impacto en la sociedad.

La necesidad de adaptar las herramientas al hombre ha existido siempre. La aparición de la humanidad está caracterizada por la construcción de útiles. El estudio de la interrelación entre el hombre y el útil construido permite conocer las características de sus utilizadores, por ejemplo, las formas, los pesos de herramientas tan elementales como los martillos, etc.

están en función no solo de las características del material trabajado (madera, piedra hierro), y del efecto buscado (precisión, fuerza), sino que, también, son dependientes de las características de los hombres que los manejan (antropometría, control de la masa y su movimiento).

Estos principios de racionalización, funcionalidad, economía de esfuerzos y movimientos formarán parte tanto de la ergonomía como de los análisis de los sistemas de trabajo.

La historia de la ergonomía como disciplina autónoma se configura al final de la segunda guerra mundial, cuando la fuerza de los hechos obliga a los ingenieros que diseñaban artefactos cada vez más complejos a tener en cuenta, de una forma explícita y sistemática, las leyes fisiológicas y psicológicas del comportamiento humano y sus límites operativos bajo las diferentes solicitaciones y condiciones del medio.

El especialista en ergonomía, denominado ergonomista, estudia la relación entre el trabajador, el lugar de trabajo y el diseño del puesto de trabajo.

La aplicación de la ergonomía al lugar de trabajo reporta muchos beneficios evidentes: para el trabajador proporciona unas condiciones laborales más sanas y seguras, para el empleador, el beneficio más patente es el aumento de la productividad.

Es necesario destacar también que la ergonomía es un instrumento de prevención de las lesiones laborales. Solo mediante procedimientos ergonómicos puede hacerse frente a problemas como las lesiones de la espalda o los microtraumatismos repetitivos.

Definiciones de ergonomía

Según Tortosa, (1999) ¨**La Ergonomía es una ciencia que estudia las características, necesidades, capacidades y habilidades de los seres humanos, analizando aquellos aspectos que afectan al entorno artificial construido por el hombre relacionado directamente con los actos y gestos involucrados en toda actividad de este¨. (10, 38).**

En todas las aplicaciones de la ergonomía su objetivo es común. Se trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a las capacidades y necesidades de las personas, de manera que mejore la eficiencia, seguridad y bienestar de los consumidores, usuarios o trabajadores. Es la definición de comodidad, eficiencia, productividad, adecuación, de un objeto desde la perspectiva del que lo usa.

Según la Unión Latinoamericana de Ergonomía (2002) **Factores Humanos**: Término usado como sinónimo de ergonomía, que se emplea - en general - para referirse a la rama que se desarrolló en los EE.UU., enfocada en los fenómenos de rendimiento cognitivo de las personas.

Hoy en día la ergonomía se aplica al estudio de cualquier actividad, sea laboral o no, de las personas que realizan o desarrollan cualquier tipo de tarea. Así, una persona que precise desplazarse y decida utilizar un transporte público, se convierte en un usuario−operador de un sistema complejo y, por lo tanto, objeto de análisis ergonómicos complicados que contemplan un sinfín de detalles. Lo cual va aparejado a la aparición en ocasiones aun cuando se cumple el entorno ergonómico el trabajo sufre enfermedades propias de la labor que desempeña.

1.2 Lesiones y enfermedades profesionales asociadas al uso de la computadora.

La aplicación de los principios de la ergonomía puede evitar lesiones o enfermedades dolorosas que pueden ser invalidantes y hacer que el trabajo sea más cómodo y, por lo tanto, más fácil de realizar, si se logra humanizar cada labor.

La salud de los trabajadores, para que sea efectiva su preservación, depende de tres puntos básicos: el legal, el educacional y el técnico:

El legal se refiere a las leyes que obligan a los empresarios al cumplimiento de las normas de seguridad y de salud en el trabajo.

El educacional se manifiesta por la toma de conciencia de los empleadores para el control de los riesgos en el ambiente y en el modo de producción, así como para la instrucción de los trabajadores en cuanto a los riesgos y la prevención.

El técnico es relativo a la aplicación de conocimientos de ingeniería y del comportamiento humano para la obtención de ambientes y procedimientos seguros de trabajo.

Según plantea la tesis de maestría en Educación Física de la Universidad de Salamanca, España, Gimnasia y Salud en las empresas:

El medio moderno fomenta las malas posturas, movimientos inadecuados, sedentarismo y hábitos erróneos de movimientos, en la industria por otro lado están los movimientos repetitivos y posturas estáticas. A esto le podemos sumar el hecho de que el hombre moderno está confrontado a realizar poca actividad física ya que la técnica y el confort han aumentado y esto nos hace más cómodos, la lista de aparatos, máquinas e implementos es muy grande (autos, ascensores, sillas, puertas automáticas, escaleras automáticas, etc.). La musculatura se debilita paulatinamente, sustenta en forma deficiente el esqueleto y fomenta una mala postura. Con el tiempo el cuerpo responde con dolores musculares y articulares en distintos puntos: lumbagos, dolores cervicales, tendinítis de antebrazos, dolores de hombros, pie, etc. Los gastos médicos, kinésicos, emocionales, de tiempo o por causa de estrés son enormes. Para combatir esta problemática que no solo está a nivel nacional, sino también a nivel mundial, es necesario poner en práctica los conocimientos de la "Escuela de la

Espalda" de Alemania y Austria, con intervenciones en la empresa y cursos preventivos que apunten a la actividad física y a la relajación.¿QUÉ ES LA PAUSA ACTIVA? La pausa activa es actividad física específica en el lugar de trabajo. Desde el punto de vista fisiológico, la movilidad articular se amplía, la musculatura se oxigena, se pone más flexible y recupera su distancia normal, con esto se evita la tensión en los tendones; en menor grado, mejora el sistema respiratorio y cardiovascular. También es un método ideal para combatir el estrés. Su duración es de 5 a 10 minutos.

1.3 Fundamentación general de los ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica.

Como bien se ha planteado con anterioridad, la *ergonomía* es el estudio de la conducta de las personas en su trabajo. El propósito de la ergonomía es adaptar las condiciones de trabajo a la naturaleza física y psicológica de las personas. Con este objetivo se elaboraron y seleccionaron los ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica, para su mejor comprensión, se determinó la realización de cuatro talleres como antesala para la presentación de estos ejercicios. Se toma como base el diseño adecuado del puesto de trabajo como los planteados por varios autores que se expone con anterioridad, y las demás normas básicas de la ergonomía. Estos ejercicios se seleccionaron poniendo un cuidado especial en el impacto que va a tener sobre el bienestar físico y psicológico de los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física.

Selección de sujetos

Población: 333 usuarios de la Comunidad universitaria de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Santiago de Cuba.

Muestra: 89 usuarios de la Comunidad universitaria de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Santiago de Cuba.

Los **métodos científicos** utilizados para el desarrollo de la investigación han sido, básicamente: del **Nivel teórico,** que nos permiten hallar lo esencial, la regularidad de la información obtenida mediante los métodos empíricos.

Análisis-síntesis: Se empleó durante todo el desarrollo de la investigación, específicamente para estudiar los fundamentos teóricos y metodológicos que se deben tener en cuenta para la elaboración de propuestas ergonómicas.

Inducción deducción: Para, desde los presupuestos teóricos y los resultados empíricos, darle cumplimiento al objetivo de esta investigación.

Sistémico estructural funcional: para la elaboración de los ejercicios y sus relaciones.

Con los métodos del **Nivel empírico** se constataron las características y relaciones fundamentales del objeto, que fueron accesibles a la percepción sensorial, con el objetivo de recoger información sobre los niveles de manifestación del problema.

Observación: Se realizó con el objetivo diagnosticar la existencia de posibles causas de lesiones asociadas al uso de la computadora, por una mala organización ergonómica del puesto de trabajo, se tomaron videos y fotos, que fueron sometidas luego a un estudio comparativo.

Técnicas

Encuesta: Se aplicó inicialmente una para obtener información relacionada con los principales padecimientos asociados al uso de la computadora, y la segunda para valorar la pertinencia preliminar de los talleres de capacitación y los ejercicios propuestos.

Grupo de discusión: Se empleó inicialmente para determinar ejercicios de: estiramiento, relajación: respiratorios, músculo esqueléticos, oculares, progresivos y automasaje, todos responden a las necesidades de la ergonomía preventiva y de los usuarios de computadoras de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física. Luego de elaborados los ejercicios, se volvió a aplicar para valorar la pertinencia de los mismos.

Luego de analizados los resultados del diagnóstico se propone la implementación de los de talleres de superación y capacitación para los usuarios de esta comunidad; finalmente, se presentan diferentes ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica, así como varias opciones para su ejecución en el mismo puesto de trabajo.

1.4. Talleres con perspectiva ergonomía para prevenir las lesiones asociadas al uso de la computadora de los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.

Orientaciones: Se hará una entrega previa de los contenidos y bibliografías de apoyo a la búsqueda de conocimientos. Forma de evaluación: sistemática y evaluación final: entrega de trabajo por equipo (departamentos)**.**Realizar un diagnóstico de su contexto laboral y sugerir propuestas de cambio. Tema: Propuesta con perspectiva ergonómica para prevenir las lesiones asociadas al uso de la computadora.

Objetivo General: Superar y capacitar a los usuarios de la comunidad universitaria de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte en cuanto a la información y formación sobre los principios de la ergonomía, con la finalidad de que se implementen las condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo y se utilicen los ejercicios profilácticos desde una perspectiva ergonómica.

Taller 1 Tiempo de duración: 2 h/c presencial y 8h estudio independiente

Tema: <u>Introducción a la Ergonomía. Relación con la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y la Gimnasia Laboral.</u>

Objetivo: Analizar los principales elementos teórico-conceptuales que caracterizan el conocimiento de la Ergonomía, así como su relación con el deporte.

Contenido: - Ergonomía. Particularidades teórico-conceptuales. Clasificaciones más comunes de la ergonomía. Identificación de los principales problemas ergonómicos del mundo actual, del país y de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física. La ergonomía preventiva su relación con la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y la Gimnasia Laboral.

Taller 2 Tiempo de duración: 2 h/c presencial y 8h estudio independiente.

Tema: <u>La Educación ergonómica en la protección del trabajador.</u>

Objetivo: Explicar a la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de conocimientos y habilidades sobre la ergonomía, con el fin de alcanzar un desarrollo más eficaz de las actividades laborales.

Contenido: - La Educación ergonómica en la protección del trabajador: fundamentos teóricos y normativas. Política internacional y nacional relacionada con la formación e información ergonómica. Papel de los profesionales de la Cultura Física, su relación con la ergonomía.

Taller 3 Tiempo de duración: 2 h/c presencial y 8h estudio independiente.

Tema: - <u>El programa de intervención ergonómica.</u>

Objetivo: Argumentar a esta comunidad una herramienta eficaz para llevar a cabo una investigación ergonómica.

- Determinar enfermedades propias de su profesión.

Contenido: 3.1- Obligaciones de la administración. Formación e información ergonómica. Derechos y participación de los trabajadores. Ergonomía del puesto y ambiente de trabajo. Las enfermedades profesionales. Plan de acciones profilácticas y compensatorias con perspectiva ergonómica.

Taller 4 Tiempo de duración: 8 h/c presencial y 8h estudio independiente.

Tema: <u>Ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica.</u>

Objetivo: Demostrar los ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica que favorecen la prevención de las lesiones asociadas al uso de la computadora en usuarios de la Comunidad Universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.

Contenido: - Lesiones asociadas al uso de la computadora. Ejercicios de estiramiento. Ejercicios respiratorios. Relajación músculo esquelética. Relajación ocular. Relajación progresiva. Automasaje.

Errores ergonómicos en el diseño del trabajo	Enfermedades ocupacionales	Ejercicios profilácticos Y compensatorios

Evaluación final: Entrega y ponencia de proyecto de intervención ergonómica, que cumpla con la estructura establecida.

Luego de realizados los talleres, se expusieron las condiciones previas necesarias para el trabajo con la computadora y se propusieron los ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica para evitar las lesiones asociadas al uso de este medio.

1.5 Ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica para la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba. (ver tesis de maestría en Actividad Física en la Comunidad de la autora)

Condiciones previas para el trabajo frente a computadoras.

Es necesario cumplir una serie de requisitos ergonómicos a la hora de trabajar frente a una computadora, tales como: La distancia visual óptima debe estar entre los 450 y 550mm, con un máximo de 700mm para casos excepcionales; el ángulo visual óptimo para que el operador de pantallas de visualización trabaje en posición de sentado debe ser de 20º por debajo de la horizontal, las paredes y superficies deben estar pintadas con colores claros, el campo situado detrás del operador debe ser de luminancia lo más débil posible, la pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que queden a la izquierda del operador, la línea de visión del operador con respecto a la pantalla deberá ser paralela a las lámparas del techo, estas no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una uniformidad en la distribución de la luz, deben existir condiciones térmicas adecuadas, los equipos adicionales (impresora, escáner, teléfono, agenda) se colocarán en lugares accesibles, el portadocumentos debe estar a la misma altura y distancia de la pantalla, se debe de tratar de mantener una postura erguida: cabeza en alto, vista al frente, hombros relajados; en la posición sentados, la unión de los segmentos corporales tronco, coxofemoral y antepiernas debe formar un ángulo de 90º, al igual que los segmentos de las extremidades inferiores (la espalda, cadera y rodillas, entre cada dos de ellos debe existir un ángulo de 90º); las manos deben estar alineadas con el antebrazo, la presión con el peso al frente del asiento debe ser moderada, el espacio para

las caderas debe ser el suficiente, al igual que para las piernas; los pies deben estar firmemente apoyados en el piso o en apoyapies.

Factores de mayor riesgo

Constituyen factores de riesgo: la postura estática e incorrecta, las acciones repetitivas, las situaciones de aislamiento durante la jornada laboral y el no tener las condiciones previas para el trabajo frente a las computadoras.

Normas básicas: Hay que procurar que los ejercicios se realicen de una forma correcta. Adaptar los ejercicios a las propias capacidades. No descuidar ninguna de las zonas musculares. Repetir cada ejercicio dos o tres veces para alcanzar gradualmente la tensión adecuada. Respirar libremente, pero teniendo en cuenta que el estiramiento se debe realizar siempre en fase de espiración. Debe hacerse los ejercicios de forma lenta, tanto para estirar como para relajar, para no afectar los órganos tendinosos de Goldis.

Ejercicios oculares: Son 12 propuestas de ejercicios de relajación, para mejorar la fatiga visual por el uso de ordenadores. Signos y síntomas: fatiga ocular, sequedad ocular, escozor, sensibilidad a la luz, visión borrosa, dolores de cabeza, dolor en el cuello, hombros o espalda.

Ejercicios respiratorios y de relajación muscular: Son 9 ejercicios que se utilizan con el objetivo de lograr una total recuperación de los signos vitales (presión arterial, frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria) y de la musculatura que interviene en la actividad. Generalmente son combinados con los ejercicios respiratorios, desde la posición de cubito supino, sentado o de pie.

Relajación progresiva: Esta técnica fue creada por el médico Edmon Jacobson en 1929. Se basa en el principio de que cuando la persona aprende una técnica de relajación muscular profunda, reduce la tensión corporal y la ansiedad que experimenta. La técnica está dirigida a la reducción de distintos síntomas, como son: la tensión muscular, la ansiedad, la fatiga, dolores corporales de origen muscular, irritación crónica, tartamudeo y fobias (temores excesivos ante determinadas situaciones o estímulos).

Automasaje: El automasaje eleva considerablemente la efectividad del descanso. Puede ejecutarse en el propio puesto de trabajo desde la posición de sentados y en la posición de parados cuando se trabaje la parte posterior de los miembros inferiores. Esta labor puede ejecutarse sin necesidad de prensindir del vestuario.

3.5 Valoración de la pertinencia de los talleres con perspectiva ergonomía para prevenir las lesiones asociadas al uso de la computadora de los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.

Se solicitó nuevamente el criterio de los 16 especialistas del grupo de discusión consultados con anterioridad, para valorar la pertinencia de los talleres de superación y capacitación como antesala de los ejercicios ergonómicos preventivos**.**

Valoración preliminar de la implementación práctica de los talleres con perspectiva ergonomía para prevenir las lesiones asociadas al uso de la computadora de los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba:

Los talleres de superación y capacitación y los ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica han contribuido a fomentar una cultura ergonómica que ha beneficiado el proceso de la Cultura física terapéutica y profiláctica en la Comunitaria universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba ya que:

- El colectivo de usuarios de computadoras cuenta con los ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica que responde a las necesidades y a la problemática detectadas en este orden.
- Se cuenta en el centro con la documentación actualizada sobre la ergonomía.
- Se logró sensibilizar a la comunidad universitaria de cultura física sobre la necesidad de profundizar en este tema.
- Se incorporaron al banco de problemas las cuestiones de orden ergonómico.
- Se han impartido talleres de superación y capacitación ergonómica en los departamentos de Investigación y Método de Análisis, Departamento de Superación, Vicedecanato de Universalización, Vicedecanato docente, Departamento de Informática y la Secretaría docente.
- Se planificaron concursos y eventos científicos relacionados con el tema de la ergonomía preventiva.
- Se efectuaron trabajos de divulgación y propaganda relacionados con las actividades físico-deportivas y la ergonomía.

Todo lo anterior permite afirmar que los talleres implementados han contribuido a elevar el nivel de información y conocimientos en la comunidad universitaria de la facultad Cultura Física acerca de la ergonomía, con la aplicación de los ejercicios, los usuarios de esta comunidad están mejor preparados para ser más eficientes en su puesto de trabajo y prolongar la calidad de vida de los sujetos.

Conclusiones

1. De acuerdo con los referentes teóricos analizados, se puede considerar que la ergonomía preventiva es una alternativa eficaz para el tratamiento de las lesiones asociadas al uso de las computadoras.
2. En la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, se determinó la presencia de lesiones asociadas al uso de la computadora como: padecimientos músculo esqueléticos, problemas visuales y fatiga mental producto de un incorrecto diseño del puesto de trabajo y al desconocimiento de las posibilidades que brinda la ergonomía en especial la preventiva para el uso de la computadora y el entorno adecuado que propone.
3. Con la puesta en práctica de los talleres y los ejercicios profilácticos con perspectiva ergonómica propuestos en este trabajo como son: los de estiramiento, relajación (respiratorio, muscular, ocular, progresivos), automasaje y demás consejos se podrá prevenir la aparición temprana de las lesiones asociadas al uso de la computadora por los usuarios de la comunidad universitaria de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.
4. De acuerdo con los criterios del grupo de discusión se pudo constatar la pertinencia preliminar de los talleres y ejercicios propuestos.

Bibliografía

1. Acevedo Álvarez, Miguel. Ejercicios de compensación. Disponible en: **Biblioteca Virtual de Ergonomía en Español**. **www.bveee.50g.com** **ergo-owner@egroups.com**. Consultado el 14 de marzo del 2008.
2. Aliagas Rojas, Hermes Oliver y col. (2006) Análisis ergonómico del puesto de trabajo en personal administrativo del hospital nacional docente San Bartolomé. Tesis de maestría en salud ocupacional. Perú.
3. Anuario estadístico de salud de cuba (2003). Principales causas de muerte de todas las edades 1970, 1981, 1993, 2002-2003. Disponible en: http: //www. Sld. Cu /servicios /estadísticas / anuario-res. Php. Consultado el 10 de marzo del 2008.
4. Andreewicz Birivkov, A. (1993). “El masaje Deportivo”.
5. Cultura Física Terapéutica. Guías y Contenido de estudio Tomo I y II (1984).Colectivo de autores del departamento de medicina deportiva del ISCF-- Ciudad de la Habana: ISCF.
6. Iglesias, Fernando (2009) El color, su naturaleza y aplicación en los entornos de oficina. España. Editorial OFITA.
7. Keith Davis. (1994). Comportamiento Humano en el Trabajo. Mc Graw Hill 3° Edición. México.

8. Martín Carbonell, Marta y Jorge A. Grau Abalo (2004) Relajación Progresiva. Material docente elaborado para la maestría en Medicina natural, tradicional y bionergética. La Habana. S/E

9. Masjuan, M. A. (1984) El deporte y su historia. Editorial Científico Técnica. La Habana. S/E

10. Melo, José Luis. (2008) Ergonomía.Historia de la Ergonomía. Disponible en: http://www.iea. Ergonomics Consultado el 15 de febrero del 2009.

11. Muchinsky, P. M (1994). Psicología Aplicada al Trabajo: Una Introducción a la Psicología Industrial y Organizacional. Bilbao: Desclée de Brouwer.

12. _____. (2000). Psicología Aplicada al Trabajo. Madrid: Thomson.

13. Murphy, K.R. y F.E Saal. (1990). Psychology in Organizations. Integrating Science and Practice. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

14. Page, A y C. García Molina. (2004)Ergonomía. Carga física

15. Sobrado Olalde, Ismael. (2007) La educación física en los estudiantes de la Universidad de las Ciencias Informáticas. ISCF Manuel Fajardo. Cuba.

16. Tortosa, L y col. (1999). Ergonomía y discapacidad. Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), Valencia. ISBN 84-923974-8-9

TEST PARA REALIZAR ESTUDIOS DE LA POSTURA.

Autor: Dra. C. Mireya Pérez Rodríguez. Profesora Titular. mperez@ult.edu.cu

MSc Ana María Pons Núñez. Profesora Auxiliar

Universidad de ciencias de la Cultura Física, "Manuel Fajardo", Facultad Las Tunas

RESUMEN

Se aborda un test de importancia significativa para realizar estudios de la postura, contribuye a solucionar el problema científico definido como: las insuficiencias en el proceso de evaluación de las deformidades posturales en escolares influyen en la reeducación postural integral de los escolares y su objetivo, aplicación de un test para la evaluación de la postura de los escolares a partir de los contextos y escenarios en que desarrollan sus actividades de modo que se favorezca la reeducación postural global del escolar. Se utilizan como métodos teóricos: la inducción deducción, el hipotético deductivo, los métodos empíricos: medición, experimento, la observación, las técnicas de encuestas y entrevistas, los que permitieron constatar el problema así como la aplicación del test. Los resultados obtenidos muestran que el programa de la Actividad física Terapéutica en el tratamiento de los escolares portadores de escoliosis resulta altamente significativo, resultados evaluados gracias al test postural utilizado que posibilita la reeducación postural global del escolar.

INTRODUCCIÓN

En la postura que se adopte para sentarse, pararse, desplazarse en fin para andar por la vida es donde descansa gran parte de la estética del cuerpo. A esta postura además se le han conferido valores sociales, económicos e higiénicos.

Panzer, D y Cols; citado por Chistensen, K; (2000) plantean "la mejor postura es aquella en la cual los segmentos corporales están balanceados en la posición para la óptima alineación y el máximo soporte con la mayor movilidad posible. La postura óptima permite el movimiento sin doler con un mínimo de gasto de energía y es un signo de vigor y control armonioso del cuerpo".

Durante el desarrollo psicomotor del hombre existen múltiples factores que atentan contra los procesos normales de crecimiento y desarrollo de las niñas y niños en edad escolar y el logro de una postura normal.

Algunos especialistas consideran que en el 70% de la población escolar se manifiesta algún problema de espaldas antes de cumplir los 16 años, González, J.L y J. Martínez; (2004), Molano, N.J; (2004).

En diferentes países como España, Estados Unidos de América, Brasil, Colombia, entre otros, se llevan a cabo pesquizajes epidemiológicos en centros escolares con el propósito de detectar de forma precoz a las deformidades posturales, para su tratamiento oportuno, Hernández, R y E. Hernández; (2002) y González, J.L y J. Martínez; (2004), en estos estudios en el reconocimiento médico que se realiza para diagnosticar a los escolares portadores de deformidades posturales, la prueba más utilizada para la detección de las escoliosis es la maniobra de Adams; consiste en colocar al sujeto en posición de flexión anterior con los brazos colgando libremente y así demarcar el ángulo de desviación de la columna vertebral, se es del criterio que esta prueba no es la más indicada para detectar a las escoliosis en la zona lumbar, por ello resulta conveniente combinarla con otros métodos de diagnósticos de escoliosis, los escolares solo son evaluados en las posición de pie, lo que limita la evaluación integral del sujeto al no considerarse las posiciones de sentado, acostado y caminando.

La autora de este trabajo coincide con estos autores con respecto a la importancia de la realización de estudios diagnósticos en los centros escolares para la detección precoz de las deformidades posturales de modo que permita su tratamiento oportuno y es del criterio que éstos muestran limitaciones al no considerarse en el diagnóstico de las deformidades posturales además de lo ya planteado las causas que las originan teniendo en cuenta los contextos y escenarios en que los escolares desarrollan sus actividades, aspecto indispensable para la reeducación postural integral de los escolares portadores de escoliosis que utilizan como medio fundamental de rehabilitación física a la Actividad Física Terapéutica (AFT) así como para la educación en prevención a desarrollar con respecto a las deformidades posturales.

Por lo que la presente investigación contribuye a solucionar el problema definido como: las insuficiencias en el proceso de evaluación de las deformidades posturales en escolares influyen en la reeducación postural integral de los escolares y su objetivo, diseño de un test para la evaluación de la postura de los escolares a partir de los contextos y escenarios en que desarrollan sus actividades de modo que se favorezca la reeducación postural global del escolar.

Métodos y técnicas fundamentales de investigación utilizados.

Del nivel teórico: método de inducción – deducción: en la organización de los elementos del test postural para la evaluación de la postura, método histórico- lógico: en los antecedentes del problema objeto de estudio así como en la determinación de las leyes generales que intervienen en el funcionamiento y desarrollo del proceso de evaluación de la postura, método de medición: resultó de gran importancia en la aplicación del test postural, método de experimento: permitió verificar la hipótesis planteada en la investigación y comprobar la eficacia del test, método de la observación: en las observaciones realizadas con respecto a las manifestaciones de las actitudes posturales de los escolares durante el desarrollo del proceso docente.

Procesamiento estadístico: se utilizó el Programa SPSS versión 12.0.

Para comprobar si los grupos de controles y los experimentales eran comparables se aplicó la prueba U-Mann Witney para muestras independientes, se seleccionó $\alpha = 0{,}05$

Para comprobar si existían diferencias significativas en la segunda medición entre los grupos de controles y los experimentales se usó la prueba no paramétrica de Mann Witnney, ésta posibilitó probar que si dos muestras independientes tomadas de una misma población eran comparables y determinar la significación de las diferencias entre los rangos de los grupos independientes, se seleccionó $\alpha = 0{,}05$

DESARROLLO:

En el tratamiento de individuos portadores de deformidades posturales mediante la Cultura Física Terapéutica y profiláctica se requiere de una evaluación postural antes de la aplicación del tratamiento así como durante el tratamiento como medio de diagnóstico y de evaluación de la evolución de los pacientes ante el tratamiento que reciben de forma que se posibilite una reeducación postural global.

Consideramos que el test que se emplea en las áreas de la Cultura Física para la evaluación de la postura de los pacientes, tiene como limitación que no favorece un diagnóstico precoz de las deformidades posturales y de manera particular las escoliosis, solo se evalúa al sujeto en la posición de pie, sin considerar otras posiciones importantes tales como: la posición de sentado, acostado y caminando, tampoco se toman en consideración la evaluación de las cadenas musculares.

En un estudio anterior al presente estudio se realizó una comparación entre diagnóstico de las escoliosis realizado mediante el empleo del test postural y la exploración radiológica donde quedó demostrada la efectividad del test postural en el diagnóstico de las escoliosis. Tabla 1

En test postural para realizar estudios de la postura se incluye un grupo de parámetros que posibilitan el diagnóstico precoz de las escoliosis. Tabla 2

Metodología para la aplicación test para realizar estudios de la postura.

1. - Datos generales del investigado, observación de conductas inadecuadas.

2. -Evaluación física general en el plano frontal anterior, plano sagital y plano frontal posterior, en las posiciones de pie, sentado acostado y caminando.

Datos generales del investigado.

La aplicación del test postural se inicia con el llenado de los datos generales del investigado con el objetivo de controlarlo y de ser posible detectar en ese momento manifestaciones de las actitudes posturales incorrectas adoptadas.

Una vez culminado este paso se procede a la evaluación física general del sujeto apoyada en la observación, inspección, palpación y medición.

Posición de pie. Plano frontal anterior. Vista de frente.

Se observa al investigado descalzo, en búsqueda de las deformidades podálicas: pie plano, pie equino, pie valgo, pie varo, pie talo, se observará, además, si existe desviación del primer dedo hacia afuera, hallux valgus y deformidades en la flexión de los dedos, dedos en martillo.

Observar ambas piernas, relacionar las rodillas con los tobillos y pies. Con las rodillas unidas, medir distancia entre los maléolos internos tibiales, si la misma sobrepasa las tres pulgadas en niños mayores de tres años se está en presencia de genu valgum. Con los tobillos unidos medir la distancia entre los bordes internos de ambas rodillas, si resulta mayor de tres pulgadas se está en presencia de genu varum. Observar las curvaturas de las piernas para descartar tibia vara, tibia en sable y torsión tibial.

Observar en las caderas las espinas ilíacas antero-superiores en búsqueda de asimetrías entre ambas.

Observar y palpar los músculos pectorales en búsqueda de asimetrías entre ambos, atrofias, acortamientos musculares u otras alteraciones morfológicas.

Inspeccionar, palpar y observar el origen e inserción muscular en el esternón para detectar pertus excavatum y pertus carinatus.

Dirigir la observación en la cintura escapular hacia la posición de los hombros asimétricos, caídos y elevados. Seguidamente en la zona del cuello observar, palpar y comparar los músculos esternoscleidomastoideos en búsqueda de asimetrías. Observar la posición de la cabeza con respecto al tronco para detectar si existe flexión o torsión. Observar las cadenas musculares en búsqueda de alteraciones en las mismas.

Plano sagital. Vista antero-posterior.

Observar características de los pies en búsqueda de las deformidades podálicas: pies planos, pies cavos, pies equinos y pies talus, en las piernas la observación se dirigirá hacia su forma para la detección de las deformidades genu recurvatum y genu semiflexus. La observación del abdomen tiene como finalidad diagnosticar: excavado, prominente, flácido y en péndulo. Realizar inspección, palpación y observación de los músculos del esternón, analizar origen e inserción para detectar las deformidades pertus excavatum y pertus carinatus. Inspeccionar y observar la región cervical y dorsolumbar para diagnosticar las desviaciones de la columna vertebral: cifosis, lordosis, cifolordosis y espalda plana. En la cintura escapular dirigir la observación hacia las características y formas de los hombros detectar las desviaciones: asimétricos, adelantados y retraídos.

Observar la conducta espacial de la cabeza, su posición con respecto al tronco y buscar las desviaciones: adelantada y retraída. Observar las cadenas musculares en búsqueda de alteraciones en las mismas.

Plano frontal posterior.

Observar y palpar las apófisis espinosas a lo largo del raquis hasta la correspondiente quinta vértebra lumbar. Palpación de la región sacra y sacroilíaca. Indicar al examinado realizar movimientos de flexión ventral del tronco de 90 grados al nivel de la cintura torácica para detectar escoliosis. Si existe escoliosis determinar tipo de escoliosis, tipo de curvatura, localización de la convexidad de la curva, si existe compensación y flexibilidad de la curva para la cual se le pedirá al examinado realizar un movimiento de flexión lateral hacia el lado convexo, si hay flexión la curva es flexible. Observar el contorno de los hombros para descartar hombros de charretera y asimetrías. Observar y comparar el ángulo braquiotorácico en búsqueda de asimetrías. Observar, palpar, inspeccionar y comparar ambas regiones escapulares, espinas y músculos que en ellas se insertan para detectar atrofias musculares, asimetrías y las deformidades escapulares: aladas, adducidas y abducidas. Detectar las asimetrías entre las escápulas y la columna vertebral comparando ambos hemicuerpos en las mediciones: acromio-acromio, atlanto-acromial, acromio-cuarta vértebra lumbar y novena vértebra torácica- crestas ilíacas para detección precoz de escoliosis.

Posición de sentado.

Plano frontal anterior: mediante maniobras de palpación buscar callosidades plantares y presencia de dolor en la zona metatarsiana y sintomatologías de pie plano.

Plano frontal posterior: observar, inspeccionar y palpar al nivel de las costillas, arcos posteriores y actitud en general del dorso del cuerpo en esta posición que pueda indicar alguna alteración osteomuscular.

Posición de acostado.

Acostado decúbito prono: observar, inspeccionar y palpar si existe aumento de la "ensilladura" lumbar en búsqueda de desviaciones en esta zona como lordosis lumbar, lordosis dorsolumbar y otras desviaciones.

Marcha: observar la forma de la marcha, es normal cuando primero se apoya el talón y luego el borde externo, se produce el momento de apoyo sobre el borde interno y se eleva el talón por apoyo del primero al quinto metatarsiano en sus cabezas con dorsiflexión de los dedos en especial del grueso, observar, además, las conductas espaciales de los diferentes segmentos corporales teniendo como objetivo detectar asimetrías entre los miembros superiores, disparidad de miembros inferiores, deambulaciones, claudicaciones o cojeras, marcha del pato, deformidades angulares o rotacionales y atrofias musculares.

Observar las cadenas musculares tónicas en búsqueda de acortamientos en las mismas, según Souchard, Ph; (1997), evaluar los acortamientos en las cadenas musculares tónicas. Figura 1

Resultados obtenidos en la aplicación del test postural.

Asimetrías entre las alturas acromiales derecha e izquierda.

En la primera medición de las alturas acromiales derecha e izquierda en búsqueda de asimetrías entre ambas, se detectó en el 100% de la muestra objeto de estudio tanto del grupo de control como del experimental más de un centímetro de diferencia entre ambos hemicuerpos. En la segunda medición en el grupo de control en sólo 20 escolares se lograron reducir las asimetrías hasta menos de un centímetro de diferencia para un 33,3 %, y 16 hasta un centímetro de diferencia que representó el 26,6%, en el grupo experimental los 60 escolares alcanzaron la escala de menos de un centímetro de diferencia, para un 100%, indicador que permite conocer que si existe la eliminación de las asimetrías es porque se lograron normalizar las curvaturas fisiológicas alteradas que se expresa en la ubicación simétrica de la cintura escapular Turek, S; (1982), Álvarez, R; (1986)

Asimetría entre las alturas de las crestas ilíacas derecha e izquierda.

Asimetrías entre las crestas ilíacas derecha e izquierda, en la primera medición se detectaron 60 escolares por encima de un centímetro de diferencia entre ambas crestas ilíacas, resultados similares se obtuvieron en el grupo experimental. En la segunda medición existieron diferencias significativas entre los resultados alcanzados en el grupo experimental con respecto al grupo de

control, el 100% de los escolares alcanzaron la simetría entre las alturas de las crestas ilíacas derecha e izquierda y en el de control sólo 24 escolares disminuyeron las asimetrías a menos de un centímetro de diferencias para el 40.0%, esta variable expresa que varió el nivel de posición de las crestas ilíacas por la reductibilidad de la curvas escolióticas como resultado del programa de la AFT aplicado.

Asimetría entre novena vértebra torácica y las crestas ilíacas.

En la primera medición el 100% de la muestra objeto de estudio manifestó este tipo de asimetría. En la segunda medición en el grupo de control el 46.6% de los escolares lograron alcanzar la simetría y en el experimental en el 100%, consideramos que el alcance de las simetrías estuvo favorecido en gran medida por el programa de la AFT aplicado.

Asimetrías entre acromio y la cuarta vértebra lumbar.

En la primera medición 57 escolares del grupo de control poseían asimetrías entre el acromio y cuarta vértebra lumbar para un 95.0% y en el grupo experimental los 60 sujetos manifestaron asimetrías, representó el 100% .En la segunda medición en el grupo de control, 28 escolares obtuvieron resultados favorables alcanzando la simetría el 46,6%, y en 32 casos se mantuvieron las asimetrías para el 53,3%, en el grupo experimental los 60 escolares que poseían asimetrías en la primera medición fueron corregidas, para un 100%.

Se es del criterio que la AFT influyó positivamente en los resultados obtenidos favorecidos en gran medida por el test postural empleado en la evaluación, los ejercicios de estiramientos utilizados buscando un alargamiento muscular y se partió de la teoría de que las fascias estaban retraídas e impedían el libre movimiento articular favoreciendo actitudes posturales incorrectas, somos del criterio que los resultados se vieron favorecidos también por aplicarse el tratamiento en los primeros grados de desarrollo de las escoliosis, entre otros, ya que cuando las pautas defectuosas están en sus inicios son susceptibles de corrección fácilmente y evitan de esta manera la aparición de manifestaciones clínicas.

CONCLUSIONES

El programa de la Actividad Física para la reeducación postural de los escolares portadores de escoliosis resultó altamente significativo resultados que pudieron ser evaluados gracias al test postural utilizado el posibilitó la paliación de una reeducación postural global.

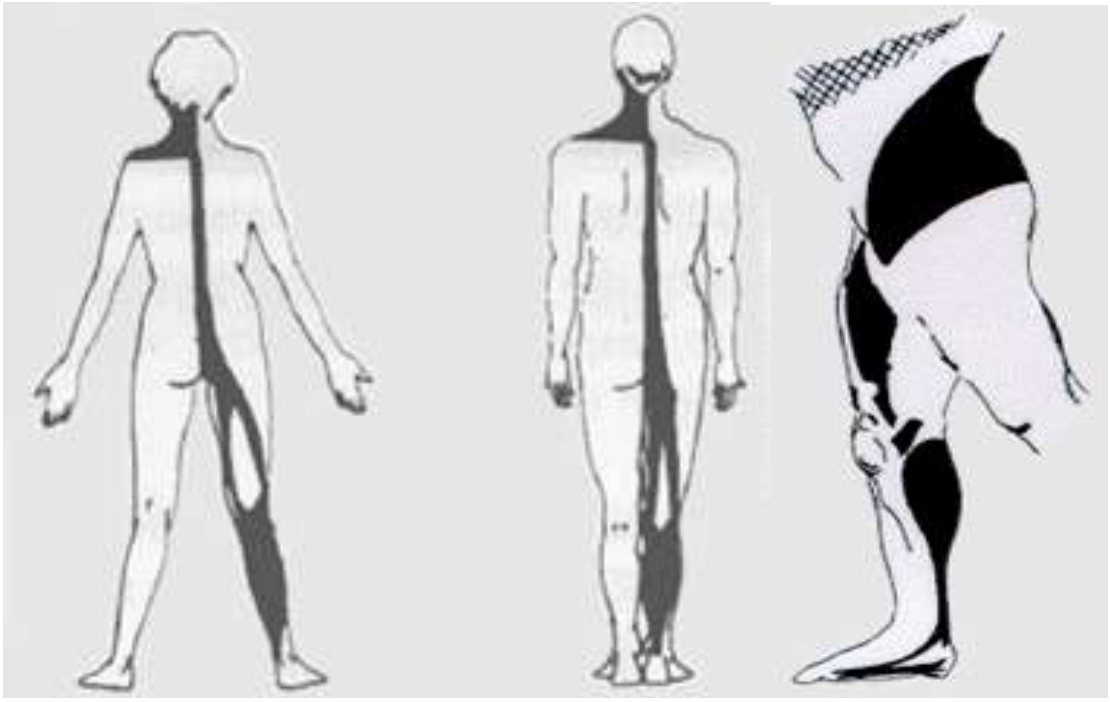
BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, R; (1986) Tratado de cirugía ortopédica y traumatológica. Tomo II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. Pág. 219-220

2. Castillo, M; (1995) Experiencia de tratamiento CIMEQ, proposición de un programa de reeducación. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física. Tutor José Ángel García Delgado. La Habana
3. Converso G y M Korel (1999) 18 Estándar de tarrizaje para trastornos posturales en infantes. Memorias. Congreso Argentino de Ortopedia y Traumatología. Pág.16
4. Del Castillo, V; (1999)19 Pueblos autóctonos vs deportistas. Análisis de los factores culturales que rigen los hábitos alimentarios. Año 10 No 69 Disponible en: http://www.efdeportes.com/ Consultado el 20 marzo del 2004.
5. Gonzáles, M.T y E. Izquierdo; (2003)4 La actitud postural en el escolar una propuesta de trabajo. Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 9, Nro 60, mayo del 2003. Disponible en: http//www.efdeportes.com. Consultado el 4 de septiembre del 2003.
6. González, J.L y J. Martínez; (2004) El dolor de espalda y los desequilibrios musculares. Rev.inst.med.cien.act.fis.deporte-número 13- marzo 2004. Consultado 29 de marzo del 2004.
7. Molano, N.J; (2004) Características posturales de los niños de la escuela "José María Obando de la ciudad de Popayán. Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 10, Nro 70, marzo del 2004. Disponible en: http//www.efdeportes.com. Consultado 20 de marzo del 2004.
8. Panzer, D y Col citado por Chistensen, K; (2000) 2 Manual Muscletesting and postural imbalance. Disponible en: http://www.chiroweb.com/ 24 de febrero del 2000. Consultado el 16 de marzo del 2002.
9. Popov, SN; (1988) Cultura Física Terapéutica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. Pág.107, 120-121,115-116
10. Souchar, Ph,E; (1998) Reeducación postural global. Disponible en: http://www.cerp.com.ar/ Consultado el 9 mayo del 2000
11. Turek, S; (1982) Ortopedia, principios y aplicaciones. Tomo I. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. Pág.1671

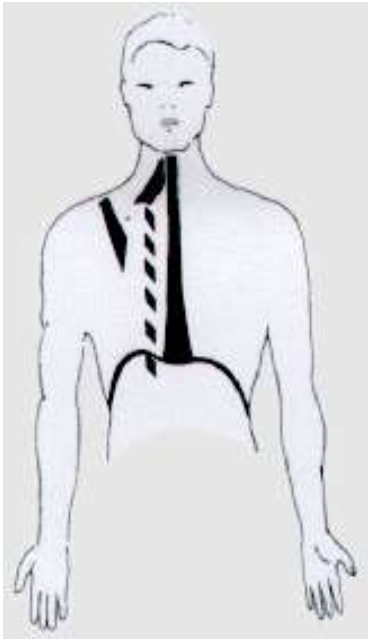
Figuras

Figura 1Cadenas musculares tónicas

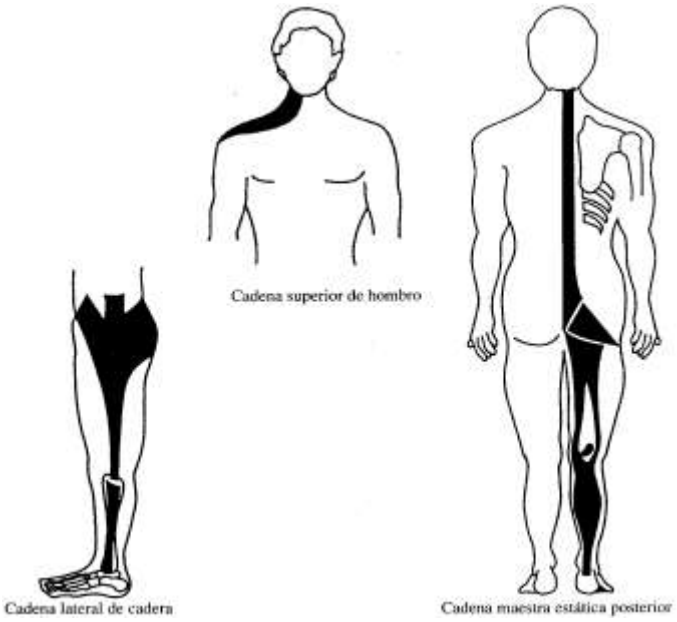


Cadena maestra posterior

Cadena maestra anterior



Cadena inspiratoria



Tablas.

Tabla 1: Comparación entre diagnósticos

Localización de las curva	Diagnóstico	
	Test postural	Exploración radiológica
Dorsal	140	140
Dorsolumbar	40	40
Lumbar	12	12
Sin asimetrías	6	8 (Escoliosis compensada ó en S)
Escoliosis NO Diagnosticadas	2 (Escoliosis compensada ó en S)	0
TOTAL	200	200

Fuente: Pérez, M (2000)

Tabla 2 Test postural en el diagnóstico de las escoliosis

TEST POSTURAL		
Aspectos	Diagnóstico en columna vertebral	Localización de la curva
Asimetrías entre crestas ilíacas	Escoliosis izquierda o derecha	Dorsolumbar o lumbar
Asimetría acromial	Escoliosis izquierda o derecha	Dorsal
Asimetría atlanto acromial	Escoliosis izquierda o derecha	Dorsal o dorsolumbar
Asimetría entre acromio cuarta vértebra lumbar	Escoliosis izquierda o derecha	Dorsal o dorsolumbar
Asimetría entre 9na vértebra torácica y crestas ilíacas	Escoliosis izquierda o derecha	Dorsolumbar o lumbar

Sin asimetrías	Escoliosis en S ó compensada	Curvas dorsolumbar

Fuente: Pérez, M (2000)

Tabla 1 Resultados de las asimetrías entre las alturas acromiales izquierda y derecha. Escolares desde primero a cuarto grado.

Diferencias	Grupo Experimental		Grupo control	
	Medición	%	Medición	%
-1 cm.	20	33,3	0	0
1 cm.	16	26,6	0	0
2 cm.	8	13,3	6	10
3 ó más cm.	16	26,6	15	25
Total	60	100	60	100

$\alpha = 0{,}05$ $\alpha_0 = 0{,}00$ Fuente: Pérez, M;(2012)

Diferencias	Grupo Experimental		Grupo control	
	Medición	%	Medición	%
-1 cm.	5	8,3	0	0
1 cm.	10	16,6	0	0
2 cm.	28	46,6	8	13,3
3 ó más cm.	17	28,3	15	25
Total	60	100	23	38,3

Tabla 2 Resultados de las asimetrías entre las crestas ilíacas izquierda-derecha. (Escolares desde primero a cuarto grado)

$\alpha = 0{,}05$ $\alpha_0 = 0{,}00$ Fuente: Pérez, M;(2012)

Tabla 3. Resultados de las asimetrías entre la novena vértebra torácica-crestas ilíacas. Escolares desde primero a cuarto grado.

Diferencias	Grupo Experimental		Grupo control	
	Medición	%	Medición	%
-1 cm.	5	8,3	0	0
1 cm.	10	16,6	0	0
2 cm.	28	46,6	3	5
3 ó más cm.	17	28,3	12	20
Total	60	100	15	25

$\alpha = 0{,}05$ $\alpha_0 = 0{,}00$ Fuente: Pérez, M;(2012)

Tabla 4 Resultados de las asimetrías entre acromio cuarta vértebra lumbar. Escolares desde primero a cuarto grado.

Diferencias	Grupo Experimental		Grupo control	
	Medición	%	Medición	%
-1 cm.	5	8,3	0	0
1 cm.	10	16,6	0	0
2 cm.	28	46,6	3	5
3 ó más cm.	17	28,3	12	20
Total	60	100	15	25

$\alpha = 0{,}05$ $\alpha_0 = 0{,}00$ Fuente: Pérez, M;(2012)

VALORACIÓN E INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN PACIENTES HEMIPLÉJICOS (P.COLL) EN EL CENTRO DE ATENCIÓN FÍSICA (CAF) DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTE "MANUEL FAJARDO"

Autores: Lic. Dayron Reinosa Risco
Dr.C Eddie Nicola Depestre Triana
Dr.C Jorge de Lázaro Coll Costa.
Dr. MSc. Abel Estévez Perera.

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

Resumen

El presente estudio a sido llevado a cabo teniendo en cuenta que el síndrome hemipléjico constituye la tercera causa de muerte en el mundo y la primera de invalidez en el adulto mayor donde su tasa de mortalidad anual es de 100 por cada 100 000 habitantes. (10). La muestra la constituyeron tres pacientes con síndrome hemipléjico. De ellos un hombre y tres mujeres, que se encontraban entre los **50 y 80 años** de edad, los cuales acuden al servicio del Centro de Atención Física (CAF) de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte "Manuel Fajardo". A estos pacientes se les aplicó un Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos (P/COLL) durante el periodo enero 2013 - mayo 2013 y se le realizaron mediciones en tres momentos, se les aplico el Índice de Barthel , la Escala de Tinetti y la Escala de Función Motora Modificada para determinar el comportamiento del autovalidismo.

Introducción

La hemiplejia es un síndrome neurológico caracterizado por parálisis de los músculos estriados de un hemicuerpo, produciendo un cuadro de invalidísimo profundo que actúa sobre la psiquis del paciente. El síndrome hemipléjico es una lesión del tejido nervioso que se caracteriza por la imposibilidad de realizar activamente el movimiento o pérdida de la motilidad voluntaria en una mitad vertical del cuerpo.

INTRODUCCIÓN

Durante la historia de la humanidad esta se ha visto afectada por epidemias y enfermedades que han provocado pérdida de millones de vidas. Sin embargo el hombre ha desarrollado sus defensas frente a un enemigo posible de dominar, pero tan misterioso que sorprendentemente aun en la actualidad continua siendo en algunos campos un enigma.

La medicina como todos conocemos surge casi al mismo tiempo que la humanidad, y como tal es una ciencia sometida a cambios constantes a medida que la investigación y la experiencia clínica amplían los conocimientos. Esto ha traído consigo cambios en los tratamientos rehabilitadores, constituyendo el accidente vascular cerebral (A.V.C), uno de los más graves problemas

La presente investigación parte de la necesidad existente de un nuevo programa (P/ Coll) de ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación de pacientes hemipléjicos. El mismo, por su concepción y como trataremos de demostrar puede ser aplicado en los diferentes niveles de atención de la salud cubana.

Dicho programa consta de una nueva clasificación para la rehabilitación de la enfermedad, así como también de las diferentes etapas del programa de ejercicios físicos con sus respectivos objetivos para cada una de ellas (4).Las enfermedades cerebrovasculares afectan fundamentalmente a las personas mayores de 65 años. Estas constituyen una de las enfermedades neurológicas más frecuentes y constituyen la tercera causa de mortalidad y la primera de invalidez tanto en países desarrollados como en Cuba.

HIPÓTESIS

La aplicación del PCOLL en el Centro de Atención Física (CAF) de la UCCFD "Manuel Fajardo" mejorará la rehabilitación de pacientes Hemipléjicos.

MÉTODOS

Teórico: Analítico-Sintético - Inductivo-deductivo

Empírico: pre experimental - Medición

OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia del PColl en la rehabilitación de los pacientes hemipléjicos del CAF.

Objetivos Específicos.

- Valorar la influencia del Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos para la Rehabilitación (P/Coll.) en los pacientes hemipléjicos.
- Evaluar el autovalidismo en los pacientes Hemipléjicos.
- Evaluar el equilibrio y la marcha.
- Evaluar la función motora.

Tareas

- Realizar el diagnostico del estado actual del proceso de RHB del CAF.
- Aplicación de la escala Barthel.
- Aplicación de la escala Tinetti.
- Aplicación de la escala de Función Motora Modificada.

´´Análisis y discusión de los resultados´´

A los pacientes con síndrome hemipléjico se le aplicó una prueba al inicio de su rehabilitación y cada 36 sesiones, en las cuales se le aplicaron las siguientes pruebas, la aplicación del índice de Barthel, y la escala de Tinetti para evaluar el autovalidismo y el equilibrio y la marcha, para su estudio y análisis posteriormente. En ese periodo (enero 2013 - mayo 2013) se le aplicó el Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos en pacientes Hemipléjicos PColl con un tiempo de duración de las sesiones de ejercicios de 45 minutos a una hora, en el horario de la mañana, en dependencia de las características y posibilidades reales de cada paciente. Para la comparación de los resultados solo se tuvo en cuenta la puntuación obtenida.

Índice de Barthel

Pacientes	**ANTE**	**DURANTE**	**DESPUES**
1	**13 pts**	**42 pts**	**9o pts**
2	**48 pts**	**65 pts**	**96 pts**
3	**30 pts**	**76 pts**	**93 pts**

En la tabla anterior se percibe una mejoría en la primera evaluación y al finalizar el tratamiento alcanzaron puntuaciones entre 90 y 96 puntos, resultado este que reafirma la evolución positiva del autovalidismo de estos pacientes considerando que solo le faltarían 4 pts. Para lograr la independencia resultado este que podría obtenerse con más tiempo de tratamiento.

Por lo que podemos decir que el autovalidismo de todos los pacientes mejoró de forma general.

Escala de Tinetti.

Pacientes	ANTE	DURANTE	DESPUES
1	0 pt	10 pts.	12 pts.
2	10 pt	18 pts.	21 pts.
3	3 pts	15 pts.	18 pts.

En la tabla anterior se observa cómo, al inicio del tratamiento los pacientes obtuvieron una puntuación global, como resultado de la suma de los puntos otorgados por la marcha y el equilibrio, entre 0 y 1 puntos. Al finalizar el tratamiento la suma de las puntuaciones de estos patrones refleja un incremento que evidencia la mejoría de los pacientes al alcanzar resultados entre 12 y 18 puntos. No debemos olvidar que mejorar al menos un ítem en esta escala representa mejoría.

Conclusiones

Después de un análisis exhaustivo de los resultados, estos nos condujeron a las siguientes conclusiones:

1. El Programa (P/COLL) de Ejercicios Físicos Terapéuticos mejoró el autovalidismo de los pacientes hemipléjicos tratados en el periodo de los meses de Noviembre-2010-Marzo-2011.
2. Según las evaluaciones realizadas a través del Índice de Barthel, podemos decir que de los tres pacientes, uno obtuvo puntuación superior que lo ubica en la escala de valoración del autovalidismo como dependiente leve y dos valorado como independiente.

3. En cuanto a las evaluaciones de la Escala de Tinetti podemos decir que en el compendio global de la marcha y el equilibrio, se mostró una mejoría puesto que los pacientes lograron mejor desempeño en sus actividades

4. En la escala de función motora modificada, se pudo apreciar la evolución de los pacientes a través de las evaluaciones aplicadas, es considerable la mejoría de los pacientes en cada área.

RECOMENDACIONES

Continuar aplicando el Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos en el área de atención a pacientes hemipléjicos (PCOLL) en el policlínico “Antonio Maceo” Municipio Cerro.

BIBLIOGRAFIA

1. AccidentesCerebroVasculares.Disponibleen:www.efdeportes.com/med07689;html. Consultado el 13 de Enero del 2009.
2. Bernal,Luis . Valoración y actividades de promoción y prevención. Valoración fisioterapéutica de la parálisis cerebral, valoración de los trastornos motores y de los trastornos asociados. Educación terapéutica Disponible en:www.luisbernal.com, Consultado el 4 de noviembre del 2007.
3. Bobath Berta (1999), Hemiplejia del adulto, Valoración y Tratamiento, Argentina , Editorial Medica Panamericana, 192
4. Coll Costa, Jorge de Lázaro. (2005), Propuesta de Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos para la Rehabilitación de Pacientes Hemipléjicos en la Atención Primaria de Salud. Tesis de Maestría, La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
5. De la Vega Cotarelo, Ricardo, Antonio Sambrano Toribio. Escala de valoración de Barthel. Disponible en www.hipocampo.org/Barthel.asp

6. Depestre Triana, Eddie Nicolás (2004). Influencia del Programa de Rehabilitación Física en pacientes con enfermedades neuromusculares y esclerosis múltiple, aplicado en el CIREN. Tesis de Diplomado. Ciudad de la Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

ACCIONES PARA UNA SELECCIÓN DEPORTIVA–INTEGRAL, CIENTÍFICAMENTE AGRESIVA EN EL VOLEIBOL CUBANO.

Autores: Dr.C./Prof-Tit/ Santiago Calero Morales. Federación Cubana de Voleibol, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte; scmvoley@gmail.com

EPG. Celestino Suárez Taboada. Federación Cubana de Voleibol; voleibol@inder.cu

País: Cuba

RESUMEN

El presente trabajo aborda, en sentido general, las acciones realizadas para modificar el programa de preparación docente del deporte escolar cubano, con vistas a perfeccionar el proceso de captación de talentos en las edades comprendidas entre los 10 y 16 años de edad. Proceso influenciado por múltiples factores, algunos especificados en la discusión, estudiando los impactos obtenidos en la práctica docente competitiva al implementar un sistema de acciones. Dichas acciones han permitido un aumento efectivo en la captación y enseñanza de jugadores del Voleibol escolar. Además, permite fundamentar la estrategia trazada por la Federación Cubana de Voleibol, al aplicar una selección integral científicamente agresiva para optimizar resultados en la captación deportiva.

ABSTRACT

This paper addresses, in general, actions taken to change the teacher preparation program of the Cuban school sports in order to improve the talent acquisition process, in the ages between 10 and 16 years of age. Process influenced by multiple factors, some mentioned in the discussion, studying the impacts achieved in teaching competitive by implementing a set of actions. These actions have enabled an effective increase in the recruitment and training of school volleyball players. Besides, It allows support the strategy outlined by the Cuban Volleyball Federation, applying a integral selection, scientifically aggressive to optimize results in the sports selection

INTRODUCCIÓN

La selección y desarrollo de talentos deportivos es un proceso que ha priorizado aspectos biológicos de la preparación como parte de su contenido

esencial (Thiess, Tschiene & Nickel, 2004; Martin, Nicolaus; Ostrowski y Rost, 2004), y el somatopico ideal se ha representado por numerosas pruebas de laboratorio o de terreno (Pila y García, 2000; Corvo) para detectar un posible talento que en muchas ocasiones no se incorpora al entrenamiento sistemático en un deporte determinado. Dado la existencia de otros aspectos o variables que influyen en el éxito selectivo y ulterior rendimiento, como sería el caso de los factores socioeconómicos (Zhelyazkov, 2001; Perdomo, 2001), históricos y culturales, la selección deportiva debe prestar atención integral a todo aquello que influye significativamente en su éxito.

La selección de talentos tiene su base en las edades tempranas, por ello el deporte escolar es una vía fundamental para formar las bases generales del deporte de alto rendimiento, dado que la necesidad de supremacía y éxito ha generado una búsqueda sistemática de los más capacitados en conjunto con una especialización a edades cada vez más tempranas (Blázquez y col., 1996; García y col, 2003). Dado lo anterior, la selección de talentos ha transitado por varios modelos como el Piramidal (Natural o Pasivo), Selectivo y Confirmados (García, Campos, Lizaur y Pablo, 2003), los cuales poseen en su conjunto ventajas y desventajas notables, y están dirigidos en lo esencial al individuo como blanco fundamental en la selección.

El Voleibol es una disciplina deportiva de mucha atracción en el entorno cubano de formación pedagógica, por ello, programas de Educación Física en Cuba incorporan este deporte como priorizado (INDER, 2001), orientando sistemáticamente al profesorado sobre los cambios y necesidades que requiere la sociedad para perfeccionar el proceso escolar físico educativo y la selección adecuada del alumnado según las necesidades y posibilidades. Dado las características y necesidades del proceso de dirección del entrenamiento deportivo del voleibol cubano, la estrategia selectiva se orienta a sumar las ventajas de cada tipo de modelo selectivo, pero enfocando las acciones no solo en el individuo apto para el deporte, si no en el entorno sociocultural en que convive, del cual influye significativamente en su vocación profesional, teniendo como fin un fundamento integral científicamente agresivo que permite controlar todas aquellas variables que inciden y desarrollan un talento óptimo como fin supremo.

En la actualidad son muchas las variables que influyen sobre la captación del jugador en la edad escolar. El objetivo de este trabajo es detectarlas y mostrar las soluciones que han permitido mantener al voleibol cubano como un deporte de altos resultados en la esfera internacional. Además de fundamentar básicamente la estrategia de la Federación Cubana de Voleibol al utilizar un enfoque selectivo integral, científicamente agresivo.

MATERIAL Y MÉTODO

Aunque no todos las provincias cubanas presentan equipos de voleibol de categoría escolar en los distintos años, se estudió la población de equipos del país accedente a 11 provincias, ambos sexos, las cuales se encuentran especificadas en la Tablas 1 (Juegos Nacionales Escolares Sancti Spíritus 2003, sexo femenino; Categoría 14-15 años) y la tabla 2 (Juegos Escolares Nacionales Holguín 2010, sexo femenino; Categoría 14-15 años), para determinar la inclusión de jugadores de Perspectiva Inmediata en el Ranking de los 10 mejores jugadores del campeonato. Por otra parte, se estudia el desarrollo poblacional de jugadores de Perspectiva Dudosa, Mediata e Inmediata para compararlas entre los años 2000 y 2010, datos disponibles en las Tablas 3 y 4 y los Gráficos 1 y 2, pertenecientes a 13 provincias, sexo masculino (156 Jugadores) y 12 provincias para el sexo femenino (144 jugadores) respectivamente, de las categorías 13-14 años Masculino y 12-13 años Femenino.

Se Utilizó Microsoft Excel 2007 para tabular datos y generar gráficos, obteniendo la Frecuencia Porcentual (FP) a partir de la Frecuencia Absoluta (FA), y el software Statistica for Windows V.5.0 1995, para el Cálculo de Proporciones para Muestras Independientes, basado en un nivel de significación de: (α =0.05). Por otra parte, para obtener el ranking de jugadores de los fundamentos Ataque, Bloqueo, Saque, Defensa y Recibo se utilizó la estadística de rendimiento técnico-táctico obtenida con el software ControlVolei Competencia e implementada en las competencias referidas.

VARIABLES DE ESTUDIO:

De las mostradas en el trabajo se incluyen la clasificación nacional de jugadores según su estatura (FCVB 2003-2005-2010) determinando los distintos tipos de perspectivas.

Tabla 1: Clasificación de jugadores según su Perspectiva. Perspectiva Inmediata (PI); Perspectiva Mediata (PM) y Perspectiva Dudosa (PD).

SEXO	CATEGORIA	P. I	P. M	P. D
FEMENINO	14 años	1.83cm o más	1.81cm o más	Menos de 1.81cm
	15 años	1.86cm o más	1.83cm o más	Menos de 1.83cm
FEMENINO	12 años	1.75cm o más	1.70cm o más	Menos de 1.70cm
	13 años	1.80cm o más	1.76cm o más	Menos de 1.76cm
MASCULINO	13 años	1.76cm o más	1.70cm o más	Menos de 1.70cm
	14 años	1.82cm o más	1.77cm o más	Menos de 1.77cm

Por otra parte, la obtención del ranking de jugadores se obtuvo a través de la metodología observacional para el registro del rendimiento técnico-táctico disponible en Calero y Suárez 2005-2009.

RESULTADOS

Un primer paso ha sido diagnosticar el proceso desde los Juegos Escolares Nacionales. Los temas abordados se relacionan con las siguientes temáticas:

1. Cuáles son las razones por la cual la captación de jugadores favorecen a atletas de perspectiva dudosa (PD).
2. Cuáles serían las motivaciones fundamentales que favorezcan un trabajo personalizado en la edad escolar orientado a una mejor selección y efectividad del proceso.
3. Qué soluciones efectivas se podrían generar a partir del conocimiento de las causas y las necesidades requeridas dentro de los programas de preparación deportiva escolar.

Si bien existían conocimientos empíricos de que los jugadores de estatura baja y mediana poseían un mayor rendimiento deportivo que aquellos jugadores que se le consideran de Perspectiva Inmediata, esto solo se ha podido constatar a

partir del método científico con un estudio realizado en los Juegos Escolares celebrados en Sancti Spíritus, año 2003. La Tabla 2 demuestra la hipótesis.

Tabla 2: Rendimiento Técnico-Táctico de los jugadores de voleibol de Perspectiva Inmediata. Juegos Nacionales Escolares Sancti Spíritus 2003, sexo femenino.

EQUIPOS	Jugadores	R. ATAQUE	R. BLOQUEO	R. SAQUE	R. DEFENSA	R. RECIBO
La Habana	12	1	1	0	0	0
Ciudad Habana	12	1	0	0	0	1
Cienfuegos	12	0	0	0	0	1
Holguín	12	0	0	0	0	0
Sancti Spíritus	12	0	0	0	0	0
Villa Clara	12	0	0	0	0	1
Pinar del Río	12	0	0	0	0	0
Santiago de Cuba	12	0	0	1	0	0
Camagüey	12	0	0	0	0	0
Isla de la Juventud	12	0	0	0	0	0
Granma	12	0	0	0	0	0
Frecuencia Absoluta (FA)	**132**	**2**	**1**	**1**	**0**	**1**
Frecuencia Porcentual (FP)	**100%**	**1,52%**	**0,76%**	**0,76%**	**0,00%**	**0.76%**

La Tabla 2 ejemplifica cuántos jugadores de Perspectiva Inmediata (PI) posee cada equipo en el ranking de los mejores diez jugadores del campeonato. En el rendimiento del ataque (R. Ataque) solo dos jugadores (1.52%) están incluidos, uno del equipo de La Habana y otro de Ciudad Habana. Teniendo en cuenta el total de jugadores de todos los equipos (132), solamente cuatro de ellos se encuentran en el listado de los diez jugadores que más rendimiento técnico-táctico poseen (ya que algunos repiten en varias técnicas), lo que genera una Frecuencia Porcentual del 3.03%, o sea, el resto de los jugadores en los primeros lugares totalizan un 96.97%, y ellos no presentan los requisitos morfológicos esenciales para el deporte de alto rendimiento.

Para resolver el problema anterior, se diseñó **un plan de acciones** incorporado al Programa de Preparación del Deportista de Voleibol [1] que estimula la captación y desarrollo del talento en las edades escolares, e implementadas en los programas de Educación Física y escuelas deportivas de alto rendimiento. Básicamente son las siguientes:

1. Estimular competitivamente a la provincia que incorporara jugadores de Perspectiva Inmediata en sus equipos. Para ello, se modificó la puntuación para obtener lugares en la competencia (ganados y perdidos), dado que podía ganar lugares aquellos equipos que tenían jugadores PI según cuotas previamente establecidas[2] y un sistema de puntuación especial por edad escolar[3].
2. Diseño e implementación de un sistema estadístico que evaluara las particularidades individuales y colectivas de los equipos, desde el punto de vista del Biotipo, del rendimiento competitivo y técnico-táctico. Lo anterior permitió dar seguimiento a jugadores, equipos y entrenadores de nivel, brindándole las acciones y los datos necesarios para que mantengan y perfeccionen su nivel. Para ello se estableció un sistema de puntuaciones especiales.
3. Perfeccionamiento constante del sistema estadístico de evaluación[4].
4. Incorporar al sistema de evaluación estadístico métodos de control personalizado para Jugadores de PI, teniendo presente un seguimiento por años del rendimiento Técnico[5].
5. Trazar estrategia para motivar al talento a practicar el voleibol, incluyendo a la familia del jugador, en dependencia de sus proyecciones individuales a corto y largo plazo.

Los resultados prácticos luego de nueve años (2001-2010) de aplicación progresiva del plan de acciones se muestran en la Tabla 3.

---

[1] Estas acciones se incorporaron de forma oficial en la propia competición, una vez debatidas un año anterior, como parte de la Reunión Nacional de Comisionados y Especialistas de Voleibol. (FCVB 2002).
[2] Las cuotas por provincias varían en función de la densidad poblacional. Estas se encuentran disponibles en la Bases que rigen las distintas competiciones nacionales; consultar a: (FCVB 2005).
[3] Consultar las distintas bases que convocan las competiciones nacionales en Cuba (FCVB, 2003). Lo anterior generó modificaciones sustanciales en el contenido de enseñanza de las edades escolares.
[4] En el año 2005 las convocatorias nacionales sufrieron modificaciones sustanciales en el sistema de puntuación de equipos, dado que los entrenadores captaban jugadores de PI solo para obtener puntos, pero estos no jugaban con regularidad ni se trabajaban correctamente con ellos en términos generales. Consultar Bases del año 2005 (FCVB 2005).
[5] Pendiente de diseño final y aprobación nacional.

Tabla 3: Rendimiento Técnico-Táctico de los jugadores de Voleibol de Perspectiva Inmediata (PI). Juegos Escolares Nacionales Holguín 2010, sexo femenino

EQUIPOS	Jugadores	R. ATAQUE	R. BLOQUEO	R. SAQUE	R. DEFENSA	R. RECIBO
La Habana	12	0	0	1	1	1
Ciudad Habana	12	2	1	1	0	2
Cienfuegos	12	1	1	1	0	1
Holguín	12	0	0	0	0	0
Sancti Spíritus	12	0	0	0	0	0
Villa Clara	12	0	0	0	0	1
Santiago de Cuba	12	1	0	1	0	1
Camagüey	12	2	1	0	0	1
Isla de la Juventud	12	1	1	1	0	0
Ciego de Ávila	12	0	0	0	0	0
Granma	12	0	0	0	0	0
Frecuencia Absoluta (FA)	**132**	**7**	**4**	**5**	**1**	**3**
Frecuencia Porcentual (FP)	**100%**	**5.30%**	**3.03%**	**3.79%**	**0.76%**	**2.72%**

La tabla anterior demuestra un crecimiento exponencial de los jugadores de PI que se han incluido en el ranking de los diez mejores jugadores del campeonato en todos los fundamentos técnico-tácticos[6] (16 jugadores que no repiten de 132), que para el caso del Rendimiento del Ataque (7 Jugadores, 5.30% FP, unos 3.78 Puntos porcentuales más) la mayor parte eran jugadores de Perspectiva Inmediata.

Por otra parte las medidas tomadas han posibilitado un aumento porcentual del número de jugadores que poseen las características adecuadas desde el punto de vista del biotipo, lo que infiere una efectividad mayor en la selección de jugadores de PI. La Tabla 4 y 5 reafirma lo planteado.

[6] Se excluye el fundamento pase, dado que es una posición técnico-táctica muy especializada, por la cual no transitan la inmensa mayoría de los jugadores.

Tabla 4: Cantidad de Jugadores de PI disponibles en los Juegos Nacionales Escolares de Voleibol del año 2000. Categoría Escolar Inferior (13-14 M; 12-13F)

JUGADORES DE PERPECTIVAS. AÑO 2000				
SEXO	**DUDOSA (PD)**	**MEDIATA (PM)**	**INMEDIATA (PI)**	**TOTAL**
MASCULINO	79 FA; 50,64 FP	74FA; 47,44 FP	5 FA; 3,31FP	156
FEMENINO	105 FA; 67,31 FP	36FA; 23,08 FP	3FA; 1,92 FP	144

Tabla 5: Cantidad de Jugadores de PI disponibles en los Juegos Nacionales Escolares de Voleibol del año 2010. Categoría Escolar Inferior (13-14 M; 12-13F)

JUGADORES DE PERPECTIVAS. AÑO 2010				
SEXO	**DUDOSA (PD)**	**MEDIATA (PM)**	**INMEDIATA (PI)**	**TOTAL**
MASCULINO	47 FA; 30,13FP	78FA; 50,00 FP	31FA; 19,87 FP	156
FEMENINO	89 FA; 57,05 FP	43FA; 24,56 FP	12 FA; 7,79 FP	144

Gráfico 1: Comparación entre los años 2000 y 2010 de la Cantidad de Jugadores de Perspectiva Dudosa (1); Perspectiva Mediata (2) y Perspectiva Inmediata (3). Sexo Masculino

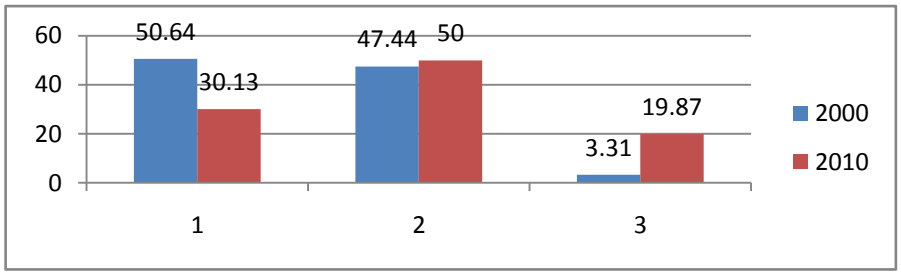
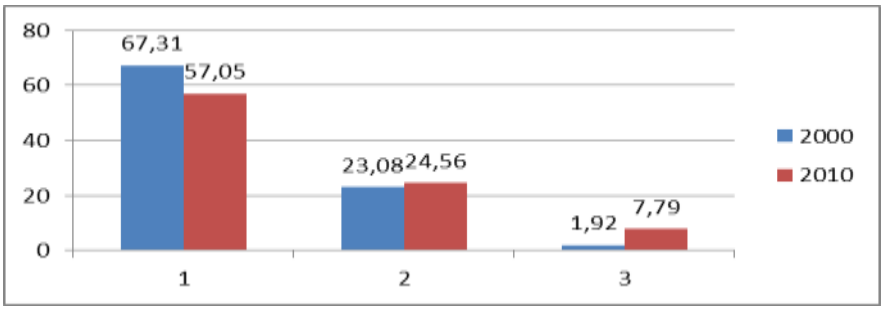


Gráfico 2: Comparación entre los años 2000 y 2010 de la Cantidad de Jugadores de Perspectiva Dudosa (1); Perspectiva Mediata (2) y Perspectiva Inmediata (3). Sexo Femenino.



La Tabla 4 de conjunto con el Gráfico 1 demuestra un decrecimiento de los jugadores de PD (1) entre los años 2000 y 2010 (50.64 FP y 30.13 FP respectivamente; Diferencia: 20.51 Puntos Porcentuales-PP; $p_1 \leq 0.0003$[7]). Los jugadores de PM aumentaron ligeramente en términos porcentuales (47.44 FP y 50FP años 2000 y 2010 respetivamente; Diferencia: 2.56PP), aunque no existen diferencias significativas en términos de proporciones ($p_1 \leq 0.6513$), mientras que los jugadores de Perspectiva Inmediata (3) aumentaron significativamente dado el cálculo de proporciones para muestras independientes ($p_1 \leq 0.0000$), presentando porcientos diferentes a favor de su aumento (3.31FP y 19.87FP; Diferencia: 16.56PP).

En el caso del sexo femenino (Tabla 5, Gráfico 2) se mostró un decrecimiento de los jugadores PD en términos porcentuales entre los años 2000 y 2010 (67.31FP y 57.05FP; Diferencia: 10.26PP), aunque dicho valor no fue significativo dado el cálculo de proporciones para muestras independientes ($p_1 \leq 0.0737$). Los jugadores PM mostraron porcientos poco diferenciadores entre los años 2000 y 2010 (23.08FP y 24.56FP respectivamente; Diferencia: 1.48PP; $p_1 \leq 0.7684$), mientras que las jugadoras de PI crecieron proporcionalmente en el año 2010 en un 5.79 puntos porcentuales (1.92FP y 7.79FP; Diferencia: 5.87PP) siendo este un valor significativo dado el cálculo de proporciones para muestras independientes ($p_1 \leq 0.0212$).

DISCUSIÓN

Dado que la captación de talentos en la edad escolar posee múltiples variables a tener en cuenta, sobre todo de tipo biológico (Thiess, Tschiene & Nickel, 2004; Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost, 2004), las acciones tomadas deben de ir encaminadas a priorizar este aspecto como el primer paso en dicho proceso. Como las características biotípicas del voleibolista son aspectos

[7] En la investigación se toma p_1 como símbolo característico que determina el Cálculo de Proporciones para Muestras Independientes. El nivel de significación esperado es de 0.05; entonces si $p_1 \leq 0.05$ existen diferencias significativas entre proporciones, de lo contrario no existen diferencias significativas

conocidos dispuestos en FCVB 2003-2005-2009 y en Calero y Suárez 2005, el trabajo metodológico básico se ha encaminado a valorar aspectos socioeconómicos que influyen en dicho proceso, los cuales tal y como afirma Zhelyazkov, 2001 y Perdomo, 2001 tienen una marcada incidencia.

Como en el entorno cubano de formación la obtención de lugares en competencias escolares posee un marcado carácter competitivo, y por ende el nivel salarial y social depende del lugar alcanzado en la competición, la captación de talentos se ha encaminado a seleccionar jugadores aptos para el aprendizaje rápido (PD[8]), pero que no poseen un nivel de estatura adecuado para que estos logren mayores rendimientos en edades no escolares (mayores de 17 años; PI), tal y como ejemplifica la Tabla 4 (Aspecto reforzado por una densidad y estatura media poblacional no favorable), donde la minoría de los jugadores son de perspectiva Inmediata (PI; 5 FA; 3,31FP, de un total de 156 jugadores).

El plan de acciones implementadas, y auspiciadas por la Federación Cubana de Voleibol, en conjunto con el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), así como el Ministerio de Educación (MINED), ha obtenido resultados satisfactorios en el proceso de captación de talentos. En el año 2010 existió un crecimiento de 16.56PP en jugadores PI, sexo masculino (Comparar Tablas 3 y 4), aspecto que resultó significativo ($p_1 \leq 0.0000$), mientras que en el sexo femenino, aunque presentó un crecimiento más modesto (5.87PP), también fue significativo dado el cálculo de proporciones para muestras independientes ($p_1 \leq 0.0212$), todo ello en detrimento de los jugadores de Perspectiva Dudosa (PD).

Por otra parte, las modificaciones al sistema de acciones implementadas en las convocatorias nacionales (FCVB 2005) permitieron un incremento en el trabajo de formación de jugadores PI, lo cual se demuestra en una inserción mayor de estos dentro del listado de los diez mejores atletas del campeonato (Tablas 1 y 2; 4 jugadores 3.03FP año 2003 y en el año 2010 16 de 132; 12.12FP; $p_1 \leq 0.0056$; Incremento: 9.09PP).

[8] Aunque no existen datos científicos que corroboren el planteamiento, se deduce que un jugador de pequeña estatura, biomecánica y fisiológicamente alcanza mayores índices de masa muscular a corto plazo, lo cual potencia capacidades físicas como la rapidez, fuerza y coordinación, aspectos recurrentes que permiten obtener máximos resultados con inmediatez, además de ser estos una mayoría poblacional. Esto induce selecciones de jugadores no aptos en el futuro para alcanzar mayores resultados (Jugadores de PI)

Todo lo anterior, permite fundamentar las medidas trazadas por la FCVB para fomentar una selección integral, al tener en cuenta las ventajas inherentes de cada modelo selectivo, priorizando los aspectos científicos relacionados con el somatotipo en unión con diversas operaciones que incluyen aspectos socioculturales que promueven una selección a toda costa.

CONCLUSIONES:

Lo anteriormente expuesto permite obtener las conclusiones siguientes:

1. El proceso de selección de talentos en la edad escolar está influenciado por múltiples factores, biotípicos y socioeconómicos, entre otros, que inciden en una selección mayor de jugadores no aptos para ser formados en el alto rendimiento, según las condiciones del entorno cubano.
2. El plan de acciones ejecutado permite la modificación efectiva de los contenidos docentes implementados en el deporte escolar nacional, lo cual modifica el sistema competitivo. Este aspecto permitió obtener incrementos en la captación de talentos de Perspectivas Inmediatas (PI).
3. Los sistemas estadísticos diseñados y sus modificaciones, como parte del plan de acciones ejecutado, han permitido un perfeccionamiento del trabajo técnico-táctico de jugadores PI, lo cual se demuestra al incrementarse significativamente la Frecuencia Absoluta y Porcentual de dichos jugadores, así como una mayor inserción entre los diez mejores del ranking competitivo.
4. Las estrategias adicionales aplicadas para motivar al talento y su familia en la práctica del voleibol, teniendo presente sus necesidades como familia e individuo, incrementaron a consideración de los autores, una mayor orientación profesional en la práctica de esta modalidad deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blázquez, D. y col. (1996). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE, España. pp. 41-42.
2. Calero, S. y Suárez, T. (2005). La evaluación de las categorías escolares: Según objetivos pedagógicos de la Escuela Cubana de Voleibol. Federación Cubana de Voleibol, La Habana, Cuba.

3. Calero, S. y Suárez, T. (2009b). Guía operativa sobre metodología observacional para el registro del rendimiento técnico-táctico del Voleibol de alto nivel. Federación Cubana de Voleibol. La Habana, Cuba.
4. Corvo. H. (2006). Talentos deportivos. Editorial Deportes, La Habana, Cuba.
5. FCVB (2003). Convocatorias de los Juegos Nacionales Escolares (JENAR 2003). Bases Especiales, Federación Cubana de Voleibol, La Habana, Cuba.
6. FCVB (2005). Convocatorias de los Juegos Nacionales Escolares (JENAR 2005). Bases Especiales, Federación Cubana de Voleibol, La Habana, Cuba
7. FCVB (2009). Convocatorias de los Juegos Nacionales Escolares (JENAR 2010). Bases Especiales, Federación Cubana de Voleibol, La Habana, Cuba
8. FCVB. (2002). Reunión Metodológica Nacional de Voleibol. Ciudad Deportiva. Federación Cubana de Voleibol, Ciudad Habana, Cuba.
9. García y col, (2003). El talento deportivo. Formación de elites deportivas. Editorial Gymnos. Madrid, España. pp14
10. García, J.M; Campos, J.; Lizaur, P. y Pablo, C. (2003). Formación de elites deportivas. El Talento Deportivo. Editorial Gymnos. Madrid.
11. INDER (2001). Programa y orientaciones metodológicas de la Educación Física. Enseñanza media. Editorial Deportes Ciudad de la Habana, Cuba.
12. Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost, *(*2004). Metodología general del entrenamiento infantil y Juvenil. Paidotribo, Barcelona España.
13. Perdomo, A. (2001). Aspectos estratégicos en la captación de talentos del voleibol cubano. Intervención en la Reunión Metodológica Nacional de Voleibol. Ciudad Deportiva, La Habana, Cuba.
14. Pila, H. y García, G. (2000). Métodos y normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos deportivos. Editorial Supernova. Mexico.
15. Sánchez, M.E. (2007). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba. pp 49-58
16. Thiess, G. *y col.* (2004). Teoría y Metodología de la Competición Deportiva, Editorial Paidotribo, Barcelona, España, pp.25-27.

17. Zhelyazkov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo, Barcelona, España. pp.21

Título: Una alternativa en la preparación sostenible del nadador: determinación del Umbral Anaeróbico (UMAN) por el método de cómputo.

Autores: MsC. Miguel Tamayo Guerra
DrC. Luís Ángel García Vázquez.
Institución: UCCFD "Manuel Fajardo".

Resumen.

En la preparación sostenible del nadador es de vital importancia el trabajo de la resistencia y una de las formas de hacerlo es a través del UMAN (Umbral de Metabolismo Anaeróbico) para ello se requieren de pruebas especiales para su determinación de gran complejidad y costo, se han realizado alternativas por métodos indirectos para la obtención de UMAN, pero todas usan métodos indirectos gráficos, que como todos los de esta forma tienen limitaciones en la representación para ser interpretados de manera efectiva, es por ello que se realizan una serie de ecuaciones matemáticas para el cálculo y su posterior aplicación en un software que facilita los mismo, además de incluir la determinación de los porcientos de esfuerzos, el esfuerzo porcentual y el pulso de entrenamiento.

Síntesis

En la actualidad los resultados deportivos a nivel mundial y en nuestro propio país han ascendido a niveles que hace algunos años atrás parecían imposibles de alcanzar, este salto cuantitativo y cualitativo de los resultados de los deportistas esta dado por la aplicación de la revolución científico técnica al deporte y a la preparación de los deportistas, un ejemplo de ello son los resultados de los nadadores, a nivel mundial y en nuestro país.

Gracias a la aplicación de la ciencia al deporte, cada día los resultados se acercan a los límites humanos, para ello se requiere de la inversión de recurso humanos y materiales cada ves mayores, no se concibe la preparación de un deportista sin el uso de sofisticados equipos para el control y la planificación de la preparación, series de pruebas fisiológicas y químicas, etc.

Por desgracia la aplicación de muchos de estos adelantos no está al alcance de todos y sólo pueden ser aplicados en equipos nacionales por su elevado costo y por la necesidad de un personal calificado para el uso de algunos de estos equipos y reactivos, un ejemplo de ello, es la determinación de la concentración de Acido Láctico en sangre, prueba de vital importancia para la planificación del entrenamiento de la resistencia.

La determinación del UMAN se realiza a través de pruebas químicas en la sangre del atleta sujeto a control y después ese resultado es analizado por un método indirecto.

¿Cómo determinar el Umbral Anaeróbico con Lactato?

Para determinar el Umbral Anaeróbico con Lactato la prueba más efectiva según algunos autores como (Maglischo, Nabarro, etc) es la de nadar un 2x400 metros con 20 o 30 minutos de descanso entre cada repetición, el primero se nadará a una velocidad moderada 70% del mejor tiempo y el segundo tan rápido como se pueda por encima del 90%, tomándose una muestra de sangre al final de cada repetición para conocer la concentración de lactato en sangre en cada momento, estos dos pares de datos se platearán en un eje de coordenadas que tendrá por el eje de la (X) los tiempos y por el de las (Y) los niveles de lactato, se unirán estos dos puntos para formar una recta, buscamos seguidamente donde están los 4 Mm/L en el eje (Y) y trazamos una línea paralela al eje de las (X) hasta cortar con la línea que se formó al unir los puntos de la

primera y segunda prueba, en el lugar donde se cortan trazaremos una perpendicular a cortar el eje de las (X) y el tiempo que esta en ese punto es el Umbral Anaeróbico del atleta, por ejemplo:
Un nadador que realizo los siguientes tiempos, con las siguientes concentraciones de Acido Láctico.

Serie	Tiempo	Nivel de lactato
1	4:55:12	3
2	4:41:25	10

Por tanto el Tiempo óptimo de trabajo en los 400 metros seria de 4:53.
Para determinar los tiempos en las distancias intermedias dividiríamos este tiempo entre (2) para 200 metros, entre (4) para 100 metros, entre (8) para 50 y entre (16) para 25 metros, este método tiene la deficiencia que puede tener cualquier método gráfico, los posibles errores de presición y de escalas. Para resolver estos posibles errores hemos diseñado una ecuación matemática simple que permite hacer este cálculo.

Este método por necesitar reactivo no esta al alcance de todos pero para los que lo tengan proponemos la ecuación para facilitarlo y hacer lo más exacto posible la obtención del tiempo optimo de trabajo.

¿Cómo determinar el Umbral Anaeróbico sin Lactato?
Para los que no tienen el reactivo se propone el test de 4x200 metros (1) que consiste en nadar a intensidades submáximas aumentando la velocidad, con un descanso de 2 a 3 minutos entre repetición, tomando el pulso después de cada repetición, se formarán cuatro pares de Tiempo y Pulso, y se plotearán en una eje de coordenadas que en el eje de las (Y) tendrá el pulso y en el de las (X) los tiempos, estos cuatro pares se unirán y se extrapolaría la recta hasta cortar con la línea que indica el pulso máximo del atleta (este pulso se determina con una prueba de 200 metros que además nos permitirá conocer el mejor tiempo en la distancia), en el punto donde se cortan ambas rectas se traza una perpendicular a cortar el eje de las (X) y este seria el tiempo óptimo para los 200 metros por ejemplo:

Un atleta que logra los siguientes tiempos y pulsos:

Serie	Tiempo	Pulso
1	2:34:10	130
2	2:32:25	144
3	2:30:17	160
4	2:28:45	173

Pulso máximo en 200 metros 195 pulsaciones por minuto.

Por tanto el tiempo óptimo en 200 sería de 2:25:5 para determinar el tiempo de las distancias intermedias sería dividiendo este tiempo entre (2) para 100, entre (4) para 50 y entre (8) para 25. Esté método tendría las mismas deficiencias que el anterior por lo que proponemos una ecuación matemática para hacer más exacto su cálculo.

Para la sustitución en la fórmula fijamos el primer tiempo y pulso y promediamos los tres restantes porque en la práctica no siempre la relación es lineal, esto pudiera

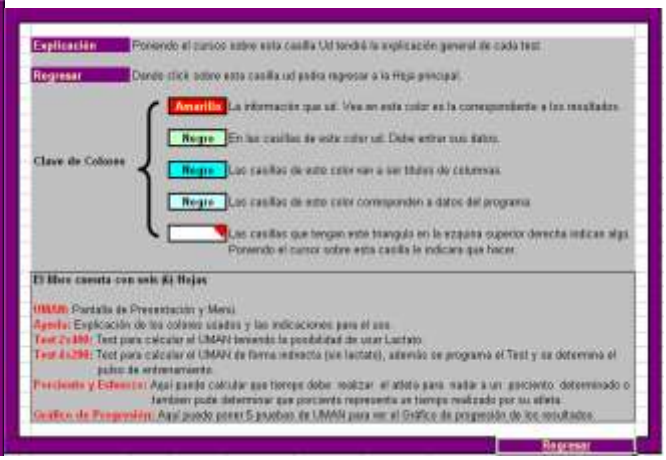
aumentar el error pero si tenemos en cuenta que la dispersión entre estos datos es pequeña el error es despreciable.

Para el cálculo de estas ecuaciones elaboramos un Libro de Microsoft Excel, que tecleándole los tiempos y niveles de lactato, para el test de 2x400 y los tiempos, los pulsos y el pulso máximo, para el test de 4x200, nos calcula los tiempos óptimos para estas distancias y las distancias intermedias que planteamos anteriormente, además de estas intermedias en el test de 2x400 añadimos los tiempos de 350, 300, 250, 150 y 75 metros y para el de 4x200 los de 150 y 75 por si es de interés para algún entrenador.
En el programa no es necesario hacer conversiones en los tiempos. Los resultados se muestran en pantalla y pueden ser impresos.

A continuación mostramos las pantallas del mismo:

Presentación:

Ayuda:



Test 2 x 400

Planificación y test 4 x 200

Porciento de esfuerzo

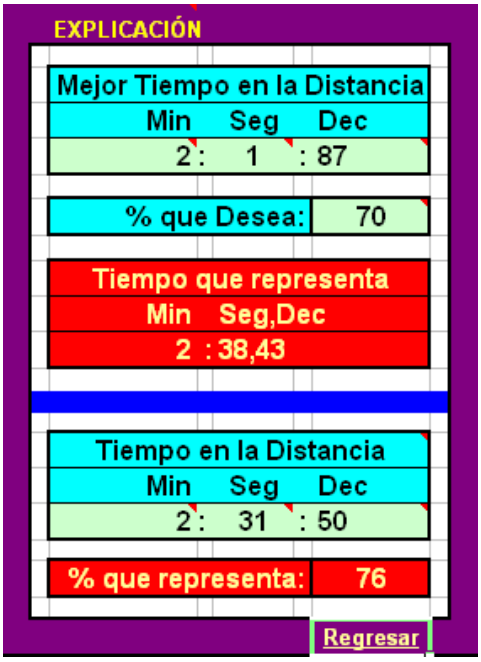
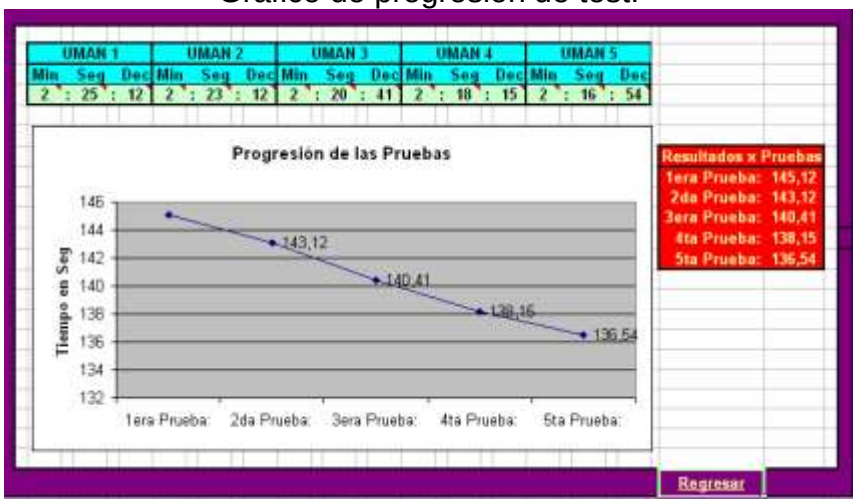


Gráfico de progresión de test:



Para obtener el software contactar con el autor en:
Email: mtamayo69@uccfd.cu; mtamayo69@inder.cu o mtamayo69@gmail.com
Telefóno: Ofic: 07–6203213 o Cel: 53566769

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DE PODER PUPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR

SOFTWARE PARA DETERMINAR LOS RIESGOS Y AMENAZAS EN COMPETENCIAS DEPORTIVAS.”.

AUTORES: HUMBERTO BERMUDEZ
ALI NEOMAR EVIES BARCO

RESUMEN

El presente trabajo esta orientado en la elaboración de un software, que permita determinar los riesgos y amenazas que pueden tener los atletas y selecciones deportivas cuando asisten a determinados eventos del área. Dicha herramienta, tiene por objetivo estimar el nivel de riesgos y amenazas en situaciones competitivas, para realizar las correcciones correspondientes a fin de obtener los mejores resultados deportivos. El software es de tipo inteligente, y sugiere de forma automática los métodos a aplicar para solucionar las situaciones de riesgo ó amenaza que se puedan presentar. Igualmente, esta herramienta permite analizar a las delegaciones rivales en cualquier tipo de competencia. De las conclusiones, podemos afirmar que se hace necesaria la implementación de un software, para estimar efectivamente las amenazas y riesgos que pueden presentarse, permitiendo contar con información valiosa antes de una competencia, y finalmente, contribuyendo a minimizar las mismas en escenarios reales, obteniendo información rápida, veraz y oportuna, que apoye el proceso de toma de decisiones.

Descriptores: software, riesgos y amenazas, atletas de alto rendimiento, selecciones deportivas, resultados deportivos

SITUACIÓN PROBLÉMICA:

La carencia de criterios o indicadores que permitan estimar el nivel de riesgos y amenazas en eventos deportivos.

PROBLEMA CIENTÍFICO:

¿Cómo estimar el nivel de riesgos y amenazas de los atletas y selecciones de Alta Competencia en determinados eventos deportivos?

OBJETIVO GENERAL:

Elaborar un software deportivo para estimar el nivel de riesgos y amenazas que puedan presentar los atletas y selecciones de Alta Competencia en determinados eventos deportivos.

METODOLOGÍA EMPLEADA:

Se aplicaron los siguientes métodos de investigación:

- La observación, entrevistas.
- Normalización de base datos, diseño de las bases de datos, diagramación de los modelos de entidad-relación.
- Programación de software.
- Aplicación de pruebas en frió y en caliente del software.

Conclusiones

- Se deben utilizar herramientas tecnológicas, como los software para optimizar los procedimientos que se lleven a cabo en diferentes ámbitos del campo deportivo.
- Sistematizar de forma óptima la información relacionada a los análisis de riesgos y amenazas efectuados a los atletas y selecciones deportivas.
- Proporcionar respuestas rápidas y oportunas a los entrenadores, y gerentes deportivos en relación a su delegación y las delegaciones rivales en determinadas competencias deportivas.
- Disponer de información adecuada que tribute a obtener los mejores resultados deportivos.

Datos:

- **Titulo:** Modelo Matemático para estimar el Rendimiento Temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre, en Venezuela.
- **Nombre del Autor**: Esp. Ali Neomar Evies Barco
- **Tipo de Presentación**: Oral.
- **Tema Central**: A su elección.
- **Correo:** alievies@uideporte.edu.ve, alievies@yahoo.es.
- **Institución:** Universidad Deportiva del Sur (UDS)
- **País:** Venezuela

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DE PODER PUPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR

MODELO MATEMÁTICO PARA ESTIMAR EL RENDIMIENTO TEMPORAL EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA ESPECIALIDAD DE 50 Y 100 MTS. DEL ESTILO LIBRE, EN VENEZUELA.

AUTOR: Esp. ALI EVIES

RESUMEN

La presente investigación describe el inicio de un estudio doctoral correspondiente a la elaboración de un modelo matemático probabilístico para estimar el rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts, del estilo libre en Venezuela., debido a que los mejores registros nacionales datan de los años noventa; por consiguiente, se pretende optimizar el proceso de entrenamiento deportivo en dicha especialidad, elaborando un modelo matemático que le permita a los entrenadores estimar el rendimiento deportivo “temporal”, relacionado al tiempo que debe registrar un atleta en una determinada prueba, con el objetivo de que se generen mejores resultados y marcas técnicas en esta categoría, y en la categoría adulto; porque es necesario elevar el nivel técnico de la natación venezolana, ya que es un deporte basado principalmente en este criterio.

Descriptores: Diseño Metodológico, Modelo Matemático, Natación, Rendimiento Temporal.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

- Elaborar un modelo matemático probabilístico para estimar el Rendimiento Temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre, en Venezuela.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

¿Cuáles son los indicadores esenciales que se tienen en cuenta para estimar el rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre?

¿Qué fundamentos teóricos y particularidades tienen los modelos matemáticos que se han empleado para la estimación del rendimiento deportivo en las diferentes especialidades de marca y registro?

¿Cómo concebir un modelo matemático que permita estimar el rendimiento temporal y ayude a mejorar el proceso de control del rendimiento temporal de los nadadores juveniles?

¿Cuál será la pertinencia y la utilidad social del modelo matemático probabilístico determinado para la estimación del rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre?

TAREAS DE INVESTIGACIÓN:

1.- Determinación de los indicadores esenciales a tener en cuenta para estimar el rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre.

2.-Análisis de los fundamentos teóricos que tienen los modelos matemáticos que se han empleado para la estimación del rendimiento deportivo en las diferentes especialidades de marca y registro.

3.- Elaboración de índices de rendimiento en situación de carrera y en situación de empuje para ser considerados dentro de la ecuación como variables que se pudieran relacionar con el rendimiento temporal.

4.- Determinación de variables a relacionar con el rendimiento temporal en nadadores.

5.-Construcción y validación de tests.

6.-Elaboración de un modelo matemático que permita estimar el rendimiento temporal y ayude a mejorar el proceso de control del rendimiento deportivo de los nadadores de velocidad mediante el pronóstico de su rendimiento temporal.

7.-Valoración de los expertos acerca de las potencialidades del modelo, a partir de sus elementos, de estimar el rendimiento temporal del nadador.

8.-Implementación practica que demostraría en una cotejación las diferencias numéricas entre el rendimiento temporal estimado por el modelo construido y el rendimiento temporal real en competencia.

MÉTODOS CIENTIFICOS DE INVESTIGACIÓN A UTILIZAR:

- La Observación, entrevistas y encuestas a los entrenadores.
- Distribución empírica de frecuencias: para el procesamiento de los datos obtenidos en las encuestas
- El análisis y síntesis de la información.
- El análisis histórico lógico: Permitirá profundizar en las tendencias, regularidades y cualidades del objeto de estudio, acerca de las experiencias de los modelos matemáticos aplicados a los deportes de marca y registro.
- Modelación, medición, consultas a especialistas del área. Evaluación por expertos, métodos matemáticos –estadísticos.
- Evaluación por expertos, la observación científica, la medición, encuestas para medir el nivel de satisfacción de los principales usuarios de la investigación.
- Métodos matemáticos – estadísticos

Referencias Bibliográficas

Asociación de Deportes Acuáticos del estado Lara (ADAEL) (2013). Registros Estadísticos en Juegos Nacionales. Barquisimeto.

Campos, Daniel. (2002). Introducción a los Métodos Numéricos. Bolivia: Editorial Universitaria Potosina.

Díaz, José Luís; Casanueva, Mario; Pérez, Ruy; López, Alfredo; y Labastida, Jaime. (2005). El Modelo en la Ciencia y la Cultura. México: Siglo XXI Editores.

Díaz, Víctor. (2009). Metodología de la Investigación Científica y la Bioestadística. Chile: Ril Editores.

Duran, Guillermo. (2006). Investigación de operaciones, modelos matemáticos y optimización. Seminario JUNAEB-DI. Universidad de Chile.

Fernández; Víctor (2010). Indicadores que se utilizan en la natación de alto rendimiento para el diagnóstico de la preparación deportiva de los atletas. Efdeportes, 141, 1-5. Recuperado el 12 de Febrero de 2013, desde http://www.efdeportes.com/efd141/natacion-de-alto-rendimiento.htm

Federación Venezolana de Deportes Acuáticos (FEVEDA) (2013). Sitio Web Oficial. Consultado el 12 de Febrero de 2013, desde http://feveda.org.ve/

Hines, Emmett. (2009). Natación: ejercicios, rutinas y programas. España: Editorial Hispano Europea S. A.

Navarro, Arellano, y Carnero (1990). Natación. España: COE.

Urdampilleta, Aritz; Martinez, José; Roberto, Cejuela (2012). Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos. Efdeportes, 173, 1-8. Recuperado el 12 de Febrero de 2013, desde http://www.efdeportes.com/efd173/indicadores-del-rendimiento-deportivo.htm

Vasrsavsky, Oscar. (1971). Modelos matemáticos y experimentación numérica. Chile: Editorial Universitaria S. A.

Zill, Dennis (2009). Ecuaciones diferenciales con aplicaciones de modelado. México: Editorial Lengage Learning.

APORTE CONCEPTUAL DE VICENTE NEVAREZ ROJAS:

UNA MIRADA AL MARCO CONCEPTUAL DEL ALTO RENDIMIENTO

PERTINENCIAS Y REALIDADES

Las competencias deportivas de alto nivel llevadas a cabo, en lo principal, en Juegos Olímpicos, cuyos protagonistas son destacados deportistas de élite preparados para el logro de plusmarcas, es un desafío de tal responsabilidad, que lleva a comprometer la gestión del Estado en salvaguarda de la dignidad nacional, compromiso que, es para los ciudadanos de un país, uno de sus símbolos emblemáticos de enorme influencia como resorte de representación de sus colores patrio.

Habría que hacer un reconocimiento -si pensamos en un *plan de alto rendimiento-,* de la estructura social y educativa dentro de las cuales se desenvuelve la sociedad ecuatoriana para, sólo entonces, saber cómo asumir el inicio de esta relevante e histórica tarea.

Un Plan de Alto Rendimiento Deportivo es la parte final de un proceso que se inicia en una base suficientemente amplia que se asienta en los niveles educativos primarios, y en una comunidad cuya escolaridad nos va a permitir, o no, laborar en este campo, en un marco consciente de pertenencias y de responsabilidades.

Y siendo la estructura educativa ecuatoriana -hasta ahora- ajena a los procesos de formación de deportistas, se tendrían que crear mecanismos que nos permita introducir al mediano plazo, un modelo de intermediación sustituto hasta tanto se tenga cubierto plenamente el esquema ideal.

Los eventos deportivos que anualmente se llevan a cabo en escuelas, colegios, ligas barriales, etc., no están -formalmente- alineados al proceso de ascensión deportiva y, no aportan, como se quisiera, en beneficio de su desarrollo. Mecanismos de escogimiento idóneo, a partir de estos eventos, sólo es posible

con la concurrencia de técnicos altamente calificados con experiencia en estas labores, pero articulados, necesariamente, al sistema de formación deportiva.

La masificación estudiantil deportiva, se viabiliza, si se contempla en los niveles de enseñanza, planes de estudios de formación integral con una educación física científicamente orientada y adecuada a cada curso escolar que logre despertar el interés por la práctica del ejercicio físico y el deporte.

La cultura física escolar impartida actualmente en los centros educativos del Ecuador referida a la actividad puramente gimnástica, deberá migrar a un estado que incorpore asignaturas fundamentales y coherentes con la práctica deportiva.

Para este fin, será importante ir a una evaluación académica de los actuales profesionales docentes con miras a identificar conocimientos en correspondencia con las actuales necesidades conforme a estándares que se aplican en la enseñanza de la educación física deportiva.

Enfrentamos aquí el reto que nos obliga a instituir desde los centros académicos superiores de educación física, regímenes de licenciaturas con introducción y asimilación de los adelantos de la ciencia y la técnica con que cuenta el mundo del deporte en la actualidad, no obstante, los actuales docentes activos, serán el primer eslabón en este proceso de perfeccionamiento.

Es un punto de partida válido si a través de una bien diseñada malla curricular logramos una adecuada capacitación para un desarrollo equilibrado del educando, estimulando iniciativas, y la participación individual y colectiva capaz de transformar costumbres de buena parte de los grupos sociales menos favorecidos.

SENDERO DEL EXITO

En la actualidad la preparación técnica de un deportista de alto nivel reviste de un altísimo grado de complejidad y sofisticación que trasciende lo puramente técnico a la que concurren recursos tan diversos que deben ser coordinados cuidadosamente, so pena de contrariar sus resultados. Se basa en procesos

mentales y en el comportamiento de los deportistas más destacados a través de competiciones locales, nacionales e internacionales, como de experiencias habidas, en concentraciones y entrenamientos.

Los esfuerzos por tabular una buena planificación de entrenamiento deportivo, tiende apoyarse, aunque con alguna dificultad, en la producción académica y científica en torno a los componentes del rendimiento en lo técnico, táctico, físico, psicológico y teórico, como lo afirma el editor colombiano Juan Osvaldo Jiménez Trujillo.

Pero la preparación va más allá de lo estrictamente técnico, como lo hemos manifestado. Los aspectos organizativos y de dirección vinculada a una selección del recurso humano con capacidad en la gestión deportiva y celoso manejo de recursos financieros, crea el ámbito de seguridad y de fortalecimiento institucional, como factores cruciales para el éxito.

Los estándares de entrenamiento se han convertido en claves para el incremento del rendimiento deportivo. El nivel de modernización, en el mundo, es un condicionante del que debemos ser parte. Un plan intuitivo puede que sirva para empezar una planificación, pero será siempre insuficiente para lograr un planteamiento racional de calidad. Los procesos de entrenamiento van de la mano con la formación de entrenadores y personal calificado de apoyo, de ahí que, es un tema a tratar con seriedad y preocupación urgente.

VISION A CORTO PLAZO

El Ecuador cuenta con una plantilla aproximada de 278 deportistas de élite a lo que podemos sumar otra significativa del nivel formativo y, es posible, que podamos concretar planes con miras a establecer patrones de entrenamiento a partir de las instalaciones con las que contamos al momento, con equipamiento de primer orden.

Hasta ahora hemos podido avanzar gracias al apoyo de técnicos de jerarquía internacional y profesores nacionales de gran experiencia y, en algunos casos, con asesoramiento especializado en determinadas disciplinas.

El asesoramiento en materia deportiva es de vital ayuda en la medida que se soporte en conocimientos que adviertan correcciones y actualizaciones respecto de formas y modalidades del entrenamiento que, sin dejar de estimar su alto valor, no es, en estricto sentido, la senda que nos conduzca a crear escuela con identidad propia. Esto se consigue con un equipo interdisciplinario profesional de buen nivel que cubra todos los aspectos inherentes, no sólo al deportista como tal, sino y, lo que es más importante, al ser humano que en él se encuentra.

En el país contamos con agrupaciones deportivas que en sus diferentes disciplinas mantienen el personal técnico correspondiente con el que podríamos aspirar a un primer compromiso para que desde los Centros de Entrenamiento para el Alto Rendimiento, pudiéramos empezar a construir nuestras escuelas de Superación de Formación de Deportistas de Alto Nivel.

Mecanismos que permitan socializar estos compromisos deberán tener siempre la cobertura del Estado a través del Ministerio del Deporte.

REFLEXIONES

El desafío es consolidar un equipo de cooperación y confianza, con cierta dinámica que haga posible establecer planes serios y sostenidos para el Alto Rendimiento que identifique a cada participante con sus individualidades desde una visión compartida que mire más allá de los objetivos de operación. Que incluya valores y formas de comportamientos y responsabilidades.

La preparación de programas atrayentes y no menos ambiciosos logra persuadir a quienes comienzan a sentir afanes de triunfo, siempre que, exista consenso por parte de los interesados. Su capacidad de dedicación es, en este caso, el mejor aporte para su entrenamiento.

Los autores Gautier y Marie – Odile Vervisch manifiestan que hay dos reglas interpersonales implícitas que sustentan la actividad en el alto rendimiento:

- Favorecer los conflictos constructivos.
- Gestionar desde su aparición los conflictos interpersonales.

De esta manera se podrán identificar en los equipos una forma de actuar en los conflictos, específica y articulada en torno a hechos concretos como:

- Hacer expresar el punto de vista de cada uno sobre una situación conflictiva.
- Utilizar el humor para apaciguar las tensiones.
- Atenerse a los hechos y comportamientos observados.
- Evitar la toma de poder, buscar el consenso, pero también aceptar que en caso de bloqueo sea el líder quién decida.

Sólo es posible conseguir comenzar a crecer, si la naturaleza de los proyectos tiene la capacidad de ligarse a los valores comunes con voluntad de conjunto orientada a los fines pre establecido.

PUNTUALIZACIONESPOSIBLES

Existe más de un estudio que establece que el éxito de un equipo está ligado a patrones de comunicación con importancia igualable a la personalidad e inteligencia, a lo que se añade modelos de desarrollo de deportistas que guardan coherencia con hallazgos donde se da valor a las competencias “blandas” como insumo básico para el alto rendimiento.

La estructura en la que nos desenvolvemos, actúa de manera tendenciosa en nuestras ideas e iniciativas como un árbol por delante que no nos permite ver el bosque. Si rompemos paradigmas y buscamos entender lo subyacente podríamos invertir el esquema: hacer una estructura en función de los modelos que diseñemos interpretando realidades sin sometimiento a las inconveniencias y, más bien, asumiéndolas como herramientas de atención.

Comparativamente podemos fijar diferencias entre una organización tradicional con una de alto rendimiento como apoyo para entender su gestión. Jon R. Katzenbach y Douglas K. Smith, consultores de la firma McKinsey & Company encuentran que son las conductas las que definen a una y otra institución, entre las que sitúan: Apoyo a la innovación y aceptación del riesgo; Importancia del aprendizaje; Diseño de cargos; Función de los directivos; Estructura Organizacional; Relaciones con los usuarios; Flexibilidad y Trabajo en equipo. En la estructura organizacional destaca la necesidad de contar con un nivel de manejo horizontal en procura de una saludable administración.

Debemos saber definir, de alguna manera, el marco de responsabilidades para una gestión que pudiera acercarse a la excelencia; podríamos comenzar diciendo que el primer paso es construir un equipo con perfiles de personas cuyos valores se ajusten al desempeño de las funciones a cumplir.

Por otra parte, la construcción de sueños compartidos y el compromiso de cumplir objetivos serán suficientes, si además, creamos un ambiente óptimo en el trabajo cotidiano.

No obstante, el día a día y las urgencias que nunca faltan, son a veces el mayor tropiezo para poner en marcha una tarea. Desarrollar un proceso de preparación de deportistas de alta competencia que pone por delante el prestigio de un país y el agonismo de su pueblo, nunca será cosa fácil.

APROXIMACIÓN A UN ANÁLISIS TÉCNICO DE LAS FASES SUBACUÁTICAS DE LA BRAZADA DEL ESTILO LIBRE EN NADADORES DE LA CATEGORÍA 10 AÑOS DE LA EIDE PROVINCIAL "LINO SALABARRÍA PUPO".

Autor: MsC Jorge Luís Pentón López

Coautor: MsC Adolfo Cruz Carrera.

Coautor: Lic. Manuel Neris Rodríguez Fernández

Resumen

Nuestra investigación se refiere a un análisis técnico de las fases sub acuáticas de la brazada del estilo libre en nadadores de la categoría 10 años. Nos planteamos el siguiente problema científico, ¿Cómo se comporta la ejecución técnica de las fases sub acuáticas de la brazada del estilo libre en nadadores de la categoría de 10 años de la EIDE Lino Salabarria Pupo de la provincia de Sancti Spíritus? Trazándonos como objetivo general "Analizar la ejecución técnica de las fases sub acuáticas de la brazada del estilo libre en nadadores de la categoría de 10 años de la EIDE Lino Salabarría Pupo de la provincia de Sancti Spíritus". Para la investigación se utilizó una muestra de 4 sujetos para ser observados en la ejecución técnica de las fases de la brazada en el estilo de libre, apoyándonos en el método empírico cuantitativo de la observación científica, a partir de los resultados obtenidos podemos plantear que de forma general se comprobó que los atletas investigados presentan en su totalidad deficiencias técnicas en las fases subacuaticas de la brazada del estilo crol de frente, y por tanto en la integración de la técnica en estudio, aspecto que afecta en gran medida la eficiencia en la propulsión y por consiguiente la afectación del resultado deportivo, por lo que recomendamos, continuar las investigaciones sobre la fase del reciclaje como premisa de la eficacia técnica en la fase de la entrada de la mano al agua del estilo crol de frente en nadadores escolares.

Summary

Our investigation refers to a technical analysis of the aquatic sub phases of the stroke of the free style in swimmers of the category 10 years. We think about the following scientific problem. How does the technical execution of the aquatic sub phases of the stroke of the free style behave in swimmers of the category of 10 years of the EIDE

Lino Salabarria Pupo of Sancti Spíritus's county? Tracing us as general objective to Analyze the technical execution of the aquatic sub phases of the stroke of the free style in swimmers of the category of 10 years of the EIDE Lino Salabarría Pupo of Sancti Spíritus's county." For the investigation a sample of 4 fellows was used to be observed in the technical execution of the phases of the stroke in the style of free, leaning on in the quantitative empiric method of the scientific observation, starting from the obtained results can outline that in a general way he/she was proven that the investigated athletes present in its entirety technical deficiencies in the phases subacuaticas of the stroke of the style front crol, and therefore in the integration of the technique in study, aspect that affects in great measure the efficiency in the propulsion and consequently the affectation of the sport result, for what we recommend, to continue the investigations on the phase of the reciclaje like premise of the technical effectiveness in the phase of the entrance from the hand to the water of the style front crol in school swimmers.

Introducción

En la actualidad el rendimiento deportivo desvela a entrenadores y atletas, en la búsqueda del éxito, a veces a cualquier costo. En esta carrera desenfrenada detrás del resultado, frecuentemente ignoran las variables más importantes que influyen en la construcción de un sólido proceso de entrenamiento, donde el éxito en el rendimiento deportivo constituyó una consecuencia lógica del proceso, y no un fin en sí mismo.

Para ser un buen nadador o, simplemente para alcanzar el dominio acuático, es necesario cubrir una etapa importante en su proceso de formación, con la enseñanza y el perfeccionamiento de las técnicas deportivas de desplazamiento en el agua.(Navarro. 1995)

La natación se desarrolla en un medio que difiere mucho del nuestro, los movimientos de sostén y propulsión lo vamos a realizar de otra forma y en posición horizontal, pues, este medio líquido nos ofrece una considerable disminución en cuanto a la solidez del apoyo, de esto se desprende el cuidadoso estudio de la posición y de los movimientos de las palancas para lograr un efectivo desplazamiento, esencia de este deporte.

Hasta finales de los años sesenta los intentos de descripción de la mecánica de los diferentes estilos se basaban exclusivamente en juicios de carácter empírico, pero esta situación cambia cuando J.E Counsilman en 1968 publica su libro “La natación, Ciencia y Técnica para la preparación de campeones” donde aplica las leyes científicas al desarrollo de las nuevas teorías acerca de la propulsión hidrodinámica. Y por vez primera demuestra científicamente la mecánica de la brazada y formas de propulsión de grandes nadadores; Sentando así las bases del análisis técnico en la natación moderna; en 1971 conjuntamente con el profesor Ronal Brown producto del perfeccionamiento de los instrumentos de medición y la aplicación de teorías más novedosas de la biomecánica afirmaron descubrir la utilización de otras fuerzas que actuaban en la propulsión de los nadadores y que era superior a la referida anteriormente la cual se basaba en la 3ra ley de newton “ley de acción y reacción”

Esto por supuesto, trae consigo una revolución sustancial en la enseñanza de la mecánica de la brazada, pues ya solo el nadador su función no es la de empujar agua hacia atrás para producir una reacción de empuje hacia delante, sino como demuestra counsilman, que durante la ejecución de la brazada son las manos las que en sus cambios de trayectorias verticales y horizontales producen la fuerza ascensional necesaria para la propulsión del nadador hacia delante.

Maglischo.E, (1982) en su libro “Nadar más rápido” realiza una detallada descripción de cada una de las fases de las brazadas del estilo libre y propone cambiar la terminología de “tracción” y “empuje” hasta el momento utilizada para designar las fases sub acuaticas por la de “barridos”, con la intensión de describir los movimientos verticales y laterales que generan la propulsión en los nadadores que utilizan la fuerza ascensional.

Las investigaciones sobre el comportamiento de las fases sub acuáticas en nuestro país ha sido un tema muy poco tratado y sobre todo en la base, ya que se precisan de la utilización de métodos científicos apoyados por tecnologías de punta, aspecto que sin lugar a dudas es una limitante para estos tipos de estudios. Observar desde el punto de vista empírico, el ¿cómo? trascurre la ejecución técnica de los brazos por debajo del agua es prácticamente imposible para cualquier entrenador por muy alta calificación que posea.

En el equipo de natación de la EIDE provincial Lino salabarría Pupo de la categoría 10 años, a pesar de haber obtenido excelentes resultados a nivel nacional, pudimos constatar en investigaciones anteriores, basado en el estudio de la fase del reciclaje de la brazada, que existen insuficiencias técnicas, sobre todo en la entrada de la mano al agua, lo cual provoca deficiencias en las siguientes fases propulsivas, elemento este muy importante ya que son los brazos y especialmente las fases sub acuáticas las que aportan el mayor por ciento en la propulsión del nadador.

De ahí la importancia que se propone nuestra investigación, la cual está dirigida fundamentalmente a la comprensión y percepción consciente de la calidad del movimiento deportivo de nuestros atletas, pudiendo informar a los entrenadores, si la estructura del movimiento está bien configurada, si se desarrolla con fluidez y coordinación, etc. para de esta manera poder corregir y proyectar de forma objetiva el entrenamiento técnico, que en estas edades resulta primordial si tenemos presente primeramente, que dentro de las particularidades Psicológicas se está formando el modelo técnico ideal como una de las premisas para el dominio del movimiento, apoyados en buena medida por las percepciones y representaciones de la acción motora, y por otra lado, es importante considerar que el recurso técnico posibilita en gran medida el rendimiento deportivo.

Todo lo antes planteado, se considera que ha sido el móvil fundamental para la determinación y planteamiento del problema científico:

¿Cómo se comporta la ejecución técnica de las fases sub acuáticas de la brazada del estilo libre en nadadores de la categoría de 10 años de la EIDE Lino Salabarría Pupo de la provincia de Sancti Spíritus?

Objetivo General:

Analizar la ejecución técnica de las fases sub acuáticas de la brazada del estilo libre en nadadores de la categoría de 10 años de la EIDE Lino Salabarría Pupo de la provincia de Sancti Spíritus.

Objetivos Específicos:

1. Determinar las fases sub acuáticas que más deficiencias presentan durante la ejecución de la brazada en el estilo crol de frente.

2. Comprobar sobre que principios físicos se apoyan preferentemente los nadadores objetos de estudio para generar la propulsión en el estilo crol de frente.

Población y Muestra:

La población lo constituyen 10 nadadores de ambos sexos de la categoría de 10 años de la EIDE Provincial, de la cual se seleccionó por un muestreo intencional a un total de 4 sujetos para ser observados en la ejecución técnica de las fases de la brazada en el estilo de libre.

Los criterios de intencionalidad tenidos en cuenta para la selección de la muestra fueron los siguientes:

- En la competencia fundamental llevaran el mayor peso en los eventos de dicho estilo técnico.
- Ser considerados los que mejor dominan la técnica de nado libre.

Para la comparación y análisis, se tomó como muestra el modelo técnico empleado por el nadador Australiano Ian Thorpe, utilizando un video didáctico por debajo del agua y desde la mismo plano frontal filmado a la muestra utilizada. Su selección se realizó de forma intencional, por ser considerados por muchos comentaristas deportivos y expertos del deporte acuático como uno de los más técnicos, aspecto este que en varias ocasiones le sirvió para ganar medallas de oro en las distancias más cortas de la natación deportiva en juegos Olímpicos y mundiales.

Metodología.

Para la recogida de la información nos apoyamos del método de la observación científica y nos auxiliamos de una cámara sub acuática marca SONY, se realizaron tomas en el plano frontal, de forma tal que se pudiera apreciar la ejecución técnica de los sujetos investigados.

Para el análisis de la ejecución de los movimientos nos auxiliamos del criterio del colectivo de entrenadores de la EIDE Provincial, así como profesores de natación de la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus.

Para un mejor estudio se analizó la técnica dividida en las 5 fases, propuesta por Maglischo.E (1982) Y se determinaron los aspectos a observar en cada una de las mencionadas fases.

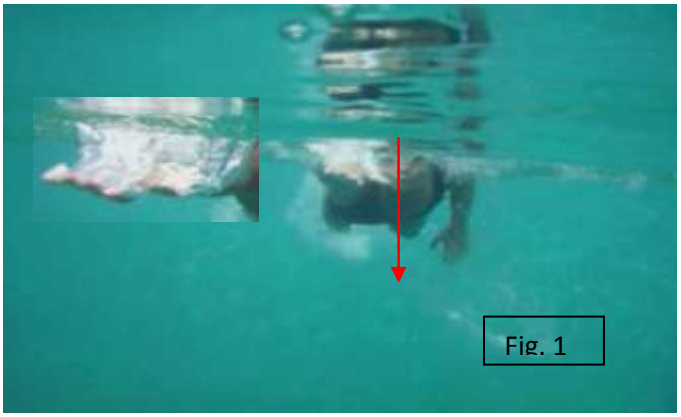
1. Entrada de la mano al agua; Agarre del agua; Barrido hacia abajo; Barrido hacia adentro; Barrida hacia arriba.

Análisis de los resultados

Atleta # 1

Entrada de la mano al agua.

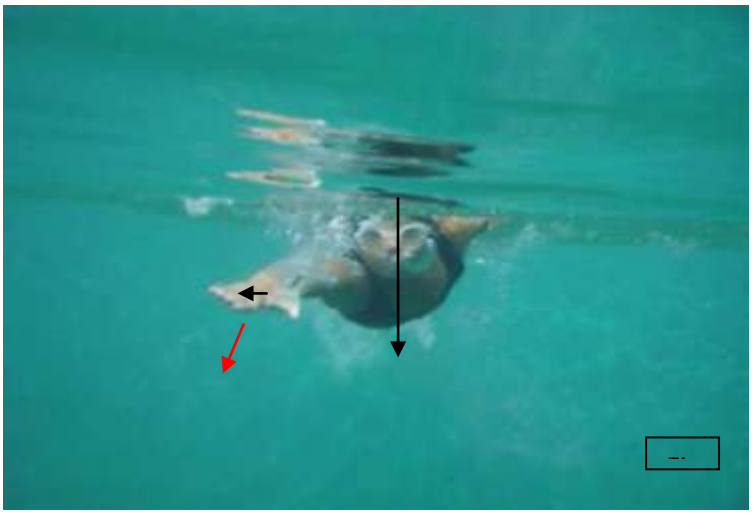
En esta figura (1) se observa como la mano entra completamente de forma prona, aspecto este contraindicado por autores como Maglischo, debido a que este tipo de entrada de la mano ofrece una alta resistencia al avance del nadador, y no es capaz de producir fuerza ascensional, empujando el agua hacia delante, provocando una alta turbulencia al frente del nadador, si se aplica los conocimientos de Física de los fluidos nos arrojaría que la mejor posición para la entrada de la mano al agua es la se realiza con una ligera inclinación hacia fuera con un ángulo de 30° a 40° grados respecto a la superficie del agua, lo cual le permitirá deslizar el brazo hacia delante con el mínimo de resistencia, otro error que se comete, es que la mano entra por fuera, algo también muy contradictorio con el modelo utilizado por muchos nadadores de elite donde la mano debe entrar entre la línea media del cuerpo y la parte interna del hombro. Esta deficiencia le causará una mala preparación de la mano para el comienzo del aproxima fase del brazo.



Agarre del agua

En la fig.2 Comienza la fase de agarre del agua, la mano continúa realizando su movimiento hacia abajo y hacia afuera pero muy pronunciando, debido a que no entró correctamente la mano al agua, provocando que la misma se aleje aún más del cuerpo del nadador teniendo que aumentar la aplicación de fuerzas para poder darle continuidad al movimiento de forma fluida. La mano se observa en una posición

muy plana aspecto este que provoca que se empuje agua hacia abajo y la fuerza de empuje tienda a elevar demasiado las caderas y disminuir la generación de propulsión hacia delante.



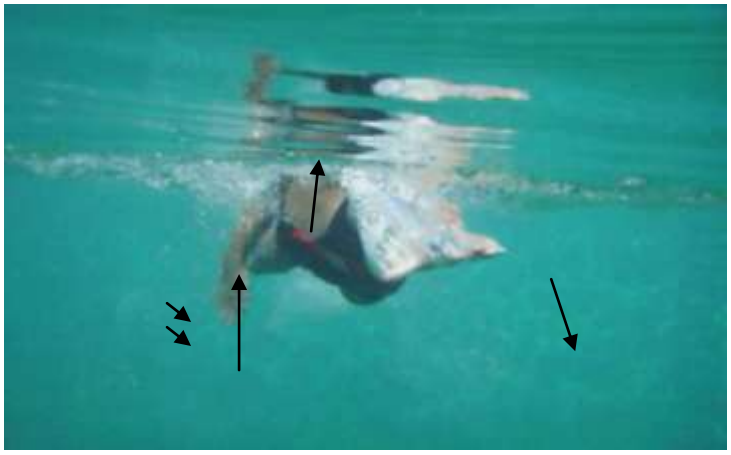
Barrido hacia abajo.

Fig.3 Comienza a flexionarse el codo, señal de haber comenzado el barrido hacia abajo La mano continúa su recorrido hacia abajo y hacia fuera pero con la palma de la mano mirando hacia abajo, lo que es lógico concluir que el movimiento se está realizando sin agarrar agua, pues la mano está fluyendo en el agua y produciendo fuerza de acción hacia abajo, error este que estimula un aumento de la fuerza de empuje directamente al cuerpo del nadador provocando que salga demasiado fuera del agua, a la ves que se produce una disminución de la propulsión hacia delante, objetivo fundamental del nadador. Por lo que podemos resumir que en esta primera fase propulsiva no se está ejecutando de forma tal que pueda producir fuerza ascensional y se base fundamentalmente en la fuerza de acción y reacción.

Barrido hacia adentro y entrada de la mano izquierda

Barrido hacia arriba y agarre del agua.

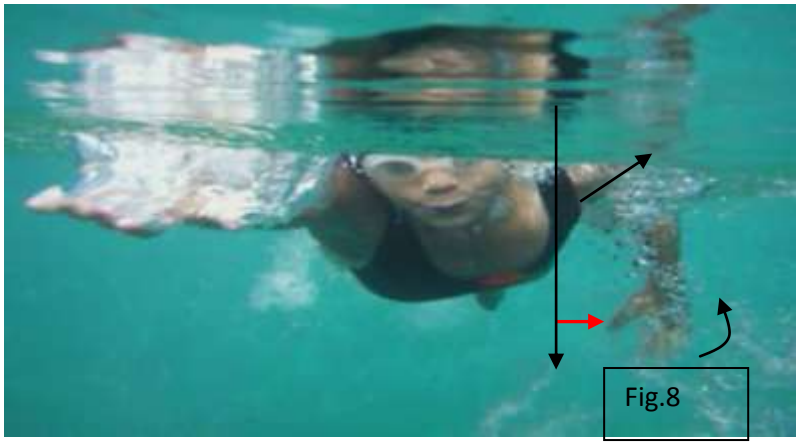
En la figura 5 se observa que la mano continúa empujando directamente hacia atrás, la mano se inclina mirando hacia adentro, cuando aún se encuentra por debajo del cuerpo, por lo que se puede apreciar la mano en esta fase no está ubicada en una buena posición que ayude a generar alguna fuerza propulsiva, la cabeza continúa por encima del agua, aspecto este que empeora la posición del cuerpo, logrando aumentar la resistencia frontal y por consiguiente una disminución del avance hacia delante, la mano continúa entrando en el agua en posición prona creando mucha turbulencia delante del cuerpo del nadador y empujando hacia abajo el agua, provocando así un aumento de la fuerza de empuje.



Barrido hacia arriba de la mano izquierda

Fig.5

En la figura 8 se muestra el comienzo del barrido hacia arriba, pronunciando aún más el error que cometió desde el mismo inicio de la mano en el agua, donde supuestamente todos los movimientos debieron estar cerca de la línea media del cuerpo. La mano se encuentra ligeramente girada hacia adentro y relajada, perdiendo la presión con el agua de forma prematura; El brazo a emergido el codo para comenzar el reciclaje, el cual también está alejado del cuerpo por lo que podemos inferir que dicha fase también tendrá sus deficiencias.



Por lo que podemos resumir que esta atleta presenta deficiencia técnicas en la totalidad de las fases estudiadas, siendo las más sobresalientes, las fases más propulsivas de la brazada, Es importante prestar vital importancia a la entrada de la mano al agua, pues muchos autores son del criterio que una deficiencia en esta fase provoca errores en las siguientes fases encargadas de la propulsión del nadador, de igual forma se le debe prestar esmero al reciclaje como fase primordial y preparatoria para todas las demás, como ha quedado demostrado en estudio similares donde un reciclaje incorrecto trae como consecuencia una entrada de la mano con deficiencias. También podemos inducir que esta atleta se propulsa a expensas de la ley de acción y reacción y muy poco o nula se utiliza la fuerza ascencional, pudiéndose demostrar en el recorrido de cada una de sus fases, donde no existió cambios en la posición de sus manos y solo se limito a empujar directa mente hacia atrás las manos.

CONCLUSIONES

1. En la fase del barrido hacia arriba, se acentúan los errores con mayor generalidad, destacándose el sacar la mano prematuramente y muy separada del muslo del nadador.
2. Otro error generalizado se centra en la fase de la entrada de la mano al agua, realizándola de forma prona y con golpeo del agua.
3. La propulsión generada por los nadadores investigados es basado preferentemente por la fuerza de resistencia, pudiéndose observar notoriamente que los mismos no dominan los movimientos para producir fuerza ascensional.

RECOMENDACIONES

1. Realizar estudios relacionados al conocimiento que poseen los atletas de natación referida a las condiciones que estimulan una eficiente propulsión durante la ejecución técnica de la brazada en los diferentes estilos de la natación competitiva.

Bibliografía

1. Antón, J. L. (1989). Entrenamiento Deportivo en la Edad Escolar. Málaga. Editorial Junta de Andalucía.
2. Burns, A. C y Gaines H. (1986). Aprendizaje motriz en el deporte. Apunts: Scientific bulletin of sport (Alemania) 26.
3. Counsilman, J.E. (1988). La Natación. Ciencia y Técnica para la preparación de Campeones. Barcelona. Hispano Europea.
4. Colwin, C. (1992). *Swimming into the 21stCentury.* Champaign, Illinois: Human Kinetics.
5. Haces Germán, O. J. y S. Martín (1985). Natación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Maglischo.E, (1982) Nadar más rapido. Moscú, Editorial Planeta.
7. Makarenko, L.P. (1991). El nadador jóven. Moscú, Editorial Uneshtorgizdat.
8. Meinel, K. (1977). Didáctica del movimiento. La Habana, Editorial Orbe.
9. Programa de preparación del deportista. Comisión Nacional de Natación. Editorial José A. Huelga. Ciudad de La Habana.1989.
10. Reischle, K. (1993). Biomecánica de la Natación. Gymnos. Madrid
11. Rusia, P.A y Colectivos de autores (1990). Psicología. Moscú, Editorial Planeta.
12. Vásquez Rodríguez, J. A y Gilberto, L. C (1992). Propuesta de programa de preparación del deportista de natación en las edades de 6 y 7 años en los grupos con perspectiva. Trabajo de Diploma, Villa Clara, FCF “Manuel Fajardo”.
13. Vázquez, D. y Colectivo de autores. (1998). La iniciación deportiva y el deporte escolar. España, INDER.
14. Volkov, V.M. Filin, V.P. (1988). Selección deportiva. Vneshtorgizdat, Moscú (tradujo de ruso para N.I. Satskov).
15. Zatsiorski V. M. “Metrología Deportiva”. Moscú, Editorial Planeta.

COMPORTAMIENTO TÁCTICO DE LOS EQUIPOS DE VOLEIBOL MASCULINO DE LA CATEGORÍA 13-15 AÑOS EN LOS JUEGOS NACIONALES ESCOLARES 2010-2011.

Autores: MsC. Pedro Manuel Téllez Quesada
MsC. Alfonso Pau de la O.

Resumen

Este trabajo esta orientado a realizar un análisis del comportamiento de las acciones técnico- tácticas que realizaron los jugadores de voleibol en la categoría escolar en el sexo masculino categoría 13-15 años que participaron en los juegos Escolares Nacionales.

Retomamos este tema; por la novedad que representa para los especialistas de nuestro deporte, y también para aportar nuevo datos sobre lo que sucede en el desarrollo del juego de voleibol en estas categorías y que favorezcan el proceso de preparación del futuro deportista sobre una base cada vez más científica.

Se realizó una investigación descriptiva cualitativa observándose 13 juegos, para ello nos apoyamos en los métodos: histórico- lógico, revisión documental, analítico- sintético y observación. Entre los resultados más significativos tenemos que:

- Los pasajes de juego más efectivos fueron el de 1 regreso, el de saque y de 2 regreso
- La relación que se estableció entre el tiempo total y real de juego está entre 1/4 y 1/5.

Palabras claves: comportamiento táctico

tellez@iscf.cu
alfonsopd@eiefd.co.cu

INTRODUCCIÓN.

Los Juegos Escolares Nacionales desde sus inicios han constituido la cantera fundamental de donde se nutren nuestros equipos nacionales, de ahí la importancia de brindarles toda la atención en los diversos campos (científico, psicológico, técnico, táctico y físico) a los pequeños gigantes; desde su selección hasta su preparación, a lo largo de este complejo pero interesante proceso de preparación deportiva. Donde constantemente se gana o se pierde un futuro atleta, sino actuamos con la inteligencia necesaria, utilizando los métodos adecuadamente en correspondencia con las condiciones actuales de juego.

Precisamente es en la categoría 13-15 años masculina, donde desarrollamos nuestra investigación, estas edades desde el punto de vista educacional se caracterizan por una gran capacidad de aprendizaje de las situaciones de juegos, lo cual debe ser aprovechado al máximo para el desarrollo de las habilidades básicas, pues el niño- adolescente, enfrenta las tareas con energía y decisión y se observa un aumento de la autoestima y confianza.

Los jugadores en esta clasificación, por el hecho de estar pasando de niños a la primera etapa de la adolescencia, estarán expuesto a transformaciones significativas en su crecimiento, nos obstante estos conservan todavía rasgos muy marcados de la niñez, el entrenador debe dominar a profundidad cuáles y por qué son estas transformaciones aspectos importantes; pues estos jugadores están constantemente expuesto a lesiones corporales; de aquí que se hace necesario una correcta y adecuada preparación sistemática que constituya la base fundamental para que los jugadores se adapten rápidamente a las cargas planificadas.

Es por ello que la planificación del entrenamiento deportivo, exige de los entrenadores un extenso campo cognoscitivo y de experiencia práctica relacionado con la estructuración del proceso de entrenamiento y cómo se comportan los aspectos de la preparación en la competición, para así tener una concepción objetiva sobre los procedimientos que permiten materializar de una forma consciente las leyes del desarrollo deportivo, de todas estas reflexiones se infiere la siguiente:

SITUACIÓN PROBLÉMICA.

A pesar de que hoy se puede contar con algunos resultados físicos, técnicos y tácticos en competencias, de los atletas escolares, consideramos que se hace necesario actualizar constantemente dichos datos, pues la preparación deportiva es un proceso en constante cambio y perfeccionamiento, que impone al entrenador la búsqueda sistemática de información que garantice una mejor preparación de sus atletas.

PROBLEMA CIENTIFICO.

- ¿Cómo elevar el nivel de rendimiento técnico y táctico de los atletas escolares?

OBJETIVO GENERAL.

- Valorar el comportamiento táctico en el voleibol, de los atletas escolares masculinos de la categoría 13-15 años en la competencia fundamental 2010-2011.

MÉTODOS INVESTIGATIVOS:

Método Histórico Lógico:

Se utilizó con el objetivo de recopilar toda información relacionada con el comportamiento competitivo de los atletas en las categorías escolares.

Análisis de documentos:

Se utilizó con el objetivo de precisar, cuáles son las orientaciones que reciben nuestros entrenadores de las instancias superiores, para llevar a cabo la proyección del entrenamiento en el proceso de preparación de los atletas y en qué medida estas favorecen el trabajo de las mismas.

Método de Observación:

Se utilizó con el objetivo de tomar el comportamiento de los equipos en la competencia para determinar los parámetros competitivos que manifiesta los atletas en estas categorías.

Método de Medición:

Se utilizó para cuantificar las acciones en que participan los atletas en las diferentes fases que componen el juego y así poder determinar la eficacia y los diferentes parámetros (técnicos –tácticos) de los equipos en la competencia.

Analítico- sintético.

Se utilizó para de valorar el comportamiento de los datos obtenidos del métodos de observación, que fueron ubicados en las tablas y protocolos elaborados para tales efectos.

Técnica Estadística:

Porcientos: Con el objetivo de determinar el grado de representatividad de los datos e informaciones tomadas a través de la formula siguiente:

$$\% = \frac{n \times 100}{N}$$

Donde: N = Total de datos tomados n = Es la parte del total de datos tomados

DESARROLLO

Los cambios en las reglas de juegos y la dinámica competitiva en el alto nivel, han propiciado que las concepciones, en el proceso de preparación de los atletas en la base, haya sufrido y continúe sufriendo trasformaciones, con el objetivo de, centrar y prestarle mayor interés a los aspectos que más inciden en los resultados competitivos, en aras de acortar más el espacio que separa la cantera, de la élite del voleibol, para lo cual se hace necesario perfeccionar los sistemas de entrenamiento y planificación de las cargas acorde a las edades y particularidades de los atletas para elevar de forma paulatina sus rendimientos competitivos.

Según Harre: "El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos deportivos, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificadamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este".

Matveev, L. 1983 "Forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual represente en esencia un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista".

En el campo del deporte hablamos de entrenamiento deportivo y entendemos por ello, en general, la preparación del deportista para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos, por esto caracterizamos el entrenamiento deportivo, en su más amplio sentido, como el proceso sistemático total de la preparación del deportista para alcanzar máximos rendimientos deportivos.

En sentido general todos los autores citados coinciden en dos aspectos importantes del entrenamiento deportivo.

1° - Es un proceso planificado de cargas de trabajo.

2°- Con una permanente adaptación a ella.

En este sentido nuestros equipos de voleibol han utilizado históricamente como estructura la periodización de Matveev, la cual en el primer nivel, en las condiciones actuales no cubre totalmente todas las expectativas, producto de las formas en que están organizadas las competencias en el año, sin embargo esta estructura es aún muy utilizada y se ajusta un poco más a la preparación de los atletas escolares en nuestro país, pues prácticamente tienen una sola competencia fundamental en el año, e insignificantes competiciones preparatorias por lo cual los periodos de preparación se hacen más largos.

Por todo lo antes expuesto y estudiado por los autores mencionados, somos del criterio que toda planificación deportiva debe estar sustentada, por lo que sucede en la competición y cómo se manifiestan los parámetros en la misma y a su vez, es una herramienta importante a la hora de desarrollar el proceso de dirección del entrenamiento ya que con el constante control y actualización de éstos y una eficiente y consecuente dosificación podremos continuar elevando el nivel del deporte, mejorar el planteamiento estratégico competitivo y la longevidad deportiva de la cantera del alto rendimiento en el voleibol.

El proceso de entrenamiento en voleibol al igual que en otros deportes, consta de tres grandes etapas: según Fiedler, M 1969 voleibol, y Herrera Gilberto Voleibol Manual de consulta operativa 1996.

a) Formación Básica desde 9 a 11 - 12 años.
b) Etapa de construcción desde 14- 15 hasta 16 - 19 años.
c) Etapa de alto rendimiento o categoría superiores.

La etapa a la cual nos referimos en nuestra investigación, es la de construcción que al igual que las demás es fundamental, por lo que debemos enfrentar ésta, con una caracterización lo más precisa de cómo se manifiestan los parámetros competitivos, para asumir de una forma más científica el proceso de entrenamiento.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

CANTIDAD DE TANTOS POR PARCIAL, SET Y JUEGO Y TIEMPO TOTAL DE LA COMPETENCIA.

Juego	1er Parcial				2do Parcial				3er Parcial				Total			
	Tantos		Tiempo		Tantos		Tiempo		Tantos		Tiempo		Tantos		Tiempo	
	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max
3X0	10	15	4´	8´	9	20	6´	11´	14	25	5´	13´	33	60	15´	32´
3X1	11	20	4´	12´	12	17	4´	11´	14	19	4´	12´	37	56	12´	35´
3X2	11	23	7´	16´	11	27	5´	15´					22	50	12´	31´
Total	32	58	15´	36´	32	64	15´	37´	28	44	9´	25´	92	166	39´	98´

En los resultados obtenidos en los parciales, se observa que, se anotan de **9** a **11** puntos entre **4´** y **6´** minutos como mínimo, lo cual está dado por el tipo de pasaje que se desarrolle en mayor medida durante la disputa del tanto, por ejemplo: si el rally de puntos se da por el pasaje de saque o de un regreso la tendencia es a anotar más puntos en menor tiempo; sin embargo si los pasajes son de 2 regresos o más se pueden entonces anotar menos puntos en mayor tiempo. Este comportamiento se puede manifestar en cualquiera de los tres parciales. En cuanto a los valores máximos tenemos que, se anotan **27** tantos en **15**'.
Por juego se disputan un mínimo de **33** a **37** puntos, en un tiempo oscilante de **12´** a **15´** minutos y un máximo de **60** anotaciones en aproximadamente **31´** minutos.

PORCIENTO DE PUNTOS POR ACCIONES PROPIAS O ERRORES DEL CONTRARIO:

TIPO DE JUEGO	ACCIONES PROPIAS	%	ERRORES DEL CONTRARIO	%	TOTAL
3X0	517	**55,17**	420	**44,82**	937
3X1	348	**64,68**	190	**35,31**	538
3X2	365	**57,66**	268	**42,33**	633
TOTAL.	**1230**	**58,34**	**878**	**41,65**	**2108**

En esta tabla que muestra como se obtienen los puntos en el voleibol, encontramos que; a diferencias de otras investigaciones citadas con anterioridad se observa que en esta competencia los equipos lograron ganar más puntos que los que perdían, pues más del **50 %** de estos se alcanzaban por acciones realizadas por ellos y no por los errores que el contrario cometía. A pesar de ellos no consideramos que en todos los equipos esto se haya comportado así; pues se observó en la competencia que en algunos juegos hubo desproporción en los indicadores y acciones entre un equipo y otro. Si relacionamos esto con el comportamiento de los tantos por tiempo encontramos que hubo set que concluyeron, **25 X 8**, solo se anotaron entre los dos equipos **33** puntos, esta es unas de las causas que condicionan que en esta oportunidad las acciones propias superan a los errores. No obstante somos del criterio que aún subsisten deficiencias técnicas en esta categoría que debiera ser objeto fundamental de las investigaciones en la base.

EFECTIVIDAD DE LOS COMPLEJOS EN LA COMPETENCIA EN GENERAL.

Elemento Técnico	+	%	/	-	Total	Puntos Prom. / juego
Saque	193	15,3	1626	281	2100	15
K-1	628	49,9	718	295	1641	48
K-2	316	25,1	311	97	724	24
K-3	120	9,5	151	49	320	9
Total	1257	26,2	2806	722	4785	

En esta tabla se puede apreciar el comportamiento de la efectividad en el saque y los diferentes complejos, donde esta categoría se caracteriza por mantener el balón más tiempo en el aire. El saque se manifiesta con el peor registro en cuanto a efectividad con apenas un **15,3 %,** esto equivale a que por cada juego solo se anotan entre los dos equipos **15** puntos aproximadamente, por K-1 se alcanza el mayor porciento con **49,9,** resultando anotarse **48** puntos, esto lo propicia la poca efectividad que tiene el saque sobre la acción de recibo del contrario.

En el K-2, se logra un **25,1 %,** que aporta aproximadamente **24** puntos por juego y por último aparece el K-3, que se estudió para valorar la efectividad a partir de

la primera acción que se realiza en él y se obtiene el tanto, lo demás se consideró neutro, pues luego de esta acción todos los demás complejos se consideran K-3.
Los resultados obtenidos corroboran que es el K-1 el que más punto aporta por set, seguido del K-2, que es donde se define el partido y luego el saque, como elemento aislado del complejo de defensa.

PROMEDIO DE TANTOS POR SET Y JUEGO EN LA COMPETENCIA.

PROMEDIO DE TANTOS POR SET.

Tipo de Partidos	1º	2º	3º	4º	5º	TOTAL.	PROMEDIO
3 x 0 (7)	46	44	46			947	135
3 x 1 (3)	46	45	45	44		540	180
3 x 2 (3)	46	47	47	44	29	639	213
TOTAL	138	136	138	88	29	2126	163
PROMEDIO	46	45	46	44	29		

Se destacan, como los set que más puntos se anotan el 1º y el 3º, en los diferentes tipos de partidos con un promedio de **46** tantos, existe una mayor rivalidad por los equipos, uno por obtener lo más rápido posible la victoria y el otro por mantener vivas las posibilidades del éxito.
Podemos apreciar que en el 4º sucede parecido al 2º entre los contrincantes, con un promedio de **44** puntos por tipo de partido (3x1) y (3x2) durante toda la competencia por lo que estos set se manifiestan como determinantes para obtener la victoria en la competencia.
Si relacionamos los promedios de tantos obtenidos en los diferentes tipos de juegos efectuados en la competencia escolar y los obtenidos en la investigación de Pavel Pimienta y Alexey Argilagos en su tesis de grado, podemos expresar que en las categorías escolares en los partidos (3x0) se realizan 130 tantos promedio mientras en el alto nivel 132 por lo que no existe una marcada diferencia en este aspecto.
En los que se deciden en (3x1) los futuros atletas obtienen 179 y la elite 178, un tanto menos como promedio, esto no presenta significación entre las categorías, mientras que los (3x2) en los atletas escolares registran 193 puntos promedió y en la alta competencia 216, una diferencia de 23 tantos, marcado entre otras cosas por los niveles de preparación físico y técnico - táctico, la maestría competitiva, las formas de juego, etc. Lo cual está muy distante una categoría de la otra, teniendo como referencia que una se encuentra en fase de construcción y la otra está en perfeccionamiento.

CANTIDAD Y TIPOS DE PASAJES DE JUEGOS DE LA COMPETENCIA.

Tipos de Pasajes	TOTAL	Por cientos de los Pasajes
TOTAL	**2120**	**100**
A	474	22,35
0	137	6,46
1	845	**39,85**
2	367	17,31
3	154	7,26
4	86	4,05
5	31	1,46
6	14	0,66
+ de 7	12	0,56

En esta tabla, solo queremos resumir a manera de ilustración que los pasajes decisivos en el juego de voleibol son: el de un regreso con el **39,85 %,** el de saque con un **22, 35 %** y de 2 regreso con un **17,31 %.** En estos tres se resume casi el 80 % de los puntos que se obtienen en el juego, por lo que se impone la necesidad de fortalecer el trabajo en los entrenamientos dirigido a los diferentes elementos técnicos que se relacionan en la realización de las acciones tácticas, pues no es habitual que las acciones a partir de los 3 regresos se comporten regularmente con potencia, lo cual ha evidenciado que una gran parte de los puntos que se obtienen a partir de ahí se deben a errores del contrario.

RELACION ENTRE TIEMPO TOTAL Y REAL DEL JUEGO

Tipo de juego	Tiempo total	Tiempo Promedio	Tiempo total del set	Tiempo real del set	Relación tempo total y real
3 X 0 (7)	7h,56min	1h,08min	De 17´ a 26´	6´ a 6´,50”	1/3 a 1/4
3 X 1 (3)	4h,32min	1h, 30 min.	De 19´a 26´	5´, 15´ a 5´, 20”	1/4 a 1/5
3 X 2 (3)	5h,02min	1h, 46min	De 17´a 30´	4´,25” a 5´	1/4 a 1/6

La tabla que a continuación presentamos, representa un aspecto super importante para entrenadores y personal encargado de dirigir el proceso de entrenamiento, pues recoge además del tiempo en que el atleta se mantiene rivalizando con el contrario en la lucha para obtener la victoria, el tiempo real en que cada uno de ellos está en contacto con el balón; cuestión esta de vital interés, pues si observamos los números debemos decir que, un punto en el voleibol se anota en menos de **20”** en general y en ocasiones en fracciones de

segundo, aunque la regularidad da que entre (**4 y 8"),** (que coincide con la duración de los pasajes de 1 regreso y de 2 regreso), se definen el mayor número de acciones, que finalizan con un punto anotado para una de las partes actuantes. Por otro lado los set duran generalmente entre **17 y 26´**, con un tiempo real de **4 a 7´** aproximadamente; profundizando un poco más en estos aspectos, podemos decir que entre **46 y 50** puntos se juegan en el tiempo señalado anteriormente, ratificando entonces que todas las acciones en el voleibol se ganan en fracciones de segundos, por lo que se impone la necesidad de extremar las mediadas relacionadas con la preparación técnica, para garantizar un mejor desenvolvimiento táctico.

CONCLUSIONES

Los resultados de los atletas en la competencia se comportaron de la siguiente forma:

- Las acciones en las que los atletas deciden el punto a su favor fue mayor, que las acciones en que se cometen errores y gratifican al contrario con un punto. Esto no coincide con los resultados obtenidos en estudios anteriores.
- Los pasajes de juego que continúan aportando la mayor cantidad de puntos son: el de 1 regreso, de saque y de 2 regresos por ese orden.
- El complejo 1 (K-1), de igual forma se manifiesta como el más efectivo, con rendimientos superiores a los alcanzados en otras investigaciones, unido esto, al decremento de las acciones positivas en el saque.
- La relación que se establece entre el tiempo total y real de juego oscila entre 1/4 y 1/5. Es decir por cada 60 minutos de juego, el balón está en contacto con los jugadores aproximadamente 15 minutos.

RECOMENDACIONES.

1.- Orientar a las Comisiones provinciales y nacional acerca de los resultados obtenidos, para que se pongan en práctica por los entrenadores de las EIDE.
2.- Incorporar al estudio, el tiempo real de ejecución de saque y su efectividad, en correspondencia con el lugar de realización de este y la dirección que le imprimen los atletas en el juego.

BIBLIOGRAFÍA

1. Argilagos Segura, A. y P. Pimienta. 2002. Algunas consideraciones que caracterizan desde el punto de vista físico y técnico el comportamiento de los jugadores centrales en el voleibol masculino atendiendo a las exigencias del juego, con el sistema de puntuación Rally- point. Trabajo de diploma.
2. Borroto, E. Rasgos que caracterizan el entrenamiento deportivo en los equipos nacionales de voleibol de Cuba. A tenor de la dinámica competitiva actual. Evelina Borroto, Tesis de maestría (Msc. En teoría y metodología); ISCF (CH); 1999.--
3. Convocatoria. Juegos escolares Nacionales. Categoría 13-15 años Comisión Técnica. Federación Cubana de Voleibol. Material mimeografiado. 2011.
4. Esquijarrosa, C. 2005. Comportamiento competitivo en el voleibol de los tres primeros lugares en los Juegos Escolares Nacionales de la categoría 15-16 masculino. Trabajo de diploma.
5. Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires Argentina. Ed Stadium. 1987.
6. Herrera Hernández, Y. 2005. Comportamiento competitivo en el voleibol de los equipos ocupantes de los tres primeros lugares en los Juegos Nacionales Escolares 2004, en la categoría 13-14 años masculino. Trabajo de diploma.
7. Matveev, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, URSS. Ed Radua. 1983.
8. Navelo, R. Modelo didáctico alternativo para la preparación táctica del joven voleibolista. R. Navelo (Dr. Ciencias Pedagógicas) Sta. Clara Cuba. 2001.
9. Orientaciones metodológicas. Comisión Técnica. Federación Cubana de Voleibol, curso 2011- 2012, material mimeografiado.
10. Valdivia Acosta, A. 2005. Comparación del comportamiento competitivo entre los equipos de voleibol de Santiago de Cuba y Sancti Espíritu en la categoría 13-14 años masculina en los Juegos Escolares Nacionales de 2004. Trabajo de diploma.

CONCEPCIÓN METODOLÓGICA PARA LA SELECCIÓN DEPORTIVA POR CONSENSO.

Autores:

Dr. C. Alexis Suárez Salfrán.

Correo: asuarezs@iscf.ciges.inf.cu

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Santiago de Cuba.

MSc. Luisa María Ramos Vinent.

Combinado Deportivo “Abel Santamaría.”

Yoandra Hernández Ávila.
Correo: yhernandeza@iscf.ciges.inf.cu

RESUMEN

En la investigación se aborda un tema de interés por parte de la comunidad científica del deporte cubano, relacionado con el proceso de selección deportiva; el mismo se sustenta en las indicaciones de los Programas de Preparación Deportiva, en las Estrategias Deportivas de los Deportes, así como en los criterios de altos especialistas, por lo que se aporta una metodología para la selección deportiva para el ingreso a los Combinados Deportivos, desarrollada por tres fases, cada una con dos etapas propician la selección de una manera más justa y rigurosa. La novedad científica está en el establecimiento de un proceso de selección desde una lógica que tome en consideración la selección deportiva desde el criterio de especialistas y su consenso desde diferentes perfiles considerando indicadores y rangos de valores en que debe moverse la selección a través de un sistema de relaciones en correspondencia con las exigencias actuales de este deporte lo que no ha sido tratado por otros autores, donde juega un papel importante la influencia del medio y algunas personalidades de la comunidad. Los métodos de investigación utilizados son: análisis y síntesis, Inductivo- deductivo y el sistémico estructural funcional, para las argumentaciones teóricas y la elaboración de la metodología propuesta; así como se utilizaron la observación, el criterio de especialistas, la medición y las técnicas de entrevistas, y grupo de discusión, para el diagnóstico y corroborar la factibilidad de la propuesta. Se utilizó además como método matemático estadístico el cálculo porcentual en la valoración e interpretación de los resultados.

SUMMARY

In the investigation a topic of interest is approached on the part of the scientific community of the Cuban sport, related with the process of sport selection; the same one is sustained in the indications of the Programs of Sport Preparation, in the Sport Strategies of the Sports, as well as in the approaches of high specialists, for what a methodology is contributed for the sport selection for the entrance to the Sport Cocktails, developed by three phases, each one with two stages propitiates the selection in a fairrer and more rigorous way. The scientific novelty is in the establishment of a selection process from a logic that he/she takes in consideration the sport selection from the approach of specialists and its consent from different profiles considering indicators and ranges of values in that the selection should move through a system of relationships in correspondence with the current demands of this sport what has not been treated by other authors, where it plays an important paper the influence of the means and some personalities of the community. The used investigation methods are: analysis and synthesis, Inductive - deductive and the systemic one structural functional, for the theoretical arguments and the elaboration of the proposed methodology; as well as they were used the observation, the approach of specialists, the mensuration and the techniques of interviews, and discussion group, for the diagnosis and to corroborate the feasibility of the proposal. It was also used as statistical mathematical method the percentage calculation in the valuation and interpretation of the results.

INTRODUCCIÓN.

Resulta importante el seguimiento y búsqueda de atletas con mayores posibilidades para transitar por la pirámide del alto rendimiento, concentrando la calidad desde la masividad, puesto que seleccionar atletas para la práctica deportiva constituye una necesidad pedagógica, económica y política del país, ya que ingresan al alto rendimiento atletas sin proyección que luego abandonan por diferentes causas. Por lo que se debe trabajar con aquellos con mayores posibilidades sin descartar a los de maduración tardía, para que no se alejen de la práctica activa del deporte.

Uno de los aspectos que puede asegurar dicho éxito, es el realizar una buena selección final de los sujetos más dotados para desempeñarse en el deporte de alta competición, estableciendo una rigurosa evaluación previa donde se obtengan los mejores criterios a partir

de los siguientes elementos: características antropométricas adecuadas a la actividad deportiva, características psicológicas, capacidad de aprendizaje, capacidades fisiológicas adecuadas al trabajo específico y capacidades motoras especificas del deporte.

El proceso de selección de talentos para un programa de entrenamiento organizado, es una de las preocupaciones más apremiantes del deporte contemporáneo. Muchos pueden aprender a cantar, bailar o pintar; pero muy pocos consiguen el dominio de estas disciplinas.

En el deporte al igual que en las artes, es importante descubrir a los individuos más capacitados, seleccionarlos a una edad temprana, observarlos continuamente y ayudarles a llegar al nivel más elevado del dominio de su deporte, con la aplicación de vías y métodos que aseguran el futuro del atleta.

Este tema ha sido investigado anteriormente por varios autores, e investigadores de diferentes deportes como: Alston, Trainor, Weiskopf, House, Winfield, y dan sus criterios con una elevada vinculación a la ciencia sin despreciar el aspecto natural o pasivo de la selección. Se han pronunciado también autores como Zatsiorski, Argot, L. Nadori, Otros autores que han abordado la temática son: Amado Bode Yanes (2001) con el método de selección y evaluación de aptitud deportiva. Internacionalmente se conocen también los trabajos de: Gabler y Rouff; Hahn; Lopéz; Léger; Peltola; Solanellas; Volkov (1989), Martynov, Shuler y Meinel (1977) entre otros. Así como Bompa que define los métodos del proceso de selección y Fillin (1989) que estableció criterios de selección. Existe además una clasificación propuesta por Fisher (1992) sobre los sistemas de selección en lo que el denomina modelos sistemáticos y asistemáticos.

En Cuba se reconocen los trabajos de la Dra. C. Mélix Ilisástigui en la Gimnasia Rítmica (1991-1995) y (1996-1999, siendo de su interés además de las Dra. Siomara Ameller Reyes, Juana Bravet Quesos, y las MSc. Cecilia Juara Rosell y Emelina Gata, Nolvis Vázquez, así como de técnicos y entrenadores, expresando en que la selección actual ha presentado deficiencias en diferentes categorías.

A partir del estudio de las indicaciones del programa de preparación del deportista, las características de las niñas de estas edades, la caracterización del entorno donde se realiza la investigación, así como las entrevistas y observaciones realizadas con el objetivo de conocer la forma de realización de esta selección en la Gimnasia Rítmica en la categoría 6-8 años en el consejo popular Haydee Santamaría, se pudo constatar que:

1. Existe desconocimiento por parte de las entrenadoras de las etapas y fases del proceso, realizando este de forma directa.
2. El proceso se posee una marcada tendencia empírica, donde hay un predominio de los parámetros antropométricos y físicos en el proceso de selección de posibles talentos.
3. Insuficiente capacidad de los procedimientos de tal manera que permitan develar las potencialidades de las niñas para la práctica de este deporte.
4. No se tiene en cuenta la integralidad de las niñas para una valoración más profunda del nivel de aptitud de estas hacia la práctica de este deporte.

Todas estas deficiencias del proceso de selección y preparación, permitió definir como **problema científico:** las insuficiencias que se presentan en el proceso de selección de posibles talentos en la Gimnasia Rítmica categoría pioneril 6-8 años del municipio Santiago de Cuba para el ingreso a los Combinados Deportivos.

Siendo el **objetivo:** la elaboración de una metodología para la dinámica del proceso de selección de talento deportivo por consenso desde el panel de especialistas, para el ingreso a la práctica deportiva de la Gimnasia Rítmica categoría 6-8 años.

DESARROLLO.

Una selección deportiva eficaz puede ser realizada a través de largas investigaciones las cuales suponen analizar la personalidad del deportista en su conjunto y sus facultades deportivas basándose en criterios médicos- biológicos, psicológicos y sociológicos de la selección.

Nadoris (2001) “Considera como selección de talentos al proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de de talentos y actitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y de test científicamente variados”. El propio autor dice: selección “Significa elegir muchos sujetos en base a características existentes o potencialidades, suponiendo que los sujetos seleccionados son aptos para ciertas actividades y para algunos deportes en mayor medida que para otros. Por lo tanto, la selección es el proceso a través del cuál se individualizan personas dotadas de talento y de aptitudes favorables para el deporte”.

Por otra parte Volkov (1989:4) define que “La selección deportiva es un sistema de medidas organizativas-metodológicas que incluyen los métodos pedagógicos, psicológicos, sociológicos y médico-biológicos de investigación a base de los cuales se detectan las

capacidades de los niños, los adolescentes y los jóvenes para especializarse en un grupo de modalidades".

Ahora bien, si tratamos de llevar estos conceptos al campo del deporte, no podemos dejar de destacar la definición de Hahn (1988:85) en la que afirma que el talento deportivo es **la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte**. De esta manera, queda claro que no es suficiente con tener un grupo de diferentes capacidades y habilidades, sino que además el deportista debe tener un alto nivel de disposición para el esfuerzo y gran personalidad.

Zartsiorki, U.M. (1989) considera "… que el niño con dote de talento parte de diferentes postulados sobre unas características de determinadas combinaciones de las capacidades motoras psicológicas, así como actitudes anatómicas y fisiológicas las cuales crean en conjunto la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un período determinado."

El término selección de talentos deportivos en la actualidad, ha sido objeto de diversas interpretaciones y usos, con una inclinación a darle a éste, determinada sinonimia con las expresiones, identificación, detección y selección de talentos; pero son categorías que definen contenidos diferentes. Criterio de salud, morfológicos, motrices, juegos.

Al valorar diversos trabajos teóricos y experimentales Fillin (1989) estableció los siguientes criterios de selección: Criterios pedagógicos, médico-biológicos, psicológicos y Sociológicos:

En cuanto a las fases, etapas, métodos y factores del proceso de selección de talentos deportivos.

Identificación de talentos: Léger (1986) plantea que: **"**Consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico para aprender las posteriores etapas de entrenamiento. Es la aplicación de pruebas que miden varios parámetros con el objetivo de predecir la capacidad de rendimiento, considerando el nivel de preparación física y madurez del niño en ese momento".

Por su parte Peltola (1992) al abordar la identificación de talentos expresa que: "es aquel proceso a través del cual se estimula a los niños a participar en los deportes donde tengan mayores posibilidades de triunfar, en base a resultados de parámetros seleccionados de pruebas." La identificación deportiva valorada por muchos autores como la primera fase dentro del proceso de selección y considerada muy importante ya que de aquí se

desprenden todas las demás, en el caso de Filin y Volkov (1983:75) plantean que: “Consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico para aprender las posteriores etapas de entrenamiento. Es la aplicación de pruebas que miden varios parámetros con el objetivo de predecir la capacidad de rendimiento, considerando el nivel de preparación física y madurez del niño en ese momento”.

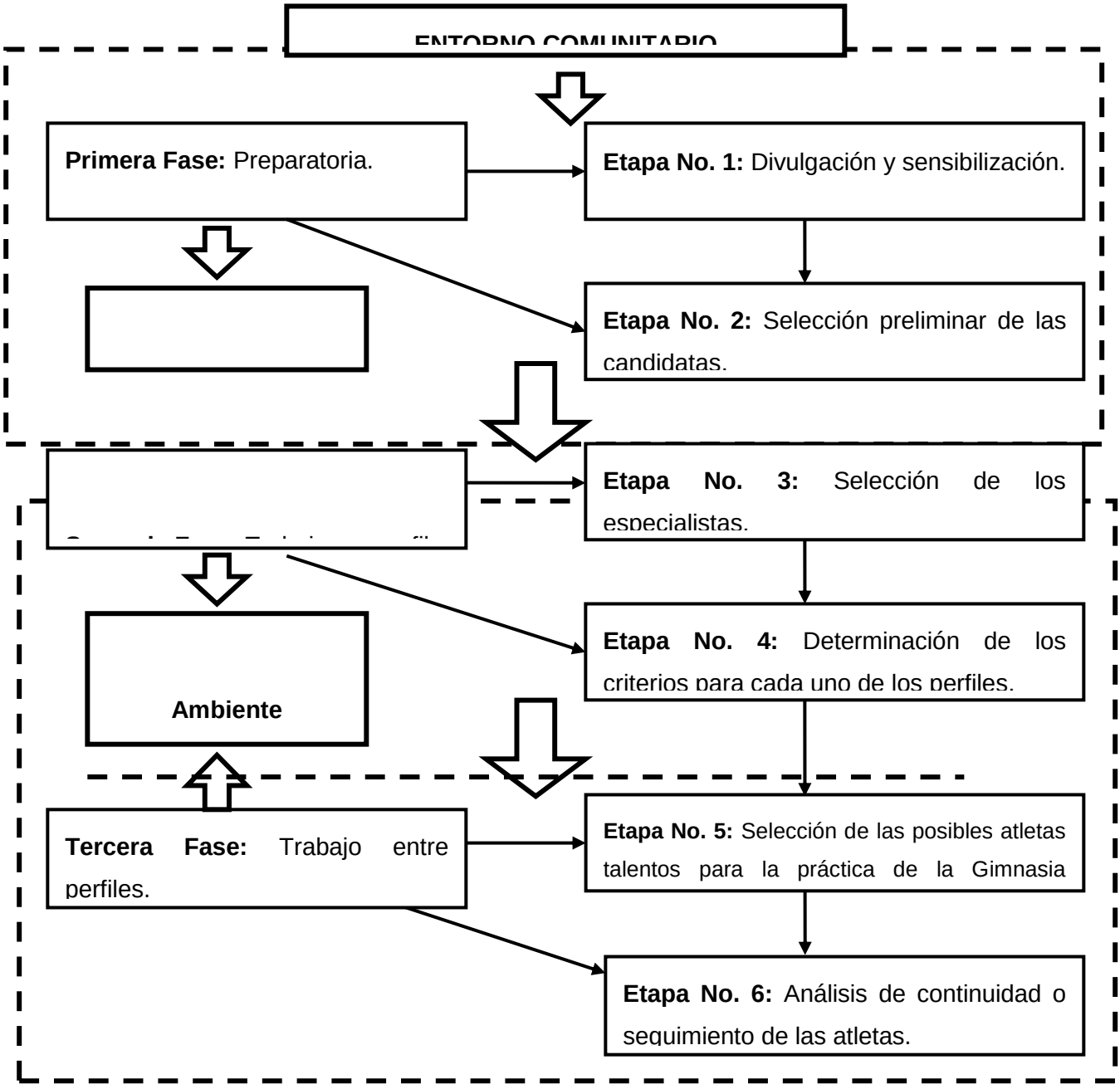
La segunda fase analizada es la **detección**, ésta es necesaria para estimular las potencialidades desde las edades más tempranas para oportunamente planificar las estrategias de atención de acuerdo con sus necesidades especiales. Para Solanellas (1996:76) “La detección de talentos es una predicción a largo plazo en cuanto a las posibilidades de que un individuo posee las capacidades y atributos necesarios dado, para alcanzar un nivel de perfomance dado en un deporte determinado”.

La tercera fase es la **selección de talentos:** Se entiende como una operación reposando sobre una predicción a corto plazo en cuanto a las posibilidades de que un sujeto dado en el seno de un grupo de atletas posea atributos, el nivel de aprendizaje, el entrenamiento y la madurez necesaria para realizar una mejor performance que el resto de los miembros del grupo en un futuro inmediato. Filin y Volkov (1983:75) cuando expresan: “La selección deportiva es un sistema de medidas organizativas-metodológicas que incluyen los métodos pedagógicos, psicológicos, sociológicos y médico-biológicos de investigación a base de los cuales se detectan las capacidades de los niños, los adolescentes y los jóvenes para especializarse en un grupo de modalidades”.

La relación de autores que hablan, sobre las etapas del proceso de selección deportiva, es inmensa, estas transcurren por etapas en la que van manifestando diferentes características psicológicas, sociológicas, pedagógicas, biológicas, físicas y técnicas para al final poder elegir entre varios sujetos a aquellos con mayores posibilidades de acuerdo a la integralidad de los diferentes parámetros medidos en un momento determinado.

Los fundamentos teóricos metodológicos de este trabajo son el Programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica, las concepciones generales del método de expertos, adecuado al trabajo y selección de los especialistas y el Sistema de Selección Deportiva en la Gimnasia Rítmica para los Centros de Alto Rendimiento. La Metodología se estructuró a través de tres fases y seis etapas. Estas fases sólo deben ser aplicadas con un

conocimiento profundo de las características de la población deportiva y de las características del modelo ideal para la disciplina deportiva en cuestión.



CONCLUSIONES

1. Las características psicológicas, pedagógicas, antropométricas y físicas son de gran importancia tenerlas en cuenta en este deporte debido a las particularidades propias del mismo así como por el rigor de los entrenamientos.
2. En general o se aplican correctamente los instrumentos indispensables para la selección de posibles talentos, lo cual conduce a que mucho de las deportistas causen baja por rendimiento y la consiguiente afectación económica que de esta se deriva y lo que es peor, el surgimiento de un notable estado de frustración que sin dudas afecta el futuro de estos educandos.
3. La valoración de la metodología propuesta mediante el criterio de especialistas permite obtener resultados satisfactorios. Por cuanto consideran importante para la selección de posibles talentos la integración de los diferentes parámetros evaluados, así como la integración con la comunidad.

RECOMENDACIONES.

Profundizar en este estudio científico, enriqueciéndolo desde criterios de especialistas para cada uno de los perfiles, desde pruebas específicas según corresponda.

Divulgar estos resultados científicos en las entrenadoras y autoridades de este deporte en la provincia y otros territorios, a través de seminarios, preparaciones metodológicas, eventos científicos y otros intercambios de manera que permitan enriquecer esta propuesta.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Bobo, M. (2002). El juicio Deportivo en Gimnasia Rítmica. Una Propuesta de Evaluación Basada en Indicadores de Rendimiento. Tesis Doctoral no publicada. Instituto Nacional de Educación Física de Galicia. Universidad de la Coruña.
2. Bode Yánez, Amado. (2001). Método de selección y evaluación de aptitud deportiva para la enseñanza básica del Tenis de Mesa. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
3. Bompa (1979). La selección de talentos deportivos.
4. Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García. (2004). El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaguey.
5. Filin Y Volkov (1983) Apuntes sobre la selección de talentos deportivos y la iniciación depotiva.
6. Hahn (1988). Selección deportiva.
7. Léger (1986). Selección en el deporte.
8. Molnar, Gabriel. (2006). La iniciación deportiva Infantil. El concepto de iniciación deportiva. Tomado de Educación Física y Deporte Infantil.htm Recopilación.
9. Nadoris. I. (1999). El Talento y su Selección. Scuola Dello Sport.
10. Peltola (1992). Selección deportiva. Volumen 7. No. 3
11. Solanellas (1996). Sobre el proceso de selección de talentos deportivos.
12. Villar, A. (2003). La dimensión política de desarrollo local. Reflexiones a partir de la experiencia Argentina. (digital).
13. Volkov (1989). Fundamentos de la selección de talentos deportivos.

14. Zatziorski, V.M. (1989). Metrología Deportiva. La Habana: Ed. Planeta.

CONJUNTO DE EJERCICIOS ESPECIALES PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE ESFUERZO FINAL EN LA IMPULSIÓN DE LA BALA, VARIANTE DORSAL, DE LOS ATLETAS DE LA CATEGORÍA 15-16 AÑOS SEXO MASCULINO DE LA EIDE "MÁRTIRES DE BARBADOS.

Autor (a): Shyamali Kaushalya Fernando

País: Sri Lanka.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Tutor (es): Msc. Didiet Sterling Canto,

Lic. Lázaro Jesús Medina Saavedra.

Correo: shyamalif@eiefd.co.cu

Resumen

El presente trabajo fue realizado con el objetivo de determinar las dificultades a partir del análisis biomecánico de la ejecución técnica de impulsión de la bala, identificar los errores de la ejecución técnica y diseñar un conjunto de ejercicios especiales a partir del análisis biomecánico para el perfeccionamiento de la ejecución técnica de Impulsión de la Bala en la fase de esfuerzo final, variante dorsal, de los atletas de la categoría 15-16 años sexo masculino de la EIDE "Mártires de Barbados", La Habana. El trabajo se llevo a cabo a través de la filmación de la ejecución técnica de los atletas con una cámara digital y después recortar los videos a través de cualquier software reproductor que permite hacer recortar de video y convertir AVI lo que permite a introducir a la software hu-ma-n, y la computadora como soporte para desarrollar esta software que perite posterior mente realizar el análisis biomecánico de la ejecución técnica de la impulsión de la bala y posteriormente se diseñara un conjunto de ejercicios especiales para el perfeccionamiento de la ejecución técnica de dichas atletas. En el trabajo se emplearon los métodos teórico, análisis –síntesis, Inducción-deducción y empíricos que permitieron llevar el orden lógico de la investigación.

Introducción

Hoy en día para alcanzar el máximo nivel del rendimiento deportivo no es suficiente el talento natural del deportista. También es necesario rodearse de un calificado equipo de médicos, fisiólogos, psicológicos y biomecánicos que incorporan las ciencias y las nuevas tecnologías al mundo del deporte permitiendo alcanzar la cúspide del éxito,

mejorando el rendimiento del deportista, es por ello que la biomecánica ha pasado a ocupar un lugar preponderante entre las ciencias de la actividad física y el deporte.

En este sentido para dirigir este presente trabajo nos apoyamos la biomecánica deportiva que es la ciencia que se ocupa del movimiento de los seres vivos basándose en las leyes de la mecánica. Sus métodos de trabajo son entre otros la observación, la medición, el análisis y la modelación del movimiento. También la biomecánica deportiva que es la ciencia que estudia el movimiento del hombre en el proceso de los ejercicios físicos y analiza las acciones motoras del deportista como sistema de movimientos activos recíprocamente relacionados. Su objetivo es lograr mayor efectividad en los movimientos lo que conlleva al perfeccionamiento de la ejecución técnica.

La impulsión de la bala es una de las disciplinas dentro de los lanzamientos atléticos donde se aplica esta ciencia para perfeccionar los elementos técnicos, debido a su complejidad técnica, velocidad con la que se ejecuta, sistema energético que lo caracteriza y fases en que se divide para su estudio. Dentro de estas fases encontramos (Posición inicial y agarre, Toma de impulso, Posición de Fuerza y Recuperación tras el lanzamiento), de todas las mencionadas a la que más importancia se le atribuye es a la posición de fuerza o el esfuerzo final, puesto que es en ella donde se ponen de manifiesto los factores de los cuales depende el lanzamiento. Un análisis biomecánico nos ayudará a mejorar la ejecución técnica para la obtención de mejores resultados.

Para realizar este presente trabajo fue a través de la práctica laboral investigativa dirigida en la EIDE “Martínez de barbados”, a través de las observaciones directas e indirectas identificamos que los atletas de la impulsión de la bala de la categoría 15/16 años tiene insuficiencia en la ejecución técnica por eso planteamos la siguiente ***situación problémica:***

Durante observaciones directas e indirectas realizadas en la Práctica laboral investigativa (PLI) dirigida a la EIDE “Martínez de Barbados”, identificamos que los atletas de la impulsión de la bala de la categoría 15/16 años, sexo masculino, tienen problemas en la ejecución técnica de la fase de esfuerzo final; Teniendo en cuenta que su tratamiento dentro del plan de entrenamiento es insuficiente y que los resultados en

los eventos competitivos no fueron los deseados; se comenzó a accionar sobre las causas. Para solucionar la problemática planteada trazamos el siguiente

Objetivo:

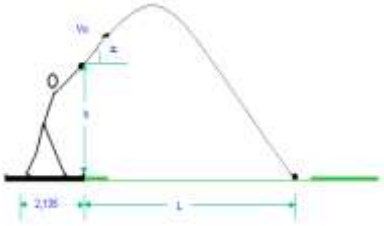
Diseñar un conjunto de ejercicios especiales a partir del análisis biomecánico para el perfeccionamiento de la ejecución técnica de Impulsión de la Bala en la fase de esfuerzo final, variante dorsal, de los atletas de la categoría 15-16 años sexo masculino de la EIDE “Mártires de Barbados”, La Habana.

La bala o implemento representa una esfera metálica con un peso de 3 a 7.260 kg. de ellos para las mujeres juvenil 3kg, junior 4kg, sénior 4kg.para los hombres juvenil5 kg, junior 6kg, sénior 7.260kg según reglamento de la IAAF 2010-2011.La impulsión de la bala se realiza desde un círculo de lanzamiento con un diámetro de 2,135cm, en un sector situado con un ángulo de 34,92º. Al respecto del reglamento de competencia la impulsión de la bala se realiza con un brazo desde el hombro, desde el lugar o con un deslizamiento. En posición inicial de la bala debe rozar la mandíbula inferior o encontrarse muy cerca de está; durante la impulsión no se permite abducir la bala a un lado o hacia atrás de la línea de los hombros. La longitud del lanzamiento se mide desde el borde interior del segmento hasta la huella dejada por a bala en su caída.

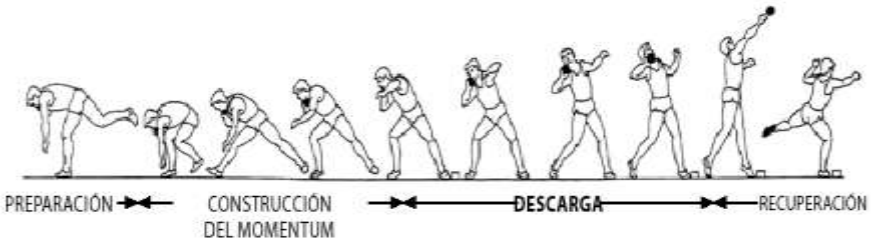
El objetivo de impulsión de la bala es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. En la primera fase de la prueba, el atleta agarra el peso con los dedos de la mano contra su hombro poniendo la bola debajo de la barbilla. El atleta avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.

El empuje se realiza desde el hombro con un solo brazo, y no se pude llevar el peso detrás de hombro. Cada competidor tiene derecho a tres intentos y los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por el orden de las distancias adquiridas anteriormente (de menos a más). Las medidas se realizan desde el borde interno del círculo hasta donde se cayó la bala. Se clasifican de acuerdo a su mejores lanzamientos, si el caso lanzador sale de frente del círculo el lanzamiento es nulo.

La impulsión de la bala tiene sus propios elementos comunes. Lo primero es el objetivo de su ejecución, alcanzar la mayor distancia posible paro ello es necesario realizar una serie de movimientos técnicos sucesivos, que tendrán como propósito dotar al sistema de una determinada velocidad que se transmite al implemento que al salir al espacio trazará una trayectoria de vuelo parabólica cayendo a una distancia dada por los factores mecánicos de los que depende el alcance de vuelo del implemento.



Fases de la impulsión de la bala



las factores que interviene para resultado se puede presentar gráficamente:

Vo = Velocidad inicial de la salida del implemento(m/seg)

h = Altura de salida del implemento. (m)

α = Ángulo de salida del implemento. (Grado)

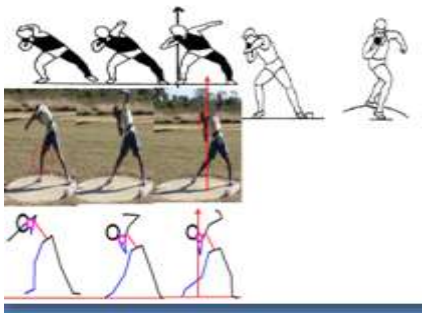
L = alcance o distancia alcanzada por la bala. (m)

Estos tres factores interviene directamente en la distancia que recorre durante el vuelo el implemento, entonces podemos decir cada uno de esos factores tiene un papel distinto que jugar y por tanto distinta importancia. La velocidad inicial de salida es una característica fundamental, depende directamente de las condiciones del atleta y su maestría deportiva. La altura de salida del implemento Influye sobre la longitud del vuelo, se incrementa tantas veces como veces aumente la altura de liberación. Esta

altura influye más a medida que el alcance del implemento es menor como en el caso de la impulsión de la bala, es el segundo factor en importancia para esta disciplina y el tercer factor que tiene menos importancia en la impulsión de la bala es el ángulo de la salida del implemento; este factor depende de los otros dos factores.Análisis de los resultados

Análisis cuantitativo de la ejecución técnica (atleta1 y 2)

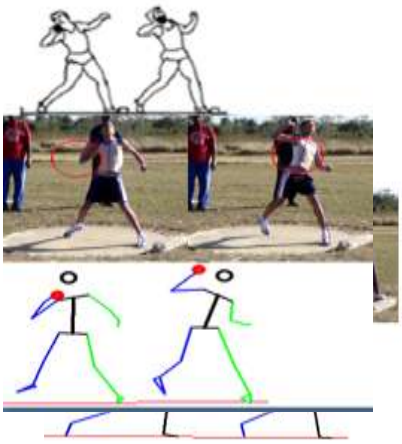
Indicadores cuantitativas	**Atleta 1**	**Atleta 2**
Velocidad inicial de proyección (m/seg):		
Velocidad horizontal(x)	**8.2 m/seg**	**6 m/seg.**
Velocidad vertical (y)	**8 m/seg**	**7 m/seg.**
Velocidad resultante	**12 m/seg**	**10 m/seg.**
Altura de Salida (m)	**2.34 m**	**2.29 m**
Angulo de la proyección.	**48º**	**48º**
Posición esfuerzo final inicio		
Distancia entre punta y talón parte inicial (E F).	**1.02m**	**0.68 m**
Ángulo de la rodilla derecha parte inicial (E F).	**151º**	**103º**
Ángulo de la rodilla izquierda parte inicial (E F).	**158º**	**138º**
Posición esfuerzo final al final del movimiento		
Ángulo de la rodilla izquierda parte inicial (E F)	**0.84m**	**0.81m**
Ángulo de la rodilla derecha parte en final (E F).	**143º**	**154º**
Ángulo de la rodilla izquierda en parte final (E F).	**174º**	**177º**
Ángulo de la muñeca derecha en parte final (E F).	**108º**	**82º**



Análisis cualitativo de la ejecución técnica (atleta1 y 2)

Atleta 1 (parte 1) Objetivo: **mantener la velocidad de la bala y comenzar su principal aceleración.**

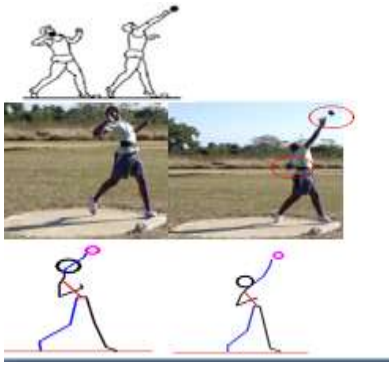
- El ángulo dela rodia derecha está muy abierta.
- La bala no permanece cerca de la vertical del pie derecho.



(Parte 2) Objetivo**: Transferir velocidad del lanzador a la bala.**

- Pierna derecha no se extiende con un movimiento de rotación explosiva hasta que la cadera derecha apunte al frente del círculo.
- La mirada se lleva hacia arriba no de frente y arriba.aso se provoca aumentar el ángulo de la salida del implemento.

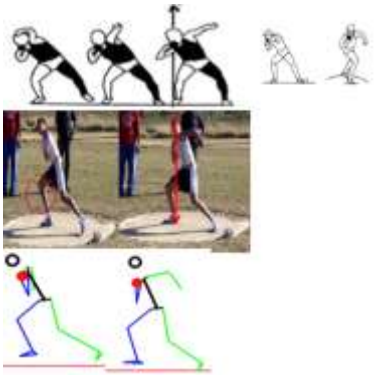
(Parte 3) Objetivo: **Transferir velocidad del lanzador a la bala.**



- El empuje para la salida del implemento muy arriba.
- Demasiada parábola del implemento.

Atleta 2 (Parte 1) Objetivo: **mantener la velocidad de la bala y comenzar su principal aceleración.**

- El ángulo de la rodilla derecha está muy abierta.
- Cadera y hombros no están perpendicular.
- La mirada no se mantiene atrás.



(Parte 2) Objetivo: **Transferir velocidad del lanzador a la bala.**

- Pierna derecha no se extiende con un movimiento de rotación explosiva hasta que la cadera derecha apunte al frente del círculo.

- Pierna izquierda casi extendida y frenada, no se elevando al cuerpo (influyendo en el ángulo de descarga).el cuerpo está inclinado hacia al frente.

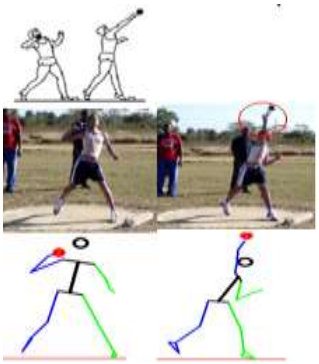
(Parte 3) Objetivo**: Transferir velocidad del lanzador a la bala.**

- El empuje para la salida del implemento muy arriba.
- Demasiada parábola del implemento.

Propuesta de ejercicios especiales

Ejercicio 01 final a ambos mano.

P. I: Parado con piernas separadas entre 60-80 cm y brazos laterales extendidos sujetando discos de pesas.



Ejecución: Al realizar el ejercicio el atleta pasa a la posición de fuerza hacia un lado y regresa a P.I seguidamente pasa a posición de fuerza hacia al otro lado y regresa a P.I.

Observación: Verificar por correcta posición de las piernas, hombros y brazos.

Repetición: 3x10

Frecuencia por semana: 2-3 veces, coincidiendo con los días de trabajo técnico.

- **Ejercicio 02** Empuje sentado con una mano**.**

P. I. sentado, en la posición de salida del implemento colocando una barra en posición vertical en la mano diestra.

Ejecución: Al realizar el ejercicio se empuja la barra hacia al frente y se regresa a la P.I.

Observación: Vista al frente, mano con el agarre abierto sujeta barra y brazo flexiona y extiende con el codo a nivel del hombro; cuidando que el tronco se mantenga extendido y que el brazo libre tranque el movimiento en el momento que el otro extiende.

Repetición: 3x10

Frecuencia por semana: 2-3 veces, coincidiendo con los días de trabajo de fuerza.

- **Ejercicio 03 Final** con un medio externo.

P.I. De lado - espalda al área realizar esfuerzo final.

Ejecución: Realizar el movimiento de abajo hacia arriba, culminando con empuje y tranque del lado contrario.

Observación: Colocación de piernas y hombros, velando que el empuje se realice con el codo a nivel del hombro y que el trabajo de las piernas culminen con su extensión elevando el centro de gravedad.

Repetición: 3x10

Frecuencia por semana: 2-3 veces, coincidiendo con los días de trabajo técnico.

- **Ejercicio 04** Final con un medio externo utilizando las dos manos.

P.I: De lado - espalda al área, realizar esfuerzo final con dos manos desde el pecho.

Ejecución: Realizar el movimiento de abajo hacia arriba, culminando con el empuje de ambas manos al unisonó.

Observación: Colocación de piernas y hombros, velando que el trabajo comience con la rotación de la pierna retrasada y termine con la vista al frente – arriba y ambos brazos extendidos.

Repetición: 3x10

Frecuencia por semana: 2-3 veces, coincidiendo con los días de trabajo técnico.

- Ejercicio 05: **Movimiento completo con vuelo de la bala sobre obstáculo.**

P. I.: De espalda al área, realizar movimiento completo.

Ejecución: Realizar movimiento completo y empuje del implemento a sobrepasar una altura delimitada.

Observación: Las piernas deben culminar extendidas, vista al frente-arriba y la mano flexionada en la muñeca, cuidando que el brazo este extendido y que el ángulo de salida este cerca a los 45º.

Repetición: 3x10

Frecuencia por semana: 2-3 veces, coincidiendo con los días de trabajo técnico.

Conclusiones:

1. La revisión bibliografía relacionada con los elementos teóricos y metodológicos acerca del proceso de entrenamiento de la impulsión de la bala posibilito para determinar los elementos o indicadores necesarios para alcanzar los objetivos propuestos.
2. Se detectaron los errores fundamentales a través de un video registro como técnica de estudio biomecánico para la obtención de información y el Software Human Motion Analyze como instrumento de evaluar la ejecución técnica.
3. Los ejercicios especiales se permiten mejorar los errores detectados por el análisis biomecánico y eso se ayuda para perfeccionamiento de la ejecución técnica del atleta.

Bibliografía

1. Donskoi, D. (1988), Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. La Habana Cuba .Editorial Pueblo Y Educación.
2. Donskoi, D., zatsiorski V. (1989), Biomecánica de los ejercicios físicos. Ciudad de La Habana Cuba .Editorial Pueblo Y Educación.

3. Julio Bravo, (2000) El libro español (lanzamiento de peso). Edición departamento de publicaciones de la RFEA.
4. Barrios, joaquín. y Ranzola, Alfredo (1998) Manuel para el deporte de iniciación y desarrollo. Ediciones deportes. La Habana.Cuba
5. Harald Muller, Wolfgang Ritzdorf, (2006) Correr, Saltar, Lanzar, la Guía Oficial IAAF de Enseñanza del Atletismo. Edición Castellana
6. Colectivo de autores (2006) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial deporte. La Habana, Cuba.
7. Stancher, S. (1989) Atletismo preparación técnica de los lanzadores, Editorial Científico – Técnico, Ciudad de la Habana. Cuba.
8. Ventimilla, A. A. (1990) Simuladores y ejercicios especiales en el atletismo, Vnestorgizdat Moscu.
9. Ramón, Z. M. (trabajo de diploma 2011-2012) Análisis biomecánico de la ejecución técnica del movimiento del lanzar en el beisbol, Camagüey,
10. Ludvik. A. V. (trabajo de diploma 2007-2008) propuesta de ejercicios para el entrenamiento del esfuerzo final en el lanzamiento de jabalina para atletas de sao tome y príncipe de la categoría juvenil.

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS ACERCA DEL PROCESO DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES CON PELOTA.

AUTOR: Dr.C. Héctor Noa Cuadro (Profesor Titular)

RESUMEN

El presente artículo está referido al proceso de iniciación deportiva en los deportes con pelota. El propósito es ofrecer algunas consideraciones metodológicas que coadyuven a la implementación de alternativas de trabajo favorecedoras para una formación más completa e integral de los niños que se inician con aspiraciones competitivas y poder revertir en el mediano plazo los resultados adversos que se están obteniendo actualmente en estos deportes en los eventos internacionales. Se enfatiza en la necesidad de que se asuma por parte de los profesores, una aptitud pedagógica más centrada en la formación de las habilidades físico - motrices y cognitivas que contribuyan luego a la obtención de un rendimiento técnico – táctico exitoso, evitando forzar las etapas de la vida del deportista sobre las que se va conformando la maestría deportiva.

INTRODUCCIÓN

Los deportes con pelota, conocidos también como juegos deportivos o de cooperación – oposición, son un amplio grupo de deportes que tienen como elemento común, la presencia de algún tipo de pelota como móvil esencial del juego. Sus orígenes subyacen en los juegos que se practicaban por las antiguas civilizaciones romanas, griegas, incas y aztecas, caracterizados por el contacto físico donde los adversarios se enfrentaban entre sí por la posesión y traslado del móvil hacia una meta, para obtener la victoria.

La dinámica competitiva de estos deportes se caracteriza por la aplicación de un conjunto de acciones técnico - tácticas, individuales, de grupo y equipo, con el objetivo de anotar la mayor cantidad de puntos posibles y aventajar al rival, evitando anotaciones en contra mediante una actividad defensiva que garantice la invulnerabilidad. Todo ello regulado por una reglamentación oficial.

En Cuba las espectaculares “Morenas del Caribe” y el Beisbol, han sido los representantes más destacados de esta agrupación, sin embargo hoy en día se aprecia un declive de los resultados internacionales, lo que puede ser atribuible a disímiles factores pero en este trabajo el enfoque será hacia lo metodológico en aras de estimular la búsqueda de alternativas que permitan solventar las dificultades que se presentan en el proceso de iniciación de éstos deportes, donde el “championismo” resulta ser una de las tendencias más negativas en este sentido ya que significa la búsqueda del resultado competitivo a toda costa, traspolando contenidos, medios y métodos del deporte para adultos a las condiciones del deporte infantil, evidenciando en ocasiones, insuficiente preparación metodológica de los entrenadores para llevar a cabo la dirección de dicho proceso. A partir de las consideraciones anteriores, se propone como **Objetivo:** difundir algunas consideraciones metodológicas que propicien una formación más completa e integral de los niños que se inician en la práctica de los deportes con pelota, con aspiraciones de éxito competitivo.

DESARROLLO

En nuestro país, la iniciación a los deportes con pelota se da básicamente en el marco de la categoría pioneril que es una etapa de la enseñanza deportiva que corresponde a las edades comprendidas entre los 8 y hasta los 12 años aproximadamente. El proceso de enseñanza - aprendizaje en esta etapa esta mediatizado por un documento rector que es el Programa de Preparación del Deportista (PPD) en el que se conciben los objetivos, contenidos, métodos, procedimientos y medios que serán empleados así como el sistema competitivo que regirá en la referida categoría. En la práctica lo que se ha estado observando es que los entrenadores centran su atención en el “resultado” final, priorizan la obtención del éxito competitivo y descuidan lo esencial, que es el “proceso” formativo, lo que ha conllevado a que la mayoría de los principales talentos al llegar a los equipos nacionales, acusen insuficiencias técnicas, tácticas y físicas como secuela de un mal trabajo de iniciación, lo que conlleva a que en ocasiones los jugadores no puedan responder con éxito a las exigencias que plantea la

competición internacional, cada vez más rigurosa, provocando que nuestros equipos en los últimos Juegos Olímpicos no tuvieran representatividad.

A partir de las estas experiencias y del análisis de las tendencias que se vienen manifestando a nivel internacional con relación a la manera en que deben ser enfocado los procesos de iniciación deportiva, varios investigadores y especialistas cubanos han estado ocupados en el estudio de este fenómeno, en el contexto de los juegos con pelota, con el objetivo de optimizarlos, sobre la base de un perfeccionamiento de la labor técnico - metodológica.

Desde la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y sus centros de estudio: juegos deportivos en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara y el centro de estudio de fútbol en la Facultad de Cultura Física de Camagüey investigadores como: Navelo, Puig, Pedro Luis de la Paz, Gilberto Herrera, Calixto Andux, Lanza, Almaguer, Navarro Falgons, Noa y otros, han estado advirtiendo sobre la necesidad de introducir en nuestra práctica pedagógica actual, otros modelos alternativos que armónicamente combinados con los tradicionales, permitan el logro de la preparación técnica y táctica que exige hoy en día la competición moderna en estos deportes.

Como punta de partida, se considera necesario tener en cuenta la estructura y lógica interna de estos deportes a la hora de adoptar una metodología de enseñanza. En ellos se da la confluencia de una serie de variables, habilidades y capacidades, relacionadas con: pensamiento táctico, anticipación, lectura de jugadas, visión localizando móviles en movimiento, focalización amplia y estrecha, elección del tiempo de reacción, velocidad en la toma de decisión, habilidades psicológicas, autocontrol, concentración, autoconfianza, que son muy difíciles de lograr separadamente de la realidad del juego, por lo que resulta éste el mejor método y vía para la consecución de tales objetivos. Además, en estos deportes normalmente se generan situaciones técnico - tácticas que demandan soluciones inteligentes, toma de decisiones rápidas con independencia y comportamientos

originales por parte de los jugadores, por ello la enseñanza tradicional basada en el mando directo y el método analítico, potenciador de estereotipos dinámicos no logra en este contexto la connotación que alcanza en otras agrupaciones deportivas.

Todo ello conlleva a un cuestionamiento de la metodología que hasta hoy se ha venido utilizando en la iniciación a los deportes con pelota, por lo que se expondrán de forma sintética, algunas consideraciones sobre los aspectos didácticos y metodológicos que se consideran de mayor trascendencia e impacto para la comprensión de las particularidades de esta importante etapa de la vida del deportista.

Con el propósito de dejar claro que cosa se está asumiendo como iniciación deportiva en los deportes con pelota, se asume la definición de Hernández Moreno, J. (1986), quien plantea que un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos para la actuación motriz específica de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas básicas y comportamientos estratégicos elementales, sabe ejecutar sus técnicas fundamentales, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, y es capaz de leer las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices.

Hablar de metodología de la enseñanza durante la iniciación deportiva es realmente complicado ya que tradicionalmente se han empleado métodos y procedimientos del entrenamiento que permanecen muy arraigados. Se ha visto al principiante como un adulto pequeño, obviando sus particularidades biológicas y psicopedagógicas lo que amerita la reflexión y el análisis en torno a dicha problemática.

El modelo didáctico tradicional, dominante, conocido también como técnico o modelo aislado, orientado al desarrollo de la competencia técnica, ha prevalecido,

operando a partir de objetivos preconcebidos, de forma analítica, basado en una concepción tecnológica como reflejo de la psicología conductista, considerando al practicante como un sujeto pasivo que mecánicamente capta y reproduce patrones tecno motrices, su carácter es cerrado y fomenta el desarrollo de automatismos a partir de la enseñanza de la técnica con poca implicación de la táctica y demás variables, conllevando a una limitada comprensión del juego, así como de la independencia y la creatividad.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto y considerando las características estructurales y funcionales de los juegos deportivos, donde la finalidad es conseguir la victoria mediante la aplicación inteligente de técnicas y comportamientos tácticos individuales y colectivos, se hace evidente la necesidad del empleo de procederes de enseñanza con predominio de enfoques globales, sobre los analíticos, donde los principiantes puedan actuar de manera pensada y no mecánicamente; fomentando la capacidad para elegir la respuesta más conveniente en cada situación de juego.

En la etapa inicial de la enseñanza, se recomienda utilizar estilos como la resolución de problemas y el descubrimiento guiado y posteriormente para el aprendizaje de aspectos técnico-tácticos más complejos, se podrán utilizar estilos algo más directivos como la asignación de tareas.

En la iniciación deportiva se pueden distinguir dos modelos: el vertical y el horizontal. En el vertical la enseñanza gira desde el principio alrededor de un sólo deporte elegido, comienza con una progresión de juegos simplificados a partir de los cuales el jugador aprende a desenvolverse de manera implicada en los aspectos tácticos y técnicos básicos del deporte. En el horizontal, a diferencia del anterior, la iniciación es común a varios deportes, dadas sus similitudes estructurales y tácticas, se basa en una metodología donde el alumno participa en situaciones que precisan elección e iniciativa en su resolución, atendiendo aspectos contextuales que estimulan la comprensión táctica. Dentro de este se enmarca el modelo compresivo que orienta la enseñanza a través del camino que

va de la táctica a la técnica, lo que supone priorizar los aspectos cognitivos, buscando esencialmente la comprensión de los principios que subyacen a las similitudes tácticas de los diversos deportes para lo cual utiliza como recurso los juegos modificados. Este modelo se apoya en un planteamiento constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje, dado el papel activo que los alumnos juegan en la construcción de sus propios aprendizajes.

Los juegos modificados constituyen el argumento del modelo comprensivo, se trata de juegos donde a través de la modificación de las reglas, se exageran los aspectos tácticos y se reducen las exigencias técnicas, J. Devís (1998) los visualiza como una abstracción global simplificada de la naturaleza problémica y contextual de un juego deportivo. A partir de la presentación de situaciones similares al juego real se logra una mayor riqueza de posibilidades técnicas y evolución de la táctica individual, favoreciendo la comprensión y participación más rápida en la competición.

Con este proceder se pretende que el principiante evolucione de lo intuitivo a lo racional, apelando constantemente a su capacidad de análisis, a partir de juegos en los que se hallen las siguientes variables: terreno a ocupar, meta a alcanzar o defender, el balón como objeto de juego, el reglamento a aplicar, los compañeros y adversarios con quien jugar). Se estima que de esta manera el principiante se ve compulsado a proceder de una forma pensada, observando y analizando la situación y no de una forma mecánica, lo que estimula el pensamiento, la inteligencia táctica, la independencia y toma de decisión.

Se deben concebir programas de enseñanza donde se logre una progresión metodológica análoga al juego, induciendo conductas de aprendizaje en un sentido progresivo de conocimiento de los juegos, estructurado en cuatro fases: el balón como centro de atención, la de progresión con el balón, la de orientación al objetivo y la de estructuración progresiva de las características diferenciales de cada deporte de equipo.

Martínez Puig (2012) expone la idea de que la enseñanza de los deportes con pelota en la formación inicial debe concebirse mediante una interactividad entre la técnica y táctica, a partir de un tratamiento integrado, simultáneo y particularizado de las tareas de cada una de ellas, lo que significa un aprendizaje más cognitivo que conductual.

Resulta necesario que el profesor comprenda que el niño entre los seis y nueve años, se encuentra apto para iniciarse en el ámbito deportivo ya que tiene una mayor predisposición a asimilar el desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas; el trabajo de las capacidades coordinativas, de las habilidades motrices específicas; y el desarrollo de los factores básicos de la condición física sin embargo no posee una lógica abstracta que le permita el análisis de un objeto sin sentido para él, por lo tanto, para la enseñanza técnica, no será factible el método analítico, ni las explicaciones extensas, el profesor deberá ser concreto, capaz de demostrar con precisión, y luego ofrecer suficientes oportunidades lúdicas para que realicen las actividades, a la vez que reflexiona y analiza con los niños, los principales errores, contribuyendo así al desarrollo de la capacidad de aprendizaje activo de éstos. Será de gran importancia la utilización de propuestas didácticas basadas en situaciones de enseñanza desde una metodología comprensiva, donde las actividades se ajusten a las posibilidades de acción motriz del principiante y la ejecución de los gestos técnicos estén contextualizados a situaciones concretas de juego.

También es oportuno resaltar, como cuestión metodológica a tener en cuenta, que en estas edades se evoluciona por etapas, se deberá ir avanzando de una manera progresiva, evitando la especialización temprana. Debe prevalecer la diversidad y el tratamiento multilateral, con la finalidad de dar al alumno la oportunidad de experimentar situaciones diferentes y aumentar el bagaje motor, siendo este planteo, la base esencial para un enfoque holístico de la formación en esta etapa, o sea que la esencia es formativa, desarrolladora y multilateral como base para el desarrollo futuro de altos niveles de rendimiento deportivo. Resulta pertinente

mantener, en esta etapa, una visión pluridimensional, donde la polivalencia tendrá un mayor interés que la especialización.

A partir de una propuesta con estas características, no sólo aseguramos las bases para tener mejores posibilidades de rendimiento deportivo a futuro, sino también y principalmente encaminar la formación de sujetos creativos , capaces de solucionar de forma efectiva las situaciones del enfrentamiento deportivo, escogiendo la mejor variante posible.

La enseñanza y el aprendizaje de la técnica de forma analítica, basada en esquemas y patrones (modelos) mecánicamente establecidos así como en situaciones de enseñanza aisladas y descontextualizadas de la realidad de los deportes, descuidando sus aspectos característicos, dificulta la comprensión de estos en su dimensión global, con evidente imposibilidad de transferir lo aprendido a la actividad competitiva. Por ello se hace necesario elaborar y emplear situaciones didácticas de carácter global, donde los niños puedan acceder a aprendizajes contextualizados.

Beneficios del empleo de situaciones didácticas de carácter global:

- ✓ Aprendizaje de elementos útiles para el juego real.
- ✓ Condiciones de realización similares al juego.
- ✓ Favorecen la creatividad, independencia y toma de decisión del jugador.
- ✓ Formación de un amplio bagaje de respuestas motrices.
- ✓ Generan motivación, la diversión y el disfrute.
- ✓ Solución de problemas a través de situaciones jugadas contextualizadas.
- ✓ Solución de problemas con significación motriz y dificultad progresiva.
- ✓ Consolida contenidos trabajados con anterioridad.
- ✓ Iniciativa a favor del alumno, mayor protagonismo de éste.

CONCLUSIONES

Han sido expuestas de forma muy sintética, las pautas metodológicas fundamentales para el perfeccionamiento de la formación deportiva del niño que se inicia en la práctica de los juegos con pelotas, sugiriéndose métodos, procedimientos y medios que propicien un proceso más motivante y desarrollador, evitando el uso indiscriminado de métodos analíticos, repetitivos y tradicionales, que inhiben la fantasía, imaginación y creatividad de muchos niños. Las actividades competitivas en esta etapa de la vida del deportista deben asumirse como un medio para ir logrando el desarrollo del principiante que paulatinamente se irá convirtiendo en el deportista capaz de mostrar sus mejores resultados de forma estable y mantenida en el momento adecuado y garantizar su longevidad deportiva. La evolución del principiante se concibe por etapas, avanzando progresivamente y evitando la especialización temprana. Debe prevalecer la diversidad y el tratamiento multilateral, con la finalidad de dar al alumno la oportunidad de protagonismo y aumentar el bagaje motor, base esencial de la formación del futuro campeón.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguila, C.; Andujar, C. (2000). Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. Lecturas: E.F. y deportes, n° 21.
2. Alonso, R.F. (2000). Estructura organizativa-metodológica para la formación de atletas de élite. Una concepción. Lecturas: E.F. y deportes, n° 27.
3. Almaguer López, Richar (2004) “Estudio comparativo entre dos metodología de enseñanza: Una aplicación en la investigación del balonmano”. La Habana, Tesis doctoral.
4. Barrios, Joaquín. y Ranzola, Alfredo (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo, La Habana, Ediciones Deportes.

5. Blázquez Sánchez, Domingo (1986). Iniciación a los Deportes de Equipo. Barcelona Ediciones Martínez Roca.
6. Blázquez, D. (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE publicaciones. Barcelona.
7. Hernández Moreno, J. (2001) La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque Lecturas: E.F. y deportes, Año 6 - N° 33. Buenos Aires.
8. Navarro, S. (2001) La Iniciación Deportiva y la Planificación del Entrenamiento. Habana.
9. Noa, Cuadro. (2007). Criterios para la selección de talentos en deportes de combate. Lecturas: E.F. y deportes, Año 11 no.104. Buenos Aires.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR FUERZA DE LA CINTURA ESCAPULAR Y EXTREMIDADES SUPERIORES EN LAS PESISTAS DE LA EIDE "MÁRTIRES DE BARBADOS" DE LA HABANA

Autor: Lic. Dayron Powell Acay

País: La Habana, Cuba

Correo electrónico: dayronpowell@emailground.com

dpowellacay@yahoo.com

Resumen

Durante los entrenamientos de las pesistas habaneras de la "EIDE Mártires de Barbados" se realizan ejercicios de Arranque y Envión para la preparación técnica y para la preparación física especial, la cuclilla y los halones, donde solo se fortalecen las piernas y la espalda. También se utilizan otros para el fortalecimiento de los hombros y los brazos de forma desorganizada, sin tener en cuenta que varios de esos ejercicios al ejecutarse en una trayectoria diferente a los ejercicios competitivos pueden deformar la técnica de los mismos. Por tanto, las deportista que integran este equipo muestran bajos niveles de fuerza en la cintura escapular y extremidades superiores, además de un deficiente dominio del peso por encima de la cabeza, influyendo negativamente en el rendimiento deportivo, lo que constituye una **situación problémica** que afecta el desarrollo de dichas pesistas. Por lo que la presente investigación se realiza con el **objetivo** de proponer un grupo de ejercicios específicos, para desarrollar la fuerza en dichos planos musculares.

Con la incorporación de los ejercicios especiales de fuerza al plan de entrenamiento, se pretenderá elevar los resultados deportivos de las pesistas habaneras de la EIDE "Mártires de Barbados", ya que los mismos guardan una estrecha relación con los ejercicios competitivos.

Palabras claves: Levantamiento de pesas femenino, ejercicios especiales de fuerza, Extremidades superiores, Cintura escapular, Rendimiento Deportivo.

Metodología

Se realizó un estudio longitudinal, donde se le realizaron mediciones directas a seis levantadoras de pesas de la EIDE "Mártires de Barbados" durante un macrociclo de entrenamiento con una frecuencia bimestral (mesos 2, 4, 6, 8 y 10). Las variables estudiadas son: Resultados de Arranque, Envión, *Fuerza en posición de tijera,*

Fuerza en posición de cuclillas con agarre ancho, Arranque de fuerza sentado, Remo parado con agarre medio. Para el análisis e interpretación de los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial y el programa de SPSS para la determinación de los valores promedios de los test y los resultados deportivos.

Resultados y Discusión

En la gráfica 1 y 2 puede apreciarse el comportamiento de los indicadores de fuerza durante el macrociclo. El incremento lineal de los valores promedio de la *Fuerza en posición de tijera* (de 27,5 kg a 40,8 kg) que representa un 48.4% de incremento y el *Remo parado con agarre medio* (de 23,2 kg a 34 kg) que representa un 47%. Se puede apreciar también en la gráfica 3 y 4 el comportamiento del *Arranque de fuerza sentado*, que presentó casi el mismo incremento lineal y se caracterizó por un aumento constante de los valores promedios (de 15,5 kg a 25,2 kg) representando un incremento de un 63% y la *Fuerza en posición de cuclillas con agarre ancho* (de 19,0 kg a 29,0 kg) con un 53%. Esto demuestra que el empleo sistemático de los ejercicios de fuerza para la cintura escapular y las extremidades superiores durante el macrociclo de entrenamiento, influyó favorablemente en el desarrollo de la fuerza.

Los incrementos promedios registrados en el Arranque y el Envión se comportaron en forma lineal. En el caso del Arranque, se incrementó (de 36,5 kg a 50,3 kg), lo que representa una mejoría del 38%. Para el Envión, el incremento fue (de 46,7 kg a 65,2 kg), representando un 40%.

Aun tratándose de atletas con poco tiempo en este deporte, estos porcentajes de incremento de los resultados deportivos, logrados en algo más de un semestre, resultan muy notables. Del mismo modo, el hecho de que ambos ejercicios clásicos se incrementen prácticamente en la misma cuantía, denota que la preparación en ambos ejercicios con ayuda de los especiales de fuerza ha sido debidamente balanceada. El comportamiento del Arranque y el Envión durante el macrociclo puede observarse en el gráfico 2.

Conclusiones

El seguimiento longitudinal, a lo largo de un macrociclo, de indicadores técnicos y de fuerza, considerados fundamentales para este deporte, permitió conocer las tendencias en el desarrollo de la fuerza en la cintura escapular y las extremidades superiores junto a los resultados deportivos, que en este deporte se expresan en el Arranque y Envión, sus ejercicios competitivos.

La mejora sustancial en la fuerza de los hombros y de los brazos durante el macrociclo de entrenamiento repercutió positivamente en la coordinación de los ejercicios clásicos y de especial manera en la sincronización de movimientos entre otros factores.

Tabla 1

FUERZA EN POSICION DE TIJERA					
ATLETA	MESOS				
	2	4	6	8	10
1	17	22	24	27	30
2	30	32	34	36	38
3	33	38	40	42	44
4	25	37	39	43	46
5	27	35	37	40	42
6	33	35	36	40	45
X	27.5	33.2	35.0	38.0	40.8

Tabla 2

REMO PARADO CON AGARRE MEDIO					
ATLETA	MESOS				
	2	4	6	8	10
1	16	20	23	25	28
2	23	25	28	30	33
3	25	27	30	34	36
4	28	32	35	37	40
5	20	23	25	27	30
6	27	30	33	35	37
X	23.2	26.2	29.0	31.3	34.0

Tabla 3

ARRANQUE DE FUERZA SENTADO					
ATLETA	MESOS				
	2	4	6	8	10
1	10	12	13	15	18
2	15	17	20	22	26
3	20	22	25	27	30
4	15	19	22	24	27
5	12	15	17	19	20
6	21	23	25	28	30
X	15.5	18.0	20.3	22.5	25.2

Tabla 4

FUERZA EN POSICION DE CUCLILLAS CON AGARRE ANCHO					
ATLETA	MESOS				
	2	4	6	8	10
1	12	14	17	19	21
2	20	23	26	28	30
3	24	27	30	32	35
4	21	24	26	29	32
5	15	18	20	21	23
6	22	24	28	30	33
X	19.0	21.7	24.5	26.5	29.0

Tabla 5

ARRANQUE					
ATLETA	MESOS				
	2	4	6	8	10
1	22	32	35	36	37
2	42	48	50	52	54
3	47	50	56	59	61
4	36	45	47	50	52
5	32	37	37	43	45
6	40	45	48	50	53
X	36.5	42.8	45.5	48.3	50.3

Tabla 6

ENVIÓN					
ATLETA	MESOS				
	2	4	6	8	10
1	26	35	42	45	48
2	50	60	62	65	67
3	65	70	76	78	82
4	45	58	60	64	66
5	44	47	50	63	64
6	50	55	57	58	64
X	46.7	54.2	57.8	62.2	65.2

Gráfico. 1

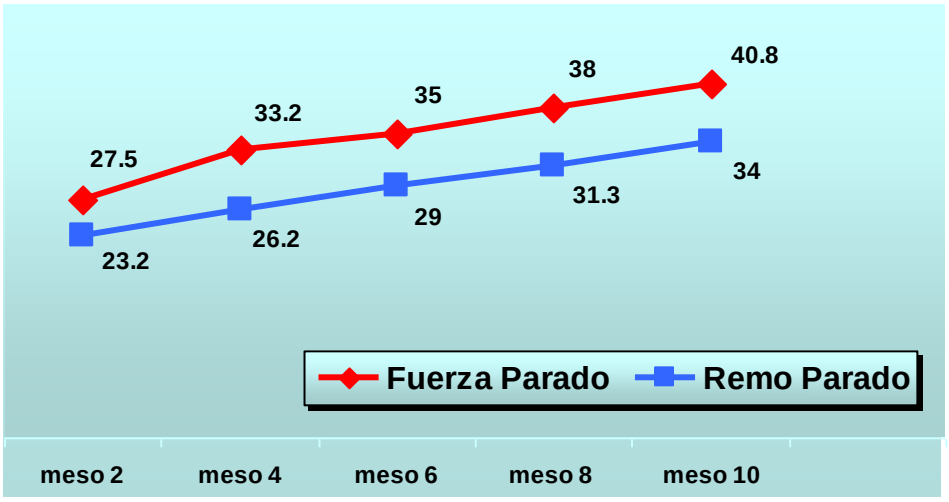


Gráfico. 2

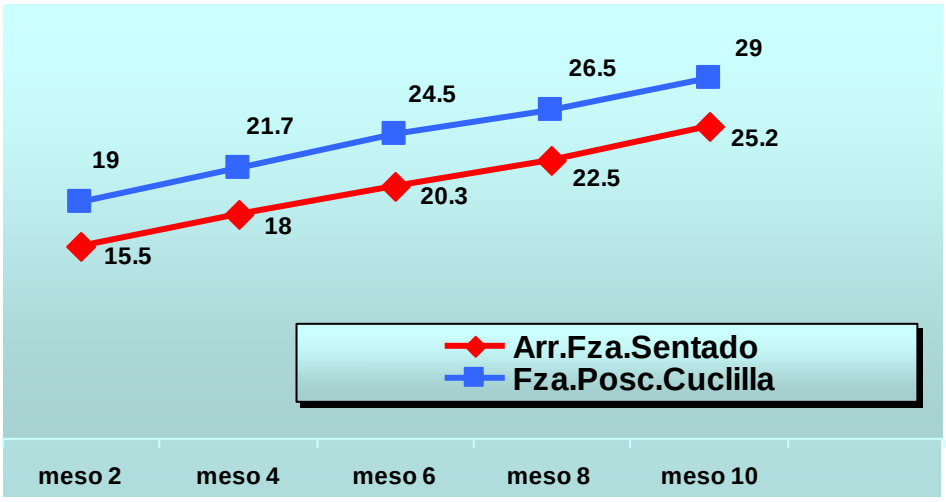
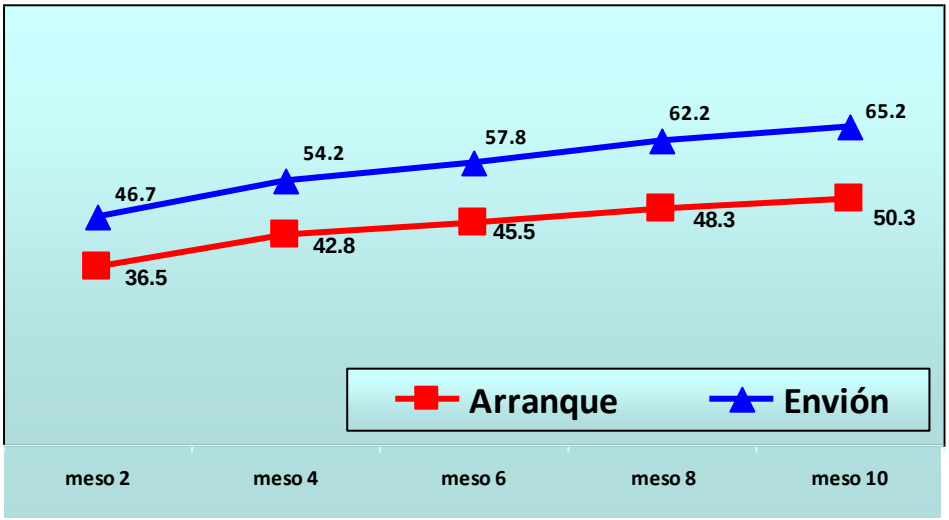


Gráfico. 3


46.7
54.2
57.8
62.2
65.2
36.5
42.8
45.5
48.3
50.3
Arranque
Envión
meso 2
meso 4
meso 6
meso 8
meso 10

Arranque de fuerza sentado.

Fuerza en posición de cuclillas con agarre ancho.

Remo parado con agarre medio (el mismo agarre que el clin).

Fuerza en posición de tijera.

Referencias

1. INDER. Programa de preparación del deportista de levantamiento de pesas. INDER; 2000.
2. Marcos, J. F. Entrenamiento de fuerza para todos. IWF. 2000; 693.
3. Grosser, M. Entrenamiento de fuerza. Ed. Roca. 1991; 174.
4. Jurguen, H. Entrenamiento moderno de la fuerza. Ed. Paidotribo. 1996.
5. Román, I. Preparación de fuerza. Belleza femenina. Editorial Científico técnica. 1999.
6. Hernández, R. Morfología funcional deportiva, sistema locomotor. Editorial Científico Técnica. 1987.
7. Román, I. Giga fuerza. Editorial Deportes. 2004.
8. Comettí, G. Los métodos modernos de musculación. Paidotribo. 1998; 293.

EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO Y LA CORRECCIÓN DE ERRORES EN EL DEPORTE DE ALTA COMPETENCIA

Autores: Dr.C. Michel Oroceno Aragón, P.T.
MSc. Eduin Hall Bisset, Esp.A.Rend.
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Santiago de Cuba.
Email: morocenoa@iscf.ciges.inf.cu **Teléfono**: 64 29 78 ext 226

RESUMEN

Esta investigación fue motivada por las limitaciones técnicas en el accionar de los atletas en diferentes deportes. Igualmente se diagnosticó dificultades de los entrenadores para enfrentar la dirección del entrenamiento técnico de alta competencia, especialmente en la corrección de las ejecuciones de los deportistas. Por tanto, se elaboró una metodología para corregir errores en el deporte de este nivel.

Palabras claves: entrenamiento técnico, corrección de errores.

ABSTRACT

This investigation was made due to the technical difficulties of the high level sportsmen. At the same time professors´ limitations when teaching technical training and making corrections to the athletes´ performance were diagnosed. That is why a methodology was created as a contribution to correct errors in different sports specialties.

Key words: technical training, errors correction.

INTRODUCCIÓN

Interpretar coherentemente el entrenamiento de las habilidades técnicas y tácticas en el deporte de alta competencia, requiere considerar lo relacionado con las teorías de aprendizaje motor y coordinación motriz como fundamento del entrenamiento de la técnica y la táctica, asumiendo que “la comprensión de los efectos y métodos de entrenamiento técnico necesitan de conocimientos sobre la acción conjunta de los centros motores como el cortex motor en la corteza cerebral, los ganglios basales, el cerebelo y el bulbo raquídeo.

En este sentido un papel importante lo constituye el proceso de consolidación de la formación de engramas dinámicos puede ser distorsionado, incluso extinguido, por cualquier otra actividad que se realice con posterioridad al entrenamiento de la técnica,

por tanto en caso es muy importante el tiempo para consolidar el rastro no asentado de forma crónica en la memoria. Esto está basado en los criterios de R.F. Schmidt sobre la información que se almacena en forma de excitación circular según coordenadas espacio temporales, que permite un engrama dinámico consolidado por la modificación estructural de la sinapsis participativa. De ahí que sea necesario tomar en consideración ciertos esquemas de ordenamiento de la técnica en una microestructura.

El análisis de los fundamentos psicomotores y de neurofisiología relacionados con el aprendizaje del movimiento, permiten percibir el papel de la formación de la memoria como punto central del aprendizaje motor.

Hay otras consideraciones metodológicas importantes sobre el aprendizaje de la técnica y la táctica en el deporte de alta competencia, entre ellas el tema de la multilateralidad, la lateralidad y su tratamiento desde lo metodológico, así como la corrección de errores. Son muchos los ejemplos de la práctica deportiva cotidiana donde los atletas se desarrollan con deficiencias técnicas de base que luego les dificultan su progresión en el deporte de alto rendimiento en la medida que aumentan el nivel y rigor competitivo.

Sin embargo, la corrección de errores no es un tema ampliamente tratado en la literatura sobre la preparación técnica y, es necesario profundizar en el mismo sobre todo en las cuestiones prácticas que favorezcan la aplicación de procedimientos metodológicos coherentes por parte de los entrenadores para corregir de forma apropiada los errores técnicos.

En consecuencia el **objetivo** de este trabajo es la elaboración de una metodología que contribuya a mejorar la dirección del proceso de corrección de errores técnicos y en consecuencia el nivel técnico de los atletas de alta competencia.

DESARROLLO

En general los errores se definen como divergencias respecto a la norma (Martin 2001, p.88). El análisis de errores es la identificación e interpretación de estas divergencias. Meinel (1978) reconoce que la detección del error depende de la práctica y experiencia de ver y seguir con detalle un movimiento; así como de la rapidez y amplitud de observación. Exige también que se tenga un buen conocimiento de los movimientos y

capacidad de captar verbalmente lo visto con absoluta precisión. Por tanto el papel del entrenador es decisivo en el éxito de este proceso.

Concebir una propuesta coherente de corrección de errores implica integrar cuestiones que a menudo se encuentran desintegradas en los escritos sobre el tema y proyectarlos con una orientación metodológica que permita su aplicación práctica por parte de los entrenadores de este deporte.

El manejo de la información es un aspecto central en la corrección de errores, así lo reconoce Pérez Sierra **(**2004). Por tanto, los tipos de información, retroalimentaciones, o feedback son esenciales para dirigir con éxito este proceso. En consecuencia es importante tener en cuenta el criterio de Grosser y Neumaier (1986) sobre los tres momentos fundamentales en los que el entrenador puede brindar información al atleta: durante la ejecución del movimiento, inmediatamente después de finalizado el movimiento y después de finalizado el entrenamiento.

La corrección **durante la ejecución del movimiento,** se basa en el hecho de que mientras más pronto reciba el deportista una información externa respecto a su movimiento, más claras estarán, en general, las huellas nuevas en su memoria. Sin embargo tiene la limitante de que esas huellas se borran rápidamente.

Las correcciones **inmediatamente después de finalizado el movimiento** se dan en el momento justo después de acabar el movimiento tienen una importancia decisiva para el perfeccionamiento y la corrección de errores en la formación técnica - deportiva. Se recomienda brindar las informaciones en un espacio máximo de 25-30 segundos a continuación del ejercicio, cuando el deportista tenga la suficiente concentración para su asimilación (Pohlmann, 1979). Ese tiempo transcurrido es el pre-intervalo que comprende el espacio de tiempo que media desde la terminación de una ejecución motora hasta que la información es recibida por el atleta. Por su parte el post-intervalo que comprende el espacio de tiempo que media desde la culminación de información de la corrección del error hasta la próxima ejecución, este último se recomienda sea mayor a 5 segundos antes de comenzar la acción.

Por su parte se pueden dar las **correcciones después de finalizado el entrenamiento**, sobre lo cual Nickel (1980) plantea que tienen mucho menos eficacia

para la corrección y la estabilización del movimiento que los momentos durante y después del movimiento.

Muy importante son los criterios de Sainz (1996) respecto a la necesidad de emplear adecuadamente en las correcciones los cuatro componentes básicos del contenido de la información de Klix (1996): el aspecto métrico, referido a la determinación de la cantidad de información que se le debe hacer llegar al sujeto. El aspecto estructural, que comprende las interrelaciones entre los elementos que se informan, su orden de aparición corrigiendo primero los más importantes y luego los otros. El aspecto semántico, relacionado con las formas de expresión más idóneas para ser comprendidas por el sujeto, atendiendo a las características de la actividad y del propio deportista (P. Sierra, 63). Mientras que el aspecto pragmático hace referencia a la importancia y utilidad práctica de la información que le brinda el entrenador al atleta en el momento que le hace la corrección del error.

Otras cuestiones a considerar para la retroalimentación como parte esencial de la corrección de errores, los plantea Padilla (2006) citando a otros autores. Entre ellas se encuentra la forma de intervención pedagógica para corregir, la cual puede ser: verbal, visual, cinestésica y mixta. El propio autor cita la clasificación de las correcciones según la dirección del intercambio que puede dirigirse a: la clase, el grupo, o un individuo. Mientras que por la referencia a la acción puede dirigirse a: movimiento completo, o parte del movimiento.

No menos relevante para corregir errores es el carácter del feedback empleado con los atletas, así se destaca el aprobatorio simple, que sólo expresa la aprobación positiva de la ejecución, sin emitir consideraciones al respecto. El aprobatorio específico, donde se aprueba de forma positiva la ejecución del movimiento, con emisión de criterios satisfactorios que contribuyen al éxito de la realización. El feedback reprobatorio simple, cuando se desaprueba o emiten criterios negativos de la realización del movimiento, sin información dirigida al análisis de la ejecución. En tanto en el feedback reprobatorio específico, se desaprueba la realización del movimiento, con adición de criterios precisando la forma de modificación. Por último, en el feedback neutro, no se pronuncian criterios positivo o negativo de la ejecución; sólo trasmite información de la medida de corrección que debe ser aplicada.

Además es esencial diferenciar en la ejecución de la acción motriz, tres elementos que componen la técnica (Barrios y Ranzola, 1988): la base, el eslabón principal y los detalles, razón que permite establecer un ordenamiento, así como la prioridad para enfrentar las deficiencias cometidas por los deportistas.

En resumen son estos criterios, los más relevantes y esenciales para sustentar una propuesta metodológica que facilite la dirección de la corrección de errores por parte de los entrenadores de alta competencia. Por tanto, el reto de esta investigación y su novedad es integrar estos criterios y proyectarlos en un instrumento metodológico coherente que posibilite su empleo eficaz en el proceso de entrenamiento.

Metodología para la corrección de errores técnicos en el deporte

Preámbulo

Una vez que se tienen los argumentos necesarios para conformar una propuesta de solución al problema planteado, se procede a diseñar la metodología para la corrección de errores técnicos en el deporte de alta competencia. El mismo se fundamenta en los criterios de los principales autores del tema en la metodología del entrenamiento. Entre ellos se destaca Pérez Sierra (2004), Morell (1998), y Padilla (2006).

Se presenta como una secuencia de acciones que debe acometer el entrenador para corregir de manera adecuada los diferentes errores técnicos que cometen los atletas en las ejecuciones de los diferentes ejercicios de entrenamiento. El mismo ha sido diseñado para hacer las correcciones a un grupo de atletas en específico, pero por sus características puede ser utilizado en distintos grupos de atletas, dado que los pasos y acciones propuestas son comunes a cualquier clase de entrenamiento, lo que sí puede cambiar es el contenido de los mismos.

Objetivo general. Orientar el trabajo de los entrenadores para corregir los errores técnicos fundamentales que cometen los atletas en la etapa de iniciación temprana.

Objetivos específicos

-Brindar los elementos necesarios para caracterizar la técnica a enseñar.

- Elaborar las recomendaciones metodológicas necesarias para corregir los errores que se cometen teniendo en cuenta todos los factores que inciden en este proceso.

Justificación.

Esta propuesta es una necesidad del proceso de preparación técnica, especialmente en el nivel de alta competencia, por cuanto requiere un desempeño exquisito en las competiciones.

Otro aspecto que justifica la necesidad de este conjunto de acciones es la capacitación constante que requieren los profesionales del deporte, por tanto al brindar esta propuesta se le facilita una nueva forma de trabajo para enriquecer su labor.

El proceso de corrección de errores es un tema no muy tratado en la literatura sobre metodología del entrenamiento, especialmente en lo que respecta a su dirección en contextos específicos de aprendizaje en el deporte de alta competencia. Por tanto, se justifica el interés de llevar a cabo esta propuesta de investigación y así contribuir a la solución del problema.

Aspectos metodológicos que contiene la propuesta

A continuación se plantean las acciones que orientan el trabajo del entrenador para la corrección de los errores técnicos en el deporte de alta competencia, y por tanto el aspecto fundamental de la propuesta. Muchas de ellas se dan simultáneamente en la práctica:

- Caracterización motora de la técnica escogida.
- Definir la base, el eslabón principal y los detalles de la técnica.
- Precisar los posibles errores que se comenten en su ejecución.
- Determinar los aspectos en que centrará su atención durante las ejecuciones.
- Identificar la causa de los errores cometidos.
- Elegir el momento para ofrecer el feedback sobre la ejecución.
- Elegir a quien dirigir la corrección.
- Elegir el carácter aprobatorio, neutro o reprobatorio de la corrección.
- Ofrecer un mensaje donde sus aspectos métrico, estructural, semántico y pragmático estén en correspondencia con lo que exige la situación.

A continuación se detallan cada uno de estos aspectos:

✓ **Caracterización motora de la técnica escogida.**

Se trata de precisar todos los aspectos de cómo se ejecuta esa técnica de forma correcta. Por ejemplo: el remate es el gesto técnico del voleibol con el que se consigue

una mayor eficacia en el ataque. Es la última acción de la cadena: bloqueo - intercepción - juego de pases - remate. Se puede definir como el golpeo al balón con una sola mano por encima de la red hacia el campo contrario, con el objetivo de provocar la máxima dificultad en la defensa del adversario. Sus fases consisten en carrera, batida y suspensión, golpe y caída. Un ejemplo de descripción detallada de uno de estos elementos es el siguiente:

CARRERA. Desde todas las posiciones se produce una carrera diagonal hacia la red. Es preferible en general un ritmo de tres pasos, antes de efectuar el salto. Los dos primeros son más lentos y pequeños y el último es mayor y más rápido, buscando la elevación. Este último paso es raso y alargado, en el que se adelanta el pie derecho o el izquierdo (diestros o zurdos). Los dos brazos se echan sueltos hacia atrás. El otro pie lo sigue rápido y plano, quedando los dos pies casi juntos. En este momento, comienza el impulso de los brazos adelante - abajo - arriba, completamente estirados. La mirada no se aparta nunca del balón.

- ✓ **Definir la base, el eslabón principal y los detalles de la técnica.**

La base de la técnica se refiere a las partes imprescindibles del movimiento, sin ella es imposible alcanzar la ejecución. Según el deporte y su manifestación técnica, pueden existir uno o más eslabones principales de la técnica que son partes de alta influencia en la ejecución. Cuando se habla del detalle o los detalles de la técnica, se hace referencia a elementos secundarios que influyen en la ejecución. En el remate, **por ejemplo**, la base de la técnica está constituida por la carrera, impulso o batida, vuelo o suspensión, golpeo, caída.

- ✓ **Precisar los posibles errores que se comenten en su ejecución.**

Esta acción metodológica es muy importante, por cuanto sugiere el análisis detallado de cada técnica que se enseña y tener la previsión de anticipar posibles errores de modo que el entrenador pueda ser más efectivo en su corrección.

Por ejemplo en ejecuciones del remate son posibles errores los siguientes:

En la **carrera** .Realizarla muy lenta. Hacer el último pase muy corto. Iniciarla antes de tiempo. No tomar la dirección adecuada. No sincronizarla con el pase de colocación. En la **batida:** no llevar los brazos atrás. Dejarse el balón detrás del cuerpo. Dar un salto en la batida. En el **salto:** saltar hacia delante. Llevar las piernas rígidas. No elevar el

brazo contrario al que golpea. En el **golpe**: golpear con el brazo encogido. Parar el movimiento del brazo. Tener la mano blanda. No soltar la muñeca. Tocar la red. En la **caída**: caer sobre un solo pie. Caer sobre los talones. Cometer invasión de campo. Caer con las piernas rígidas.

✓ **Determinar los aspectos en que centrará su atención durante las ejecuciones**.

Esta acción metodológica consiste en precisar hacia qué aspectos debe centrar la atención el entrenador en correspondencia con la etapa de aprendizaje y entrenamiento en que se encuentre el atleta. Esta acción es muy necesaria por cuanto no todos los aspectos técnicos pueden ser corregidos de inmediato, sino que hay que establecer orden, prioridad y jerarquía durante la corrección.

✓ **Identificar la causa de los errores cometidos.**

La esencia de esta acción es determinar en cada ejecución técnica la causa del error técnico cometido por el atleta, ya que es la condición previa para poder ofrecer una certera corrección. Sino identificas el error, su causa, es imposible corregirlo acertadamente.

✓ **Elegir el momento para ofrecer el feedback sobre la ejecución:**

Consiste en escoger en qué momento va a ofrecer la corrección según la situación práctica que se presente en el entrenamiento. Las opciones que tiene son: durante la ejecución, inmediatamente después de la ejecución (25 a 30 segundos posterior a la ejecución y/o más de 5 segundos antes de la siguiente), y después de finalizado el entrenamiento. Pueden aplicarse todas o algunas de ellas en dependencia de la situación e entrenamiento que se presente.

✓ **Elegir a quien dirigir la corrección**:

En este caso el profesor puede dirigirse a todo el grupo de atletas cuando se comete un error común por todo el grupo, a un grupo de atletas que cometen el mismo error, o a un atleta en dependencia del error que cometa. Todas estas opciones pueden ser utilizadas y en todo momento el entrenador debe estar pendiente cuando dirigirse a uno o más atletas durante la corrección.

➢ **Elegir el carácter aprobatorio, neutro o reprobatorio de la corrección**:

Se recomienda ante la presencia de errores preferentemente emplear una corrección que no desapruebe la ejecución, o sea, neutra donde se brinde la información que oriente cómo corregir el movimiento. Psicológicamente el efecto de la corrección desaprobatoria es desmotivante para el atleta. En caso de utilizarla, siempre incorporar criterios sobre cómo modificar la ejecución. Además es muy útil ante la correcta ejecución del movimiento el feedback positivo que estimula al atleta, y siempre que lo requiera este puede ir acompañado de información adicional que contribuya a seguir mejorando la técnica.

✓ **Ofrecer un mensaje donde los aspectos métrico, estructural, semántico y pragmático del feedback estén en correspondencia con lo que exige la situación.**

Esto hace referencia la necesidad de que el contenido del mensaje responda a lo que exige el contexto en que se ejecuta la acción. Un empleo adecuado del aspecto métrico del feedback supone en términos generales correcciones cortas durante la ejecución, un poco más largas inmediatamente después de la ejecución y aún más detalladas al final del entrenamiento. Sin embargo, para estos atletas de carácter de las informaciones dependen del tipo de error, la frecuencia con que lo comete, la comprensión que tiene el atleta de su causa, las veces que se le ha brindado feedback al respecto, etc.

Por su parte en cuanto a lo estructural se debe tratar de priorizar en las correcciones los aspectos más importantes de la ejecución, los que más inciden en su éxito, e incluso cuando se cometen varios errores, establecer un orden adecuado en cuanto a cuál señalo primero, pues muchas veces uno es consecuencia de otro.

En cuanto a lo semántico el mensaje deberá ser transmitido en forma asequible al atleta, a su edad, nivel cultural, experiencia previa, de forma tal que sea comprensible lo que se le dice como paso previo a su corrección.

Sobre lo pragmático dentro del mensaje de retroalimentación que se brinda por parte del profesor a los atletas durante sus ejecuciones técnicas, se recomienda expresarlo de manera que su contenido refleje lo que debe hacer el atleta concretamente para corregir el error. En la práctica del deporte muchas correcciones lejos de ayudar perjudican a los atletas, muchas veces el entrenador no logra apreciar dónde está el error, por tanto nunca podrá corregirlo. De manera que se requiere

precisión en la observación y decir con claridad qué debe corregir el atleta. Sólo así se puede hablar de utilidad práctica del mensaje para el deportista.

Conclusiones

Con esta propuesta se crean las condiciones para desarrollar coherentemente el trabajo de corrección de errores en el deporte y en consecuencia se contribuye al mejoramiento del aprendizaje técnico por parte de los atletas de alta comptetencia.

Bibliografía

1. Klix, F. (1996). Information und Verhalten. Ed. Martínez Roca. México.

2. Morell, P. (1998). Estrategia para mejorar el proceso de corrección de errores técnicos en los voleibolistas de la EIDE provincial de Ciego de Ávila. Tesis de maestría.

3. Perez, A. (2004). Propuesta metodológica para el proceso de corrección de errores técnicos en el área de velocidad en la categoría 8-11 años en la provincia de Ciego de Ávila de la República de Cuba. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.

4. Sainz, N. (1987). Variables de la Corrección del Error. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

EL MÉTODO FORMATIVO EVALUATIVO DEL DESEMPEÑO MULTIDIRECCIONAL DEL COMPORTAMIENTO EN LOS COMPONENTES FÍSICO-TÉCNICO-TÁCTICOS DEL LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN LA ESCUELA DEPORTIVA.

Autores: MSc. Carlos Roberto Sierra Barbado

Dr. C. Enrique Mendoza Diaz

Titte: The formative evaluative method in the multidirectional performance of the vine education process direction in the physical technical-tactical component sports preparation of athlete students during the training.

RESUMEN

Está concebido como un instrumento formativo configurado por desde el trabajo metodológico que se realiza por el profesor, en función del perfeccionamiento de la planificación del proceso. Al estructurarse en eslabones y procedimientos estableciéndose entre ellos relaciones que expresan no solo nexos de dependencia, sino de acercamiento y de integración que facilitan el cumplimiento del objetivo integrador, lo cual da sentido de unidad a la diversidad de pasos en la preparación deportiva del estudiante-atleta. Se concreta en los vínculos que se crean entre las categorías formación cultural del comportamiento y la cultura participativa en contexto y su despliegue en la estrategia de gestión. En tal sentido el MFED resulta una vía conveniente, apropiado a las condiciones y circunstancias de los momentos contemporáneos pues constituye un soporte necesario para la educación por valores.

Abstract.

This work proposes a formative instrument configured from the methodological task done to improve the process planning. The main objective is to provide an integration and approach so as to get a sense of unity to the athlete students' sports preparation besides the link between the cultural formation category belabour and participative culture in the context and its expansion to this mission strategy.

INTRODUCCIÓN

El Método Formativo evaluativo del Desempeño, se entiende como el componente formativo conformado por eslabones y procedimientos que facilitan el modo de actuación psicopedagógico y axiológico del profesor deportivo, orientado a posibilitar la organización, integración y articulación de los indicadores del conjunto de valores

articulados al contenido de los componentes físico-técnico-tácticos con el fin de perfeccionar el desempeño multidireccional valorativo del comportamiento del estudiante-atleta durante la preparación deportiva.

Se estructura en eslabones y procedimientos, entre ellos se establecen relaciones que expresan no solo nexos de dependencia, sino de acercamiento y de integración que facilitan el cumplimiento del objetivo integrador, lo cual da sentido de unidad a la diversidad de pasos en la preparación deportiva del estudiante-atleta.

Como componente del proceso pedagógico es complejo, es la vía, son acciones sistematizadas, procederes escalonados y concéntricos encaminados a dar cumplimiento a los objetivos. Este posibilita organizar y dinamizar el contenido de la cultura deportiva como elemento principal, le asigna movimiento al proceso psicopedagógico y axiológico, en este se recopila la relación entre lo social-cognitivo-afectivo-personológico de los sujetos implicados en el proceso formativo.

El problema en el MFED expresa la contradicción producida entre la cultura del comportamiento consecuente con el proyecto educativo que se le plantea al estudiante-atleta y su capacidad para manifestarla, lo cual apunta a la necesidad de determinadas formas de enfrentar la educación por valores.

Definiéndose la necesidad de: a) orientar el tratamiento a los valores dirigido a fortalecer y preservar un comportamiento consecuente, b) establecer el problema a solucionar a partir de hacer consciente al profesor deportivo de los objetivos a cumplir, c) definir el estilo de dirección pedagógica a utilizar de reconocer y controlar el proceso de formación del estudiante-atleta.

DESARROLLO

El MFED que se modela tiene como objetivo hacer más eficiente la dirección del proceso de educación por valores mediado por los eslabones y procedimientos estructurados de manera lógica y desplegada en la estrategia de gestión pedagógica para la educación por valores. Su esencia está en la ejercitación de un pensamiento flexible e interactivo, creativo y promover un modo de actuación pedagógico adecuado a partir de las situaciones reales del contexto donde actúa el profesor deportivo.

El objeto se manifiesta en la diversidad de procederes y modelos educativos relacionantes. Se direcciona hacia el fortalecimiento de un comportamiento autorregulado y comprometido, a partir de la relaciones fundamentales producida entre lo objetivo-significativo y lo subjetivo- significativo sentido.

El contenido del MFED revela el objeto modelado y/o modificado en el propio proceso pedagógico, establece y da respuesta a las necesidades formativas del estudiante-atleta y fortalece el cambio. Este contenido se concreta en situaciones que dan cuenta de su potencial en relación al sistema de ejercicios, su realización y dominio para la consecución de un mejor modo de actuación formativa y la valía de la orientación multidireccional valorativa y la intencionalidad formativa.

La particularidad del MFED consiste en:

- Hacer más emprendedoras las relaciones dadas en el proceso de educación por valores.
- Estimular la expresión reflexiva, interactiva y contradictoria del estudiante-atleta con el profesor deportivo.
- Su singularidad propicia en el proceso ir de lo particular a lo general, contribuye en la práctica a dar cumplimiento a los objetivos determinados para las diferentes etapas, d) se moviliza a través de eslabones y procedimientos formativos establecidos.
- Posibilitar la configuración progresiva de la comprensión de la realidad contextualizada, es soporte pertinente para el procesamiento lógico y organizado del objeto de estudio, al sustentarse en los elementos componentes formativos y sus relaciones.

Tiene la finalidad el MFED de resolver los siguientes problemas:

Necesidad de enriquecer la cultura en el colectivo pedagógico deportivo para la formación integral del estudiante-atleta en el contexto del entrenamiento, donde toma significado y sentido la orientación multidireccional y la intencionalidad formativa,

- Orientar la lógica del proceso contextualizado de los objetivos pedagógicos que proceden del programa del deportista y de las indicaciones del proyecto educativo del Departamento de Alto Rendimiento, pues posee pertinencia e importancia para el proceder integrador,
- Enmendar la insuficiente integración y articulación de los contenidos de los componentes físico-técnico-tácticos y los valores asociados a estos, concretado en la tarea explicita y su relación con la tarea implícita; temática o actividades a desarrollar,

- Contribuir al desempeño multidireccional del comportamiento del estudiante-atleta y al humano-profesional del profesor deportivo.

En la modelación del MFED, se determinó la estructura externa e interna. En lo interno, su referencia fue mediante la percepción directa del fenómeno de la realidad objetiva; incluyó las representaciones reales del desarrollo lógico del pensamiento abstracto formativo a través de la sucesión de operaciones mentales dosificadas, se alcanza la subjetividad al asumir una significación positiva de la realidad del contexto, posibilita la comprensión, la valoración y se conforma el aspecto axiológico en la formación del desempeño. En lo externo, se indica un proceso de ejemplificación, demostración y exposición que se realiza para potenciar a través de procedimientos algorítmicos la lógica gnoseológica e interpretativa del fenómeno mostrado desde las diferentes formas organizativas del proceso formativo.

El MFED admite el establecimiento de relaciones de carácter interactivo-reflexivo de ayuda y colaboración. Su carácter formativo contribuye a alcanzar una determinada armonía y equilibrio dinámico durante la preparación deportiva del estudiante-atleta. Lo objetivo-significativo y lo subjetivo-significativo-sentido; de tal suerte, promueven la aproximación a un comportamiento autorregulado y comprometido a partir del planteamiento del problema docente (sistema de ejercicios articulado con los valores), que constituyen el pilar de una actuación de pertinencia y pertenencia durante la preparación deportiva. Accede a conformar un proceder profesional con un estilo coherente, genera la búsqueda de un tratamiento metodológico a la integración del contenido y los valores articulados, hace énfasis en los nexos existentes entre ellos.

Se enriquece este MFED con el sistema de métodos educativos dirigidos a actuar sobre la conciencia y la actividad práctica que tienen la particularidad de poseer puntos de contacto entre ellos, aunque no son suficientes para resolver el problema planteado. Se reconoce y asume la valía de estos métodos y recomienda se utilicen durante la orientación multidireccinal y la intencionalidad axiológica en el proceso formativo del estudiante-atleta.

Se sustenta en los principios asumidos de la teoría de la educación comunista y reelaborados por el autor del trabajo. Estos principios son:

- Contenido ideológico y orientación consciente hacia los valores, porque las tareas están encaminadas a potenciar el nivel político-ideológico y moral del estudiante-atleta, mediante el aprovechamiento de las posibilidades educativas que brindan

estas acciones, al proporcionar la formación de la autoconciencia, la autorregulación y el compromiso.

- El orden y sistematicidad de las influencias formativas permiten la constancia y el perfeccionamiento de las acciones previstas y sobre esta base, aumentar de modo gradual la complejidad de las tareas e ir adecuándolas.
- Considerar las particularidades de las edades (categorías deportivas) y las deficiencias individuales, conocer las características de cada deporte, colectivo y el estudiante-atleta. Diversidad que facilita dirigir el proceso de educación por valores en la formación del desempeño para llevar las exigencias a las posibilidades reales.
- El protagonismo durante la actividad permite, se propicie la autorreflexión y los procesos de su pensamiento, la motivación hacia la importancia de autorregularse y valorar los resultados de su propio crecimiento, se estimula la independencia y la creatividad.
- Realización de actividades prácticas donde esté implicado de manera colectiva como sujeto participativo, dialógico y reflexivo.
- El respeto al estudiante-atleta garantiza, asuman sus posiciones sin temor al error o a la crítica, se establezca un diálogo sincero y abierto, la comunicación en las diferencias. Aprender a identificar las contradicciones e interpretarlas por vías diferentes, es la verdadera condición social individual.
- de la actividad y la comunicación, como forma de interrelación dada entre los estudiante-atleta y otros.
- La vinculación de la teoría con la práctica, proporciona la unidad del estudiante-atleta con la vida y su participación activa en su transformación.

La lógica del Método Formativo Evaluativo del Desempeño.

El MFED está integrado por tres eslabones como elementos necesarios para el enlace de las acciones que garanticen el despliegue de los subsistemas modelados. Entre estos se establecen relaciones dialécticas, revelan vínculos de dependencia, interrelación, aproximación, de progreso mutuo y de integración. Esta manera de movimiento dialéctico devela la circularidad creada en las interrelaciones en un único proceso totalizador formativo. Por supuesto, este movimiento no ocurre de forma lineal sino por el contrario se manifiesta circunvalado, determinan niveles de cambios, los procesos muestran y emergen en una espiral. Estos momentos en los eslabones, tienen como sostén los fundamentos epistemológicos, psicopedagógicos, axiológicos y de dirección pedagógica,

se concretan en la relación que se constituye entre las cualidades orientación multidireccional valorativa de la educación por valores y la intencionalidad-formativa de la educación por valores institucionalizados como condición esencial de la cultura deportiva.

En el primer eslabón de coordinación del para qué y el qué formativo. El énfasis está en el modo de actuación teórico-metodológico que se diseña para alcanzar cada vez objetivos superiores en nuevos niveles de desempeñó del estudiante-atleta. La sensibilización con el problema formativo lo decide la necesidad de potenciar el comportamiento, a partir de su indagación en situaciones que se producen durante el proceso.

Se clarifican los valores determinantes en los componentes físico-técnico-tácticos, identificándose el algoritmo producido durante la presentación del contenido y la posible articulación organizada y sistematizada de los valores con una adecuada interpretación y análisis desde donde se parte para nuevas exigencias.

Es importante tener en cuenta en este eslabón de coordinación: si los valores articulados y sistematizados durante los componentes físico-técnico-tácticos revelan la cualidad de ser coherentes y contextualizados al poder concretarse en: la derivación de los objetivos, la sistematicidad de los contenidos del programa del deportista, los principios que sustentan la labor educativa y la cultura organizacional del contexto formativo. Además, el enriquecimiento de la práctica pedagógica, el surgimiento de novedosas evidencias e interpretaciones de la realidad que realiza el profesor del contexto personal-deportivo el aporte brindado del para qué y el qué formativo y su posterior aplicación en el proceso.

Crítico y creativo al develar una posición del proceso de educación por valores del desempeño del estudiante-atleta, a partir del acceso a la diversidad de concepciones o enfoques teóricos y su creatividad para la reelaboración con un pensamiento cada vez más consciente y flexible, acceder a ser ajustado, enriquecido, adaptable a los intereses o hallazgos que surjan en el movimiento a niveles superiores. En este eslabón de coordinación se identifican las contradicciones fundamentales de la cultura deportiva, se conforma y representa en un proceso que transita desde una situación problémica a la formulación del problema formativo, a la propuesta de un modo de actuación. Predomina un nivel empírico en las razones de la representación del proyecto. Configurándose un nivel de crecimiento del eslabón en otro nivel de existencia.

En el segundo eslabón de proyección, se traza y propone el plan y los medios para la ejecución de un nuevo modo de actuación formativa durante los componentes físico-técnico-tácticos de la preparación deportiva del estudiante-atleta. Este es contentivo de la

consecuencia de la sucesión progresiva de la atención a esta formación, ocasión cimera donde el profesor deportivo comienza a proponerse nuevos propósitos. Constituye la previsión de cómo se va a perfeccionar el proceso de educación por valores en la práctica para cumplir con los objetivos en la solución del problema que se presenta.

Atañe a la proyección la planificación y la organización del funcionamiento del proceso de gestión pedagógica, donde las tareas se tornan más complejas en la misma medida del progreso alcanzado por el estudiante-atleta. Se construyen ideas nuevas que dan paso a otro nivel al cual corresponden nuevos significados, sentidos y modos de actuación. Constituye la perspectiva de cómo se va a desarrollar la atención a la evolución que se origina, al darle tratamiento diferenciado a las dificultades presentadas. Implica este eslabón propiciar un espacio para pensar en cómo perfeccionar la lógica de las nuevas acciones formativas.

El perfeccionamiento de la educación por valores en la formación del desempeño multidireccional del comportamiento del estudiante-atleta durante la ejercitación de los componentes físico-técnico-tácticos, no es un hecho teórico ni una consecuencia inmediata de la planificación de ésta, es un proceso de continuo crecimiento flexible, se realiza mediante el cambio de las concepciones y actuaciones durante la preparación deportiva al posibilitar se admitan las contradicciones objetivas de su entorno de manera que puedan provocar una reacción de compromisos con la realidad, a partir de determinadas exigencias escalonadas y concéntricas, sustentadas en una adecuada orientación multidireccional valorativa de la cultura deportiva.

El tercer eslabón de gestión pedagógica, conducente al logro de la efectividad del saber, el poder y el querer hacer, da cuenta de la pertinencia de obrar con objetividad por parte del profesor deportivo, implica la ejecución de la intervención formativa dirigida al proceso de educación por valores para el desempeño del estudiante-atleta en los componentes físico-técnico-tácticos. Se concibe la intencionalidad con un carácter axiológico premeditado de mediación transformadora concretándose en un enfoque participativo. En el proceso de intencionalidad formativa se promueve la concientización del estudiante-atleta, las necesidades, intereses y aspiraciones asumidas como potencialidades del contexto cambiante y en ascenso.

Se aprovechan todas las condiciones objetivas-subjetivas para el logro de una orientación interactiva, se incentiva el intercambio de ideas de lo que se interpreta, comprende y valora. Se construyen espacios de reflexión en acción por parte del profesor deportivo. En la dinámica de este proceso de gestión pedagógica, las acciones han de alcanzar un

nivel de sistematicidad superior, lo cual facilitaría un efecto más eficiente no solo en el modo de actuación, sino también en el estado deseado. Se origina un estilo coherente y distintivo en la calidad de la orientación multidireccional valorativa y la implicación formativa de la educación por valores institucionalizados, se le da solución a los problemas presentados a partir de una movilización con autonomía, igualdad, creatividad y comprensión para alcanzar los propósitos inmediatos y mediatos en la construcción de la cultura deportiva del estudiante-atleta en los componentes físico-técnico-tácticos.

En este eslabón de gestión pedagógica, se enfatiza en el desarrollo de la efectividad del saber, poder y querer hacer, para el desempeño personal-deportivo del estudiante-atleta como síntesis de la coordinación del para qué y el qué formativo y la proyección de un nuevo proceder formativo. Concebido este proceso en ascenso, donde se atienden los cambios producidos y precisan nuevas exigencias que facilitan resolver las contradicciones presentes que dan paso a un resultado cualitativo superior.

El aprendizaje de los valores en su asunción presupone la adquisición consciente de lo objetivo-significativo positivo, puesto de manifiesto en un nivel de subjetividad-significativo-sentido durante la apropiación de los elementos constitutivos de una cultura personal que es revelada en la formación del desempeño multidireccional valorativo del comportamiento del estudiante-atleta, lo cual proporciona al estudiante-atleta estar en su capacidad no sólo para orientarse hacia exigencias externas, sino además, hacia normas de conductas internas al ser estimulado hacia y a través de estos valores, al afianzarlos y consolidarlos en forma de costumbres positivas, interrelacionados e intercondicionados con las convicciones y sentimientos. Permite demostrar que los valores son practicables, asumidos y concientizados en diferentes momentos de los componentes físico-técnico-tácticos en su apropiación, reafirmación y consolidación, según edad psicológica y nivel de enseñanza en la aparición de los significados sociales positivos y la consolidación interna en forma de convicciones.

Los tres eslabones que se despliegan de forma ascendente, son factible analizarlos en niveles dentro de una espiral mayor y van dando cuenta del evolucionar del estudiante-atleta. Desde el proceso formativo, permite examinar el tiempo, espacio y el movimiento formativo del desempeño multidireccional valorativo del comportamiento del estudiante-atleta, revelan las relaciones que dan lugar a nuevas cualidades. Sobre esa base en su movimiento emergen otras en un momento superior, comienzan a plantearse objetivos de mayor alcance o un proyecto nuevo. El proyecto previsto se ha ido cumpliendo pero el comportamiento logrado en el estudiante-atleta admite ir más allá y concebir otros

propósitos que eleven la calidad del comportamiento.

Los procedimientos y acciones del MFED

El sistema de procedimientos del MFED está configurado por: a) disposición direccional, b) determinación, c) aplicación d) comprobación del progreso formativo integrador. Estos procedimientos cumplen al menos dos requerimientos: el profesor deportivo debe proponerse de manera expresa trabajar con toda intencionalidad, para ordenar y facilitar de forma sistemática la dirección del proceso de educación por valores en la formación del desempeño personal-deportivo en el estudiante-atleta, y el compromiso de ser paradigma en la vida cotidiana. Si se parte de estas exigencias se estará en posibilidades de transmitir y formar valores.

La disposición direccional del quehacer formativo integrador.

Encamina la intención y las operaciones del quehacer formativo integrador, propicia al profesor deportivo dirigir el proceso de educación por valores en los componentes físico-técnico-tácticos en la preparación deportiva de modo integral. Permitiéndole determinar la posición o dirección lógica a seguir de forma clara y precisa en la consecución del objetivo a alcanzar. Se establecen vínculos entre lo objetivo-significativo y lo subjetivo-significativo-sentido concretándose a través de las siguientes acciones:

- ✓ Acceder a la complejidad de la realidad contextualizada para comprender la objetividad-significativa que se revelan y generan en el intercambio formativo.
- ✓ Crear las condiciones para resolver la insuficiente clarificación, articulación e integración de los valores concretados en los componentes físico-técnico-tácticos en la preparación deportiva del estudiante-atleta, a partir de factores internos y externos.
- ✓ Orientar la lógica del modo de actuación del profesor deportivo durante el proceso, que conlleve al cumplimiento de los objetivos.
- ✓ Determinar y formular de manera clara y precisa los objetivos integradores, a partir de los declarados en cada etapa de a estrategia de gestión pedagógica.
- ✓ Identificar en cada componente físico-técnico-tácticos de la preparación de deportiva del estudiante-atleta las potencialidades ideológicas que brindan, y qué valores están en su base.
- ✓ Caracterizar las particularidades individuales para atender la diversidad en el proceso formativo.

La determinación de un enfoque formativo integrador

Nueva posición o condición que accede a un enfoque de manera creativa en la orientación multidirecional e intencionalidad, revelada durante la formación del estudiante-atleta, tiene como eje articulador la educación por valores. La vía esencial para posibilitar la labor formativa y el crecimiento personal en su estructuración y desarrollo es a través de un sistema de ejercicios coherentes y contextualizados como célula.

El procedimiento facilita la existencia de coherencia e integridad en el modo de actuación del profesor deportivo, vivencia el nivel de individualización alcanzado en el cumplimiento del propósito sobre determinadas acciones donde están presentes motivaciones morales. Atender la integridad del desempeño individual y colectivo de los estudiantes-atletas, revelados en las diferencias individuales ante las manifestaciones como: indiferencia, apatía, indisciplina, posiciones ideo-política negativa. Por medio de las siguientes acciones:

- Determinar la articulación entre los componentes físico-técnico-tácticos en la preparación deportiva y los valores asociados, atender el algoritmo del sistema de habilidades deportivas y capacidades físicas, de manera que contribuya en la práctica pedagógica al revelar la relación de dependencia e integración producida durante el desempeño en el entrenamiento de forma concreta.
- Estructurar en orden lógico metodológico los valores operacionalizados junto al sistema de ejercicios, su dosificación y las indicaciones en su modo de actuación.
- Motivar al estudiante-atleta hacia la ejercitación de los componentes físico-técnico-tácticos, a partir de las potencialidades políticas e ideológicas y de valores poseídos. Concebir de modo premeditado la intencionalidad formativa, -cómo poder y querer hacer-, en la formación del desempeño.

La aplicación del nuevo enfoque formativo integrador.

A fin de obtener un determinado efecto o rendimiento**,** favorece que el profesor deportivo revele el alcance de la significación o importancia del saber, el poder y el querer hacer, en el modo de actuación formativo. Propicia dar cuenta en la práctica pedagógica de cambios progresivos manifestados y producidos en la relación de dependencia que se produce entre el sistema de ejercicios y los valores asociados y articulados.

Este procedimiento permite declarar las relaciones pertinentes entre variables, determinar qué puede hacerse en el proceder profesional, facilita conocer cuándo el estudiante-atleta no sólo produce, sino comprende, cuestiona, analiza y valora; se conforman los juicios

valóricos del aspecto axiológico al perfeccionase en el plano psicopedagógico el para qué, el qué y el cómo, vivenciado en la trascendencia de ese proceso que es significativo y perdurable.

Posibilita este procedimiento que los sujetos inmersos en el proceso pedagógico lo conciban como un todo integral. Ello se facilita a través de las siguientes acciones:

- Ejercitar de forma precisa en las indicaciones metodológicas del plan de clase, el cómo se despliegan los valores mediante el desarrollo del sistema de ejercicios planificados. Durante la ejercitación de estos promover el protagonismo, socializar y analizar las nuevas prácticas formativas con el estudiante-atleta, tener en cuenta el sistema de indicadores de los valores.
- Utilizar el espacio físico-deportivo para desde su objeto aprovechar la unidad de lo objetivo-significativo y lo subjetivo-significativo-sentido, al tener como eje articulador la educación por valores que sirve de base al movimiento formativo en lo individual y grupal.
- Ejecutar las tareas previstas en el plan de clase de forma lógica, sistematizada e integradas a partir de la determinación del objetivo. Ofrecer ayuda al estudiante-atleta, atender sus necesidades e intereses revelados en la diversidad del comportamiento durante su desempeño personal -deportivo.

La comprobación del progreso formativo integrador.

Permite confirmar la veracidad o exactitud de los resultados, puesto de manifiesto en el transcurso del proceso pedagógico desde su inicio. La ejercitación del **contenido** de los componentes físico-técnico-tácticos en la preparación deportiva del estudiante-atleta durante el entrenamiento, facilita de forma sistemática, analizar el efecto producido mediado por los **indicadores de los valores**. Posibilita la valoración de los cambios cualitativos y cuantitativos que se originan en el proceso de formación, ¿qué se ha logrado y qué falta para cumplir con el propósito?

Proporciona el registro de las manifestaciones del comportamiento en dos momentos: de forma aislada y como un elemento de todo un sistema de expresiones de la personalidad. La observación le propicia al profesor deportivo establecer con mejor claridad la relación entre lo que dice y hace el estudiante-atleta. Ello se concreta a través de las siguientes acciones:

- Utilizar el sistema de control y evaluación elaborado al efecto, establecer las formas y frecuencias con que se va a realizar la evaluación de los estudiantes, téngase en cuenta la matrícula. Apreciar el progreso que ocurre en lo individual y colectivo

durante el proceso del entrenamiento deportivo. Emitir juicios de valor de manera adecuada y responsable acerca de los cambios ocurridos en el desempeño del estudiante-atleta.

- Determinar hasta dónde y con qué calidad se desarrolla el proceso, hasta dónde se llegó, y qué es necesario hacer para cumplir con el objetivo propuesto.
- Realizar la evaluación de los indicadores de los valores a partir de las categorías del sentido del valor en el plano subjetivo de análisis, atendiendo a la persistencia y calidad en que se producen las manifestaciones y llegar a conclusiones.

Métodos utilizados

Análisis y síntesis: en la valoración de los criterios y concepciones teóricas del objeto y campo de acción desde el punto de vista gnoseológico, pedagógico y psicológico, así como para la elaboración de las conclusiones de la investigación.

Histórico-lógico: en la determinación de las tendencias históricas de la educación por valores en la preparación deportiva del estudiante-atleta sobre la base de los principales acontecimientos que marcan la evolución del objeto investigado.

Sistémico estructural funcional: con la intención de establecer en el modelo pedagógico y la estrategia de gestión pedagógica los elementos estructurales y sus relaciones funcionales, así como los niveles jerárquicos declarados de modo que los **elementos componentes formativos** se articulen en un sistema educativo integral con carácter totalizador.

Hermenéutico: atravesó toda la investigación científica, desde los procesos de comprensión, explicación e interpretación cualitativa de los resultados de los métodos y técnicas empíricos empleados.

La observación se utilizó con el propósito de comprobar con qué frecuencia se desarrollaban las manifestaciones de la conducta durante la preparación deportiva.

CONCLUSIÓN

Las categorías formativas del modelo pedagógico se han empleado para declarar el carácter dinámico, complejo y contradictorio del proceso de educación por valores del estudiante-atleta durante el entrenamiento.

1. Puede resumirse que la dirección del proceso de educación por valores en los componentes físico-técnico-tácticos de la preparación deportiva del estudiante-atleta tiene entre otros aspectos:

a) Un sistema de influencias conscientes e intencionadas de unas personas sobre otras, proceso encaminado al logro de objetivos racionales, en este caso, la formación del

desempeño de los estudiantes-atletas, a través de la interiorización de valores asociados a una realidad sociocultural y en contexto.

b) La necesidad de una adecuada planificación, la organización, la regulación, el control y la evaluación de dicho proceso.

RECOMENDACIONES

Preparar a los grupos implicados (profesores deportivos) con el objetivo de contribuir al cambio, lo que se sintetiza y dinamiza con el Método Formativo Evaluativo del Desempeño a través de sus eslabones y procedimientos desplegados en la estrategia de gestión pedagógica.

Generalizar la aplicación del método en todos los deportes y sus categorías en el territorio de la Provincia de Santiago de Cuba.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, H y col. (2006). “Modelo didáctico para la formación de los valores de la profesión en carreras universitarias,” en: *Revista Educación Superior* Vol.XXVI.
2. Áreas, G. (1999). “El papel de los otros y sus características en el proceso de potenciación en el desarrollo humano”, en: *Revista Cubana de Psicología* Vol. 16 No. 3 194-199.
3. Baranov, S y otros (1989). Pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Batista, M (1998). Propuesta de una estrategia para la dirección del proceso de formación de valores en la carrera de agronomía y forestal en la Universidad de Pinar del Río.
5. Brancho, J (1987). Estructura básica para la dirección pedagógica del desarrollo de la conducta consciente en el entrenamiento. La Habana, INDER.
6. Casares, P (1995) “Test de valores: Un estudio para la evaluación,” en: *Revista Española de Pedagogía (*Barcelona) 202: 513-532.
7. De la Roca, E. (2002). Planificación estratégica. Disponible en: www altavista. com. Consultado el 26 de octubre de 2006.
8. De la Roca, E. (2002). Planificación estratégica. Disponible en: www altavista. com. Consultado el 26 de octubre de 2006.

9. Fernández, I (2001) “La gestión del Cambio: Una propuesta para la puesta en práctica de la gestión de la calidad total en las universidades cubanas,” en: *Revista Cubana de Educación Superior Vol. No.1.*

10. García, G (1996) ¿Por qué la formación de valores es también un problema pedagógico en la formación de valores en las nuevas generaciones? La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
11. Gutiérrez, M. (2003). Estrategia para el trabajo de formación de valores en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín. Tesis de Grado. Instituto Superior Pedagógico “José de la Luz y Caballero”. Holguín.
12. Konnikova, T (1975). Metodología de la labor educativa. México, Editorial Grijalbo.
13. Labarrere, G y col. (1988). Pedagogía. Ciudad de La Habana, Editorial. Pueblo y Educación
14. Pacheco, T y otros (1991). “La gestión pedagógica desde la perspectiva de la organización institucional de la educación,” en: Revista Cubana de la Educación Superior ANIES, México No.78
15. Riera, R (1995). “Estrategia, táctica y técnica deportiva”. en: *Revista Apunts: Educación Física y Deporte* 39: 45-47.
16. Sierra, C (1998). Estrategia de Dirección para la formación del valor moral colectivismo en los estudiantes de la carrera de Cultura Física. Tesis de Maestría (Maestría en Ciencias de la Educación Superior). Santiago de Cuba, C E E S. “Manuel F. Gran.” Universidad de Oriente.
17. Zaldivar, G y otros. (1998). Estrategia de trabajo político ideológico para el deporte. Holguín, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

EL PERFECCIONAMIENTO LA COMUNICACIÓN DEFENSIVA EN LAS ATLETAS DEL EQUIPO NACIONAL FEMENINO CUBANO.

Autoras: MSc Juan Carlos Betancourt González

Esp. Eduardo Mario Moya Pardo

Resumen:

La Comunicación defensiva en la actualidad es un aspecto que no se le da la importancia requerida por parte de entrenadores y colectivos técnicos, muchas acciones ofensivas terminan con un saldo positivo debido a la escasa e inoportuna comunicación entre jugadores. Las investigaciones en este campo en los juegos deportivos están dirigidas a las relaciones interpersonales entre los atletas o a la comunicación que tiene el entrenador con el accionar de su equipo dentro de juego o en los tiempos solicitado por el técnico. La enseñanza de cómo comunicarnos los 5 jugadores dentro de un terreno es de vital importancia para que el trabajo defensivo logre su objetivo que es evitar el enceste del equipo contrario. Toda la comunicación que realizan los jugadores en las acciones técnico-tácticas defensivas pueden ser de tipo gestual (todos los gestos que realiza el atleta con su cuerpo) o de tipo verbal. La priblematica de nuestra investigación es: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la comunicación verbal en la defensa de la Preselección Nacional Femenina de Cuba? Para un buen desenvolvimiento de nuestro trabajo se trazó como Objetivo elaborar un sistema de ejercicios para el mejoramiento de la comunicación verbal en la defensa del Baloncesto de la Preselección Nacional Femenina de Cuba. Aplicamos diferentes métodos científicos en nuestra investigación, dentro de los teóricos tenemos Analítico – sintético Inductivo – deductivo, Histórico Lógico Enfoque Sistémico y dentro de los empíricos la observación y la encuesta. El método estadístico-Matemático nos sirvió para todo el procesamiento estadístico.

Introducción

Actualmente, la preparación técnica ha tomado mayor importancia, no solo por la necesidad de una correcta aplicación de los fundamentos, sino por el alto grado de individualización que se necesita lograr. Por consiguiente, si esta preparación es más efectiva, propiciará que los jugadores logren una buena efectividad en la ejecución de las acciones técnico-tácticas y sean capaces de soportar el ritmo actual de juego.

El tratamiento actual de la preparación exige al jugador un alto grado de especialización y efectividad en su accionar, sin dejar de lado el constante aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica para facilitar la aplicación de esta en las situaciones de juego, lo que logra un mejor desenvolvimiento del jugador dentro de la cancha, mayores posibilidades de movimiento, más creatividad y la reducción al máximo del margen de errores.

La observación realizada en torneos nacionales e internacionales, la experiencia como miembro de la dirección técnica del Equipo Nacional Femenino y después de realizar una revisión de los documentos rectores del Baloncesto cubano podemos plantear que existen deficiencias en la comunicación verbal en la defensa de la Preselección Nacional Femenina de Cuba, recogida como nuestra Situación Problémica. Al ser detectada esta situación nos planteamos como Problema Científico ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la comunicación verbal en la defensa de la Preselección Nacional Femenina de Cuba? Para un buen desenvolvimiento de nuestro trabajo se trazó como Objetivo elaborar un sistema de ejercicios para el mejoramiento de la comunicación verbal en la defensa del Baloncesto de la Preselección Nacional Femenina de Cuba. Aplicamos diferentes métodos científicos en nuestra investigación, dentro de los teóricos tenemos Analítico – sintético Inductivo – deductivo, Histórico Lógico Enfoque Sistémico y dentro de los empíricos la observación y la encuesta. El método estadístico-Matemático nos sirvió para todo el procesamiento estadístico.

Desarrolllo

La Comunicación defensiva en el Baloncesto desde nuestro punto de vista, es toda la comunicación que realizan los jugadores en las acciones técnico-tácticas defensivas. Estas pueden ser de tipo gestual (todos los gestos que realiza el atleta con su cuerpo) o de tipo verbal (con el uso del lenguaje articulado).

En el Baloncesto actual la defensa constituye un 50% del juego para lograr la victoria sobre el adversario, es erróneo pensar que la mejor defensa es un buen ataque, “la ofensiva garantiza el espectáculo, la defensa gana los partidos”, filosofía del afamado entrenador norteamericano D. Smith, el juego no puede convertirse en una simple confrontación de destrezas ofensivas adquiridas, quien así piense estará condenado al fracaso en su confrontación diaria.

La defensa proporciona además, el adecuado equilibrio cuando el ataque no consigue desarrollarse eficazmente y permite contrarrestar el desbalance en la puntuación del partido, por lo cual tenemos como opinión que desde el primer día de entrenamiento, o de la clase de educación física, debemos hacer comprender a nuestros jugadores de la importancia de la defensa para llegar a ser un gran jugador, la enseñanza de los desplazamientos defensivos es un eslabón más dentro del engranaje defensivo, que constituye la base de toda la ulterior pirámide defensiva de los jugadores y por consiguiente del equipo.

Estructura de los ejercicios.

Los ejercicios están diseñados con la siguiente estructura:

1. Objetivo.
2. Organización.
3. Descripción.
4. Dosificación.
5. Indicaciones Metodológicas.
6. Comandos.

Ejercicios para los fundamentos técnicos individuales defensivos donde se utilizan los comandos.

Comando Defensivo: Defensa

Objetivo: Utilizar el lenguaje articulado (defensa) en el trabajo de la postura

defensiva baja.

Organización: 4 hileras en onda, distribuido en 4 jugadoras por hilera en media cancha, con el entrenador de frente a las jugadoras.

Descripción del Ejercicio: El entrenador va ubicado frente a las jugadoras y después que las mismas están en la posición inicial va a dar una palmada para que comience el ejercicio.

Posición inicial de las jugadoras: postura defensiva baja. A la señal del entrenador las jugadoras desde la posición inicial tocan con sus manos la cancha y comienzan a decir defensa en postura baja, moviendo manos y pies y repitiendo el comando defensivo **defensa**.

Dosificación: 4 Repeticiones de 15 a 20 segundos de trabajo con 2 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Movimientos de los brazos.
2. Utilizar constantemente la palabra defensa.
3. Pequeños saltillos continuos y en coordinación con los brazos.

EJERCICIO. Para los desplazamientos defensivos laterales.

Comandos Defensivos:

1. Derecha
2. Izquierda
3. Paró

Objetivo: Utilizar el uso del lenguaje articulado en el trabajo de los desplazamientos defensivo laterales.

Organización: Formación de 4 hileras en onda, distribuido por 4 jugadoras por hilera en medio terreno, el entrenador de frente a las jugadoras

Descripción del Ejercicio: El entrenador de frente a las jugadoras con un balón.

Posición inicial de las jugadoras: postura defensiva baja. El ejercicio comienza cuando el entrenador inicia drible con una mano, es señal de que las atletas se desplazan hacia el lateral seleccionado y enuncian el comando defensivo (izquierda o derecha), cuando el entrenador cambia de mano, también se varía el desplazamiento en dependencia de la dirección del balón, cuando el entrenador detiene el drible las atletas ejecutan el comando de **paró**,

en señal que la jugadora ofensiva detuvo el drible.

Dosificación: Cuatro series de 15-20 segundos con 2-3 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. La vista de las atletas en el entrenador, para ver hacia dónde es el desplazamiento y cuándo detiene el balón.
2. Utilizar el comando defensivo constantemente que corresponda (derecha, izquierda y paró).
3. Trabajo técnico de brazos y piernas.

EJERCICIO. Para combinar todos los desplazamientos defensivos.

Comandos Defensivos:

1. Derecha
2. Izquierda
3. Al frente
4. Atrás
5. Paró

Objetivo: Perfeccionar la utilización del lenguaje articulado en los desplazamientos defensivos combinados.

Organización: 4 hileras en onda, distribuido en 4 jugadoras por hilera en media cancha, con el entrenador de frente a las jugadoras.

Descripción del Ejercicio: El entrenador de frente a las jugadoras con un balón.

Posición inicial de las jugadoras: postura defensiva baja. Ídem a los anteriores con la diferencia de que se desplazan en 4 direcciones y ejecutan los comandos defensivos que correspondan en dependencia de la ejecución del entrenador.

Dosificación: Ejemplo: 6 series de 18-20 segundos con 3 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Este ejercicio es para combinar los 4 desplazamientos.
2. La vista de las atletas en el entrenador, para ver hacia dónde es el desplazamiento y cuándo detiene el balón.
3. Utilizar el comando defensivo constantemente que corresponda (al frente, atrás, derecha, izquierda y paró).

4. Trabajo técnico de brazos y piernas.

EJERCICIO. Para la defensa al jugador sin balón en la posición de alero, 1vs1 en el lado fuerte.

Comandos Defensivos:

1. Línea
2. Cortó
3. Ayuda
4. Bloqueo.

Objetivo: Utilizar el lenguaje articulado en la defensa del 1vs1 en la posición de alero en el lado fuerte.

Organización: En pareja, en la posición de alero en los 4 laterales de ambas mitades de cancha con jugadores pasadores en la posición de base y delantero, en situación real de juego en el lado fuerte.

Descripción: 1vs1 en el lateral, puede ser a la derecha o la izquierda del terreno, un jugador ofensivo en la posición de base y el otro en el delantero o en el ala pívot en dependencia de la clasificación de las posiciones de cada entrenador, ambos jugadores ofensivos van a realizar pases entre ellos y ejecutar drible y tiros, a estas acciones el jugador defensivo va a darle respuesta defensiva, utilizando el comando defensivo que corresponda. Ídem al ejercicio anterior, lo que varía es la ubicación del trabajo.

Cuando hay Pase: Decimos *línea*.

Cuando hay Drible: Decimos *ayuda*.

Cuando hay Tiro: Decimos *bloqueo*.

Dosificación: 4 series de 15-20 segundos con 2 minuto de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Vista periférica al balón.
3. Cada vez que se realice una acción técnica por parte de los jugadores perimetrales con balón, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente.

EJERCICIO. Para la defensa al jugador sin balón en la posición de poste medio. 1vs1 en el lado fuerte.

Comandos Defensivos:

1. Línea
2. Ayuda
3. Bloqueo

Objetivo: Utilizar el lenguaje articulado en la defensa del 1vs1 en la posición de poste medio en el lado fuerte.

Organización: En pareja, en la posición de poste medio en los 4 laterales de ambas mitades de cancha con jugadores pasadores en la posición de alero y delantero, en situación real de juego en el lado fuerte.

Descripción: 1vs1 en el poste medio, un jugador ofensivo en la posición de alero y el otro en el delantero, ambos jugadores ofensivos van a realizar pases entre ellos y ejecutar drible y tiros, a estas acciones el jugador defensivo va a darle respuesta defensiva, utilizando el comando defensivo que corresponda. Ídem al ejercicio anterior, lo que varía es la ubicación del trabajo.

Cuando hay Pase: Decimos *línea*.

Cuando hay Drible: Decimos *ayuda*.

Cuando hay Tiro: Decimos *bloqueo*.

Dosificación: 4 series de 15-20 segundos con 2 minuto de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Vista periférica al balón.
3. Cada vez que se realice una acción técnica por parte de los jugadores perimetrales con balón, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente.

COMANDOS DEFENSIVOS PARA LA DEFENSA DEL JUGADOR SIN BALÓN EN EL LADO DE LA AYUDA.

EJERCICIO Para la defensa del jugador sin balón en la posición de base del 1vs1 en el lado de la ayuda.

Comandos Defensivos:

1. Ayuda
2. Recupera
3. Cortó
4. Bloqueo

Objetivo: Utilizar el lenguaje articulado en la defensa del 1vs1 en la posición de base en el lado de la ayuda.

Organización: 1vs1 en la posición de base en un lateral, con 2 jugadores ofensivos en las posiciones de alero y delantero, que van a pasarse el balón y ejecutar drible y tiro en situación real de juego.

Descripción: 1vs1 en la posición de base a un lateral del terreno, con 2 jugadores ofensivos ubicados en la posición de alero y delantero, los mismos van a pasarse el balón varias veces, posteriormente ejecutan drible y tiro. El jugador defensivo va a darle respuesta, utilizando el comando defensivo que corresponda. El jugador ofensivo sin balón que se ubica en la posición de base va realizar cortes, es decir, que en este ejercicio todos los jugadores ofensivos ejecutan acciones.

Cuando hay Pase: Decimos *ayuda.*

Cuando devuelve el pases: Decimos *recupera*.

Cuando corta el base: Decimos *cortó*.

Cuando hay Tiro: Decimos *cortó*.

Dosificación: 6 series de 15-20 segundos con 3 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Vista periférica al balón.
3. Cada vez que se realice una acción técnica por parte de los jugadores ofensivos, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente.

EJERCICIO Para la defensa del jugador sin balón en la posición de alero en el lado de la ayuda 1vs1.

Comandos Defensivos:

1. Ayuda
2. Recupera
3. Cortó
4. Bloqueo

Objetivo: Utilizar el lenguaje articulado en la defensa del 1vs1 en la posición de alero en el lado de la ayuda.

Organización: 1vs1 en la posición de alero, con 2 jugadores ofensivos en las posiciones de alero y delantero, que van a pasarse el balón y ejecutar drible y

tiro en situación real de juego.

Descripción: 1vs1 en la posición de alero, con 2 jugadores ofensivos ubicados en la posición de alero y delantero, los mismos van a pasarse el balón varias veces, posteriormente ejecutan drible y tiro. El jugador defensivo va a darle respuesta, utilizando el comando defensivo que corresponda. El jugador ofensivo sin balón que se ubica en la posición de alero va realizar cortes, es decir, que en este ejercicio todos los jugadores ofensivos ejecutan acciones.

Cuando hay Pase: Decimos *ayuda*.

Cuando devuelve el pases: Decimos *recupera*.

Cuando corta el base: Decimos *cortó*.

Cuando hay Tiro: Decimos *cortó*.

Dosificación: 6 series de 15-20 segundos con 3 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Vista periférica al balón.
3. Cada vez que se realice una acción técnica por parte de los jugadores ofensivos, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente.

COMANDOS DEFENSIVOS PARA TRABAJAR LAS ACCIONES TÁCTICAS INDIVIDUALES DEFENSIVAS FRENTE AL JUGADOR CON BALÓN.

EJERCICIO. Para la defensa del 1vs1 al jugador con balón en la posición de base cuando no ha driblado.

Comando Defensivos:

1. Balón
2. Salta
3. Línea
4. Tiro

Objetivo: Utilizar el uso del lenguaje articulado en la defensa al jugador con balón en la posición de base cuando no ha driblado.

Organización: 1vs1 en la posición de base, con 1 jugador ofensivo en la posición de alero, que va a recibir y devolver el balón

Descripción: En la posición de base, el jugador ofensivo con balón realiza

triple amenaza, pasa al jugador que está en la posición de alero, se desmarca, recibe el balón y tira al aro, a estos movimientos el jugador defensivo le da respuesta, usando el lenguaje articulado en función del balón y del jugador que defiende.

Cuando hay triple amenaza por el jugador ofensivo: Decimos *balón*.

Cuando hay pases: Decimos *salta*.

Cuando hay desmarque: Decimos *línea*.

Cuando hay tiro: Decimos *tiró*.

Dosificación: 5 series de 16-20 segundos con 2-3 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Cada vez que se realice una acción técnica por parte del jugador ofensivo, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente.

EJERCICIO. Para la defensa del 1vs1 al jugador que dribla y lo detiene en la posición de base.

Comandos Defensivos:

1. Balón
2. Paró

Objetivo: Utilizar el uso del lenguaje articulado en la defensa al jugador con balón en la posición de base cuando dribla.

Organización: 1vs1 en la posición de base, el cual va a realizar drible y lo detiene.

Descripción: En la posición de base el jugador ofensivo con balón, realiza drible en la diagonal, atrás, delante y detiene el balón, a todos estos movimientos el jugador da respuesta defensiva usando el lenguaje articulado, en función del balón y del jugador que defiende.

Cuando hay dribling: Decimos *balón*.

Cuando detiene el drible: Decimos *paró*.

Dosificación: 5 series de 16-20 segundos con 2-3 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Cada vez que se realice una acción técnica por parte del jugador ofensivo, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado

anteriormente.

EJERCICIO Para la defensa del 1vs1 al jugador con balón en la posición de base que dribla y pasa.

Comandos Defensivos:

1. Balón
2. Salta
3. Línea

Objetivo: Utilizar el uso del lenguaje articulado en la defensa al jugador con balón en la posición de base que dribla y pasa.

Organización: 1vs1 desde la posición de base, donde el jugador ofensivo va a driblar, pasar y cortar con un jugador receptor en el lateral

Descripción: En la posición de base el jugador ofensivo con balón realiza drible en la diagonal, pasa el balón y corta, a todos estos movimientos el jugador defensivo va a dar respuesta usando el lenguaje articulado, en función del balón y del jugador que defiende.

Cuando hay dribling: Decimos *balón*.

Cuando hay pase: Decimos *salta*.

Cuando hay corte: Decimos *línea*.

Dosificación: 5 series de 16-20 segundos con 2-3 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Cada vez que se realice una acción técnica por parte del jugador ofensivo, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente

EJERCICIO Para la defensa del 1vs1 al jugador con balón que dribla y ejecuta el tiro, en la posición de base

Comandos Defensivos:

1. Balón
2. Tiro

Objetivo: Utilizar el uso del lenguaje articulado en la defensa al jugador con balón en la posición de base que ejecuta el tiro.

Organización: 1vs1 desde la posición de base, donde el jugador ofensivo va y ejecuta el tiro.

Descripción: En la posición de base el jugador ofensivo dribla y ejecuta el tiro, el jugador defensivo va a dar respuesta usando el lenguaje articulado, en función del jugador que defiende.

Cuando hay dribling: Decimos *balón*.

Cuando hay tiro: Decimos t*iro*.

Dosificación: 5 series de 16-20 segundos con 2-3 minutos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Cada vez que se realice una acción técnica por parte del jugador ofensivo, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente.

EJERCICIO Para la defensa del bloqueo indirecto, en la relación de un base y 2 aleros.

Comandos Defensivos:

1. Balón
2. Línea
3. Pantalla
4. Pasa
5. Abre
6. Cambio

Objetivo: Utilizar el uso del lenguaje articulado en las acciones tácticas defensivas de bloqueo indirecto.

Organización: 3vs3 entre un base y 2 aleros.

Descripción: Pase y bloqueo indirecto al lado contrario del balón con un base y dos aleros. Los jugadores defensivos van a defender estos movimientos en función de la posición del balón y el bloqueo indirecto, utilizando el lenguaje articulado.

Cuando hay triple amenaza y el jugador ofensivo no ha driblado: El jugador que defiende al base dice *balón*.

Los jugadores que defienden a los aleros: Dicen *línea*.

El jugador que defiende al que va a colocar la pantalla (base): Dice *pantalla, pasa*.

El jugador que defiende al que va a recibir la pantalla (alero): Dice *abre y*

cambio.

Dosificación: 6 series de 2-3 minutos con 5 de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Cada vez que se realice una acción técnica por parte del jugador ofensivo, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente.

EJERCICIO Para la defensa del bloqueo indirecto en la relación de un base, un alero y un poste.

Comandos Defensivo:

1. Balón
2. Línea
3. Pantalla
4. Pasa
5. Abre
6. Cambio

Objetivo: Utilizar el uso del lenguaje articulado en las acciones tácticas defensivas de bloqueo indirecto.

Organización: 3vs3 entre un base un alero y un poste bajo.

Descripción: Pase al alero y bloqueo indirecto al poste bajo. Los jugadores defensivos van a defender estos movimientos en función de la posición del balón y el bloqueo indirecto, utilizando el lenguaje articulado.

Cuando hay triple amenaza y el jugador ofensivo no ha driblado: El jugador que defiende al base dice *balón*.

Los jugadores que defienden al alero y al poste bajo: Dicen *línea*.

El jugador que defiende al que va a colocar la pantalla (base): Dice *pantalla y pasa*.

El jugador que defiende al que va a recibir la pantalla (poste bajo): Dice *abre y cambio*.

Dosificación: 6 series de 2-3 minutos con 5 de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Cada vez que se realice una acción técnica por parte del jugador

ofensivo, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente.

EJERCICIO Para la defensa del bloqueo indirecto en la relación entre base y 2 poste bajo.

Comandos Defensivos:

1. Balón
2. Línea
3. Pantalla
4. Pasa
5. Abre
6. Cambio

Objetivo: Utilizar el lenguaje articulado en las acciones tácticas defensivas del bloqueo indirecto en la relación entre base y 2 postes bajos.

Organización: 3vs3 entre un base y 2 postes bajos.

Descripción: El jugador base con balón dribla a la posición de alero mientras el poste bajo que está en el lado del balón va a colocar una pantalla indirecta al poste en el lado débil, a estos movimientos los jugadores defensivos van a darle respuesta defensiva en función del balón y la pantalla indirecta utilizando el lenguaje articulado.

Cuando el jugador realiza drible hacia el alero: El jugador que defiende al base dice *balón*.

Los jugadores que defienden a los 2 postes bajos: Dicen *línea el que está en el lado fuerte y ayuda el que está en el lado de la ayuda*.

El jugador que defiende al que va a colocar la pantalla: Dice *pantalla y pasa*.

El jugador que defiende al que va a recibir la pantalla: Dice *abre y cambio*.

Dosificación: 6 series de 2-3 minutos con 5 de recuperación.

Indicaciones Metodológicas:

1. Correcta postura defensiva.
2. Cada vez que se realice una acción técnica por parte del jugador ofensivo, la atleta le da respuesta defensiva y ejecuta el comando defensivo reflejado anteriormente

CONCLUSIONES

1. La investigación permitió analizar diferentes materiales que abordan sobre la comunicación verbal y la importancia que brinda para el trabajo defensivo y sus resultados en el baloncesto.

2. La encuesta aplicada nos dio como resultado que el 100 % de los encuestados conocen la comunicación gestual y la verbal dentro pero no la tienen concebida dentro de su preparación.

3. El sistema de ejercicios elaborado en este trabajo investigativo está sustentados en una estructura que incluye objetivo, organización, descripción, dosificación indicaciones metodológicas y comandos defensivos que permite a entrenadores de otras categorías aplicar y desarrollarlo.

4. Después de haber aplicado el sistema de ejercicios en la preparación del equipo nacional femenino se obtuvieron los siguientes resultados en las competencias oficiales. En el pre mundial del 2009 se obtuvo el 50% de los rebotes, se ganaron 56 balones y se perdieron 67,

   Torneo del Caribe Bahamas 2011 se tomo el 63% de los rebotes por 37 los contrarios, se ganaron 102 balones, se perdieron 83, pero los contrarios ganaron 47 y perdieron 127 balones, Torneo preolímpico de las Américas en Colombia 2011 se logro obtener, el 52% de los rebotes, el contrario tomo el 48%, se ganaron 64 balones y perdimos 84, los contrarios ganaron 34 y perdieron 100.

BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación Española de entrenadores de Baloncesto; clínica centenario del basket; Madrid Edit.; AEEB.; 1991; 106p.
2. Asociación Española de entrenadores de Baloncesto; clínica internacional V centenario – Isla de Tenerife; Madrid Edit.; AEEB. 1992; 154p.
3. Asociación Española de preparadores y entrenadores de Baloncesto; seminario de preparación física en el Baloncesto; Madrid Edit., AEEB; 1990; 198p.
4. Alderete, J.L. (1998). Baloncesto, Técnica de entrenamiento y formación de equipos de base. Editorial Gymnos, Madrid.
5. Bobby, Knight. Primer seminario Internacional para entrenadores de Baloncesto. Cali, Colombia: Liga Vallecaucana de baloncesto. 1997. 90p.
6. Calderón M. (2008). Dirección de equipo de baloncesto. Conferencia Internacional. Olimpiada del deporte cubano. Ciego de Ávila.
7. Cordobés Jesús; Conferencia; como seleccionar los ejercicios para estructurar un sistema ofensivo; 2002; 14p.
8. Comas, M. (1995). Baloncesto “Más que un juego”. Tomos 1, 2.
9. Delfreo Alessandro; 500 ejercicios para un Basket veloz; Madrid; Edit A.E.E.B 1991; 225
10. Comisión Nacional de Baloncesto. (2002). Plan de preparación del deportista. Ciudad de La Habana, INDER.
11. Claudio Pérez. E. (2008). Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores del baloncesto élite. --- Matanzas, Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
12. Paz Rodríguez P. de la. Baloncesto la Ofensiva Ciudad Habana. Edit. Pueblo y Educación 1983.
13. Del corral, A. (1995). Investigación y deporte, Madrid. Clinc # 29. Año VIII. Abril 1995. P 9-11.
14. Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado. (1968). La Habana. Editorial. Pueblo y Educación

15. Enciclopedia Wikipedia (2006). Disponible en: http://www.wikipedia.es Consultado: 22/09/06. Pagina 15.
16. Dr.; Healey William et Harley y Joseph Baloncesto de ataque; las mejores técnicas del juego ofensivo; Barcelona; Edit Hispano europea; 1982;299p.
17. Forteza; A las direcciones del entrenamiento deportivo; Edit científico técnico. Habana 1999.
18. Francis Jordane y Josep Martín; Baloncesto Bases para el Alto Rendimiento; Editorial Hispano Europea SA. 1998; 264p.
19. García Aito; Fundamento de Ataque Apuntes Técnicos No. 3 Asociación Española de Baloncesto; Edit. A. E.E.B. 1999; p.40.
20. Harre, D. (1985). Entrenamiento deportivo: La Habana: Pueblo y Educación.
21. Hechavarría. U. M. (2006). Lo que un entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. La Habana. 92p.
22. Hernández Sampieri, R. Y otros. (1997). Metodología de la Investigación. Editorial McGraw –H y Hill Interamericana S.A. Colombia. (1997).
23. Imbroda Javier et Brawn Hubie Ejercicio de Fundamento en Situaciones Reales de Juego; Madrid Edit. A.E.E.B; 1991; p. 149.
24. Kirkov, D. (1978). Manual de baloncesto. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
25. Lazo José; Conferencia Concepción del Base Moderno; 2000.
26. Lindber, F. Baloncesto. Juego y enseñanza. __ __ La Habana: Editorial pueblo y educación.265p.
27. Mannier; Maurice; Método de Aprendizaje de la Táctica Individual y Colectiva en Baloncesto; Revista de entrenamiento deportivo VIV. No. 2 1990; p. 2-3.
28. Manual de Profesores de Educación Física 8. 1996: INDER.
29. Martínez Pedro; XIII Clínica de Básquet Deputación de Aurence; Táctica Individual y Toma de Decisiones 2000; p. 18.

EL PERFIL DERMATOGLÍFICO DEL VOLEIBOLISTA CUBANO COMO UN INDICADOR MÁS PARA LA SELECCIÓN DE POSIBLES TALENTOS DEPORTIVOS.

Autores: MSc. Ray Pinto Marrero, Profesor auxiliar.
Dr.C. Rafael Tamarit Medrano
MSc Yudisley castillo Expósito.

Resumen:

Se determina como objeto de estudio: El "proceso de selección del talento deportivo" y como campo de acción: "Las mediciones antropométricas para la selección del talento deportivo en el Voleibol Cubano", se declara como objetivo: "Establecer el perfil dermatoglíficas del Voleibolista cubano como un indicador más para la selección de posibles talentos deportivos" y se parte del siguiente planteamiento hipotético: "Existe una correlación directa significativa entre los marcadores biológicos de los atletas de la élite del Voleibol Cubano y el de los atletas seleccionados como talentos deportivos en las EIDE de Cuba con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales que se deben tener para este deporte". Se planean como tareas científicas: el establecimiento de los fundamentos teóricos y metodológicos que justifican la existencia de marcadores biológicos susceptibles de ser utilizados como indicadores genéticos de las potencialidades físicas del hombre, La medición de variables que caracterizan a marcadores biológicos susceptibles (huellas dactilares) en atletas activos y retirados de la élite del Voleibol cubano. La medición de variables que caracterizan a marcadores biológicos susceptibles (huellas dactilares) a alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE del occidente de Cuba. La medición de variables indicadoras del nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales en alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE del occidente de Cuba. El establecimiento del grado de correlación e interdependencia existente entre los resultados de la medición de marcadores biológicos susceptibles (huellas dactilares) del Voleibolista élite Cubano y de los alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE del occidente de Cuba. La comparación entre el grado de correlación e interdependencia y las capacidades físicas condicionales en alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE del occidente de Cuba. Para cumplir con los objetivos planeados se

utilizan los métodos de carácter teórico: Histórico lógico, Análisis y síntesis, Inductivo deductivo, y de carácter empírico la medición y la revisión de documentos.

Introducción

El creciente desarrollo del deporte alcanzado por las grandes potencias deportivas del mundo descansa sobre las bases de la ciencia y sus aportes para la búsqueda de jóvenes talentos que pueden soportar realmente las cargas y exigencias del entrenamiento de alto rendimiento. Ejemplo de esto es la escuela soviética que realiza para la detección de talentos una serie de investigaciones con niños por medio de métodos pedagógicos, morfológicos, psicológicos y genéticos. El objetivo de esta orientación y selección deportiva es el descubrimiento de sujetos con talento y obtener la definición de los potenciales genéticos deportivos que poseen para la obtención del alto rendimiento.

Al momento de realizarse la selección del talento deportivo en muchos países, este se hace sobre la base del resultado de pruebas físicas en las que se miden indicadores físicos, y en ocasiones funcionales, es decir la manifestación global del fenotipo del sujeto, sin entrar a discriminar la influencia que tiene cada uno de los elementos que en ella intervienen descartándose en la mayoría de las veces el componente genético del individuo siendo así descartados aquellos que posiblemente pueden alcanzar la categoría de talento.

El conocimiento del potencial genético permite diferenciar los componentes físicos, los aspectos débiles y fuertes, el pronóstico y las posibilidades del niño en su desarrollo deportivo. Esto permite asegurar el perfeccionamiento activo de los componentes fuertes con una preparación adecuada. De igual forma también permite encausar el desarrollo de los puntos débiles poco favorecidos por el potencial genético.

Fernades Filhos (1997) en su investigación sobre las impresiones digitales (IDs) o dermatoglifia encontró un método novedoso, práctico y económico. Su método sirve para la determinación de las capacidades y posibilidades de los atletas jóvenes. La dermatoglifia es considerada como una ciencia que estudia los relieves y diseños de las puntas de los dedos, de las palmas de las manos y de los pies.

La necesidad de lograr una verdadera identificación del futuro talento deportivo temprana y correctamente surgieron una serie de investigaciones, ejemplo de ello fue el estudio que se hizo para validar el perfil dermatoglífico de cinco

atletas de alto nivel de motocross, siendo estos actuales campeones de Brasil. En Chile Díaz y Espinosa (2008) identificaron la fuerte relación y significación existente entre las impresiones digitales y las pruebas de aptitud física de los integrantes del Centro de Iniciación y Especialización Deportiva (CIED) de Atletismo de la Primera Región. Martínez L. y Vélez Y. de Colombia determinaron el perfil dermatoglífico de jóvenes de atletismo y natación pertenecientes a los centros de alto rendimiento de Camagüey, Cuba.

Los parámetros y metodología propuesta por Fernandes Filhos son el soporte que el autor asume para la realización de esta investigación ya que esta técnica ha sido validada, aplicada en deportistas rusos, ucranianos, bielorrusos, brasileños y chilenos de diferentes disciplinas, alcanzando grandes resultados en su investigación y un alto índice de significancia ($p<0,001$) siendo conveniente para la identificación de talentos deportivos.

Situación problémica

Mediante entrevistas y encuestas a expertos, entrenadores en deportes, con experiencia en el tema en nuestro país, pudimos conocer que los métodos que actualmente se utilizan para la identificación de posibles talentos deportivos, están basados en los métodos científicos, dentro de los que se incluyen la antropometría y las pruebas físicas, aplicándose en algunos casos las pruebas genéticas para identificar a los posibles talentos pero a pesar de existir estudios ya validados en varios países sobre la utilización de la dermatoglífia como un componente más de la selección de talento en nuestro país aún no se aplica.

A partir de esta situación se identifica como **problema científico** a resolver ¿Cómo contribuir a la selección de posibles talentos deportivos en el Voleibol Cubano?

El **objeto de estudio** de la presente investigación el “proceso de selección del talento deportivo”

Constituye **campo de acción** de este trabajo “Las mediciones antropométricas para la selección del talento deportivo en el Voleibol Cubano”

Cómo **objetivo** de la presente investigación se plantea: “Establecer el perfil dermatoglíficas del Voleibolista cubano como un indicador más para la selección de posibles talentos deportivos”.

Para desarrollar el presente trabajo se parte de la siguiente **hipótesis** de trabajo

“Existe una correlación directa significativa entre los marcadores biológicos de los atletas de la élite del Voleibol Cubano y el de los atletas seleccionados como talentos deportivos en las EIDE de Cuba con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales que se deben tener para este deporte”.

Para desarrollar el presente trabajo se proponen las siguientes **tareas científicas**:

1. Establecimiento de los fundamentos teóricos y metodológicos que justifican la existencia de marcadores biológicos susceptibles de ser utilizados como indicadores genéticos de las potencialidades físicas del hombre.
2. Medición de variables que caracterizan a marcadores biológicos susceptibles (huellas dactilares) en atletas activos y retirados de la élite del Voleibol cubano.
3. Medición de variables que caracterizan a marcadores biológicos susceptibles (huellas dactilares) a alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE del occidente de Cuba.
4. Medición de variables indicadoras del nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales en alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE del occidente de Cuba.
5. Establecimiento del grado de correlación e interdependencia existente entre los resultados de la medición de marcadores biológicos susceptibles (huellas dactilares) del Voleibolista élite Cubano y de los alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE del occidente de Cuba.
6. Comparación entre el grado de correlación e interdependencia y las capacidades físicas condicionales en alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE del occidente de Cuba.

Metodología y Muestra

Para cumplir con los objetivos planeados se utilizan los métodos de carácter teórico: Histórico lógico, Análisis y síntesis, Inductivo deductivo, y de carácter empírico la medición y la revisión de documentos.

Para desarrollar el presente trabajo se realizó la determinación de indicadores biológicos y las capacidades físicas condicionales a:

- Atletas de los equipos Cuba de Voleibol
- Ex atletas de los equipos Cuba de Voleibol
- Alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE de Cuba seleccionados como talentos inmediatos y mediatos.

Resultados

En estos momentos, nos encontramos socializando la investigación, tenemos planificado comenzar las mediciones a los ex atletas de los equipos Cuba de Voleibol en el mes de junio del año en curso, a los atletas de los equipos Cuba de Voleibol a su regreso de las competiciones en las que se encuentran y a los alumnos de la especialidad de Voleibol de las EIDE de Cuba seleccionados como talentos inmediatos y mediatos en el mes de septiembre después de ser seleccionados para matricular en estos centros.

Conclusiones

1. El estudio de la bibliografía consultada permitió que se arribara a la conclusión de que el empleo de los dermatoglifos pudiera brindar a los entrenadores una información más en el proceso de selección de talentos en el Voleibol.

BIBLIOGRAFÍA

1. Anjos, M., et al. (2003) Características somatotípicas, dermatoglíficas e fisiológicas do atleta de triatlo. Fitness e Performance Journal, v.2, n.1, p.(49-57).
2. Assef, M. (2009). Dermatoglifos como predictores de la coordinación motora en jugadoras de la selección braisleña femenina de fútbol sub-17.Rio de janeiro.
3. Borin, J. (2002). *Utilização da discriminação gráfica de Fisher para indicação dos dermatóglifos como referencial de potencialidade de atletas de basquetebol*. Disertación de tesis doctoral. Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.
4. Dantas, P. (2001). *Identificação dos perfis genético, de aptidão física e somatotipo que caracterizam atletas masculinos, de alto rendimento, participantes do futsal adulto, no Brasil* (Tesis de maestria) . Faculdade de Educação Física. Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro.
5. Dantas, P., et al. (2004). A Dermatoglifia no Alto Rendimento do Futsal Brasileiro. Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro.
6. Denny, M. (2002). Estudio de los dermatoglifos en niños con convulsión febril. Trabajo de grado, especialista en puericultura y pediatría, universidad centro occidental, Barquisimeto, Venezuela.
7. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 155, recuperado Abril de 2011, disponible en: "http://www.efdeportes.com/
8. Fernandes, F., et al. (2005). A dermatoglifia e a somatotipia no alto rendimento do beach soccer - seleção brasileira. Revista de Educação Física. Vol.130. pp:45-51.
9. Fernandes, F., et al. (2005). Dermatoglifia, Somatotipia e Consumo Máximo de Oxigênio em Jogadores de Futbol de Campo, Portadores e Não Portadores de Paralisia Cerebral. Atividades Físicas em Ciências da Saúde. Rio de Janeiro: Shape,. p. 109-123.
10. Fernandes, F., et al. (2005). Futsal e Dermatoglifia.:. Atividades Físicas em Ciências da Saúde. Rio de Janeiro: Shape, p. 81-108.
11. Fernandes, F., et. al (2002). Identificação do perfil genético, somatotípico e psicológico das atletas brasileiras de ginástica olímpica de alta qualificação. Fitness e Performance, Vol.1, n.2. pp:12-20.

12. Ferreira, H. (2008). Correlação entre níveis de preensão manual e dermatóglifos dos atletas da seletiva olimpíca de canoagem slalom para Pequin. Rio de janeiro, Brazil.
13. Ferreira, H. (2008). O perfil dos níveis de força e dermatóglifos dos atletas da seleçao brasileira de canoagem slalom. Rio de janeiro .
14. Filho, F. (1997). Impressões dermatoglíficas: marcas genéticas na seleção dos tipos de esporte de luta.VINiFIK, Moscu.
15. Freitas, R., et. al. (2004). Perfis dermatoglífico, somatotípico, das qualidades físicas de força e velocidade de reação, VO2 máx e da coordenação motora, característicos de pilotos de helicópteros da Força Aérea Brasileira (FAB), Fitness e Performance Journal, v.3, n.2, p.115-120.
16. Knackufuss, A. (2005). Características Dermatoglificas da Cultura do Brincar e das Qualidades Físicas Básicas. Atividades Físicas em Ciencias Da Saúde, 15-27.
17. Linhares, A. (2008). Motocross um esporte que tem muito a ensinar, disponible en: "http://www.efdeportes.com/efd121/motocross-um-esporte-que-tem-muito-a-ensinar.htm Acceso en: 1 nov. 2010.
18. Mazorra, J. (1970). Dermopapiloscopia. La Habana, Cuba: Editorial Ciencia y Técnica.
19. Narciso Campos, N. (2004). Genética y Deporte. Dialnet (77), 85-88.
20. Vucetich, J. (1954). Dactiloscopía (1 ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial Apostol.

ENSEÑANZA DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN A NIÑOS QUE SE INICIAN EN EL FÚTBOL

Dr. Omar Iván Gavotto Nogales
ogavotto@gmail.com
Universidad Estatal de Sonora
Profesor Investigador de Tiempo Completo
Hermosillo, Sonora, México.
Colaboradores:
Mtro. Fernando Bernal Reyes
Mtro. Hugo Helio Gavotto Nogales

Resumen
El objetivo de la investigación fue determinar el impacto del método analítico y el método global en el aprendizaje de la conducción del balón en el fútbol en niños de 12 y 13 años en una escuela de iniciación deportiva en el norte de México. El diseño de la investigación fue cuasiexperimental con dos grupos, sin grupo de control. La hipótesis aseveró en que se encontraría diferencia significativa en la conducción del balón entre grupos de niños que participan en un programa de 20 sesiones al emplearse respectivamente el método de enseñanza analítico o global. Los jugadores participantes en ambos grupos demostraron una disminución notable en el tiempo registrado después del período de entrenamiento, la diferencia indica una mejora significativa estadísticamente en la conducción del balón empleando cada uno de los métodos. Al compararse los resultados del post-test en ambos grupos, se encontró que no existe una diferencia significativa en los resultados de los dos métodos. Se concluye por consiguiente, que no existe ventaja en la eficacia de la enseñanza en la conducción del balón al emplear el método analítico o global, por lo que se rechaza la hipótesis formulada.
Palabras claves: Deporte, técnica, método de enseñanza.

Abstract

The objective of the research was to determine the impact of the analytical method and the global method in learning driving the ball in soccer in children 12 and 13 years in a sports initiation school in northern Mexico. The research design was quasi-experimental with two groups, no control group. The hypothesis said that would be significant difference in driving the ball between groups of children participating in a program of 20 sessions respectively if used analytical method or global education. Players participants in both groups showed a significant decrease in the time recorded after the training period, the difference indicates a statistically significant improvement in driving the ball using each of the methods. By comparing the results of the post-test in both groups was found that there is a significant difference in the results of the two methods. We conclude therefore that there is no advantage in teaching effectiveness in driving the ball by using the analytical method or global so we reject the hypothesis formulated.

Keywords: Sport, technique, method of teaching.

Introducción

Planteamiento del problema

De acuerdo con Wein (2004a), dominar las técnicas del fútbol resulta una tarea muy complicada, los niños suelen perder frecuentemente la posesión del balón durante un minuto de juego. Wein (2004a) al igual que otros investigadores se han preguntado ¿Por qué los jugadores de categorías infantiles pierden constantemente el balón? ¿Se deberá a que un jugador falla en la ejecución de un gesto técnico o porque no sabe reconocer las opciones que tiene en este momento a su disposición? Wein (2004b) confirma que la técnica imperfecta es el factor causante de la pérdida de la posesión del balón aproximadamente en un 50% de los casos.

Determinar cuáles son los modelos de enseñanza más eficaces en función del contexto de aplicación, viene siendo una cuestión prioritaria tanto para los entrenadores deportivos como para los psicólogos e investigadores del ámbito físico-deportivo (Méndez, et. al., 2009).

Resulta indispensable señalar que en el norte de México muchos entrenadores de fútbol utilizan los métodos analítico y/o global sin planificar o registrar su intervención en la adquisición de un mejor nivel de juego, sin embargo,

ambos métodos han permitido la formación de deportistas destacados en las diferentes categorías, por lo que resulta pertinente cuestionar lo siguiente:

¿Qué método es más efectivo para el aprendizaje de la conducción del balón en entrenamientos de iniciación al fútbol en niños de 12 y 13 años?

La aparente oposición del método analítico y global, supone un punto de partida fértil para el desarrollo de nuevas propuestas metodológicas. En este estudio no se pretende sobrevalorar o subestimar los métodos de entrenamiento, permitiendo a los entrenadores y técnicos del fútbol interesarse no sólo por el resultado de la aplicación de uno de estos dos métodos, sino también por el proceso.

Antecedentes de la investigación

Estudios realizados en diversos deportes han comparado métodos de enseñanza deportiva centrados en la técnica con otros métodos orientados hacia la táctica, aunque los resultados de las investigaciones no han arrojado conclusiones definitivas sobre la conveniencia de utilizar una u otra forma de diseñar las sesiones de aprendizaje, existe aún un debate pedagógico sobres esta situación.

Rink, French y Tjeerdsma (1996, citados por Méndez, et. al. 2009) señalaron la dificultad de realizar comparaciones válidas entre los resultados que han analizado los efectos de una método tradicional y otro método alternativo para la enseñanza deportiva, debido a que los diseños de investigación utilizados han sido muy dispares. Ligada a esta dificultad también señalaron otras limitaciones como la variación de los juegos deportivos seleccionados en los estudios, la edad de los participantes, la longitud y naturaleza de intervención, las diversas variables de investigación escogidas y su forma de medición, así como otras dificultades propias del diseño de investigación como la pureza de los niveles de tratamiento en las intervenciones didácticas contrastadas y la verificación de los tratamientos implementados a partir de mecanismos válidos de control.

Investigaciones recientes no arrojan conclusiones definitivas sobre la conveniencia de utilizar una u otra forma de diseñar los aprendizajes en los deportes, ni en lo referente a la adquisición de conocimiento ni a otras variables implicadas. Esto supondría que los participantes que obtienen aprendizajes bajo metodologías centradas en la táctica no tienen diferencia significativa con otros modelos en la ejecución de habilidades técnicas específicas del deporte (Griffin,

Oslin y Mitchell, 1995; Lawton, 1989; McMorris, 1988; Mitchell, Griffin y Oslin, 1995; Turner, 1996; Turner y Martinek, 1992, citados en García y Ruiz, 2003).

Sin embargo, estudios realizados por Turner y Martinek (1995, 1999, citados en García y Ruiz, 2003) han arrojado resultados en los que sí se refleja alguna diferencia entre los distintos grupos estudiados; estos autores encontraron diferencias notables en el conocimiento del bádminton al comparar un modelo técnico con uno táctico (global) manteniendo un grupo de control a lo largo de 15 sesiones.

Turner y Martinek (1995, citados en García y Ruiz, 2003) realizaron una investigación para comparar el efecto de un enfoque centrado en la técnica frente a otro centrado en el juego en niños de 12 y 13 años de edad (hombres y mujeres) participando en entrenamientos de hockey sobre hierba, teniendo una frecuencia semanal con una duración de 35 minutos, durante un periodo de seis semanas, con cuatro grupos experimentales conformados con 11 integrantes. En el estudio no se encontraron diferencias significativas entre los grupos, en lo que se refiere a la capacidad de práctica del juego, ni en el conocimiento declarativo como procedimental de los jugadores.

Turner (1993 y 1996, citados en García y Ruiz, 2003) continuó realizando estudios contrastando los efectos de un modelo comprensivo frente a uno técnico en la enseñanza durante la clase de educación física aplicados a desarrollar los fundamentos de hockey sobre hierba, con niños y niñas de 12 y 13 años, durante 16 sesiones de 45 minutos, integrando cuatro grupos: dos grupos técnicos y dos grupos comprensivos: En este estudio no se encontraron diferencias entre los grupos con respecto a la habilidad técnica. El grupo comprensivo mejoró el conocimiento declarativo significativamente más que el grupo técnico, diferencias que no se hallaron en el conocimiento procedimental. El grupo comprensivo mejoró significativamente en el control y en la toma de decisiones con respecto al grupo técnico, pero no en la ejecución de la práctica del juego.

Turner y Martinek en 1999 (citados en García y Ruiz, 2003) realizaron otro estudio comparativo entre el modelo comprensivo frente al enfoque técnico y un grupo de control, en una escuela deportiva de hockey sobre hierba, con hombres y mujeres de 12 y 13 años de edad, participando en 15 sesiones de 45 minutos, con tres grupos comprensivos, tres grupos técnicos y uno de control. Encontrándose que el grupo técnico fue más rápido que el grupo de control en el test de habilidad, y que

el grupo comprensivo tuvo un conocimiento declarativo y procedimental, mayor que el grupo de control. El grupo comprensivo exhibió mejor toma de decisiones en el pase, así como una mejor ejecución en el dominio y pase del balón que los otros dos grupos.

Durante la clase de educación física, Mitchell, Griffin y Oslin (1995, citados en García y Ruíz, 2003) realizaron un estudio para comparar la efectividad del enfoque basado en la táctica y el basado en la habilidad técnica participando durante ocho sesiones de entrenamiento, con un grupo experimental táctico y otro basado en la habilidad técnica. No se encontró mejora en la habilidad técnica, en las muestras de afecto, diversión y motivación en ambos grupos a lo largo del estudio. Ambos grupos mejoraron en el conocimiento relativo a la habilidad y sólo el grupo táctico mejoró significativamente en el conocimiento táctico. El grupo táctico fue más eficaz durante la práctica del juego, especialmente en los movimientos sin balón y en la toma de decisiones.

Ponce (2006) no ha encontrado referencias concretas que relacionen la intervención didáctica y la mejora de las capacidades condicionales en fútbol. Teniendo en cuenta la controversia existente, Ponce ha buscado conocer y profundizar sobre el tipo de intervención didáctica a utilizar, concretamente en el fútbol y en categorías infantiles, relacionando la intervención didáctica basada en una técnica de enseñanza por indagación o búsqueda, con un aprendizaje o mejora de dos medios técnico-tácticos individuales, como son el control y la conducción, buscando mejorar a su vez, las capacidades condicionales.

Al intentar comprobar las diferencias entre la enseñanza con énfasis en la técnica y el trabajo más analítico o con énfasis táctico y más global, la mayor diferencia que se ha encontrado es en el nivel de motivación, que parece ser mayor en los jugadores que participan en la enseñanza táctica (Durán y Lasierra, 1987; citados en Castejón, et. al., 2002). Según Hernández, Garre y López (2009) señalan que en contextos donde la temporalidad de las intervenciones puede ser más prolongada, ninguno de los dos modelos demuestra ser más eficaz que el otro respecto a las habilidades del deporte.

Propósito de la investigación

El propósito de la investigación es determinar el impacto de la efectividad del método analítico y global en el aprendizaje de la conducción del balón en el fútbol en entrenamientos de iniciación con niños de 12 y 13 años.

Los resultados de esta investigación pretenden fortalecer el campo de la pedagogía y didáctica del fútbol, aportando conocimientos que facilitarán la selección de los métodos para la enseñanza de la conducción del balón en los procesos de iniciación deportiva.

El entrenador al tener certeza del efecto de los métodos didácticos utilizados actuará con mayor conciencia del impacto de su trabajo, lo que favorecerá una práctica reflexiva, generando un sistema de entrenamiento abierto y en constante aprendizaje. El resultado de esta investigación es importante para que se deriven otras investigaciones en este campo y con ello mejorar el nivel futbolístico de los niños.

Hipótesis

Existe diferencia significativa en la conducción del balón entre grupos de niños que participan en un programa de 20 sesiones al emplearse respectivamente el método de enseñanza analítico o global.

Variables objeto de estudio

La variable independiente: es el modelo diseñado para desarrollar el método analítico y el método global.

La variable dependiente: la conducción del balón.

Las variables extrañas o intervienientes que se controlaron en el estudio:

a) El proceso de intervención didáctica de los entrenadores: Se verificó que los entrenadores de ambos grupos, se ajustaran al tiempo de cada situación de enseñanza-aprendizaje, lo llevaran a cabo de forma adecuada y utilizaran la técnica de enseñanza correspondiente a cada una de las sesiones del estudio.
b) Condiciones de entrenamiento: Las sesiones de entrenamiento se realizaron a la misma hora, lugar y utilizando la mitad de campo de fútbol para cada grupo.

Fundamento teórico

El fútbol es un juego de creatividad, imaginación, estrategias, de incertidumbres, de emociones y de una gran variedad de jugadas. Esta configuración lo hace único y explica que sea el deporte con más seguidores en el mundo, particularmente en Latinoamérica y Europa (Martínez y Sáenz-Lopéz, 2000).

Actualmente el fútbol es reconocido por su alto potencial educativo para la adquisición de valores y desarrollo de actitudes socialmente necesarias. Es preciso aclarar que las múltiples situaciones educativas que ofrece el fútbol no surten efecto por sí mismas de manera automática en la formación del alumno, sino que es necesario dedicar intencionalmente un tiempo de clase y esfuerzo docente para promover y llevar a cabo momentos de análisis y reflexión crítica sobre las situaciones, actitudes y conductas que surgen durante el juego, así como dar significado y valor social a las mismas (Contreras, De la Torre y Velázquez, 2001).

La metodología para desarrollar la enseñanza del fútbol debe basarse en las estrategias pedagógicas adecuadas a las características de los alumnos, buscando adaptar los objetivos, los contenidos y las tareas a las capacidades de los niños, para un desempeño eficaz. Proponen una metodología para la iniciación deportiva en la que los niños deben pasar por todos las posiciones para completar su formación (Martínez y Sáenz-Lopéz, 2000).

Richard Tinning (1999, citado por Contreras, De la Torre y Velázquez, 2001) señala que no todos los métodos de enseñanza son necesariamente efectivos o fallidos, sino que todos ellos necesitan ser considerados más allá del nivel superficial habitual de sus supuestas ventajas y desventajas.

Thorpe y Bunker (1983, citados en Valero, 2003) establecen que las denominaciones utilizadas para referirse al modelo tradicional son: método analítico, pasivo, mecanicista, directivo y técnico. Los mismos autores confirmaron que regularmente los entrenadores de la mayoría de los deportes, después de alcanzar un dominio aceptable de las habilidades físicas en sus jugadores, desarrollan la técnica como una prioridad en la enseñanza, dejando la práctica de los aspectos tácticos del juego hasta la última etapa de su trabajo, retrasando la práctica de juego hasta que la técnica no se haya desarrollado correctamente. Este modelo tradicional de enseñanza en el fútbol se debe a que los entrenadores organizan su trabajo en la forma en que ellos fueron entrenados cuando fueron jugadores, facilitándose la medición y la evaluación de las técnicas por separado, lo que permite tener un mayor control y objetividad por la aplicación de test que son fácilmente

cuantificables . Turner y Martinek (1995, citados en Valero, 2003) señalan que el hecho de que sea más fácil evaluar la ejecución de la habilidad técnica que los elementos del juego como la toma de decisiones, puede haber inclinado al educador físico o entrenador hacia el lado técnico del deporte.

Sin embargo, el jugador no sólo requiere una correcta ejecución técnica, existen fases indispensables que se deben estimular. Mahlo (1969, citado en Fradua y Figueroa, 1995) divide la acción de juego en tres fases principales: a) La percepción y el análisis de la situación; b) La situación mental del problema; y c) La solución mental del problema. Blázquez (1986, citado en Fradua y Figueroa, 1995) hace referencia a las fases anteriores entendiéndolas como tres dimensiones muy importantes en toda acción: a) La amplitud y calidad de la información recibida o percepción; b) El acierto en la respuesta o decisión; y c) La autonomía del jugador para tomar esa decisión o ejecución.

Blázquez (1995, citado en Méndez, 2009) distingue dos principales métodos de enseñanza en el deporte; por un lado, los métodos tradicionales y, por otro lado, los métodos activos.

A los métodos tradicionales los clasifica de tres maneras diferentes.

a) El método pasivo, del que resalta el atributo estático del sujeto, considerándolo como un mero receptor de conocimientos.
b) El método mecanicista, que estructura los ejercicios y su repetición sin ningún tipo de variación.
c) El método directivo, donde el profesor toma la mayor parte de las decisiones del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los métodos activos, se caracterizan por constituir sistemas en los que lo importante son los procesos que se proponen para aprender. Dentro de los mismos, diferencia los siguientes:

a) El método global, que aporta la forma de abordar las tareas de manera integral, sin descomposición en partes, partiendo de que el *todo* es más que la suma de las partes.
b) La pedagogía de las situaciones, que postula que la tarea de aprendizaje debe ser practicada en un contexto real de juego donde se pongan de manifiesto las capacidades perceptivas y de toma de decisión.

c) La pedagogía exploratoria y de descubrimiento, que trata de que el sujeto participe de una manera más activa en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Buscando y encontrando soluciones propias a los problemas planteados por el profesorado.

Thorpe y Bunker (1983, citados en Valero, 2003) afirman que se requiere desarrollar un modelo alternativo de enseñanza que cambie el énfasis en la habilidad física a la comprensión del juego. Los modelos alternativos actualmente son identificados de la siguiente manera: activo, comprensivo, sintético y global. Estos autores proponen un modelo de enseñanza donde la táctica no espere el desarrollo de las habilidades físicas, sino que de acuerdo a la edad de los jugadores la táctica, las reglas y el equipo empleado deben ser modificados adecuadamente para asegurar que todos los jugadores obtengan placer al jugar el deporte.

El modelo comprensivo o global propone realizar una progresión que parta de la globalidad (juegos deportivos modificados) a la especificidad (introducción al deporte). El modelo comienza con habilidades simplificadas que los jugadores pueden enfocar sobre el juego y su comprensión, más que sobre la ejecución de habilidades. Se desarrolla una amplia variedad de formas jugadas de acuerdo con la edad y experiencia del niño, desarrollando un proceso de descubrimiento progresivo que se inicia a partir de juegos que ponen desde el inicio al jugador en situaciones de acción inmediata, donde se proponen tareas para resolver situaciones y problemas planteados como defensores o atacantes. Bayer (1987, citado en Fradua y Figueroa, 1995) propone que el jugador debe pasar de un juego instintivo a un juego intencional y organizado, es decir, no jugar sólo por reacción, sino jugar con intenciones. En esta “pedagogía de intenciones” el jugador debe en todo momento actuar en función de dónde, cuándo y cómo actuar.

Según Rodríguez (2007) el conocimiento al que debe de acceder el educador le exige una clara combinación del método sintético y el analítico para una adecuada intervención. La vía de la síntesis consiste esencialmente en comprender las partes o elementos por el todo, y no a la inversa, que sería lo propio del proceso analítico. Sin embargo, Rodríguez (2007) establece que proceder por análisis es prioritario sobre la síntesis, ya que en este caso cabe la posibilidad de conocer separadamente los elementos que lo componen, pues cada parte tiene su sentido propio. Esto no excluye que posteriormente pueda hacerse una reflexión sintética que aporte una idea general del conjunto.

Sin embargo, Polany (1967, citado en Davís y Peiró, 1997) considera que si la técnica se practica fuera del contexto de juego, que es el que da significado a las acciones, los alumnos no podrán percibir la tarea globalmente. Al realizar un análisis de la acción en secuencias para reducirla a aquello que se puede explicar, describir y replicar puede proporcionar información que conduzca a una mejor comprensión, pero en el proceso puede perderse el significado global. Polany advierte que no se debe creer que después de practicar técnicas aisladas, los niños las aplicarán o pondrán en práctica durante el juego, si aún son incapaces de identificar los objetivos del juego, reconocer sus problemas, efectuar juicios correctos y emprender acciones independientes en contextos rápidamente cambiantes.

Wein (2004b) establece que para asegurar un desarrollo armonioso entre la técnica y la táctica, los entrenadores deben modificar, o mejor aún, simplificar los entrenamientos al máximo, permitiendo al jugador más espacio y tiempo para reconocer perfectamente la situación del juego, enfocar el particular problema y resolverlo en función del éxito de su equipo. Se debe preparar al joven jugador de forma óptima para la competición oficial, donde se debería tener en cuenta su estado físico y mental; Wein (2004b) propone dar más importancia a la táctica, así como cambiar la estructuración de las competiciones infantiles, para acercar paulatinamente a los jugadores a las condiciones de complejidad del juego adulto.

Por lo tanto, en el fútbol todas las acciones que se desarrollen dentro del juego van a estar determinadas por los jugadores del mismo equipo y por los adversarios. El jugador, antes de llevar a cabo una acción técnica, ha de saber decidir qué técnica tiene que aplicar ante una determinada situación del juego. En resumen, antes de saber “cómo hacer” ha de aprender a decidir “qué hacer”. Al hablar de “qué hacer” nos estamos acercando al término de táctica. Desde este momento entramos en contradicción con las metodologías de enseñanza predominantes hasta este momento, en donde el elemento fundamental y básico en la configuración y desenvolvimiento de la acción del juego en los deportes colectivos estaba constituido por la técnica. Cuando abordamos la técnica en la enseñanza del fútbol sin tener en cuenta los requisitos tácticos, ésta carece de valor para el juego, ya que con una acción técnica va ligada a una decisión táctica previamente seleccionada. De este modo, técnica y táctica se condicionan recíprocamente formando una unidad (Ardá y Casal, 2007).

La vía que ha de seguir el entrenamiento de la táctica es desarrollar en el jugador un mecanismo de percepción-decisión-ejecución, para que durante el partido de competición sepa elegir la mejor solución en cada una de las circunstancias que se presenten. La metodología sugerida por Carrasco y Carrasco (2004) es diseñar ejercicios y juegos en los que los jugadores tengan que estar pensando y buscando soluciones, sin que el entrenador se las dé, para que ellos las descubran. Posteriormente, hay que transmitir unos conceptos teóricos colectivos con respecto al esquema propio y con las particularidades que nos permitirán contrarrestar al rival. Después se debe desarrollar la táctica siguiendo una secuencia que abarque el desarrollo individual, por líneas de sistema, en equipo y en situación real de juego; realizando todo ello en espacio reducido, en espacio real, sin oposición, con balón y con oposición.

Se debe involucrar a los niños en situaciones problemáticas que contenga los factores principales del juego: balón, compañeros, adversarios, etc., en las cuales haya de escoger una respuesta y resolver la situación. La situación propuesta estará dentro del contexto del juego, concebido éste como una unidad en donde los gestos técnicos se desenvuelven dentro del desarrollo del mismo. Se debe ofrecer un juego accesible para las características del niño, con reglas simples, con pocos jugadores, en un espacio reducido, todo ello para favorecer el normal desarrollo del juego y la práctica del alumno de un modo activo, constante, inteligente y atractivo, buscando continuamente su superación y la de los demás. Los contenidos deben abordarse de un modo progresivo, yendo de lo conocido a lo desconocido y de lo simple a lo complejo.

Todos los niños deberían ser expuestos lo antes posible, a juegos simplificados durante los entrenamientos, ya que es la mejor forma de que ganen conocimientos y experiencias tácticas acerca de una correcta adquisición de hábitos técnico-tácticos, lo cual sería el resultado de un proceso pedagógico donde el entrenador por medio de preguntas clarificadoras y demostraciones a los jugadores haría entendibles las experiencias recientes.

Método

La presente investigación tiene un enfoque técnico-pedagógico (Blasco y Pérez, 2007) y es de tipo descriptivo con un diseño cuasi experimental, la cual se caracteriza por la utilización de tres etapas principales, la primera consistente en la

realización de un pre-test, la segunda se refiere a la intervención pedagógica y la tercera a la aplicación de un post-test, por lo que corresponde a un estudio longitudinal, debido a que se recoge información de dos muestras en momentos distintos para comparar los resultados del pre-test y post-test y conocer si existe diferencia significativa en la misma muestra y entre los grupos participantes en el estudio.

La investigación se realizó en las instalaciones de una escuela secundaria en el norte de México en el período comprendido de septiembre a diciembre de 2011. El contexto sociocultural y económico de las familias es medio alto ya que la mayoría de los padres de los estudiantes que pertenecen a esta institución son empresarios, funcionarios de gobierno o profesionistas independientes.

Muestra y selección de participantes

Para la investigación la enseñanza estuvo a cargo por dos entrenadores con licenciatura en entrenamiento deportivo y un entrenador con licenciatura en educación física y con título de entrenador profesional de la FEMEXFUT, los tres con experiencia en la enseñanza del fútbol. Se realizó una reunión para analizar, estudiar y comprender los métodos de la enseñanza de futbol: El analítico y el global, una vez logrado estos objetivos se procedió a elaborar el programa y las sesiones de entrenamiento de los diferentes métodos.

A los alumnos interesados en participar en el estudio se les dio una circular para los padres explicándoles el objetivo de la investigación y se comprometieran a cumplir con la asistencia a los entrenamientos.

Se consideró la rama varonil categoría Juvenil “A” nacidos en 1996 y 1997 como criterio de selección para participar en la investigación. Se convocó a todos los estudiantes que les interesara formar parte de los entrenamientos de fútbol en un horario comprendido de 16:30 a 18:00 horas los días martes y jueves, sin importar sus capacidades físicas y experiencia en el deporte, inscribiéndose un total de 24 niños, que cursan el primer año de secundaria.

A partir de los resultados de la aplicación del pre-test consistente en la prueba de conducción del balón en línea recta y con cambios de dirección, se conformaron dos grupos integrados con 12 niños cada uno, con el propósito de desarrollar actividades con el método analítico en uno y en el otro utilizar el método global. Para equilibrar ambos grupos se hizo una distribución equitativa por así convenir a los objetivos del estudio. La selección se realizó ordenando de menor a

mayor la puntuación obtenida del promedio resultante de la aplicación de los dos test, utilizándose la técnica en espiral, la cual consistió en asignar un número del uno al 24 de acuerdo al nivel jerárquico obtenido por los jugadores, para este caso se seleccionó el jugador con el promedio más alto el código uno asignándose al grupo A. Para el grupo B se eligió el dos y el tres, el jugador con el código cuatro y cinco se colocó en el grupo A, con el código seis y siete al grupo B, ocho y nueve al grupo A, y de la misma forma hasta llegar al 22 y 23 al grupo B, quedando asignado el jugador con el código 24 al grupo A. Este sistema de distribución de grupos es equilibrado porque permite obtener un promedio muy aproximado de la puntuación total de cada grupo, correspondiendo la suma del test de conducción con cambios de dirección la cantidad 1027.31 seg. para el grupo A que es el método global y para el grupo B que es el método analítico la suma es 1027.67 seg. Es importante señalar que en el estudio no se hacen comparaciones entre los integrantes de cada grupo, la heterogeneidad que prevalece en el grupo se aprovecha al favorecer la interacción de los jugadores con mejor puntuación en los test con los que obtuvieron menor puntuación, quedando en las igualdad de circunstancias los dos grupos, contrariamente a lo que ocurriría al formar los grupos por el criterio de pares y nones o por el de dos mitades, que consiste en seleccionar a los primeros 12 para conformar el primer grupo.

Procedimiento

Los entrenamientos se realizaron alternando la participación de los profesores en los grupos para desarrollar las actividades, respetando la metodología asignada a cada grupo, analítica o global según correspondiera, para que así, se lograra disminuir que la variable “personalidad del entrenador” impactara en los resultados del estudio. El autor del presente estudio verificó el cumplimiento de las actividades y tareas en cada sesión.

El programa de intervención tuvo una duración de 20 sesiones para cada uno de los métodos de intervención, presentándose los principales contenidos técnicos tomando en cuenta destacados autores como Borzi, (1999), Yagüe, (2003) , Wein (2004a), Forteza (2000), Lacuesta (1997), Segura (2003), Benedek y János (1997). Para validar los dos modelos didácticos empleados las sesiones de entrenamiento se sometieron a revisión a tres entrenadores de fútbol con amplia experiencia en categorías infantiles para conocer su opinión en el diseño de las sesiones,

encontrándose una coincidencia del 82%, por lo que se tomaron en cuenta sus observaciones y sugerencias, para preparar las sesiones que se desarrollarían en la investigación.

Instrumentos de Medición

Se realizaron observaciones del dominio de conducción del balón durante los entrenamientos y juegos, a través de una lista de cotejo elaborada por los autores de este estudio.

Para registrar y medir el progreso técnico de los jugadores se utilizó el test de cambios de dirección con balón y el test de conducción con el balón en línea recta, los cuales se describen a continuación:

El objetivo del test de cambios de dirección con balón es completar nueve giros con el balón, tan rápido como sea posible, utilizando para ello diferentes formas de giro.

El objetivo del test de conducción con el balón en línea recta es correr con el balón tan rápido como sea posible, desde la línea de salida hasta la de llegada una distancia de 10 metros.

Análisis Estadístico

Se aplicó la prueba estadística “t de Student” para realizar el análisis de resultados, ya que es una prueba que se realiza para comparar dos muestras relacionadas o independientes con relación a una variable cuantitativa, la cual se basa en el cálculo de estadísticos descriptivos previos: el número de observaciones, la media y la desviación típica en cada grupo. Para conocer si existe diferencia significativa entre las categorías estudiadas, se utilizó como referencia el rango de datos en el que se concentra el 95% de la probabilidad, considerando un valor $p<0.05$.

Resultados

Se registró una disminución del tiempo en los niños de ambos grupos, midiéndose a través del test de conducción del balón con cambios de dirección. El grupo del método global logró un 5.79 % y el grupo del método analítico logró un 1.51 % en la disminución del tiempo realizado entre el primer test y el segundo. Individualmente se observa una disminución directamente proporcional (simétrica)

del resultado del primer test al segundo, lo que puede inferirse que el desarrollo de las sesiones de entrenamiento identificándose un impacto de ambos métodos de la misma manera en todos los integrantes del grupo, por lo que no se observa una mejora notable en los jugadores con menor o mayor tiempo registrado en la prueba.

Además, pudo observarse una disminución del tiempo registrado por los niños de ambos grupos, midiéndose a través del test de conducción del balón en línea recta. El grupo del método global logró un 15.92 % y el grupo del método analítico logró un 10.47 % en la disminución del tiempo realizado entre el primer test y el segundo. Individualmente se observa una disminución ligeramente asimétrica del resultado del primer test al segundo, lo que puede inferirse que el desarrollo de las sesiones de entrenamiento empleando el método global no impactó de la misma manera en todos los integrantes del grupo, sin embargo, no se observa una mejora notable en los jugadores con menor o mayor tiempo registrado en la prueba.

Al pretender observar el efecto de los métodos analítico y global en la enseñanza de la conducción del balón en el fútbol a través de la aplicación test de cambios de dirección con balón y el test de conducción con balón en línea recta, los jugadores participantes en ambos grupos demostraron una disminución notable en el tiempo registrado en ambos test aplicados a los dos grupos participantes, donde la diferencia del primer test antes del desarrollo del método y la segunda aplicación del test, indica un mejora significativa estadísticamente con los dos métodos.

Se observó que en los resultados del primer test de conducción del balón con cambios de dirección y el test de conducción con balón en línea recta, se obtuvieron resultados casi iguales, y en la aplicación del segundo test se presentó una disminución en ambos grupos, siendo menor en el grupo que se aplicó el método global, aunque no significativamente.

Discusión

Al igual que en las investigaciones realizadas por Ponce (2006), donde no encontró diferencias significativas entre grupos experimentales en los medios técnico-tácticos de control, el resultado de la presente investigación no muestra una diferencia significativa entre los métodos analítico y global empleados en un periodo de tres meses con niños de iniciación en el fútbol de 12 y 13 años de edad.

Se obtiene el mismo resultado encontrado por varios autores, por lo que permite aseverar que aprender bajo metodologías centradas en la táctica no tiene

diferencia significativa con otros modelos en la ejecución de habilidades técnicas específicas del deporte (Griffin, Oslin y Mitchell, 1995; Lawton, 1989; McMorris, 1988; Mitchell, Griffin y Oslin, 1995; Turner, 1996; Turner y Martinek, 1992, citados en García y Ruiz, 2003).

Conclusión

Los jugadores participantes en ambos grupos demostraron una disminución notable en el tiempo registrado después del período de entrenamiento, la diferencia indica una mejora significativa estadísticamente en la conducción del balón empleando cada uno de los métodos. Resultando indispensable considerar además del método empleado otras variables intervinientes como la maduración de los jugadores. Los resultados del post-test entre grupos, se encontró que no existe una diferencia significativa en los resultados de los dos métodos. Se concluye por consiguiente, que no existe ventaja en la eficacia de la enseñanza en la conducción del balón al emplear el método analítico o global en niños de 12 y 13 años en una escuela de iniciación deportiva en el norte de México, por lo que se rechaza la hipótesis formulada.

Comentarios y recomendaciones

Se infiere que los resultados se deben más a las características de los test empleados y no al impacto obtenido con la aplicación de los métodos, al compararse tiempos de ejecución del test que difícilmente podrían variar por la poca distancia recorrida y la dificultad relativa en la prueba.

Para futuras investigaciones se recomienda emplear un test que refleje las características del mismo método, por ejemplo: emplear un test que sea representativo del método global y otro que sea representativo del método analítico, buscando generar un índice de desempeño general para realizar las comparaciones entre los grupos. De esta forma se podrá obtener una valoración que esté más apegada a las situaciones reales de juego y realizar un seguimiento cualitativo de la mejora de la conducción del balón en el desarrollo de los juegos de preparación y encuentros competitivos. Se sugiere aplicar una batería de test que puedan complementarse, donde se tome en cuenta la posesión y control del balón, además de las variables distancia y tiempo de ejecución, por lo que se requiere hacer una correlación entre los resultados del test de conducción del balón y la velocidad del jugador, debido a que es una variable interviniente muy importante que afecta los

resultados obtenidos, considerando que un jugador en la etapa de iniciación podría tener poca o mucha velocidad y tener buena o mala conducción del balón, lo que afecta el resultado del test y la interpretación de los datos, ya que se registró un incremento directamente proporcional del tiempo realizado por los jugadores en los dos métodos en la aplicación del segundo test, lo cual puede atribuirse a la velocidad del jugador.

Para la realización de otros estudios se debe tomar en cuenta el tiempo y la frecuencia de las sesiones de entrenamiento, debido a que en este estudio fue mínima la incidencia que se tuvo al involucrar a los niños en un programa de iniciación al fútbol, comparado con los estímulos que reciben del entorno y de las actividades que realizan independientemente.

Para identificar los efectos del crecimiento de los jugadores se sugiere realizar un seguimiento del crecimiento durante la realización del estudio y correlacionar la estatura con los resultados de los test empleados.

Referencias

Ardá, T. y Casal, C. (2007). *Fútbol. Metodología de la enseñanza del fútbol.* Badalona: Editorial Paidotribo.

Benedek, E. y János, P. (1997). *600 programas para el entrenamiento de fútbol.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Blasco, J. y Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte.* Cottolengo: Editorial Club Universitario.

Borzi, C. (1999). *Fútbol infantil entrenamiendo programado.* Buenos Aires: Editorial Stadium S.R.L.

Castejón, F.J., Aguado, R., De la Calle, M., Corrales, D., García, A., Gamarra, A., Hernando, Á., Martínez, F., Morán, Ó., Ruíz, D., Serrano, H., Suárez, J.R. y De la Torre, A.B. (2002). La enseñanza del deporte con diferentes estrategias de enseñanza: técnica, táctica y técnico-táctica. Propuestas para renovar la práctica. Revista de educación física; para renovar la práctica, 86, pp. 27-33.

Contreras, O., De la Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva.* Madrid: Editorial Sintesis.

Devis, J. y Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en eduación física: la salud y los juegos modificados.* Barcelona: Inde.

Forteza, A. (2000). *Entrenamiento deportivo. Ciencia e inovación tecnológica .* La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Fradua, L. y Figueroa, J. (1995). Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnico-tácticos individuales en fútbol. Educación Física y Deportes, 40, pp. 27-33.

García, J. y Ruiz, L. (2003). *Análisis comparativo de dos modelos de intervención en el aprendizaje del balonmano*. Revista de Psicología del Deporte. 12(1), pp. 55-66.

Hernández, R.; Garre, J.L. y López, P. (noviembre, 2009) Progresión en el trabajo de la fuerza en una planificación A-T-R. Revista abfútbol, 42, pp. 15-43.

Lacuesta, F. (1997). *Tratado de fútbol. Técnica, acciones del juego, estrategia y táctica.* Madrid: Gymnos Editorial.

Martínez, F., y Sáenz-Lopéz, P. (2000). *Iniciación al fútbol.* Sevilla: Editorial Deportiva, S.L.

Méndez, G. (Coord.) (2009). *Modelos Actuales de Iniciación deportiva, Unidades Didácticas sobre deportes de invasión.* Sevilla: Editorial Wanceulen.

Ponce, F. (octubre, 2006). La eficacia de la utilización de una técnica de enseñanza mediante indagación o búsqueda en la mejora de la comprensión y toma de decisiones, en futbolistas de categoría infantil, frente a una técnica de enseñanza mixta. Revista Digital - Buenos Aires, 11(101). Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd101/futbol.htm

Rodríguez, A. (2007). La Cuestión del Método en la Pedagogía Social Educación y Educadores, 10(1), pp. 141-17. Recuperado de http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=26&hid=106&sid=7620a538-bf4a-4483-accc-e1ff2f7437cb%40sessionmgr4

Segura, J. (2003). *1009 ejercicios y juegos de fútbol.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Valero, A. (2003). Comparación de los efectos de dos modelos de iniciación para la enseñanza-aprendizaje de tres disciplinas en atletismo. Universidad de Jaén.

Wein, H. (2004a) *Fútbol a la medida del niño. Vol 1.* Madrid: Editorial Gymnos.

Wein, H. (2004b). *Fútbol a la medida de niño. Vol. 2.* Madrid: Editorial Gymnos.

Yagüe, J. (2003). *Fútbol. De la planificación integral de la temporada a la sesión de entrenamiento.* Madrid: Autor.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SOSTENIBLE: UNA NECESIDAD ACTUAL.

Autora: M. Sc. María Victoria Peñalver Lazo.
Profesora asistente
Facultad de Cultura Física, Camagüey.
CUBA
E-mail: mvictoria@fcf.camaguey.cu

RESUMEN:

El tránsito de la preparación general a la especial en el entrenamiento deportivo no ha sido estudiado con antelación. No obstante, estudios realizados revelan que el sistema de organización del entrenamiento, así como las condiciones metodológicas que lo sustentan, no siempre condicionan premisas favorables para la consecución de óptimos rendimientos físicos, apreciándose una débil conexión entre los contenidos de la preparación general con la especial, impidiendo el desarrollo óptimo de la preparación específica, lo que provoca un bajo rendimiento físico y dependiente de ello bajo rendimiento técnico – táctico, obteniéndose finalmente pobres resultados deportivos, evidenciado en los resultados competitivos obtenidos en el último decenio. Tras la aplicación de métodos del nivel teórico y empírico de la investigación científica, así como con la aplicación de métodos matemáticos y estadísticos, que evaluados mediante pruebas funcionales y físicas, posibilitaron arribar al proceso de generalización empírica, apoyado en el análisis y síntesis de las transformaciones que se introducen en la práctica deportiva actual, dando lugar a la elaboración de una metodología integradora para el tránsito entre las fases de la preparación deportiva antes expuestas, en aras de dar solución a la problemática que motivó el desarrollo del trabajo. Siendo el resultado científico obtenido, validado en talleres de opinión crítica y corroborada su efectividad en la práctica, derivándose de ello conclusiones y recomendaciones que contribuyen a potenciar la organización metodológica del entrenamiento con los deportistas objeto de investigación, considerándose a su vez un modesto aporte a la práctica deportiva en la consecución de un deportista sostenible.

PALABRAS CLAVES:

Metodología integradora

Incremento del rendimiento físico

Desarrollo sostenible

INTRODUCCIÓN:

La época actual se caracteriza por el desarrollo de la ciencia y la tecnología, pudiéndose decir que se trata de una revolución científico - técnica en pleno auge. En ella, la cultura alcanzada por el hombre en el dominio de los conocimientos científicos y de las nuevas tecnologías abren las puertas hacia la consecución de elevados niveles de competitividad en la producción, los servicios y la información.

El deporte como genuino fenómeno social ha sufrido grandes transformaciones en los últimos años, cuyas consecuencias se manifiestan con el surgimiento de una serie de cambios conceptuales, estructurales y operativos en los modelos competitivos, los que han condicionado grandes variaciones en los sistemas de preparación del deportista, así como, en la dirección científica del profesor deportivo y la correspondiente base tecnológica del proceso de entrenamiento.

En síntesis el deporte se ha convertido en un tema de referencia internacional y sobre él se hacen múltiples consideraciones desde los diferentes sectores sociales: Científicos, intelectuales, periodísticos, técnicos y políticos entre otros integrantes de la sociedad.

El cambio, la renovación y la evolución en la práctica deportiva contemporánea es el resultado o respuesta a las modificaciones que en el último decenio han sufrido los sistemas competitivos, que en la mayoría de los casos se alejan de las reglas tomadas como premisas por Lev Pavlovich Matvéev, para elaborar el sistema de principios que básicamente sustenta el modelo de la periodización anual, reflejándose de esta manera el desarrollo alcanzado por la sociedad.

El entrenamiento deportivo como fenómeno social, es un proceso integrador a través del cual el organismo adquiere un aumento de la capacidad de trabajo, al provocarse profundos cambios psicológicos, morfológicos y funcionales que se manifiestan como resultado de la aplicación de ejercicios físicos, dosificados a partir de las particularidades individuales del deportista. Estando relacionadas las modificaciones antes referidas con el carácter de las cargas aplicadas, por lo que demanda de un profundo sistema de dirección y control que abarque no

sólo sus contenidos, sino también su forma de distribución, así como condiciones metodológicas, capaces de irradiar todos los componentes de la preparación deportiva y muy fundamentalmente el físico, por ser el encargado de sustentar básicamente el proceso de progresión de los restantes.

Estudios exploratorios y descriptivos realizados como parte de la investigación que sustenta el presente informe, que incluyó la revisión de fuentes informativas, tales como documentos normativos, planes de entrenamiento, así como la consulta a profesionales del deporte con una basta experiencia, años dedicados a la preparación de atletas en los diferentes niveles de la práctica en Cuba y específicamente con esgrimistas, manifestaron la situación que según resultados de los estudios antes referidos provoca:

- Bajo rendimiento físico que alcanzan los deportistas al finalizar el mesociclo especial variado que no permite el óptimo desarrollo de las habilidades técnico - tácticas durante el mesociclo de preparación especial.
- La no existencia de aportes a la **E**scuela Superior de perfeccionamiento Atlético nacional.
- Bajo nivel técnico – táctico expresado en las competencias preparatorias y fundamentales.

Los antecedentes expuestos revelaron la necesidad de la búsqueda de alternativas metodológicas capaces de potenciar el nivel de preparación de los deportistas de forma tal que permitan formar las nuevas generaciones en la práctica de la esgrima y por tanto elevar la calidad del entrenamiento en la base y de esa manera proporcionarle a los centros deportivos de alto rendimiento nacional el material humano capaz de mejorar los logros alcanzados e inclusive elevarlos a planos superiores, dados los momentos por los que transita este deporte en la actualidad.

Constituyendo todo lo expresado razones que motivaron a la realización de un trabajo investigativo que permite reflexionar al respecto, por lo cual el presente se encamina al objetivo:

- Diseñar una metodología integradora para el tránsito de la preparación general a la especial en el entrenamiento de esgrimistas entre 15 – 18 años.

DESARROLLO:

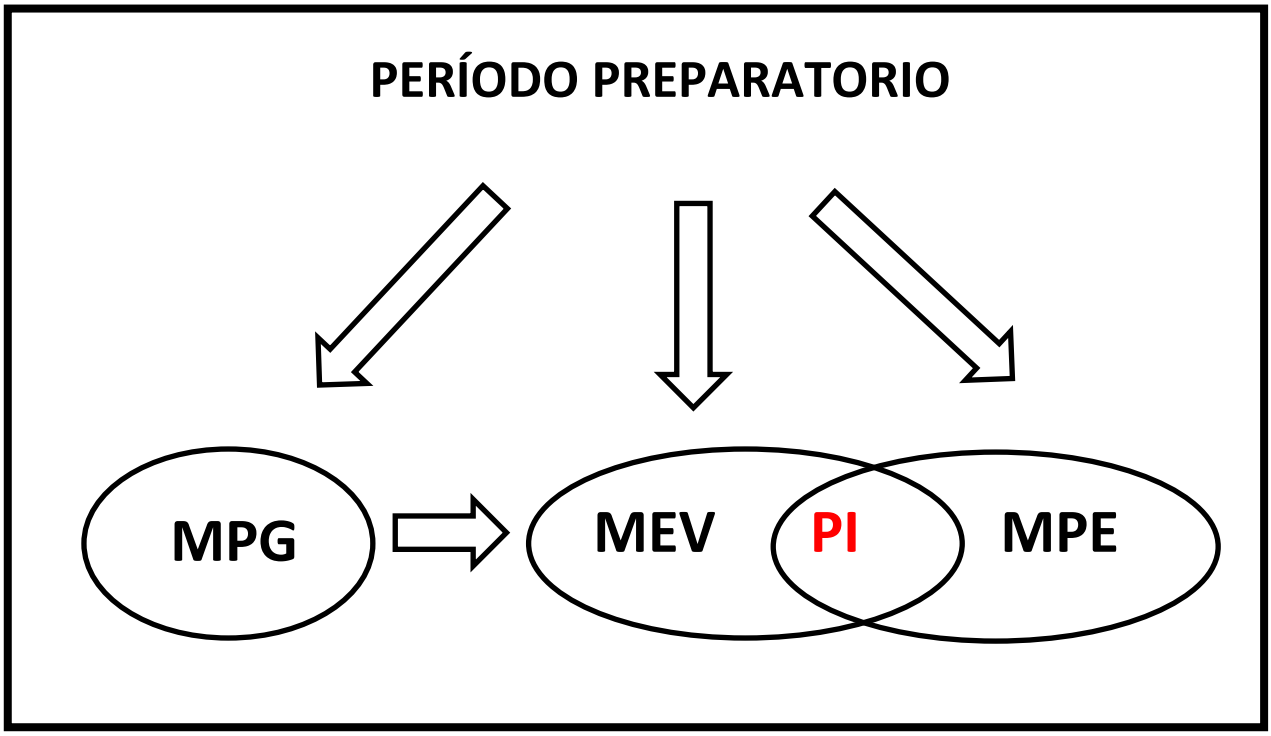
Teniendo en cuenta que actualmente el rendimiento físico se considera como el aspecto de la preparación deportiva que influye directamente en el resto de las preparaciones, resulta imprescindible introducir modificaciones que propicien el incremento del rendimiento en la preparación a largo plazo con deportistas que se inician en el deporte de alto rendimiento en la base y así formarlos para enfrentar adecuadamente las exigencias de la élite deportiva.

Son disímiles los trabajos que en los últimos años abordan la preparación deportiva con jóvenes, sobre lo cual se proponen estrategias o modelos para la proyección y puesta en práctica de las mismas. Ejemplo de ello son los trabajos realizados para mejorar el rendimiento a través de la preparación con ejercicios de levantamiento de pesos tutorados por el eminente Dr. C I. Román Suárez, en los que se proponen como vía esencial para elevar el rendimiento la aplicación de un sistema multivariado, que aunque se refieren al desarrollo de la fuerza máxima por medio del desarrollo de los diferentes tipos de fuerzas, en ninguno de los casos se implica el momento o fase de la preparación que en este se trata.

Por otra parte muchos son los autores que exponen ideas acerca de la formación inicial en las condiciones actuales del entrenamiento deportivo, sin embargo, su objeto no es precisamente el tránsito entre la preparación General y la especial, por lo que el incremento del rendimiento en esta fase de la preparación no ha sido estudiado casuísticamente. Por tanto, en ningún caso los trabajos referenciados abordan la variante de preparación que en este se propone y en la literatura especializada consultada muy poco se ha tratado al respecto.

Lo tratado hace considerar a esta autora que la introducción de una variante de preparación basada en una metodología integradora que favorezca el desarrollo de la preparación especial, desde la preparación general, eleva el rendimiento físico en el contexto del periodo preparatorio garantizándose de esa manera la preparación específica, que permite el desarrollo óptimo de las habilidades técnico – tácticas del gesto deportivo, además de que con ello se asegura obtener un deportista más sostenible al atenuarse las incidencias del cambio entre una y otra fase de la preparación.

Para darle respuesta a la situación problemática existente se brindan los aspectos contentivos de la metodología integradora como una forma de preparación que en la organización metodológica su contenido potencia el incremento del rendimiento físico de los deportistas y que permite efectuar bajo elevadas condiciones funcionales y orgánicas, las acciones propias del deporte a partir de la reflexión de las necesidades de la interconexión y la sucesión de las direcciones de entrenamiento para la distribución de la carga de entrenamiento, con lo que se favorece la sostenibilidad del deportista, en este caso en que se da tratamiento, al tránsito de la preparación general a la especial en el contexto del periodo preparatorio.



LEYENDA:MPG.- Mesociclo de preparación general.

- **MEV.- Mesociclo de preparación especial variado.**
- **PI.- Preparación integradora para el tránsito de la preparación general a la especial.**
- **MPE.- Mesociclo de preparación especial.**

Sobre la aplicación práctica de la metodología integradora para el tránsito de la preparación general a la especial.

La variante de preparación que se propone, demanda una organización donde se vinculen cargas concentradas y diluidas en atención a los contenidos de la preparación en general, o sea; preparación física, técnica, táctica, teórica y Psicológica, debidamente distribuidas en por cientos de preparación de acuerdo con las demandas jerárquicas de la etapa, donde la sumatoria represente el 100% de la preparación. La fase dada de la preparación se caracteriza por un tiempo de duración nunca inferior a las cuatro semanas (cuatro microciclos). En todos los casos la dosificación de las tareas de entrenamientos deben partir del o los objetivos propuestos para la etapa en cuestión, debiéndose adoptar la programación del trabajo tomando como punto de referencia, el promedio de los rangos del ritmo cardíaco máximo de cada deportista. El entrenador debe tener en cuenta la mayor exigencia hacia la demanda fundamental de la preparación deportiva: el control estricto de la relación carga – descanso.

Operativamente la forma de preparación que se propone para el tránsito de la preparación general a la preparación especial se estructura a partir de la integración de microciclos de choque y el correspondiente control y ajuste, siendo importante resaltar que en la correlación de los microciclos de choque que se programen, la carga posee un carácter progresivo, descendiendo el nivel de la dinámica de la misma en el microciclo encargado de sustentar el control del rendimiento físico, donde la carga se hará corresponder con el objetivo del control, por lo que el control ocupará el lugar del volumen de trabajo para la sesión de entrenamiento determinada, donde el deportista debe expresar el máximo de sus posibilidades funcionales y físicas. Es necesario que además se corresponda con el momento de la supercompensación adecuadamente para obtener el máximo rendimiento, continuándose a partir de ello la dinámica correspondiente, atendiendo a las necesidades de la preparación en la fase señalada.

Una de las características básicas de la forma de preparación que se propone, es que durante su exposición no se debe permitir el incremento de las concentraciones de lactato en forma excesiva en el organismo ya que la acumulación excesiva de ácido láctico en el músculo, inactiva la glucólisis, de modo que si las cargas de trabajo intensas, se mantienen por un tiempo excesivo, entonces se ve seriamente disminuida la velocidad de la glucólisis, o sea, que la producción de energía se ve restringida en gran medida y producto de ello disminuye la actividad motriz del deportista lo que le impide la realización óptima de los ejercicios a causa del aumento

de la temperatura y la acidez de la sangre, causando dolores musculares que pueden incluso llevar a la aparición de lesiones.

El análisis – síntesis realizado como resultado de procesos deductivos – inductivos encaminan a expresar que la carga durante la fase de tránsito de la preparación general a la especial debe aplicarse de forma alterna entre los procesos de la glicólisis anaeróbica y el trabajo aeróbico. Planteamientos que son avalados por criterios expuestos por N. I. Volkov, 1990, cuando plantea que para garantizar los esfuerzos físicos prolongados, donde el tiempo de ejecución sobrepase los 40-60 segundos y en los que las necesidades de oxígeno se mantienen de forma más sostenida, y el requerimiento de ATP para asegurar la energía para mantener el esfuerzo muscular debe obtenerse mediante la formación aerobia de este, lo cual ocurre en el interior de las mitocondrias (ya que necesita de la participación de dos procesos fundamentales: el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria, que se verifican exclusivamente en estos orgánulos).

cción de traba ponderante	**istencia uerza**	**istencia de elocidad**	**istencia de za**
de carga	**ensiva**	**lerada**	**nsiva**
mpo de trabajo utos	**2.5**	**2**	**1.5**

De acuerdo con tales criterios es que la autora propone el sistema de trabajo para la distribución de la carga, a partir de que la investigación se desarrolla en una zona integrada de trabajo e influencias orgánicas, donde se combinan los esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos para lo cual, la primacía de uno u otro, estará en dependencia de las concentraciones de lactato en sangre tolerantes para la actividad específica. El tiempo de trabajo oscila entre 1.5 minutos y 2.9 minutos, lo que directamente se corresponde en la interconexión con el tiempo de trabajo del mesociclo anterior (Resistencia intensiva de corta duración).

Las direcciones de trabajo preponderantes establecidas en forma concentradas para este momento de la preparación son la resistencia de fuerza y la resistencia a

la velocidad. Cuando se utiliza en trabajos de resistencia de fuerza se debe tener en cuenta las características individuales del deportista o sea el entrenador y el deportista deben conocer el máximo de las posibilidades para entonces trabajar en específico entre el 50 y 69 % de ese máximo con intensidad media, en trabajos de resistencia a la velocidad con carreras en plano inclinado o en pendientes, carreras progresivas y regresivas, carreras con arrastre de objetos como gomas u otros, desplazamientos de esgrima con lastres en las muñecas y tobillos, así como para el trabajo en el plastrón. Tener presente en todo momento la alternancia del trabajo anaeróbico con el aeróbico de acuerdo con el tiempo en el sistema de trabajo propuesto, lo que impide durante el trabajo anaeróbico la formación excesiva de ácido láctico en alternancia con el trabajo aeróbico para provocar su eliminación. Esta forma o alternancia de trabajo de entrenamiento en la sesión permite modelar el gesto competitivo de la esgrima, donde existen arrancadas rápidas, recuperaciones dentro del propio combate con desplazamientos y acciones de más baja intensidad, así como detenciones y pausas reglamentadas, que permiten tal accionar.

SISTEMA DE TRABAJO PARA EL ENTRENAMIENTO EN EL TRÁNSITO DE LA PREPARACIÓN GENERAL A LA ESPECIAL.

Dirección preponderante		Cantidad de tandas	Repeticiones por tandas	Tiempo de trabajo por repeticiones	Tiempo total de trabajo por tanda	Intensidad
Micro de choque 1	RF	2	6 – 8	2.9-2.5	20	media
	Ra	2	3	3-5	10	baja
Micro de choque 2	RV	4	4	2.4-2	10	media
	Ra	5	3	3-5	15	baja
Micro de	RF	4	8 - 10	1.9-1.5	25	media
	Ra	3	3	3-5	15	baja

choque 3						
Micro 4	**Control y ajuste**	***Aplicación de las pruebas que evalúan el rendimiento físico alcanzado durante el tratamiento de la preparación mixta. Cada prueba coincidirá con la dirección de trabajo en la sesión de entrenamiento, por lo que forma parte de la carga correspondiente.***				***Máximo de posibilidades individuales.***

Asumiéndose criterios del Dr. C. A. Forteza de la Rosa, 2004, cuando expresa: “Las zonas mixtas de trabajo constituyen en la actualidad un recurso muy valioso para el aumento del rendimiento atlético”, Para la investigación juega un papel fundamental en el tránsito del mesociclo especial variado al mesociclo de preparación especial con esgrimistas comprendidos entre 15 – 18 años de edad.

Toda vez aplicado el pre-experimento se manifestó una articulación positiva entre lo afectivo y la actividad de desempeño físico en el entrenamiento cuando:

- Los deportistas manifestaron interés y satisfacción por los aspectos novedosos en el entrenamiento, además que mostraron también satisfacción cuando lograron resultados relevantes en las competencias preparatorias en que participaron.
- Uno de los elementos que más afectó a los resultados de las dimensiones físicas y funcionales estuvo en el modo en que, a veces, se conduce el entrenamiento, con pérdidas de tiempo e interrupciones que afectan la adaptación metabólica urgente a la actividad que se realiza en la sesión de entrenamiento, lo que a criterio de la autora incide negativamente en la posibilidad de un mayor incremento del rendimiento ya que no todos los entrenadores mantienen las mismas exigencias.
- Durante el pre-experimento no solo se comprobaron progresos en el nivel de desarrollo físico de los deportistas, sino que se observó un crecimiento individual dado por un mayor desarrollo de la responsabilidad ante el entrenamiento y ante las tareas a resolver en él, aspectos que deben ser atendidos con mayor énfasis en lo adelante con vista a la generalización de la metodología.
- Como elementos de relevancia se aporta el logro de resultados deportivos de gran significación al alcanzarse el primer lugar en los Juegos Escolares Nacionales con un total de 2 medallas de oro, 2 medalla de Plata y 3 medallas de Bronce, además de 8

deportistas ubicados entre los ocho finalistas en las diferentes modalidades de la esgrima, los que aportaron a los resultados, así como la reincorporación de un atleta a la Preselección Nacional del deporte, el cual había sido baja dos años antes de la ESPA Nacional, el que compartió el entrenamiento con el resto de los deportistas objeto de investigación.

CONCLUSIONES:

1.- Los resultados de la revisión de los diferentes documentos informativos, aportaron criterios científicos muy valiosos acerca de la organización metodológica del proceso de entrenamiento deportivo con esgrimistas, lo que permitió la fundamentación pedagógica de la propuesta, como una vía para perfeccionar la preparación deportiva en el tránsito de la preparación general a la especial para garantizar el incremento del rendimiento físico específico en los deportistas con vista a satisfacer las demandas del gesto competitivo y en aras de darle solución efectiva a la adaptación metabólica en las funciones orgánicas producto del ejercicio físico de alto rendimiento con jóvenes deportistas.

2. La alternancia de los procesos aeróbicos-anaeróbicos que caracterizan la variante de preparación que se propone, como vía para perfeccionar el proceso lógico del entrenamiento deportivo con jóvenes deportistas, desde una proyección como sistema que se ha de integrar a la planificación deportiva contemporánea de rendimiento en la base, permite condicionar y aportar consideraciones de gran valía, atemperadas a las transformaciones que en materia de orientación desde el desarrollo de la ciencia y la tecnología deportiva actual deben considerarse.

3. Que la socialización del trabajo ante los especialistas participantes y mediante la fuente viva de comunicación, comparten la concepción de que la aplicación de la variante de preparación que se propone, permite la interconexión pedagógica del proceso de entrenamiento deportivo en el tránsito de la preparación general a la especial, cuando en la actualidad se precisa en la formación a largo plazo de un deportista sostenible, capaz de enfrentar el reto que le impone la práctica deportiva actual, dadas las exigencias de trabajo de entrenamiento específico de los nuevos sistemas de entrenamiento y la competencia en la élite internacional.

4. La propuesta que se realiza permite el perfeccionamiento del tránsito de la preparación general a la especial y con ello se garantiza el incremento del

rendimiento físico específico que condiciona el alcance de la preparación especial en condiciones favorables para el rendimiento deportivo y el desarrollo sostenible futuro del deportista.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Álvarez Bedolla, A. (2003). Organización eficiente de los contenidos de preparación física en Taekwondo de alta competición. Argentina. No. 64. Disponible en: http://www.efdeportes.com/ .
2. Alvarez de Zayas, C. M. “La Escuela en la vida”. _ Santiago de Cuba : Centro de Estudios de la Educación Superior “Manuel F. Gran”, 1996.
3. Bompa, Tudor O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo: programa para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes. Editorial Paidotribo. Barcelona.
4. ---------- (2002). Periodização: Teoria e metodologia do treinamento. Adaptação: Oliveira, P. R.; Franciscon, C.A. São Paulo, Phorte.
5. ---------- (2004). Periodización del entrenamiento deportivo. Segunda edición. Editorial Paidotribo. Barcelona.
6. Castro Ruz F. (1990). Ciencia tecnología y sociedad . Ciudad de la Habana. Editorial política.
7. ---------- (2001) Fidel y el deporte. Selección de pensamientos. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
8. Cuba, Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (1988) Orientaciones Metodológicas General para el trabajo de alto rendimiento. Ciudad de la Habana. Editora. José Antonio Huelga.
9. Cuervo Pérez, Carlos y Colbs. (2005) Pesas Aplicadas. Ciudad de La Habana. Editorial Deporte.
10. Colectivo de Autores. (1999) Tecnología y Sociedad. GEST. Editorial Félix Varela. Ciudad de la Habana.
11. Collazo A. Nelson Betancourt (2006) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Tomo I. ISCF. C.Habana.

12. ---------- (2006.) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Tomo II. ISCF. C.Habana.
13. Colectivo de Autores de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (2005) La evaluación. Manual de apoyo a la docencia. Inédito.
14. De Armas Ramírez, N. y Col (2003). Metodología como resultado científico. Centro de Estudios de Ciencias pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela".
15. Díaz Suárez, Arturo (2000). "Teoría y Práctica enseñanza deportiva: Proceso de información deportiva". Universidad de Murcia.
16. Díaz Rey, José A. (2009) Fundamentos Pedagógicos y Fisiológicos del Entrenamiento de los esgrimistas. Editorial Científico-Técnica, Ciudad de La Habana.
17. Ehlenz, E. (1991) Entrenamiento de la Fuerza. Fundamentos, métodos ejercicios Programas de entrenamiento. Ediciones e Impresiones Rodimex, México, D.F.
18. Esgrima (1993). Colectivo de autores. Editorial Comité Olímpico Español.
19. Estévez, M. (2004) La investigación científica en la actividad física: Su metodología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
20. Font, J. (2006) Microciclo de control y ajuste, una alternativa metodológica para el control del rendimiento físico de saltadores y velocistas juveniles de la provincia de Camagüey. Tesis doctoral.
21. Forteza de la Rosa, A. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico - Técnica .Ciudad de La Habana. 84 p.
22. ----------.(1998) Entrenar para Ganar. Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Olimpia. México. 141 p.
23. Grosser, M. (1992) Principios del Entrenamiento Deportivo. Teoría y Práctica en todas las especialidades deportivas. Ediciones Roca. México. 192p.
24. Echavarría, U. M. (2006) y Col. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. ISCF. Ciudad de la Habana. p 375.
25. Hernández Corvo, R.(2007). Talentos Deportivos. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 178p.
26. Morales, Águila, A. y Colbs. (2002) El Camino del Éxito hacia el Deporte Élite. Esgrima, Entrenamiento, y Rendimiento. Editorial Cultura. Hondura.159p.

27. Navarro, Falgón, Silvio (1994) Basketbol Teoría y Metodología del Entrenamiento. Preparación Física, Planificación e Iniciación Deportiva. Editorial Científico - Técnica. Ciudad Habana.
28. Peñalver lazo, María V. (1998) Un acercamiento a la preparación de fuerza con ejercicios de levantamiento de pesas en esgrimistas. Tesis en opción al título de Master en entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana. 110p.
29. .----------. (2002.) Potencialidades y técnica. Rendimiento del deportista. Argentina, Disponible en: http://www.efdeportes.com/.
30. ---------- (2009) Alternativa metodológica para la planificación del desarrollo de la condición física en esgrimistas escolares de Camagüey. Publicación resumen en soporte magnético. Camagüey. 10p.
31. Román Suárez I. (2006) Fuerza óptima ¿Mito o Realidad? Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 110p.
32. Volkov, N. I. y Menshikov, V. V. (1990). Bioquímica. Editorial Vneshtorgizdat. Moscú. 420p.

ESTADÍSTICAS PINERAS DE LOS JUEGOS PANAMERICANOS.

Autores: Ms. C. Benigna Bombalé Leliebre. Profesor asistente.

Cargo: Directora de la Filial Universitaria de Cultura Física

Correo electrónico: bbombale@cuij.edu.cu

Resumen.

El trabajo muestra un **resumen estadístico** de los **atletas pineros** en los **Juegos Panamericanos** desde 1951 hasta el 2011. Para lograrlo se realiza la **recopilación de datos** a partir de las consultas a bibliografías, sitios web y especialistas deportivos, los cuales se recogen en tablas de frecuencias empíricas relacionadas con: el calendario de juegos hasta el 2015, el medallero histórico y la relación de atletas del municipio Especial Isla de la Juventud que han participado en estos eventos regionales. La información obtenida y sus resultados contribuyen a que estudiantes y profesores de la carrera de Cultura Física, así como aficionados en general puedan **enriquecer sus conocimientos** y permiten la **divulgación** de los nombres de las figuras deportivas del territorio que con sacrificio y voluntad han logrado desarrollar el deporte revolucionario cubano.

Palabras claves:

Resumen estadístico, atletas pineros, Juegos Panamericanos, recopilación de datos, enriquecer sus conocimientos y divulgación.

Introducción.

Los Juegos Panamericanos, evento multideportivo regional, son uno de los más importantes del mundo que permiten mayor desarrollo y esplendor a los Juegos Olímpicos, así como contribuye a la unidad del continente americano.

La celebración de los Juegos Panamericanos comenzó a valorarse desde 1926, pero no es hasta 1940 que se realiza el Primer Congreso Deportivo Panamericano donde se crea el Comité Deportivo Panamericano, organismo cuya principal función sería organizar cada cuatro años estos juegos a partir de 1942, donde la primera sede fuera Buenos Aires.

Debido a la Segunda Guerra Mundial el primer Juego Panamericano hubo que posponerlo para 1951, manteniendo la sede en Buenos Aires, fecha en la cual comenzaron a celebrarse las fiestas cuatrienales del deporte americano, donde todos los deportistas que han participado han demostrado sacrificio, tesón y voluntad para alcanzar buenos resultados individuales, para su país y para el continente de América.

Conocer los resultados alcanzados por los diferentes deportes y sus principales gestores en los Juegos Panamericanos, a partir de datos estadísticos, es útil para estudiantes y profesores de la carrera de Cultura Física, así como aficionados en general, porque permite satisfacer sus inquietudes con respecto al desarrollo histórico del deporte y sus logros en el continente americano.

José Enrique Montesinos Delvaty (2006) en su obra “Juegos Panamericanos” hace un compendio de datos estadísticos desde 1951 hasta el 2003 donde aborda las

actuaciones principales de cada uno de los deportes programados y los medallistas por países de cada evento.

Sin embargo no se constató antecedentes investigativos de la participación y los resultados alcanzados por los deportistas pineros en los Juegos Panamericanos, de manera que contribuya a la divulgación y conocimiento de las principales figuras deportivas del Municipio Especial Isla de la Juventud.

Lo anterior justifica el presente trabajo que provee de un resumen estadístico de la participación y los resultados obtenidos de los deportistas pineros en los Juegos Panamericanos.

Desarrollo.

En cada edición, los Juegos Panamericanos fueron creciendo de tamaño e importancia. En menos de medio siglo, el evento se duplicó en número de países, atletas y modalidades, hasta tornarse en una de las principales competiciones del calendario deportivo mundial.

El resumen estadístico de los Juegos Panamericanos y en especial la participación y resultados de los deportistas pineros se ha logrado consultando bibliografías, especialistas del deporte y sitios Web, lo cual permitió recopilar las informaciones que se muestran a través de tres tablas de frecuencias relacionadas con:

Tabla 1: Calendario de los juegos, en ella se resume el año en que se realiza cada uno, el número del evento, la sede, la duración, además la cantidad de países participantes, deportes en competencias y atletas que asistieron.

Tabla 2: Medallero histórico, es donde se ordenan los países de forma decreciente contando las medallas de oro, en caso de haber empate, se ordena de igual forma contando las medallas de plata y en caso de mantenerse la igualdad, se cuentan las medallas de bronce. Si dos equipos tienen la misma cantidad de medallas de oro, plata y bronce, se listan en la misma posición y se ordenan alfabéticamente.

Tabla 3: Atletas pineros participantes, resume por años los atletas de la Isla de la Juventud con el deporte en que han participado en los juegos, hallan obtenido medallas o no, así como se muestran referencias de los atletas relacionado con su actividad actual. También se ordenan el total de medallas por deportes y los máximos ganadores, de forma decreciente contando las medallas de oro, en caso de haber empate, se ordena de igual forma contando las medallas de plata y en caso de mantenerse la igualdad, se cuentan las medallas de bronce. Si dos deportes o atleta tienen la misma cantidad de medallas de oro, plata y bronce, se listan en la misma posición y se ordenan alfabéticamente.

Tabla 1: Calendario de los juegos

Año	Evento	Sede		Duración	Países	Deportes	Atletas
1951	I Juegos Panamericanos	Buenos Aires	Argentina	25 de febrero al 9 de marzo	21	18	2.513
1955	II Juegos Panamericanos	Ciudad de México	México	12 de marzo al 26 de marzo	22	17	2.583
1959	III Juegos Panamericanos	Chicago	Estados Unidos	27 de agosto al 7 de septiembre	25	18	2.263
1963	IV Juegos Panamericanos	São Paulo	Brasil	20 de abril al 5 de mayo	22	19	1.665
1967	V Juegos Panamericanos	Winnipeg	Canadá	23 de julio al 6 de agosto	29	19	2.361
1971	VI Juegos Panamericanos	Cali	Colombia	30 de julio al 13 de agosto	32	17	2.935
1975	VII Juegos Panamericanos	Ciudad de México	México	12 de octubre al 26 de octubre	33	19	3.146
1979	VIII Juegos Panamericanos	San Juan	Puerto Rico	1 de julio al 15 de julio	34	22	3.700
1983	IX Juegos Panamericanos	Caracas	Venezuela	14 de agosto al 29 de agosto	36	22	3.426
1987	X Juegos Panamericanos	Indianápolis	Estados Unidos	8 de agosto al 23 de agosto	38	27	4.453

1991	**XI Juegos Panamericanos**	La Habana	Cuba	2 de agosto al 18 de agosto	39	34	4.519
1995	**XII Juegos Panamericanos**	Mar del Plata	Argentina	12 de marzo al 26 de marzo	42	33	5.144
1999	**XIII Juegos Panamericanos**	Winnipeg	Canadá	23 de julio al 8 de agosto	42	34	5.275
2003	**XIV Juegos Panamericanos**	Santo Domingo	Rep. Dominicana	1 de agosto al 17 de agosto	42	35	5.500
2007	**XV Juegos Panamericanos**	Río de Janeiro	Brasil	12 de julio al 29 de julio	42	39	5.662
2011	**XVI Juegos Panamericanos**	Guadalajara	México	14 de octubre al 30 de octubre	42	49	5.996
2015	**XVII Juegos Panamericanos**	Toronto	Canadá	10 de julio al 26 de julio	41	-	

Tabla 2: Medallero histórico

#	País				Total
1	Estados Unidos	1.861	1.379	932	4.172
2	Cuba	839	566	527	1.932
3	Canadá	377	586	733	1.696
4	Brasil	287	319	460	1.066
5	Argentina	279	301	398	978
6	México	197	248	460	915
7	Venezuela	84	183	257	524
8	Colombia	82	134	195	411

#	País				Total
9	Chile	40	85	133	258
10	Puerto Rico	27	79	121	227
11	República Dominicana	26	52	105	183
12	Jamaica	22	42	58	122
13	Ecuador	21	21	46	88
14	Guatemala	14	14	37	65
15	Uruguay	11	24	43	78
16	Trinidad y Tobago	8	20	27	55
17	Bahamas	7	13	11	31
18	Perú	5	30	59	94
19	Antillas Neerlandesas	5	9	17	31
20	Costa Rica	5	6	8	19
21	Panamá	3	23	31	57
22	Surinam	3	2	5	10
23	Guyana	2	4	12	18
24	El Salvador	1	7	12	20
25	Bermudas	1	4	3	8
26	Islas Caimán	1	4	1	6
27	Antigua y Barbuda	1	0	3	4
28	Nicaragua	0	4	7	11
29	Islas Virgenes de los Estados Unidos	0	4	6	10
30	Barbados	0	3	9	12
31	Haití	0	2	5	7
32	Dominica	0	2	1	3
33	San Cristóbal y Nieves	0	2	0	2
34	Paraguay	0	1	6	7
35	Honduras	0	1	4	5

#	País				Total
36	Bolivia	0	1	4	5
37	Granada	0	1	2	3
38	Belice	0	0	2	2
39	Santa Lucía	0	0	2	2
40	San Vicente y las Granadinas	0	0	1	1
	Total	**4.208**	**4.080**	**4.749**	**13.037**

Tabla 3: Atletas pineros participantes

I Juegos: Buenos Aires - 1951					
No hay referencia de participación pinera					
II Juegos: Ciudad de México - 1955					
No hay referencia de participación pinera					
III Juegos: Chicago - 1959					
No hay referencia de participación pinera					
IV Juegos: Sao Paulo - 1963					
No hay referencia de participación pinera					
V Juegos: Winnipeg - 1967					
Atleta	**Deporte**	**oro**	**plata**	**bronce**	**Actualidad**
Alfredo Hernandez Barrera	Remo			1	Es entrenador
VI Juegos: Cali - 1971					
No hay referencia de participación pinera					
VII Juegos: Ciudad de México - 1975					
No hay referencia de participación pinera					
VIII Juegos: San Juan - 1979					
No hay referencia de participación pinera					
IX Juegos: Caracas - 1983					
Agustín Pavó Santos	Atletismo (4X400m)			1	Es entrenador
Jesús Tejeda Sánchez	Lucha: Estilo grecorromana (58 kg)	1			Vive en México

X Juegos: Indianápolis - 1987					
Elisa Zaldívar Ortega	Canotaje (K-4, 500m)			1	Falleció
Paula Gricel Rivas Leyva	Canotaje (K-4, 500m)			1	Es entrenadora
Vilma La O	Canotaje (K-4, 500m)			1	Es entrenadora
Agustín Pavó Santos	Atletismo (4X400m)		1		Es entrenador
XI Juegos: La Habana - 1991					
Elisa Zaldívar Ortega	Canotaje (K-4, 500m)	1			Falleció
Agustín Pavó Santos	Atletismo (4X400m)	1			Es entrenador
Angel Anaya Mayet	Lucha libre	-	-	1	
XII Juegos: Mar del Plata - 1995					
Yoel García Luis	Triple salto			1	
Alfredo Duvergel Adans	Boxeo (71kg)	1			Es entrenador
XIII Juegos: Winniprg - 1999					
Michel Enríquez Tamayo	Béisbol	1			Integra el equipo
XIV Juegos: Santo Domingo - 2003					
Ernesto Peña Williams	Lucha: Estilo grecorromana (96kg)	1			Es entrenador
Michel Enríquez Tamayo	Béisbol	1			Integra el equipo
Alexander Ramos	Béisbol	1			Colaboración en Italia
XV Juegos: Río de janeiro - 2007					
Michel Enríquez Tamayo	Béisbol	1			Integra el equipo
Alexander Ramos	Béisbol	1			Colaboración en Italia
Agustín Pavó Santos O	Canotaje (K-4 1000m)	1			Integra el equipo
Indira Terrero Letuce	Atletismo (4X400 y	1		1	Desertó

	400m planos)				
XVI Juegos: Guardalajara - 2011					
Michel Enríquez Tamayo	Béisbol			1	Integra el equipo
Yoelmis Hernández Paumier	Pesa	1			Integra el equipo
Yulitza Meneses Prieto	Canotaje (K-4 y K-2, 500m)	1	-	1	Integra el equipo
Yusmary Mengana Rodriguez	Canotaje (K-4, 500m)	-	-	1	Integra el equipo

Total de medallas obtenidas por deporte.

Deporte	**Cantidad de atletas**			**Medallas obtenidas**			
	M	**F**	**T**	**Oro**	**Plata**	**Bronce**	**Total**
Béisbol	2	-	2	5	-	1	**6**
Canotaje	1	5	6	3	-	5	**8**
Atletismo	2	1	3	2	1	3	**6**
Lucha	3	-	3	2	-	1	**3**
Boxeo	1	-	1	1	-	-	**1**
Pesa	1	-	1	1	-	-	**1**
Total	**10**	**6**	**16**	**14**	**1**	**11**	**25**

Máximos ganadores de medallas.

Atleta	**Deporte**	**Medallas obtenidas**			
		Oro	**Plata**	**Bronce**	**Total**
Michel Enríquez Tamayo	Béisbol	3	-	1	4
Yulitza Meneses Prieto	Canotaje	2	-	1	3
Alexander Ramos	Béisbol	2	-	-	2
Agustín Pavó Santos	Atletismo	1	1	1	3
Elisa Zaldívar Ortega	Canotaje	1	-	1	2

Conclusiones

- Conocer la estadística de los Juegos Panamericanos es un arma muy últil para profesionales de la Cultura Física y el Deporte, así como aficionados en general, pues enriquecen sus conocimientos acerca del desarrollo histórico del deporte en el continente, en Cuba y en especial en la Isla de la Juventud.
- No se constató, explícitamente, antecedentes investigativos sobre la divulgación de la participación y los resultados alcanzados por los atletas pineros en los Juegos Panamericanos, de manera que contribuya al conocimiento de las principales figuras deportivas del Municipio Especial Isla de la Juventud.
- Los datos recopilados a partir de consultas a bibliografías, especialistas del deporte y sitios Web quedaron organizados en tablas de frecuencias empírica que resumen: el calendario de los juegos hasta el 2015, el medallero histórico y la participación de los atletas pineros, lo que permite la divulgación de las diferentes figuras deportivas del territorio, entre otros aspectos, que con sacrificio y voluntad han logrado desarrollar el deporte revolucionario cubano.

Bibliografía.

- Duvergel, Alfredo. (2012). Entrevista efectuada por Benigna Bombalé Leliebre. Isla de la Juventud, 13 febrero
- Estévez Cullel, Migdalia., Margarita Arrollo Mendoza y Cecilia González Terry. (2006) La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes. 36 p.
- Juegos Panamericanos – wikipedia, la enciclopedia libre – Microsoft explorer. file:///J:/PANAMERICANOS/Juegos_Panamericanoshtm# cite_ ref-1.
- Iglesia Cato, Ariel y Armando Iglesia Cato. (2012). Entrevista efectuada por Benigna Bombalé Leliebre. Isla de la Juventud, 29 enero.
- Labrada León, Leonel. (2011). Entrevista efectuada por Benigna Bombalé Leliebre. Isla de la Juventud, 14 diciembre 2011
- Montesinos Delvaty, José E. (2006). Juegos panamericanos. La Habana, Editorial Deportes. 256 p.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FORTALECER LAS BASES BIOPEDAGÓGICAS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Autores:
Dr.C Jesús Font Landa. Prof. Tit.
Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
Facultad Camagüey

MS.c Noralmis Frometa Moreira. Prof. Aux.
Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
Facultad Santiago de Cuba

Resumen:
El resultado científico presentado es la manifestación objetiva de la labor investigativa realizada por sus autores, en la que mediante la aplicación de métodos y técnicas de la investigación científica se logró un diagnóstico de la situación que presentan las provincias orientales con respecto al tratamiento que deben recibir los atletas en la última fase de la vida deportiva, así como cuando culminan su actividad como atletas en la práctica deportiva de alto rendimiento competitivo. Develando la aplicación de una encuesta a 60 entrenadores de la región seleccionada la necesidad de la elaboración de la estrategia que básicamente fundamentó la actividad científico – investigativa desarrollada. La estrategia fue validad mediante la consulta a 15 expertos adecuadamente seleccionados.

INTRODUCCIÓN

La preparación deportiva desde el punto de vista metodológico representa un sistema donde se distinguen procesos pedagógicos, psicológicos, cognoscitivos, sociales, así como biológicos, mediante los cuales se ponen de manifiesto la instrucción, la educación y los cambios adaptativos que redundan en la adquisición de un nivel de preparación relativo a una etapa dada del proceso de entrenamiento.

El sistema de preparación deportiva, atendiendo a las posibilidades de adaptación a las cargas de entrenamiento, a los sistemas de participación deportiva vigente en diferentes países del mundo, tanto en su componente de formación como el de rendimiento, basados en regularidades metodológicas que parten del desarrollo

ontogénico del practicante, se puede dividir convencionalmente en cuatro eslabones fundamentales, que interactúan de forma vinculada con el fin de sustentar todo el sistema de preparación deportiva a corto, mediano y largo plazo.

Cada uno de los eslabones incluye un número determinado de etapas, donde de forma armónica se desarrolla el proceso dirigido a lograr en el atleta la formación no sólo para la práctica deportiva, sino también para la vida en sentido general.

El tiempo exacto de duración de cada eslabón está determinado por factores que condicionan el inicio y la terminación de cada una de las etapas que operan en ellos, destacándose por sus rasgos operativos:

- Objetivo a cumplirse en el sistema de preparación.
- Edad biológica.
- Aptitudes y actitudes del practicante.
- Condiciones materiales y metodológicas existentes para desarrollar el trabajo.
- El talento individual de cada practicante.
- Particularidades del deporte motivo de especialización.

Los eslabones demandan de una organización metodológica determinada, cuyo tratamiento en todos los casos estará orientado por los objetivos perseguidos, a partir de las particularidades que caracterizan a los diferentes grupos de deportes, atletas y las condiciones existentes para el desarrollo del trabajo correspondiente al momento por donde transite el proceso de entrenamiento.

Estas estructuras tienen como finalidad central potenciar el tratamiento metodológico requerido en las etapas que integran la preparación deportiva como sistema que se prolonga muchos años, teniendo en cuenta las particularidades del desarrollo ontogénico del deportista o proceso de desarrollo individual del ser humano, en cada una de las etapas de la preparación deportiva a largo plazo.

Los eslabones cumplen funciones básicas, que le propician al docente deportivo y otros especialistas proporcionar un adecuado tratamiento metodológico a las actividades programadas, siendo importante resaltar las siguientes:

- Propiciar condiciones metodológicas que faciliten el transito del deportista por las etapas que conforman el entrenamiento deportivo como proceso que se prolonga muchos años.
- Optimizar los costos económicos destinados a la formación, desarrollo y perfeccionamiento del futuro campeón.

- Potenciar las vías utilizadas para la selección de talentos deportivos en sus diferentes etapas.
- Contribuir a la elevación del rendimiento deportivo del atleta en su tránsito por las etapas que conforman la preparación deportiva como sistema que se prolonga muchos años.
- Proporcionar condiciones biopedagógicas que contribuyan a mantener e inclusive a elevar los niveles de salud del practicante.

Estudios exploratorios y descriptivos realizados que incluyeron la aplicación de métodos tales como la observación, la encuesta y la entrevista, develan que más del 80 % de los atletas que concluyen sus vidas deportiva, no transitan por un proceso de desentrenamiento sistemático y dirigido por el personal capacitado, siendo las causas fundamentales.

- La insuficiente existencia de de documentos que normen las vías y las condiciones biopedagógicas, así como psicosociales encargadas de sustentar el proceso de desentrenamiento deportivo.
- Carencia del personal plena y objetivamente capacitado para cumplir el papel de desentrenador deportivo.
- Insuficiente conocimiento de atletas jubilados y en fase de jubilación de la importancia del desentrenamiento deportivo como medida profiláctica a la aparición de enfermedades no transmisibles, tales como la hipertensión arterial y problemas cardiovasculares entre otras.
- Insuficiente fondo de tiempo para tratar el desentrenamiento en el contexto de la carrera Licenciatura en Cultura Física, así como la no inclusión de dicha temática en el contenido de la actividad posgraduada del egresado.

Problema científico.

Insuficiente bases biopedagógicas para tratar el proceso de desentrenamiento deportivo.

Objetivo de la investigación.

Elaborar una estrategia didáctica que fortalece las bases biopedagógicas que sustentan el proceso de desentrenamiento en atletas de diferentes deportes, categorías y grupos de edades.

Materiales y métodos.

Para enfrentar el desarrollo de la investigación que básicamente sustenta el presente informe fueron utilizados los materiales que aparecen a continuación.

- Instrumentos de medición con la finalidad de precisar los cambios que provoca en el organismo del atleta (nivel de entrenamiento), el retiro de la práctica deportiva de alto rendimiento, sin transitar por las fases que demanda el desentrenamiento deportivo.
- Instrumentos de medición, tales como cinta métrica, cronómetros, saltómetros, balones entre otros, para determinar los niveles de preparación del atleta antes y después del retiro.
- Computadoras dotadas de paquetes estadísticos modernos para procesar las bases de datos derivadas de la aplicación de las herramientas investigativas demandas por la actividad investigativa desarrollada.

Para la constatación teórica de la estrategia se tubo en cuenta el método de consulta a expertos, procesándose para dicha finalidad de 35 aspirantes, de los que resultaron electos luego del procesamiento realizado 13 alcanzaron la categoría, cuyo coeficiente de competencia se enmarcó entre 0,8 y 0,9.

Métodos.

La investigación desarrollada se sustentó sobre las bases filosóficas y metodológicas que ofrece el Paradigma Dialéctico Materialista, concepción científica que permite el análisis multilateral de los fenómenos sociales en general, derivándose de ellos los métodos y técnicas utilizados para tratar la materia objeto de estudio.

- Métodos del nivel teórico.
- Métodos del nivel empírico.
- Métodos matemáticos y estadísticos.

Novedad científica

La fundamentación científico-metodológica de una estrategia didáctica que fortalece las bases biopedagógicas encargadas de sustentar el proceso de desentrenamiento en atletas de diferentes deportes, categorías y grupos de edades.

Resultados.

Resultados en orden práctico obtenidos:

El estudio realizado por los expertos proporcionó los resultados que se revelan a continuación.

Criterios dados por los expertos				
Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado
8	5			
%				
61,53	38,46			

Tabla No. 1

Nótese que el mayor % de los criterios dados por los expertos se enmarcan en la categoría cualitativa de muy adecuado y los restantes evalúan la estrategia como muy adecuada, datos que avalan la aceptación que estos sienten por la estrategia objeto de valoración.

- La aplicación de la técnica de encuesta a un total de 150 ex atletas de las provincias orientales del país posibilitó determinar los siguientes resultados:

Provincia	Encuestados	Tratamiento en función del proceso de desentrenamiento			
		En fase de jubilación		Jubilados	
		Adecuado	Inadecuado	Adecuado	Inadecuado
Guantánamo	10	1	9	4	6
Santiago de Cuba	10	2	8	2	8
Holguín	10		10	4	6
Granma	10	1	9	3	7

Las Tunas	10		10		10
Camagüey	10	1	9	1	9
Total	60	5	55	14	46
%	100	8,33	91,66	23,33	76,66
Muestreo por cuota					

Tabla No. 2

Otros resultados de carácter práctico obtenidos:

- La aplicación de una encuesta a 60 entrenadores de la región oriental del país develó que sólo ocho de ellos poseían conocimientos básicos sobre el proceso de desentrenamiento.
- Un sistema de indicaciones metodológicas especializadas dirigido a fortalecer el desarrollo de habilidades en el entrenador para enfrentar el desentrenamiento de atletas jubilados y en fase de jubilación.
- Un sistema de cursos y talleres metodológicos dirigidos a fortalecer la preparación de entrenadores y otros especialistas del alto rendimiento competitivo con vista a elevar el nivel de conocimientos referente al proceso de desentrenamiento en diferentes deportes, categorías y grupos de edades.

Resultados de carácter teórico obtenidos:

- Consideraciones científico-metodológicas con un acentuado enfoque biopedagógico que enriquecen la teoría existente con respecto al proceso de desentrenamiento deportivo.
- Fortalecimiento de las bases científicas y metodológicas que rodean el sistema de control del rendimiento físico, técnico y táctico de atletas en fase de jubilación.
- Elevación de la concepción didáctica- integradora, de los componentes del proceso de desentrenamiento deportivo.
- Sistema de principios para sustentar la distribución de las cargas en las diferentes estructuras del ciclo grande de entrenamiento.
- Glosario de términos asociados al proceso de desentrenamiento deportivo.

Conclusiones:

- Los estudios exploratorios y descriptivos realizados en las provincias orientales del país develó la necesidad de la elaboración de una estrategia especialmente dirigida a fortalecer la preparación de entrenadores y otros especialistas deportivos para enfrentar el proceso de desentrenamiento de atletas jubilados y en fase de jubilación.
- El desentrenamiento no representa un proceso adverso al entrenamiento deportivo más bien es la fase final del sistema de la preparación deportiva que se prolonga por muchos años.
- El desentrenamiento deportivo representa un proceso pedagógico y a la vez cumple objetivos puramente médicos.
- La encuesta aplicada evidenció la aceptación de goza la estrategia elaborada en el grupo de expertos actuantes en la investigación.

RECOMENDACIONES:

- De forma experimental, utilizando muestras de las provincias diagnosticadas aplicar la estrategia elaborada.
- Continuar la línea investigativa que sustenta la investigación realizada como base de este informe en otras regiones del país.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alba Díaz Oliva, Clara María Ferrer Tamayo, Yarisa Navarro Balboa. Desentrenamiento, etapa importante en la vida del deportista de alto rendimiento.Revista Ilustrado. 2013.
2. Bomba, Tutor, Periodización del Entrenamiento Deportivo. Editorial Ráduga. Moscú. 2008.

3. Font Landa Jesús. Bases biopedagógicas del proceso de desentrenamiento deportivo. Material de apoyo a la docencia. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Camagüey. 2013.
4. Font Landa Jesús. Fundamentos modernos del desentrenamiento deportivo. Conferencia magistral desarrollada en Santiago de Cuba. 2013.
5. Javier Ibáñez Santos. Efecto del desentrenamiento y la reducción y la reducción del entrenamiento sobre la aptitud física. 2009.
6. Ramón Fabián Alonso López**,** Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencias. http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 113 - Octubre de 2013.
7. Valentin Colon Jaime. Investigación documental sobre los efectos del desentrenamiento en la aptitud física de personas entrenadas. 2010.

ESTRATEGIA LÚDICA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN BALONMANISTA DEL SEXO FEMENINO DE 11-12 AÑOS DE LA COMUNIDAD VILLA MARIANA.

Autores: Lic. Yanicet de la Caridad Caballero García. **MSc. P. Asist.**

Lic. Yazmín Borrero Cabrera

Lic. Danniurys Martines Pedro **MSc. P. Inst.**

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo". Facultad Camagüey.

Modalidad: Ponencia

País: Cuba.

Correo: yanicet@fcf.camaguey.cu

Temática: Identificación, **detección**, captación y selección científica de posibles talentos deportivos.

RESUMEN

Los juegos pre-deportivos constituyen una etapa inicial muy utilizada tanto en la Educación Física como en muchos deportes y cuyos objetivos pueden ser muy variados, tanto en lo referente al desarrollo de capacidades como de habilidades. En el presente trabajo se diseña una estrategia lúdica para el desarrollo de la fuerza en balonmanista de 11-12 años en el combinado deportivo Juruquey Bella Vista, distrito Joaquín de Agüero comunidad Villa Mariana, como resultado de una investigación de intervención que incluyó el pre-experimento. El trabajo se desarrolla durante el período comprendido entre los meses de septiembre de 2009 y noviembre de 2010. Se presenta el diseño de la estrategia, concebida de acuerdo con los criterios de varios especialistas y que incluye seis etapas, dos fases y quince juegos pre-deportivos para la Preparación Física General y quince juegos pre-deportivos para la Preparación Física Especial de las balonmanistas de 11-12 años. Se muestra el resultado final de la aplicación de la estrategia que favorece el desarrollo de la fuerza de las balonmanistas, a partir de juegos pre-deportivos para el desarrollo de la fuerza en las edades iniciales.

ABSTRACT

The pre-sport games constitute an initial stage very used so much in the Physical Education as in many sports and whose objectives can be very varied, so much regarding the

development of capacities like of abilities. Presently work is designed a strategy lúdica for the development of the force in 11-12 year-old balonmanistas in the sport cocktail Juruquey Beautiful View, district Joaquín of Omen community Villa Mariana, as a result of an intervention investigation that included the pre-experiment. The work is developed during the period understood between the months of September of 2009 and November of 2010. The design of the strategy is presented, conceived in accordance with the approaches of several specialists and that it includes six stages, two phases and fifteen pre-sport games for the General Physical Preparation and fifteen pre-sport games for the Special Physical Preparation of the 11-12 year-old balonmanistas. The final result of the application of the strategy is shown that favors the development of the force of the balonmanistas, starting from pre-sport games for the development of the force in the initial ages.

Objetivo

Diseñar una estrategia lúdica para el desarrollo de la fuerza en balonmanistas de 11-12 del combinado deportivo Juruquey Bella Vista, distrito Joaquín de Agüero.

Justificación

En la presente investigación se ofrece una estrategia lúdica para el desarrollo de fuerza en practicantes de 11- 12 años a nivel comunitario. Sirve de herramienta en el proceso que será utilizada tanto por el entrenador como por los practicantes, lo que constituye un elemento necesario que contribuirá al desarrollo de las habilidades deportivas y capacidades físicas (fuerza), con un perfil integrador y factible cumpliendo con las necesidades y exigencias del deporte comunitario actual, que les permitan crecer sanos y formarse para poder cumplir con las tareas que la sociedad les asigne.

Desarrollo

Metodología de la investigación.

Tipo de estudio: Intervención, con la realización de un experimento de tipo pre-experimento.

Población, muestra y tipo de muestreo: La investigación se desarrolla en el combinado deportivo Juruquey Bella Vista, distrito Joaquín de Agüero comunidad Villa Mariana. En esta se trabaja con una población de 16 niñas de 11- 12 años y un entrenador, siendo esto el 100% de la muestra seleccionada, la cual fue escogida con la intención de que fueran de ese combinado y esa categoría.

Metodología

- **Paso 1.-** Revisión bibliográfica para determinar los antecedentes de obras relacionadas con el desarrollo de la fuerza en el balonmano en la comunidad y el empleo de juegos pre deportivos para el desarrollo de la fuerza.
- **Paso 2.-** Desarrollo de una observación (**Anexo I**) para caracterizar de forma general el entrenamiento de la fuerza en practicantes de balonmano de 11-12 años en el combinado deportivo.
- **Paso 3.-** Elaboración de una encuesta para obtener información **(Anexo II)** para caracterizar la motivación por el entrenamiento en las practicantes de 11- 12 años de Balonmano, así como su comportamiento en el momento del desarrollo de la fuerza.
- **Paso 4.-** La aplicación de una encuesta al técnico deportivo (**Anexo III**) para caracterizar los conocimientos metodológicos que posee para la planificación y desarrollar la fuerza en practicantes de 11 y 12 años.
- **Paso 5.-** Tabulación de los resultados de la observación (**Anexo VII**) y de las encuestas (**Anexo VIII, IX**).
- **Paso 6.-** Se aplica el test físico Pretest (**Anexo VI**), para conocer el estado actual de las practicantes.
- **Paso 7.-** Se parte de los resultados del diagnóstico y de los fundamentos teóricos para conformar las acciones de la estrategia.
- **Paso 8.-** Las acciones, se ponen en práctica en el horario correspondiente de los entrenamientos de Balonmano en el área deportiva, o sea de lunes a viernes.
- **Paso 9.-** Después de poner en práctica las acciones evaluar la estrategia a través de los resultados de la aplicación de un Postest físico (**Anexo V, VI**),

Para la presentación de una estrategia en los marcos de un trabajo científico, se recomienda su organización de la siguiente manera:

I. Fundamentación: Se establece el contexto y ubicación de la problemática a resolver. Ideas y puntos de partida que fundamentan la estrategia.

II. Diagnóstico: Indica el estado real del objeto y evidencia el problema en torno al cual gira y se desarrolla la estrategia.

III. Planteamiento del objetivo general: Fin a obtener.

IV. Planeación estratégica: Se definen metas u objetivos a corto y mediano plazo que permiten la transformación del objeto desde su estado real hasta el estado deseado. Planificación por etapas de las acciones, recursos, medios y métodos que corresponden a estos objetivos.

V. Instrumentación: Explicar cómo se aplicará, bajo qué condiciones, durante qué tiempo, responsables, participantes.

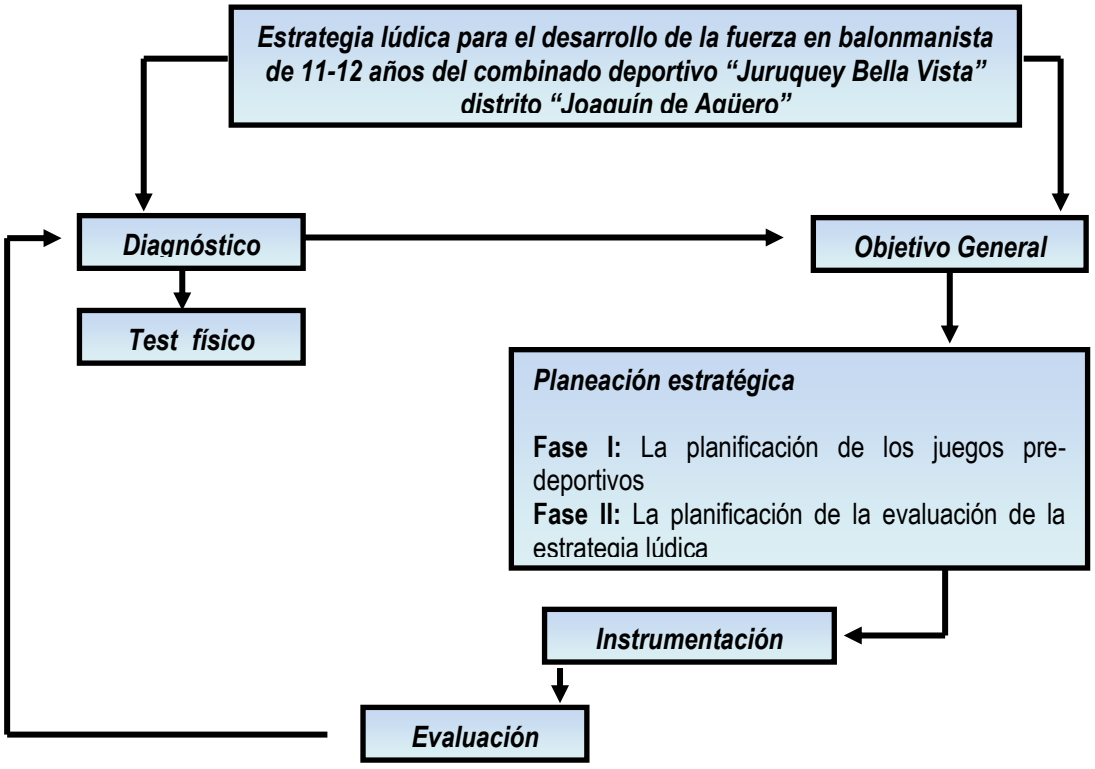
VI. Evaluación: Definición de los logros y obstáculos que se han ido venciendo, valoración de la aproximación lograda al estado deseado.

(De Armas Ramírez /y/ otros, 2001: 21, citado por Govea Macías, 2009).

La existencia de tres fases en las cuales están contenidas las cuestiones que han sido mencionadas, a saber:

- ❖ Fase de obtención de la información o diagnóstica.
- ❖ Fase de caracterización del momento deseado, de programación-implementación, o de ejecución.
- ❖ Fase de evaluación.

Estrategia **lúdica**, la que se asume es la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo dirigida a obtener mejores resultados, permitiendo la transformación de un proceso, tomando como base el juego o actividades lúdicas para incidir en la motivación (posibilitando la asimilación de habilidades motrices y aumento gradual de las carga) y que permita lograr los objetivos propuestos.



I.- Introducción: El Balonmano moderno plantea exigencias especiales a la técnica, la táctica, la condición física y la preparación teórica y psicológica, Todos estos factores están condicionados y deben complementarse. La etapa de iniciación deportiva tiene como principal finalidad centrar las bases de los futuros logros deportivos, asegurando el desarrollo armónico del organismo del practicante, elevando el nivel general de sus posibilidades funcionales y creando una rica reserva psicomotriz. Al decir de Talízina (1987) en la realización de cualquier tipo de actividad están presentes los motivos que impulsan al estudiante al cumplimiento de esta; si el motivo no se ha creado el estudiante no aceptará la actividad propuesta y no la llevará a cabo, entonces tampoco tendrá lugar la asimilación del contenido como resultado de la ejecución de la actividad realizada.

Las estrategias se utilizan en diferentes ramas del saber, como propósito tiene la proyección del proceso de transformación del objeto de estudio desde un estado real hasta un estado deseado. Por lo anteriormente planteado y lo expresado por Oliver y Sosa. (s.f.) y Cruz Moreira y otros (2007) se concreta la importancia que posee la atención a las edades tempranas para poder centrar las bases de los futuros logros deportivos; por tanto es fundamental tener en cuenta la problemática que se aborda en todo el proceso realizado y se hace necesario que la estrategia conformada constituya un requerimiento esencial para desarrollar la fuerza, incidiendo integralmente en la motivación y formación del practicante. Para la aplicación de la estrategia tenemos que conocer el estado actual y real del objeto que interesa a la investigación, que se detecta mediante el diagnóstico realizado que evidencia el problema en relación al cual se conforma la estrategia, haciéndose necesario la planeación de acciones cuyos fines favorezcan a la utilización de juegos pre-deportivos en la etapa de iniciación, ya que no se cuenta con una estrategia lúdica para desarrollarla.

II.- **Diagnóstico: Anexo (VII).** Tabla No. 1 Resultados de la Guía de observación para determinar las características generales del entrenamiento de fuerza mediante los ejercicios establecidos por el Programa de Preparación del Deportista.

Frecuencia de trabajo de La Fuerza en la semana	S-1		S-2		S-3		N
	M	J	M	J	M	J	
Actividades para desarrollar la Fuerza	Jo		E				
	X		-				
Ejercicios físicos utilizados	B		T		P		
	X		X		X		
Ejercicios físicos utilizados Para brazos	T de E		R		Te		Td
	1		10		3´		1´
Ejercicios físicos utilizados Para tronco	T de E		R		Te		Td
	1		15		3´		1´
Ejercicios físicos utilizados Para pierna	T de E		R		Te		Td
	1		10		3´		1´
Motivación	Media						

Leyenda

S- Semana **B-** Brazo **M-** Martes **T-** Tronco **J-** Jueves **P-** Pierna **Jo-** Juegos **T de E-** Total de ejercicios **R-** Repeticiones **Te-** Tiempo empleado **Td-** Tiempo de descanso

Anexo (VIII). Tabla No. 2. Resultados de la encuesta a las atletas del combinado deportivo Juruquey Bella Vista para determinar la motivación por el entrenamiento de las practicantes de 11-12 años, además de conocer como se comportan en el momento del desarrollo de la fuerza.

Gusto por el deporte	M		B		P		N	
	6	37,5	5	31,25	3	18,75	2	12,5
Estado de ánimo en el entrenamiento	MA		PA		NA			
	6	37,5	5	31,25	5	31,25		
Relación con sus compañeras	B		R		M			
	10	62,5	3	18,75	3	18,75		
Relación con el entrenador	B		R		M			
	15	93,75	1	6,25				
Actividades y ejercicios preferidos	E		Jo		EV			
	5	31,25	16	100	6	37,5		
Cuanto tiempo le gusta entrenar	30´ a 40´		50´ a 60´					
	5	31,25	8	50				
Sistematicidad a los entrenamiento	Buena		Regular		Mala			
	10	62,	5	31,2	1	6,2		

		5		5		5		
Disciplina en el momento de trabajar la fuerza	**Buena**		**Regular**		**Mala**			
	6	37,5	4	25	6	37,5		
Resultado deportivo	**R**		**Ningun o**					
	3	18,75	13	81,25				

M- Mucho **MA-** Mucho **M-** Mala **B-**Bastante **PA-** Poco ánimo **E-** Ejercicios **R-** Regular **NA-** Nada de ánimo **Jo-**Juego **P-** Poco **B-** Buenas **EV-** Ejercicios de velocidad **N -** Nada **R -** Regular

Anexo (IX). Tabla No. 3 Resultados de la encuesta al profesor del combinado deportivo Juruquey Bella Vista, para determinar los conocimientos técnicos metodológicos que posee para la planificación y desarrollo de la fuerza.

1	**Nivel de escolaridad**	**Técnico**
2	**Años de experiencia**	**6-10 años**
3	**Prep. F un aspecto esencial para un equipo de Balonmano**	**Si**
4	**Act. que realiza con mayor frecuencia para desarrollar la fuerza en el periodo de preparación general**	**Abdominales de tronco Planchas,Cuclillas,Planchas**
5	**Métodos para el desarrollo de la fuerza.**	**Métodos de repeticiones**
6	**Selección de las actividades motrices para el desarrollo de la capacidad física fuerza.**	**Programa del Preparación del Deportista (PPD)**
7	**Estrategia Lúdica ayude a elevar la Preparación Física de sus atletas**	**Si**

III.- Planteamiento del objetivo general: Aplicar juegos pre-deportivos de Balonmano para el desarrollo de la fuerza en practicantes del sexo femenino de 11 -12 años del combinado deportivo Juruquey Bella Vista, distrito Joaquín de Agüero.

IV.- Planeación estratégica: Con los resultados del diagnóstico, mediante la guía de observación, y la encuesta para la caracterización del desarrollo de la fuerza en las practicantes del sexo femenino de 11- 12 años del combinado deportivo Juruquey Bella

Vista, distrito Joaquín de Agüero comunidad Villa Mariana, se inicia la planificación de la estrategia.

Fase I.- La planificación de los juegos pre-deportivos de Balonmano dirigidos al desarrollo de la fuerza que aparece en el PPD y relacionados con las necesidades que arroja el diagnóstico. Se desarrollan en las sesiones normales de la práctica, los lunes y jueves, pero si no es posible así entonces los martes y viernes. De esta manera los dos días incluidos están separados por tres días dentro de la semana y por cuatro días fuera de ella ya que no se encuentra en el periodo sensitivo óptimo de desarrollo de esta capacidad especifica. Se aplica en la segunda parte de la parte principal con un tiempo aproximado entre 15 – 25 minutos. Teniendo en cuenta la edad y sexo de los niños, así como de los medios reales del combinado y las deficiencias detectadas en el diagnóstico.

Fase II.- La planeación de la evaluación de la estrategia lúdica para el desarrollo de la fuerza en practicantes del sexo femenino de 11- 12 años pertenecientes al combinado deportivo Juruquey Bella Vista, distrito Joaquín de Agüero comunidad Villa Mariana, a través del postest físico aplicado a las practicantes para medir la efectividad de la misma.

V.- Instrumentación: La investigación se aplica durante el período comprendido entre los meses de septiembre de 2009 a noviembre de 2010 en el combinado deportivo “Juruquey Bella Vista”, distrito Joaquín de Agüero comunidad Villa Mariana. Se aplican juegos pre-deportivos que permiten el desarrollo de la fuerza de forma novedosa que inciden en la formación integral de las practicantes, en especial se apoya el trabajo en las habilidades, sobre todo en los juegos especiales, donde la presencia de actividades propias del deporte determina la práctica de elementos de la técnica. Se planifican las acciones o juegos.

La estrategia está compuesta por 15 juegos pre-deportivos para la preparación general y 15 juegos pre-deportivos para la preparación especial que están constituidas por juegos pre-deportivos relacionada la general con los elementos que propone el Programa de Preparación del Deportista (PPD) cuclillas, saltillos, carretillas, planchas, cangrejos, pelotas medicinales y el **especial** integrados con la técnica propia del balonmano.

Juegos pre-deportivos de Balonmano

Preparación general

1.-Nombre: Tópame si puedes.

Objetivo: Desarrollar la fuerza general.

Organización: Todos los jugadores tienen que estar en la posición de cuclillas dispersos por el terreno.

Desarrollo: Se designará a un jugador que será el que comenzará topando. El juego se desarrollará desde la posición de cuclillas. El jugador que sea topado pasará a topar y así sucesivamente.

Reglas:

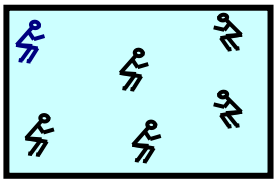
- No se pueden levantar de la posición.
- No se puede salir del terreno delimitado, el que así lo haga pasará inmediatamente a topar.
- Gana él o los jugadores que nunca fueron topados.

Variantes:

Aumentar los jugadores que topan.

- Aumentar o disminuir el área de juego.

Representación gráfica



2.-Nombre: Carrera de carretillas.

Objetivo: Desarrollar la fuerza general.

Organización: Los jugadores de cada equipo se ubican en hileras dobles. Se traza una línea de salida y otra de regreso. Los dos primeros jugadores de cada equipo preparados en la posición de carretilla, o sea, con apoyo de manos en el suelo y con las piernas sostenidas por su compañero.

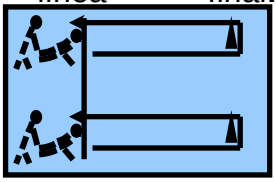
Desarrollo: A la señal, los dos primeros jugadores de cada equipo, situados en la posición antes señalada salen hacia la línea de regreso. Una vez que llegan a ésta, se cambian los papeles: el jugador que hacía de carretilla pasa a conducir a su compañero. De la línea de retorno parten hacia la línea de salida donde son relevados por los dos compañeros siguientes.

Reglas:

- El compañero no puede soltarle los pies, si se le cae debe comenzar desde el lugar donde se soltó.
- Todos tienen que llegar hasta la línea final.

Representación gráfica

- Gana el equipo que primero regrese a su posición inicial.



Variante:

- Los hileras que se enfrentan y tienen que cambiar de hiera y volver a la inicial.

VI.- Evaluación de la estrategia lúdica para el desarrollo de la fuerza en balonmanista de 11-12 años del combinado deportivo Juruquey Bella Vista distrito Joaquín de Agüero comunidad Villa Mariana.

Anexo (VI) Tabla No. () Resultado del pretest y del postest.

Pretest No.	**Lanz.**	**Fuerza abdominal**	**Salto Largo Sin C/I**	Postest No.	**Lanz.**	**F.za abdominal**	**Salto Largo Sin C/I**
1.-	17	25	1,45	1.-	20	36	1,75
2.-	11	15	1,25	2.-	18	28	1,5
3.-	13	20	1,18	3.-	17	20	1,55
4.-	12	16	1,18	4.-	17	28	1,5
5.-	10	16	1,16	5.-	16	29	1,75
6.-	11	15	1,11	6.-	18	25	1,6
7.-	10	14	1,2	7.-	15	32	1,6
8.-	9	16	1,16	8.-	13	28	1,5
9.-	8	17	1,24	9.-	16	27	1,6
10.-	9	13	1,12	10.-	14	32	1,34
11.-	10	14	1,24	11.-	15	24	1,4
12.-	12	17	1,21	12.-	17	30	1,65
13.-	9	10	1,12	13.-	13	16	1,4
14.-	7	11	1,09	14.-	12	18	1,3
15.-	7	14	1,15	15.-	13	23	1,35
16.-	11	11	1,05	16.-	14	24	1,5
Promedio	**10,38**	**15,25**	**1,18**		**15,50**	**26,25**	**1,52**
% de variación	**49,3**	**72,1**	**28,8**				
Desv.Típica	**2,47**	**3,64**	**0,09**		**2,25**	**5,34**	**0,14**
CV	**23,84**	**23,88**	**7,73**		**14,52**	**20,33**	**9,05**
T de Student	**0,00**	**0,00**	**0,00**				

Pruebas realizadas	**Evaluación**									
	E	**%**	**MB**	**%**	**B**	**%**	**R**	**%**	**M**	**%**
Pretest	**-**	**-**	**1**	**6,25**	**-**	**-**	**3**	**18,75**	**12**	**75**
Postest	**2**	**12,5**	**13**	**81,25**	**1**	**6,25**	**-**	**-**	**-**	**-**

Retroalimentación: Después de haber realizado el postest para determinar la validez de los juegos, se produce la necesaria retroalimentación que permite mejorar la calidad de la propuesta, consistente en las modificaciones derivadas de la observación de los resultados de la aplicación práctica.

Conclusiones

1.- Se fundamenta la necesidad de desarrollar la fuerza en las practicantes de 11-12 años mediante juegos pre-deportivos, ya que de esta forma se incide en la motivación y se pueden ir elevando las cargas paulatinamente,
hasta valores considerables.

2.- Se constata que la fuerza en las practicantes de Balonmano de 11-12 años presenta problemas, ya que
carecen de materiales y elementos motivacionales para el desarrollo de esta capacidad, lo que influye considerablemente en el desarrollo deportivo en las edades iniciales.

3.- Se asumen los criterios de Nerelis De Armas para el diseño de la estrategia en seis etapas, tres fases y quince juegos pre-deportivos para la preparación general, relacionada con lo que propone el Programa de Preparación del Deportista; y quince juegos para la etapa especial, que se relaciona con los elementos técnicos propios del Balonmano, y todo ello utilizando juegos para el incremento de la motivación de las practicantes de 11-12 años.

4.- Se comprueba en la práctica la factibilidad de aplicar la estrategia lúdica como herramienta metodológica que propicia el desarrollo de la fuerza en balonmanistas de 11-12 años del combinado deportivo Juruquey Bella Vista, distrito Joaquín de Agüero.

Bibliografía

1.- Addine Fernández, Fátima, et al. (1999). Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje, La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC). (Material en soporte electrónico).

2.- Alvárez del Villar, Carlos. (1992) La preparación física del futbolista basada en el atletismo. España, Editorial Gymnos.

3.-Álvarez Sintes, Roberto. Temas de Medicina General Integral, Vol. I, salud y medicina. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, Cuba, 2001.

4.- Anselmi Horacio E. (1996) Fuerza y Potencia. La fórmula del éxito. Argentina, Editorial Planeta.

5.- Armando Forteza, Direcciones del Entrenamiento Deportivo, Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 27 - Noviembre de 2000.

7.- Armando Forteza, La Bioadaptación, Ley básica del Entrenamiento Deportivo, Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 30 - Febrero de 2001.

8.- Augier Escalona, Alejandro. (2000). Metodología para la elaboración e implementación de la estrategia escolar. Trabajo de grado, Maestría, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño: Instituto Superior Pedagógico José de la Luz y Caballero de Holguín.

9.-Barrios, J. Ranzola, A Deporte iniciación y desarrollo. La Habana, Ediciones Deportes. 1998.

10.- Bayer, Claude. (1987). Técnica del Balonmano: La formación del jugador, Madrid, Editorial Hispano-Europea.

11.- Bosco, C. La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Barcelona: INDE Publicaciones, 2000

12.- López, M. C. (2001). Folleto Teoría y Práctica de los Juegos. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA HABANA

Autores:

Dra.C. Beatriz Sánchez Córdova

Dra.C, Gloria Barroso Rodríguez

Dr.C. Manuel Copello Janjaque.

Lugar:

Centro de Estudios de Actividad Física y Deporte (CETHLON).

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD).

Correo electrónico: beatriz@inder.cu

Resumen.

Teniendo en cuenta el diagnóstico de necesidades y las demandas tecnológicas informadas por la Dirección Provincial de Deportes de La Habana, la Subdirección de Actividades Deportivas y la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar EIDE, se trabajó en contribuir a resolver los problemas fundamentales declarados y buscar soluciones para los deportes, para las agrupaciones deportivas y para la EIDE en sentido general.

Se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico.

El Proyecto de investigación se encuentra en fase de aplicación de sus 16 investigaciones concluidas y continua trabajando por concluir 10 investigaciones y la Estrategia Concreta declarada.

Introducción.

A partir de la Constitución de los Consejos de Ciencia e Innovación Tecnológica de los Deportes en La Habana, la Ciudad se dio a la tarea de identificar las Demandas Tecnológicas o necesidades que tienen nuestros Equipos Provinciales, que limitan el desarrollo eficiente del deporte de rendimiento y por supuesto la explotación optima de los recursos materiales y humanos. Se diagnosticaron estas demandas y los resultados obtenidos son los siguientes:

Demandas tecnológicas que responden a las líneas de investigación de la MEDAC.

1. Selección de talentos.

1.1. Criterios antropométricos

1.2. Criterios de rendimiento.

2. Preparación del deportista.

2.1. Preparación física.

2.2. Preparación técnica

2.3. Planificación y control del entrenamiento

3. Formación de valores.

3.1. Valores que tributan al alto rendimiento

Es evidente que en los últimos tiempos las competencias más relevantes acusan transformaciones trascendentales, por la excesiva comercialización y la connotación de espectáculo e industria que ha tomado el deporte contemporáneo. Las leyes de este mercado marcan estas transformaciones y obligan a realizar cambios significativos al deporte y a la competencia. Si se quiere preparar un atleta bajo esta revolución es necesario tener en cuenta los cambios producidos, las tendencias y por tanto, resultará útil el auxilio de estos modelos cuasi estáticos de preparación para modificarlos a uno dinámico que contemple la descripción de la evolución temporal de la actividad para la predicción de sus estadíos futuros.

Se deduce entonces que no puede esperarse la elaboración de un plan apropiado de preparación del deportista con motivo de su participación en una competencia si esta no puede ser descrita con alguna precisión a partir del conocimiento de sus tendencias o su ley evolutiva.

Las premisas anteriores son portadoras de la contradicción entre las características de la actividad competitiva contemporánea y el soporte teórico del diseño de la preparación de los competidores.

INVESTIGACIONES PREVIAS Y ESTADO ACTUAL DEL CONOCIMIENTO

Relación entre los Elementos Básicos y la Estructura de la Técnica de Cara a una Nueva Concepción de la Preparación Técnica.

Nuevo Modelo Teórico de Cualidades Físicas Motoras.

Nuevo Modelo Teórico del Entrenamiento Deportivo.

Si se tiene en cuenta que la preparación técnica y el componente físico del entrenamiento, son los aspectos más concretos del proceso, los que sustentan

el desarrollo de las capacidades y las habilidades, cuya asimilación determina tanto los conocimientos, como las convicciones y las cualidades de la personalidad del deportista, se comprenderá entonces que el perfeccionamiento de esas dimensiones va a producir cambios trascendentales en las concepciones metodológicas de la preparación.

Se valoró por la Dirección de Deporte que la provincia La Habana ha mantenido excelentes resultados deportivos en el alto rendimiento ya sea escolar, juvenil como de mayores, sin embargo no en todos los deportes se ha logrado alcanzar y mantener los lugares cimeros. Teniendo en cuenta estas demandas, la MEDAC propiciará le elaboración y ejecución de subproyectos científicos técnicos de investigación que constituirán ofertas tecnológicas para los deportes que se estudien, y a su vez integrarán este Proyecto General que se diseña para la elaboración de una Estrategia Metodológica para la optimización de la preparación de los atletas de alto rendimiento de La Habana.

La estrategia exige determinar problemas, programar recursos, considerar planes alternativos, crear estructuras organizativas y actitudes flexibles del entrenador. En este sentido se identifica por: La representación del contexto, en tanto contempla las características del contexto de entrenamiento en que se aplica y las del entorno sociocultural adyacente. El carácter flexible, al ser susceptible de modificaciones y actualizaciones constantes, a partir de las transformaciones que operen en el nivel de educación y los cambios que se vayan obteniendo en el aprendizaje de los atletas. Un carácter diversificado que avista las relaciones entre unidad y diversidad por los múltiples factores y condiciones, que influyen en el proceso docente educativo. Comporta formas integradoras e interactivas que representan las cualidades internas y externas de los ejes que se proponen a la actividad didáctica. La sistematicidad de las acciones que despliega, orienta la continuidad de la educación perceptiva en otros procesos, espacios y con diversas formas organizativas y medios. Tiene carácter desarrollador de los modos de actuación del entrenador, por tanto potencia sus habilidades profesionales para incidir en la potenciación de la preparación del deportista.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

El proceso de preparación del alto rendimiento deportivo en La Habana, presenta limitaciones que afectan el desempeño de los atletas y limitan la explotación del potencial disponible.

PROBLEMA CIENTÍFICO.

¿Cómo contribuir a solucionar las limitaciones que afectan el proceso de preparación de los deportistas el alto rendimiento en La Habana?

OBJETIVO GENERAL

Elaborar una estrategia metodológica para la optimización de la preparación de los atletas de alto rendimiento de La Habana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Valorar el estado del arte tanto en Cuba como en el mundo de las tecnologías para la preparación de atletas de alto rendimiento.
2. Caracterizar el proceso de preparación de atletas de alto rendimiento de La Habana.
3. Diseñar una estrategia metodológica para optimizar la preparación de los atletas de alto rendimiento de La Habana.
4. Validar la estrategia metodológica diseñada en la preparación de atletas de alto rendimiento de La Habana.

METODOLOGÍA A UTILIZAR PARA ENFRENTAR EL PROBLEMA.

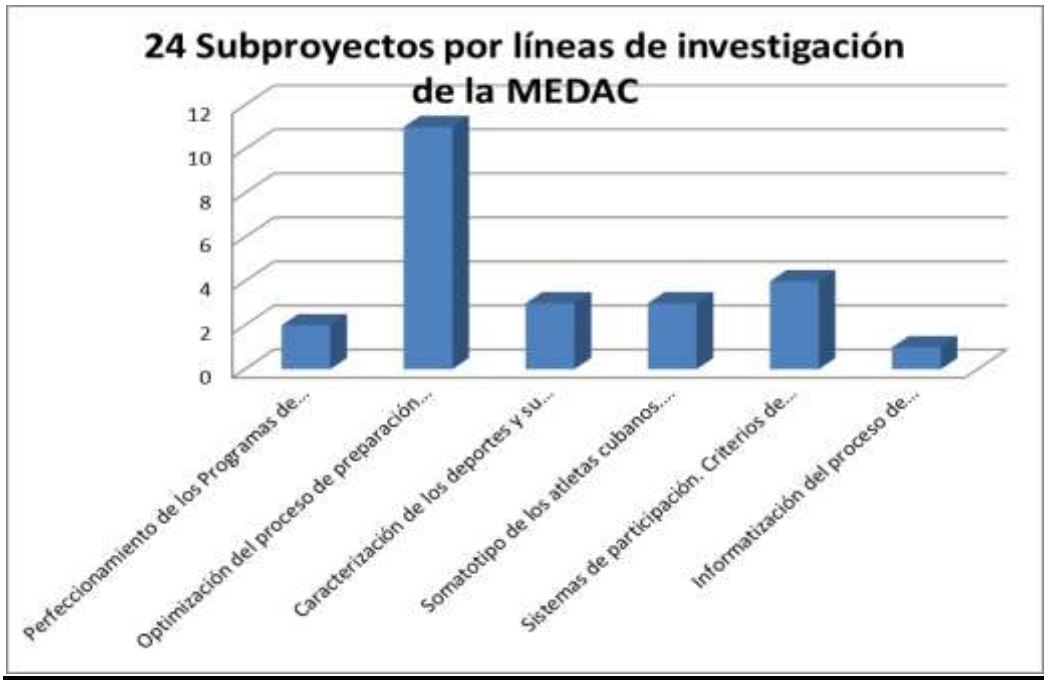
Métodos Teóricos

- Revisión bibliográfica y documental
- Análisis-Síntesis

Métodos Empíricos

- Entrevista
- Encuesta
- Medición
- Método de expertos

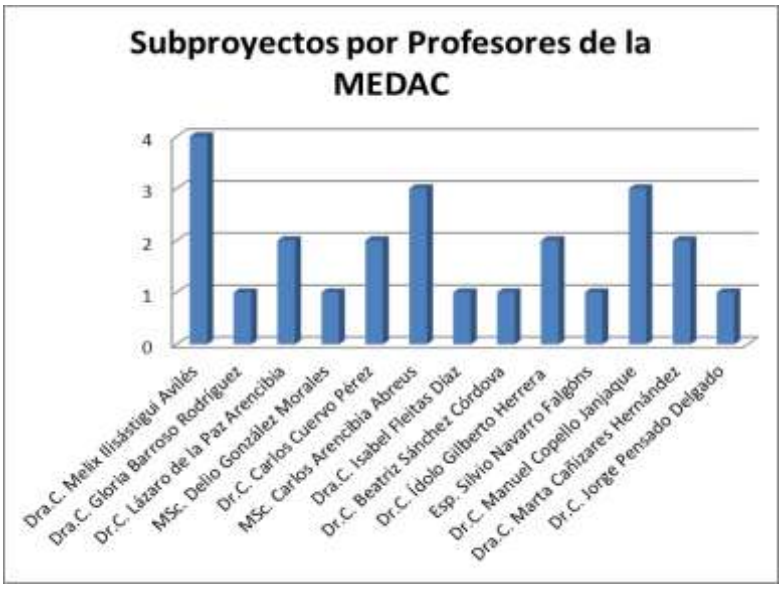
Desarrollo.



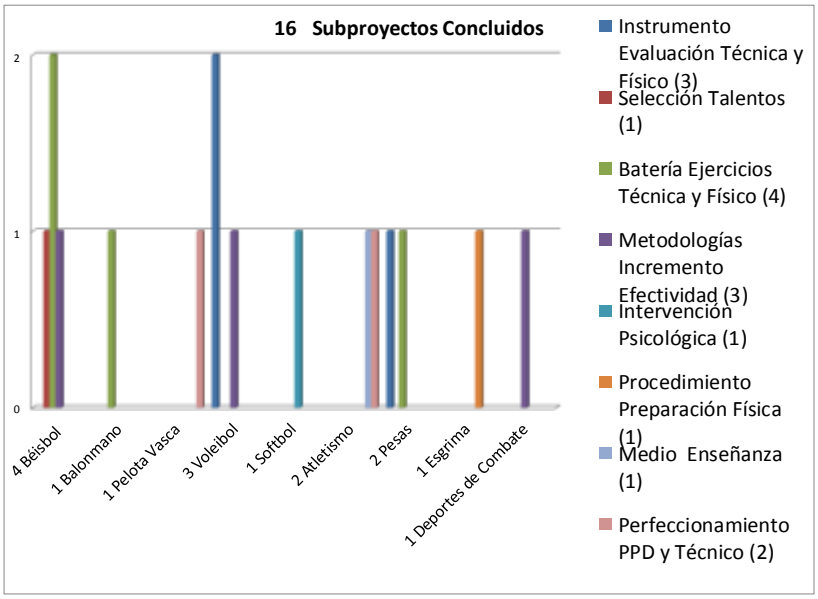
Investigadores responsables por Agrupaciones Deportivas

Dr.C. Melix Ilisastigui Aviles…….Arte Competitivo
Dr.C. Manuel Copello Janjaque ……Combate
Dr.C. Ídolo Gilberto Herrera……Juegos Deportivos
Dr.C. Lázaro de La Paz Arencibia..Tiempo y Marca

Responsables por subproyectos de investigaciones.
Todos los profesores Tutores de la IV Edición de la MEDAC y los Maestrantes



RESULTADOS FUNDAMENTALES



Publicaciones y Eventos Científicos derivados de las investigaciones

Publicaciones	Ponencias Científicas de base y nacionales
45	23

Conclusiones.

Se consideran las proyecciones inmediatas como:

1. Pasar a la fase de innovación en los Subproyectos concluidos.
2. Terminar los 10 Subproyectos pendientes.
3. Una vez concluido el Proyecto, solicitar a la Dirección Provincial de Deportes su evaluación.
4. Elaboración final de los productos que se derivan de la integración de los resultados de los Subproyectos concluidos.
5. Asesorar a los responsables de la aplicación práctica de los resultados del Proyecto.

Bibliografía

6. 1. Arkayev VA. La Esgrima. Ciudad de la Habana: Orbe; 1976.
7. 2. Beke Z, Polgar J. La Metodología de la Esgrima con Sable: Ciudad de la Habana: Orbe; 1976.
8. 3. Copello Janjaque M. (2001), Diseño didáctico para la formación del judoka a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos. La Habana; Instituto Superior de Cultura Física "Manuel fajardo"; 2001.
9. 4. Pérez Guerra RF. Estudio del devenir histórico de la actividad competitiva en la modalidad de sable [tesis]. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel fajardo"; 2010.
10. 5. Sánchez Córdova, B. (2000), Lo que opinan los expertos de la esgrima con sable, Rev. Escrime, FIE. 2000; 31: 28.
11. 6. Sánchez Córdova B. y Díaz A. La Esgrima en Cuba. Génesis y desarrollo hasta la conformación de la Escuela Cubana de Esgrima
12. [tesis]. La Habana; Instituto Superior de Cultura Física "Manuel fajardo"; 1993.
13. 7. Sánchez Córdova B. (2000) Tendencias de la Esgrima con Sable Eléctrico: Un reto actual [tesis]. La Habana; Instituto Superior de Cultura Física "Manuel fajardo"; 2000.

14.8. Sánchez Córdova, B. Estudio de la Actividad Competitiva de la Esgrima con Sable [tesis doctoral]. La Habana; Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”; 2003.

ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA DEPORTIVA EN EL CICLISMO DE PISTA, UNA EXPERIENCIA CAMAGÜEYANA, EN ATLETAS ESCOLARES.

Autores: Dr C. Hirbins Manuel Dopico Pérez.
Dr C. Rafael Tamarit Medrano.
Dr C. Fidel Martines Álvarez

Email: hdopipe@inder.cu hirbins.dopico@redu.edu.cu

Resumen.
Uno de los temas contemporáneos del deporte moderno es conocer las debilidades y fortalezas de los contrarios para poder prepararse sin que ellos conozcan las nuestras, en busca de actualizarnos, este tema constituye no solo una de las problemáticas que centra la atención de la comunidad científica y del INDER, sino también se considera que es uno de los servicios científico-técnico que la universidad de ciencias de la Cultura Física debe prestar al deporte en las provincias y a los equipos nacionales en la preparación de los entrenadores para ofrecer métodos, medios y otro elementos que propicien ventajas en el entrenamientos y competencias de los atletas. Prestando cuidado a ese reclamo necesario y con la utilización de la ciencia, este trabajo aporta una estrategia para la llevar a cabo una tendencia moderna dentro del deporte, “La inteligencia deportiva.” apoyado en una experiencia con el ciclismo escolar en la provincia de Camaguey. Los resultados fueron valorados a través de la dirección de actividades deportivas y docencia de la dirección del sectorial provincial de deportes en la provincia, lo que ha permitido comenzar a desarrollar primeramente un sistema de superación con entrenadores y directivos para probar según las características de los diferentes deportes experiencias que se adecuen a cada uno según sus particularidades., cuya labor sintetiza los resultados competitivos.

Introducción.

El mundo contemporáneo le ha exigido al Deporte de altas marcas, cambios que lo hacen más espectacular, comercial y profesional, además de su carácter discriminatorio, selectivo e invasivo que por su naturaleza se ha desarrollado en el devenir del tiempo.

En la actualidad se ha desarrollado un nuevo concepto en el Deporte, “***Inteligencia Deportiva”***, este concepto no se refiere a inteligencia emocional, ni inteligencias múltiples, ni depende del coeficiente de inteligencia, es un nuevo término que responde entre otras cosas al estudio de contrarios y una preparación personalizada en función de fortalezas y debilidades del atleta y el contrario.

Este se retoma del mundo empresarial, quizás de la feroz competencia entre empresas y corporaciones multinacionales en el cual se le denomina Inteligencia Empresarial o competitiva.

En un primer momento las empresas solo pensaron en la recolección de información y el análisis de la misma, pero el fenómeno es más complejo, porque después de ese paso de recibir y analizar todo el caudal de información necesariamente hay que llevar a cabo un grupo de acciones para lograr objetivos y metas realmente exitosos.

Desarrollo.

Necesariamente hay que partir de algunas definiciones como la que tomamos del texto **"***Inteligencia Tecnológica Competitiva. Una visión pragmática***"** el cual la define como: "La inteligencia competitiva es un programa sistemático para identificar, colectar y analizar información sobre el entorno y las actividades propias de una organización, así como para hacer uso oportuno de tal información para la toma de decisiones. La inteligencia tecnológica competitiva (ITC) es una rama especializada en aspectos científicos y tecnológicos que afectan el desempeño competitivo de la organización. Así, la ITC es una herramienta de gestión que permite a los directivos de una institución tener la sensibilidad sobre oportunidades, amenazas y desarrollos científicos y tecnológicos externos que pueden afectar su situación competitiva en función de los recursos con los que cuenta, con el fin de elaborar planes, programas y proyectos relevantes" (J. L. Solleiro y R. Castañón, 1998).

En el Deporte podríamos definir la inteligencia aplicada al deporte o deportiva como "Conjunto de acciones que pretenden prever los cambios necesarios, para organizar los procesos esenciales en el aseguramiento de la instrucción para el entrenamiento y las competencias, y la obtención del éxito en los objetivos propuestos".

Para este autor no basta con la obtención de información, es necesario procesarla y tomar decisiones acordes a las debilidades y fortalezas que poseemos, para prepararnos en las debilidades además de mantener y ocultar aquellos aspectos o elementos donde poseemos fortalezas de las cuales puede depender nuestro éxito en la competencia.

En el texto **"***Inteligencia Tecnológica Competitiva. Una visión pragmática***"** se plantea que en el contexto empresarial se tiene en cuenta de la siguiente forma "…contrariamente a lo que plantean diversos autores, afirmamos que el concepto no solamente debe limitarse al análisis de eventos externos, sino también a su comparación con la situación interna de la organización en cuestión, pues solamente a partir de la combinación de ambos contextos, puede llegarse a la toma de decisiones…"

Desafortunadamente, la definición de inteligencia tecnológica competitiva se utiliza frecuentemente como sinónimo con los términos de datos o información. Lo mismo pasa con la inteligencia deportiva, en realidad muchos especialistas de la actividad deportiva se limitan a hablar de estudio de contrarios, lo que por supuesto lo consideramos que es una visión muy estrecha, en este artículo más adelante hablaremos de etapas y acciones que permiten tener un espectro más grande de este nuevo término en el mundo del Deporte.

Otro elemento a tener en cuenta es el objetivo de la inteligencia, en el caso de la Inteligencia tecnológica competitiva ITC el objetivo es entonces ***reforzar la competitividad de una organización proporcionando los medios para tener respuestas oportunas y racionales a las señales que ofrece el entorno*****.**

Pero no basta con la obtención de información, es necesario procesarla y tomar decisiones acordes a las debilidades y fortalezas que poseemos, para prepararnos en las debilidades además de mantener y ocultar aquellos aspectos o elementos donde poseemos fortalezas de las cuales puede depender nuestro éxito en la competencia.

Por tanto la inteligencia deportiva tiene que estar encaminada a ***fortalecer la competitividad del atleta o el equipo, a partir de la adquisición y***

manutención de la forma deportiva acorde a los medios, para tener respuestas oportunas y racionales a las situaciones que se puedan presentar en las competencias.

Aún así, es necesario para llevar a cabo la Inteligencia Deportiva (ID) cumplir con un grupo de principios, los cuales también funcionan de forma sistémica y aparecen a continuación:

1. **Principio de la información plena**: Nuestro colectivo (atletas, entrenadores y personal de apoyo) debe conocer todas las debilidades y fortalezas de los contrarios, por supuesto por la vía de búsqueda de información, estudio de contrarios o como se el denomine en otras literaturas.
2. **Principio de la preparación adecuada**: Nuestros esfuerzos deben estar encaminados a mejorar nuestras debilidades y utilizar las fortalezas en los momentos idóneos, para lograr superar al contrario.
3. **Principio de la sorpresa**: Debemos tratar, bajo cualquier circunstancia, hacer lo que el contrario no espera, para nosotros este es un aspecto que determina en muchos casos y de alguna forma lo relacionamos a la táctica.

Este último principio sustenta la aparición de funciones, fases, acciones y un objetivo que no se limitan solo al estudio del contrario, podemos tener la mayor información de los participantes en la próxima competencia, utilizar la mejor y más sofisticada tecnología con ese fin, incluso hacer debates con el colectivo técnico, pero los pasos a seguir y las acciones utilizadas en el momento adecuado, constituyen una cadena que permite evaluar la eficacia de nuestra planificación para obtener logros mediante la utilización de la ID.

En el texto **"***Inteligencia Tecnológica Competitiva"* se plantea que en el contexto empresarial se tiene en cuenta lo siguiente…"contrariamente a lo que plantean diversos autores, afirmamos que el concepto no solamente debe limitarse al análisis de eventos externos, sino también a su comparación con la situación interna de la organización en cuestión, pues solamente a partir de la combinación de ambos contextos, puede llegarse a la toma de decisión..."

En caso de la inteligencia empresarial observemos la propuesta que da, (Pavón e Hidalgo, 1997) sobre las funciones básicas en este ámbito empresarial.

Funciones básicas para gestionar los recursos tecnológicos.

Función	Descripción
Inventariar	• Recopilar tecnologías disponibles a nivel mundial. • Conocer las tecnologías utilizadas y dominadas por la empresa que constituyen su patrimonio tecnológico.
Vigilar	• Alertar sobre la evolución de nuevas tecnologías. • Sistematizar las fuentes de información de la empresa. • Vigilar la tecnología de los competidores. • Identificar el impacto posible de la evolución tecnológica sobre las actividades de la empresa.
Evaluar	• Determinar la competitividad y el potencial tecnológico propio. • Estudiar posibles estrategias de innovación. • Identificar posibilidades de alianzas tecnológicas.
Enriquecer	• Diseñar estrategias de investigación y desarrollo.

	• Priorizar tecnologías emergentes, clave y periféricas. • Definir una estrategia de adquisición de equipo y tecnologías externas. • Definición de proyectos conjuntos o alianzas. • Determinar estrategia de financiamiento a proyectos.
Asimilar	Explotación sistemática del potencial tecnológico mediante: - Programas de capacitación. - Documentación de tecnologías de la empresa. - Desarrollo de aplicaciones derivadas de tecnologías genéricas. Gestión eficiente de recursos.
Proteger	Establecimiento de una política de propiedad intelectual: patentes, derechos de autor, marcas, diseños industriales y secretos.

Si precisamos, la última función básica (proteger) que al parecer por sus acciones debe ser la más importante, solo plantea establecer una política para ese objetivo, pero sin muchas explicaciones. No obstante las funciones de evaluar, enriquecer y asimilar nos esbozan acciones que incluyen de alguna manera o en algún nivel de ejecución, estrategias que pueden prever actividades para lograr altos resultados o resultados más competitivos.

Sin embargo para cumplir estas expectativas en la actividad deportiva, es necesario cumplir con funciones propias de la **Inteligencia Deportiva (ID)** que para nosotros deben estar dirigidas a:

1. **Estudiar al contrario**, mediante la obtención, procesamiento y evaluación de toda la información adquirida.
2. **Prepararse para engañar al contrario**, mediante la preparación sistemática, personalizada y flexible de todos los involucrados en los resultados deportivos.
3. **Engañar al contrario**, mediante la realización siempre o casi siempre de lo inesperado por el contrario durante las competencias preparatorias y las fundamentales.

Estas funciones deben llevarse a cabo en forma de sistema, es decir se relacionan unas con otras, una da paso a la siguiente, así tendrán relaciones de interdependencia (Sinergia) y al final vuelve al inicio, comenzando el ciclo nuevamente por lo que cumplirá con la (Recursividad).

Para nosotros la esencia de este nuevo concepto de Inteligencia Deportiva, lo constituye burlar al contrario, con una estrategia eficiente que permita sacar siempre ventajas de los errores del contrario y cometer lo menos posibles, recordemos que gana el que menos errores cometa, y nos referimos a errores en el más amplio sentido de la palabra.

Pero para concretar estas funciones es necesario llegar a una estrategia trazada por el colectivo técnico del deporte en cuestión, recordemos que las estrategias parten del ámbito militar, retomadas por el empresarial y ahora en el deporte, la educación, la dirección, etc. En todos los casos es una forma de planificar el ataque y la defensa anticipadamente, con posibles variantes para lograr el objetivo trazado.

Entonces debemos partir de una estrategia que se conforma en objetivos tareas, fases y acciones, las cuales exponemos a continuación.

Como **objetivo**: Desarrollar una estrategia para la Inteligencia Deportiva.

Las tareas.

- Diseñar las fases y acciones de la estrategia.
- Elaborar instrumentos teniendo en cuenta las dimensiones e indicadores para evaluar los aspectos a tener en cuenta en la estrategia.
- Aplicar la estrategia durante el tiempo determinado (uno o varios macros).
- Valorar los resultados de la estrategia para perfeccionar su accionar.

Fases de la estrategia.

1. Estudio de la situación (Escauteo) En esta fase se desarrolla un estudio minucioso del contrario por todas las vías posibles y al alcance de nuestro colectivo técnico. Utilizando la tecnología y los medios más eficientes.
2. Trabajo para mejorar debilidades (Fortalecimiento) Aquí se le da cumplimiento al plan de preparación según los aspectos que todavía nos faltan por mejorar, sea en cualquiera de los componentes o direcciones de trabajo del entrenamiento (físico, técnico, táctico, teórico y psicológico).
3. Tratamiento de las fortalezas (Artificio) Para esta fase es necesario probar nuestros baluartes, pero teniendo en cuenta que no es necesario darlos a conocer a los posibles contrarios que aparecerán en las competencias.
4. Retroalimentación de los resultados (Feedback) Al finalizar todo el sistema de fases y acciones que anteceden a esta, es necesario y dialéctico que evaluemos como nos ha ido saliendo todo lo que hemos previsto, por supuesto con un carácter flexible, transformador y dinámico, porque en esta fase podemos reelaborar cualquier acción de las anteriores que no halla sido eficiente. Pero en la evaluación para emitir un criterio es necesario tener en cuenta los resultados deportivos, es decir la verdadera evaluación de cualquier estrategia de inteligencia deportiva tiene que apoyarse en los resultados que se obtienen en competencias, pero no solo debe concretarse en medallas o lugares, es necesario tener en cuenta los resultados específicos y personalizados, nos referimos a tiempo, peso al levantar, errores cometidos, etc .

Las acciones por fases.

Acciones de la primera fase.

1. Elaboración de los instrumentos con sus dimensiones e indicadores. Nos referimos a guía de observaciones, entrevistas indirectas, mediciones, etc de aspectos que nos den la medida de cómo se comporta el contrario.
2. Análisis del contrario. Aquí es preciso determinar de acuerdo a los datos obtenidos en la acción anterior, cuales son nuestras posibilidades.
3. Valoración de los medios con los que contamos. Nos referimos a todos los recursos materiales y humanos para establecer posibles metas.
4. Fijar objetivos y metas. Establecerlas a corto, mediano y largo plazo.

Acciones de la segunda fase.

1. Determinar posibles debilidades. En esta fase es necesario dejar claro cuales son los puntos débiles en cada una de las direcciones o

componentes de la preparación que tienen nuestros atletas e incluso desde el punto de visto como colectivo.

2. Establecer acciones para contrarrestar nuestras debilidades. Por supuesto crear las tareas para cada una de las debilidades encontradas, se individuales o colectivas.
3. Seguimiento a la manifestación de cada debilidad. Nos referimos a la evaluación constante de las debilidades y como van superándose.

Acciones de la tercera fase.

1. Análisis de las fortalezas determinantes en posibles victorias. Aquí se analizan nuestras potencialidades y como debemos utilizarlas acorde a las situaciones que se pueden presentar.
2. Determinar las metas estratégicas que no muestren las fortalezas. Esta acción es de suma importancia, puesto que uno de los objetivos de nuestra estrategia es que el contrario no descubra nuestro puntos débiles y tampoco nuestras fortalezas, para poder engañarlos y poder sacar ventajas en el enfrentamiento, donde el factor sorpresa marque la diferencia al igual como lo hacen los militares en las emboscadas, aquí se necesita desarrollar la capacidad no solo de solucionar situaciones , sino también la capacidad de engaño que desarrolle no solo el atleta sino también el colectivo técnico del deporte.
3. Evaluar las acciones de artificio. También aquí es necesario ir evaluando los resultados de los engaños, para seguir trabajando en desarrollar esa habilidad o capacidad, y corregir nuestra dirección en tal sentido.

Acciones de la cuarta fase.

1. Análisis de posibles errores cometidos durante cada etapa. Los análisis son a los errores no a las personas para no causar aspectos que afecten el clima psicológico de todo el equipo de trabajo y además deben ser precisos en datos(%, repeticiones, Volúmenes, Intensidad, etc.)
2. Evaluar la efectividad de cada etapa. Para esta evaluación es necesario establecer escales de evaluación, esto le da un carácter mas científico a toda la estrategia y sus acciones, por tanto hay que validarlas con todo el rigor, para que nos de a medida de la efectividad con que trabajamos.
3. Emitir un resultado final que permita corregir las fallas de la estrategia. También aquí es necesario tener en cuenta que las fallas puedes subsanarse y por tanto no deben ser las personas las que se analicen ni se evalúen, todo lo contrario de los errores debemos sacar la experiencias que nos permitan poner en práctica el carácter flexible de la estrategia y de sus acciones, por lo que también puede elaborarse una escala de evaluación general que debe ser validada.

La actividad deportiva es en la actualidad, una esfera muy dinámica en estos aspectos, teniendo en cuenta el factor económico que mueve a mucho personal y muchos intereses asociados a los resultados deportivos, por esto es necesario plantear nuestra propuesta que parte de que solo como antes hemos mencionado, lo más importante no es la información del contrario, sino ¿qué hacer con ella?

Conclusiones.

- Inteligencia Deportiva es un término que incluye muchos aspectos a tener en cuenta, y responde entre otras cosas al estudio de contrarios y a una preparación personalizada en función de fortalezas y debilidades del atleta y el contrario.
- Aunque es una nueva concepción dentro del deporte contemporáneo, existe muy poca bibliografía donde se pueda profundizar desde el punto de vista teórico y este trabajo tiene la intención de organizar un grupo de categorías como son el concepto, principios, funciones y una estrategia conformada por etapas y acciones dentro de estas, que pueden alinear a los especialistas que laboran en la alta competencia.
- La utilización de esta forma de trabajo durante los últimos 5 años en los juegos escolares permitieron obtener 13 Medallas en los últimos 5 años en juegos escolares, Descender en la tabla de posiciones en los juegos escolares (8vo, 5to, 2do…), En los últimos juegos escolares record nacional y medalla de oro.

Bibliografía.

1. Asthon, B. And Klavans, R. (editors) (1997). *"Keeping abreast of science and technology¨.* Battelle Press.
2. Castañón, R. (1996). *"Sistema de Monitoreo Tecnológico como herramienta para la planeación empresarial: una propuesta metodológica basada en el estudio de casos".* Tesis de Maestría. Facultad de Ingeniería, UNAM, México.
3. Diclcco, R.L. (1988). *"Sourcing technology from small firms in chemical field". Les Nouvelles;* pp. 196-199.
4. Kahaner, L. (1996). *"Competitive intelligence",* Simon & Schuster, New York.
5. Kokubo, A. (1992). "*Japanese competitive intelligence for I&D" Research and Technology Management,* Febrero.
6. Morales, V. y Castañón, R. (1994). *"La gestión de la información en la empresa: su manejo y protección por medio de títulos de propiedad intelectual,* en Sbragia et al. (editores), *"Gestao da Inovacao Tecnológica. Anais do XVIII Simposio de Gestao da Inovacao Tecnológica",* Universidade de Sao Paulo, Sao Paulo. 459-469.
7. Pavón, J. E Hidalgo, A. (1997). *"Gestión e innovación. Un enfoque estratégico".* Ediciones Pirámide, Madrid.
8. Solleiro, J. y Castañón, R. (1998). *Inteligencia Tecnológica Competitiva: Una visión pragmática.* En Revista de Economía y Empresa Nro. 34. vol. XII (2da época), 3er. Cuatrimestre. pp. 93-113.
9. Solleiro, J.L. Y Castañón, R. (1998). *"Manual de inteligencia tecnológica competitiva".* Universidad Nacional Autónoma de México e Instituto Mexicano del Petróleo, México. reporte no publicado.

ESTUDIO DE LA FASE DE DELFÍN SUBACUÁTICO EN EL ESTILO LIBRE DE LOS NADADORES DE 14 A 16 AÑOS EN COLOMBIA

Lic. Adriana María Gaitán Suarez

Síntesis

En los inicios de la natación de carreras no se contemplaba un límite en cuanto a la distancia subacuática que un nadador podía desplazarse, hasta que se reglamentaron 15 metros ya que en campeonatos existían nadadores que aprovecharon esta libertad por parte del reglamento en donde sacaban una ventaja notable, perdiéndose de esta manera momentáneamente la dinámica normal de la natación convencional de carreras.

La patada de delfín fue utilizada por primera vez en los juegos olímpicos de Seúl 1998 en los 100 metros espalda, donde el favorito Igor Poliansky perdió frente a un naciente nadador Daichi Suzuky[1].

La patada de delfín subacuático dicha técnica tomada del mamífero acuático, no había sido aprovechada plenamente por la natación hasta la aparición de Michael Phelps y algunos otros nadadores que perfeccionaron esta técnica. “es un arma” dice Jonty Skinner, director de ciencia de rendimiento para el equipo nacional de los EEUU[2].

“ha sido un salto de referencia cuántico”, dijo recientemente el entrenador de Michael Phelps, Bow Bowman. “Michael Phelps pasa 13 metros bajo el agua en lugar de cinco”. Esto gente como Ian Thorpe no lo hicieron, continuaba Bowman cuando analizaba las carreras de Phelps en Melbourne 2007 cuando este batió el record del mundo en 200 metros libre de Thorpe. Según Bowman la diferencia del 1:44.06 de Thorpe del 2001 y los 1:43.86 de Phelps en el 2007, está en los virajes "El vence a la gente desde el último toque en la pared. Baja a lo profundo para luego usar una patada de delfín que lo impulsa hacia la superficie con gran ventaja sobre sus competidores", dijo Russell Mark, coordinador de biomecánica del USA Swimming, organismo que regula a la natación en Estados Unidos. Su aprovechamiento hasta el límite reporta una rebaja de tiempos muy significativa[3].

La patada fue estudiada por Volney Wilson a principio de la década de 1930, realizó un estudio sobre la propulsión de los peces en el acuario de Chicago.

La técnica tardó mucho en adaptarse a otros estilos, pues siempre fue adoptada al estilo mariposa. Uno de los primeros que adoptaron la técnica fue David Berkoff. En 1988 estableció varios records del mundo en 100 m espalda, empezando las pruebas con un submarino de 35 metros, empleando el movimiento ondulatorio de delfín,

[1] Artículo, el delfín subacuático Washinton Post. 2010.
[2] Ibídem
[3] Ibídem

cuando los rivales empezaron a hacer lo mismo, la FINA prohibió el nado submarino más allá de los 10 metros y un tiempo después a 15 metros.

Siete años más tarde, Bob Gillet, entrenador de Arizona, instó a un joven estrella de mariposa (Misty Hyman), no solo para hacer la patada del delfín subacuático siempre que podía, sino también a nadar de lado para mejorar los efectos de la ondulación. En 1997 Hyman ganaba todas sus carreras de mariposa nadando al menos 35 metros bajo el agua. Un año después la FINA prohibió el nado submarino en mariposa y libre más allá de 15 metros[4].

A pesar de los éxitos fueron pocos los entrenadores que intentaron maximizar la ventaja de nadar los 15 metros que se tienen por reglamento. Ya que muchos creían que el Esfuerzo requerido iba en contra del nadador en el resto de la prueba, sobre todo en pruebas de más de 100 metros.

Así lo aseguró Peter Vanderkaay, compañero de Phelps en el oro de los 4x200 estilo libre, quien aseguró que "la patada bajo agua es definitivamente una ventaja si uno es bueno en ella. Para mí no es tan efectiva porque a pesar de lo mucho que trabajé en ella, no puedo seguirle el ritmo a aquellos que se destacan. Además, es extremadamente difícil hacerlo en pruebas de más de 200 metros. Es difícil. Uno pierde mucho oxígeno haciendo eso, pero él refiriéndose a Phelps, entrenó tanto que su cuerpo puede hacerlo"[5].

Otro argumento es que se trata de una habilidad difícil de enseñar y evaluar. Nadie sabía la manera idónea de hacerlo. Por lo tanto por muchos años, muchos entrenadores y nadadores trabajaron en el superficialmente y sin perfeccionarlo.

En agosto del 2002, Phelps rompió el record de los 400 metros en una dura lucha con Erik Vendt en los campeonatos nacionales USA en Fort Lauderdale (Florida). En la carrera igualada, Phelps se catapultó en el último viraje con su patada submarina para salir claramente por delante de Vendt y batirlo. Era solo el principio de un trabajo diario que le ha llevado hasta hoy donde ya ha evolucionado y perfeccionado el movimiento. A él se le unieron figuras como Natalie Coughlin, Ryan Lochte y Aaron Pearsol[6].

Un año antes de los Juegos Olímpicos del 2004 en Atenas, los entrenadores norteamericanos se reunieron y acordaron que necesitaban comprender mejor la patada de delfín. Era ya evidente la importancia. Pero no había prácticamente ninguna investigación sobre el tema. ¿Cuánta diferencia podía ofrecer? ¿Cómo enseñarlo? ¿Cuál era el mejor enfoque para incorporarlo?

[4] Artículo, el delfín subacuático Washinton Post. 2010.
[5] Ibídem
[6] Ibídem

La USA Swimming se puso en contacto con un grupo de científicos en la Universidad George Washington quienes han estudiado cómo los peces nadan en su esfuerzo para ayudar en el diseño de pequeños submarinos para la Armada.

El coordinador de biomecánica de la natación norteamericana, Mark Russell, se puso a trabajar de inmediato con el equipo de la universidad que incluía a los profesores Rajat Mittal y James Hahn y el estudiante Alfred von Loebbecke. La investigación patrocinada por la USA Swimming comenzó en 2003 y continúa hasta el día de hoy[7].

El desempeño de los nadadores colombianos ha ido evolucionando a partir de la continua capacitación a la que han accedido algunos entrenadores. Estas capacitaciones se han impartido por doctores y entrenadores en su mayoría internacionales especializados en diferentes temas, importantes para el desarrollo de la natación Colombiana.

Pero es de resaltar que hace falta el énfasis en la importancia del entrenamiento del delfín subacuático de una manera más profunda y pedagógicamente organizada, planteamiento que se refuerza con los resultados del diagnóstico realizado. (Anexo 1)

A pesar que la parte conceptual que es compartida por los entrenadores en cuanto a las edades de iniciación del aprendizaje del delfín subacuático y los trabajos de apnea existen dificultades en la aplicación ordenada y pedagógicamente estructurada en la planificación deportiva, garantizando así una mejor eficacia del delfín subacuático en las pruebas de estilo libre para las categorías de 14, 15 – 16 años; opinión que además es compartida por destacados profesionales de la Federación Colombiana de Natación.

En base en estos elementos se sustenta la siguiente **situación problémica**: El desempeño de los nadadores de ambos sexos del estilo libre comprendidos entre 14 y 16 años durante la fase de delfín subacuático presenta insuficiencias que limitan sus resultados durante el ejercicio competitivo.

Por lo tanto el **problema científico** a considerar consiste en: ¿Cómo solucionar las insuficiencias que limitan el desempeño de los nadadores colombianos de ambos sexos en el estilo libre, en las edades desde 14 a 16 años durante la fase del delfín subacuático en el ejercicio competitivo? El cual está inmerso en el proceso de entrenamiento de los nadadores del estilo libre como objeto de estudio.

Para ello planteamos el siguiente **objetivo:** Elaborar una metodología orientada a optimizar la fase subacuática del estilo libre para los nadadores colombianos de las categorías 14, 15 – 16 años.

El problema declarado se simplifica en las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué parámetros del desempeño de los nadadores evidencian las insuficiencias que presentan en la fase de delfín subacuático?

[7] Artículo, el delfín subacuático Washinton Post. 2010.

2. ¿Cuáles son las causas que generan las insuficiencias que se observan en la fase del delfín subacuático?

3. ¿Qué contenidos y procedimientos de la preparación de los nadadores permitirán eliminar las insuficiencias detectadas?

4. ¿Cómo integrar en un diseño metodológico los contenidos y procedimientos capaces de solucionar las deficiencias detectadas?

Y se plantean las siguientes **tareas científicas** para llegar al cumplimiento del objetivo**:**

1. Determinación de los parámetros que permiten identificar las insuficiencias que presentan los nadadores en la fase de delfín subacuático.

2. Revelación de las causas que generan las insuficiencias que se observan en la fase de delfín subacuático.

3. Identificación de los contenidos y procedimientos de la preparación de los nadadores que permitan eliminar las insuficiencias detectadas.

4. Integración con criterio metodológico de los contenidos y procedimientos capaces de solucionar las deficiencias detectadas.

La significación práctica de la presente investigación consiste en demostrar la validez del entrenamiento sistémico del delfín subacuático para la natación colombiana para solucionar sus principales limitaciones en las categorías declaradas.

ESTUDIO PRELIMINAR DE LAS CARACTERÍSTICAS DERMATOGLÍFICAS DE BOXEADORES CUBANOS DE ALTO RENDIMIENTO.

AUTORES:
Dr. C Rafael Tamarit Medrano **e-mail:** ritamarit@inder.cu rltamarit@fcf.camaguey.cu

RESUMEN

Actualmente existe un gran interés, por parte de autoridades gubernamentales y de investigadores, en el estudio de personas con talento. Esta parte de la población se define como aquella con competencias generales yo específicas superiores a la media, que poseen un gran comprometimiento con las tareas y alta creatividad. Algunos estudiosos informan que el desarrollo de las personas con Altas Capacidades se relaciona con la interacción entre factores genéticos y ambientales. Uno de los principales problemas para la identificación de personas potencialmente con talento es una evaluación fidedigna, de costo reducido y de fácil utilización. Una forma de observar el modelo genético de las personas es a través del método evaluador dermatoglífico, que permite conocer el potencial coordinativo y que se utiliza con atletas de alta calificación deportiva. El objetivo de esta investigación es determinar las características dermatoglíficas en boxeadores cubanos de alto rendimiento como vía del establecimiento de patrones para la selección de atletas para este deporte.

Palabras clave: Boxadores. Alto rendimiento deportivo. Dermatoglifos. Coordinación.

ABSTRACT

Presently there is great interest from government authorities and researchers to study the talented people which is described with larger general andor specific skills than average, and it is characterized as owner of great commitment to the task and creativity. Some scholars report that the development of people with high abilities is related to the interaction of genetic and environmental factors. One of the main problems in identifying potentially talented people is an evaluation, at low price and that would be easy to be used. One way to observe the genetic pattern of the people is through the dermatoglyphics, which allows identifying the coordinating potential and it is related to athletes with high athletic qualifications. The objective of this research is to determine the dermatoglyphics characteristic in boxers high-performance Cubans to establish patterns for athletes's selection for this sports.

Keywords: Boxers, High Hability, Dermatoglyphics

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la atención a los alumnos considerados con altas habilidades superdotación intelectual es de gran interés y preocupación por parte de las autoridades gubernamentales. (METTRAU, REYES, 2007). El primer estudio científico registrado sobre el

tema, fue realizado por Galton (1869) sobre investigaciones genéticas (ALMEIDA, CAPELLINI, 2005).

Personas con altas habilidades superdotadas o talentosas son vistas y descriptas de forma distinta por varios autores y en las áreas más diferentes: deportes, artes, académica etc. Popularmente una persona talentosa es aquella que posee una cualidad superior o diferenciada del resto de la población (MASSETTO et al., 2007).

El talentoso deportivo puede ser definido como aquel que posee una aptitud especial, por encima de la media de la población en general, en determinado grupo, siendo esta aptitud fruto de capacidades heredadas y adquiridas (BOHME, 1994). Cuando un individuo posee una combinación específica de capacidades se lo considera un talento (FERNANDES FILHO, CARVALHO, 1999). Existen otras nomenclaturas además del término talento. El Consejo Europeo utiliza el término *Hight Hability* (Altas Habilidades) y el Consejo Mundial el término *Gifted* (Superdotación) o talentos (REIS, 2006). Los portadores de altas habilidades deben presentar ya desarrollados, o potencialmente en desenvolvimiento, tres comportamientos básicos: rasgos creativos, capacidad por encima de la media en una o varias áreas y estar muy motivados por un tema o asunto (METTRAU, 2007).

Los estudiantes con altas habilidades y los talentosos, en general, necesitan una intervención educativa, programada y sistemática (METTRAU, 2004) para que el talento se desarrolle en todo el potencial existente y sea confirmado e indicado en las evaluaciones de las condiciones iniciales y previas y, así, justifique la existencia de programas y asistencias especiales.

Al observar los conceptos anteriores, vemos que para considerar que una persona es, realmente, un talento, es necesario tener algo más que potencial. Se necesita de entrenamiento, ejercicio, motivación e interés en el área de destaque (WINNER, 1998). Una persona con Altas Habilidades no nace acabada, necesita de motivación y de un interés más allá de sus habilidades (METTRAU, 1999), sin embargo está claro que el presentar altas potencialidades innatas para el desempeño atlético significará poder alcanzar un techo superior en sus resultados pues si bien sin una adecuada influencia ambiental no se logra un desarrollo óptimo del individuo, si no se tienen un fondo genético que garantice un elevado desarrollo en cierta característica tampoco será posible.

La selección de talentos para el área deportiva en nuestro país se realiza por medio de las llamadas pruebas de eficiencia, en las que se miden capacidades físicas, psicológicas y morfológicas. La eficiencia y exactitud a la hora de realizar este proceso es muy importante, ya que, de ella depende el aprovechamiento del tiempo de los entrenadores a la hora de dosificar cargas adecuadas para potenciar las capacidades físicas requeridas para cada deporte. El desarrollo competitivo hace que este proceso se vuelva un poco más complejo ya que cada vez busca mayor perfección y mejoras en sus marcas en el rendimiento deportivo.

Por tanto aun cuando existe el criterio generalizado de que en los resultados deportivos resulta importante tener en cuenta la información genética del sujeto, dentro de los procesos de selección casi nunca se tienen en cuenta este factor como son las pruebas de ADN y biopsia ya que demandan elevados costos.

La discriminación de la influencia del componente genético dentro del contexto del fenotipo resulta de gran importancia pues ello permitiría establecer el verdadero techo en cuanto a las posibilidades funcionales del deportista, lo cual constituye un paso de avance para lograr una mayor eficiencia en el proceso de preparación del deportista pues permitiría descartar tempranamente a futuros “talentos” deportivos que realmente nunca lograrán tal categoría y a la vez identificar el verdadero talento deportivo.

En la actualidad existen investigaciones enfocadas hacia la dactiloscopia con enfoque genético deportivo y por medio de investigaciones novedosas se ha propuesto que la dactiloscopia, específicamente una de sus ramas llamada dermatoglifia, es un método eficiente para determinar la predisposición genética de los atletas con relación a las capacidades físicas, sin embargo, dado que las características dermatoglíficas tienen una alta influencia desde el punto de vista poblacional resulta imprescindible realizar estudios en nuestro país en el que se determinen los patrones dermatoglíficos de los atletas cubanos de alto rendimiento a fin de que sirvan de patrones para poder realizar la selección de los posibles talentos.

En este contexto se tiene que el boxeo constituye un deporte priorizado en nuestro país dado los resultados tradicionales mostrados en la arena internacional de allí la necesidad de perfeccionar el proceso de selección en el interés de continuar elevando la eficiencia en este deporte en aras de mantener los resultados hasta ahora alcanzados. Sin embargo podríamos preguntarnos, ¿qué características dermatoglíficas tienen los boxeadores cubanos de alto rendimiento?, ¿los niños que se inician en este deporte en qué medida se ajustan a las características de los mejores boxeadores cubanos?, ante esta situación se asume como **problema científico** de la investigación: ¿qué características dermatoglíficas presentan los boxeadores cubanos de alto rendimiento? constituyendo el **objetivo** del presente trabajo, determinar las características dermatoglíficas en boxeadores cubanos de alto rendimiento.

MATERIALES Y METODOS

Para la realización del presente trabajo se les determinaron los dermatoglifos a una muestra intencional compuesta por 15 atletas del equipo nacional de boxeo con resultados de carácter internacional.

A estos atletas se les determinó las decadactilares según el procedimiento descrito por la literatura especializada la que posteriormente fue digitalizada, por medio de un escáner marca Genius, con una densidad de 300dpi y procesada por medio de un Software para el Análisis de los Dermatoglifos (SADER) por medio del cual se realizó el conteo automático de

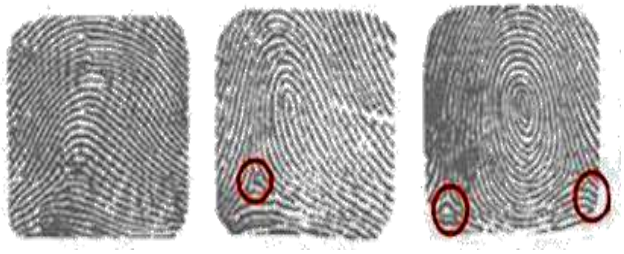
crestas y la clasificación semiautomática de los dermatoglifos a partir de cuya información se obtuvo las diferentes variables analizadas. En cada caso se determinó el conteo total de crestas (CTC), el porciento de arcos, presillas y verticilos y se procedió a determinar el grado de predisposición genética general según los criterios de F. Fernandes (2006)

RESULTADOS

Según la literatura consultada, abordando criterios expuestos por Fernandes Filho 2006. Se adoptó la calificación que dicho autor plantea con relación a la valoración de los resultados. Se elaboro una tabla de correspondencia de los datos a partir del CTC, dando una escala de alta, media y baja correspondencia. Dividido en 5 niveles. El nivel V y IV está en la escala de alta correspondencia, el nivel III en la escala de media correspondencia y el nivel II de baja correspondencia con las capacidades físicas determinantes en cada deporte de forma general. Dentro de la escala de valoración se destacan las capacidades físicas: fuerza, fuerza explosiva, velocidad, resistencia a la velocidad, agilidad, resistencia y coordinación.

Según F. Fernandes (2001), resulta importante la utilización de las marcas genéticas, en la selección pronóstica deportiva, porque permite con un alto nivel de probabilidad, en la etapa precoz de la orientación y selección deportiva inicial; escoger más adecuadamente, la especialización en el deporte, con la perspectiva de optimización, en cuanto al talento individual. Tal presupuesto es un excelente modo, que los equipos disponen, para especificar la posición de los deportistas durante el juego, conociéndose, de antemano, su perfomance. El conocimiento del potencial genético permite diferenciar los componentes físicos, débiles y fuertes previstos (del pronóstico), de las posibilidades del atleta. Posibilitando así, trabajar para el perfeccionamiento activo de los fuertes componentes, para el preparo adecuado, y también, el direccionamiento deportivo coincidente con su potencial genético. En tal sentido las impresiones digitales (ID) son marcas genéticas que funcionan como indicadores de las cualidades físicas básicas, ellas diferencian, no solo un dominante funcional y una modalidad deportiva, sino también a su especialización en estas modalidades, es decir son marcas genéticas universales, que abren amplias posibilidades de diagnóstico y constituyen, incluso, marcas informativas de la organización y selección deportiva. Al mismo tiempo ellas revelan una elevada carga étnica y poblacional. (F. Fernandes, 2005)

Son tres los principales tipos de diseños dermatoglíficos, ellos son los arcos, las presillas y los verticilos.



La tabla I muestra los resultados generales de los dermatoglifos obtenidos en la muestra estudiada y que sirvió de base al resto de los análisis que se mostrarán a continuación.

Tabla 1

Características dermatoglíficas en boxeadores élites cubanos.

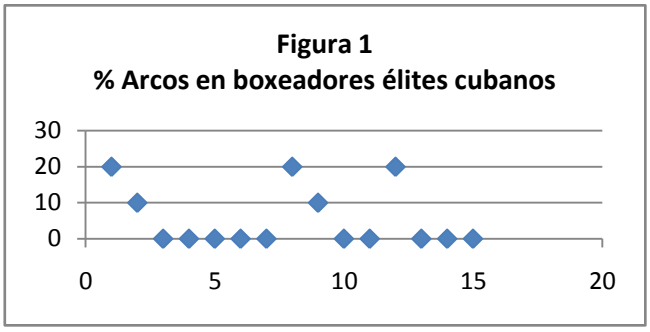
Atleta	CTC	%			F	FE	V	RV	A	R	C	NIVEL	Predisposición General
		A	P	V									
1.	64	20	80	0	+		+	-		-	-	II	BAJA
2.	91	10	80	10		+	+			-	-	III	MEDIA
3.	134	0	20	80	-		-	+	+		+	IV	ALTA
4.	136	0	100	0	-		-	+	+		+	IV	ALTA
5.	129	0	90	10	-		-	+	+		+	IV	ALTA
6.	113	0	90	10		+	+			-	-	III	MEDIA
7.	199	0	30	70	-			+	+	+	+	V	ALTA
8.	137	20	70	10	-		-	+	+		+	IV	ALTA
9.	113	10	70	20		+	+			-	-	III	MEDIA
10.	56	0	80	20	+		+	-		-	-	II	BAJA
11.	180	0	80	20	-			+	+	+	+	V	ALTA
12.	73	20	80	0	+		+	-		-	-	II	BAJA
13.	128	0	80	20	-		-	+	+		+	IV	ALTA
14.	124	0	90	10	-		-	+	+		+	IV	ALTA
15.	135	0	60	40	-		-	+	+		+	IV	ALTA

Fuente: Mediciones.

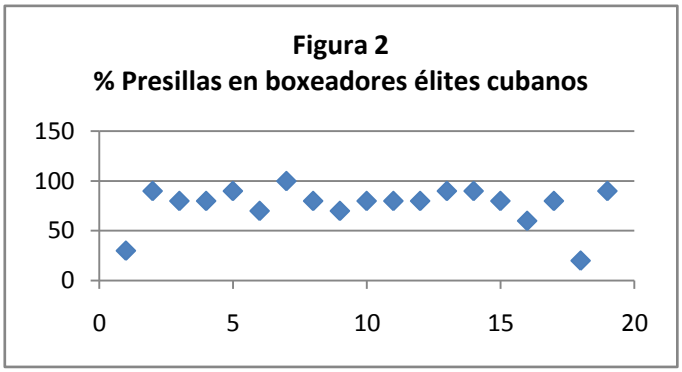
Leyenda:
F.- Fuerza.
FE.- Fuerza. Explosiva.
V.- Velocidad
RV.- Resistencia a Velocidad.
A.- Agilidad.
R.- Resistencia.
C.- Coordinación.
A.- Arcos.

P.- Presillas.
V.- Verticilos.

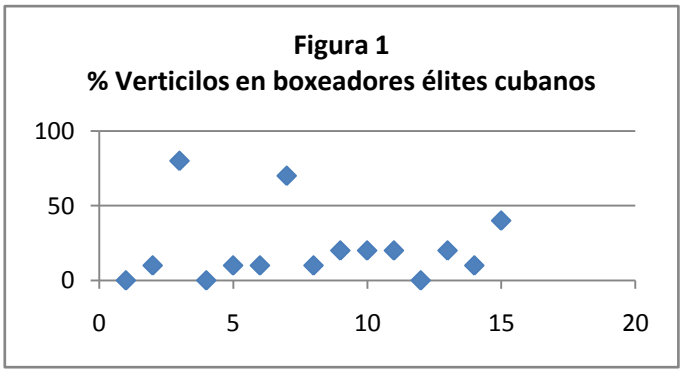
Para realizar el análisis de las características dermatoglíficas en la población estudiada se comenzará por valorar los resultados del % de cada uno de los diseños mostrados.



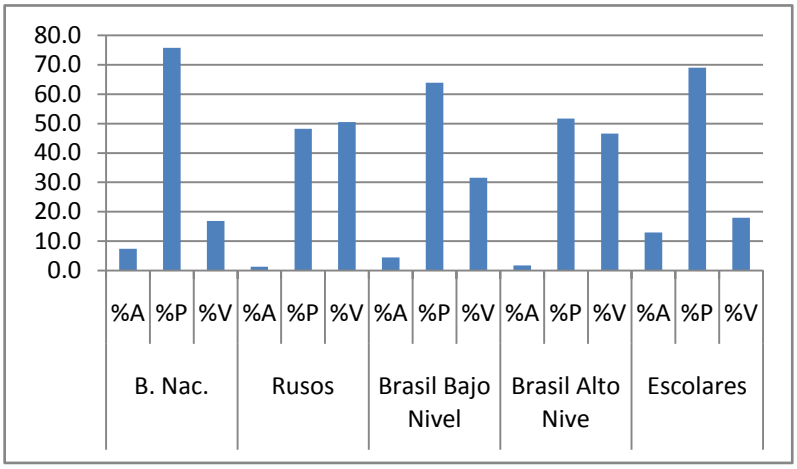
En la figura 1 se observa el % de arcos existentes en la muestra estudiada, como se aprecia, el % de arcos presente es muy bajo (7,3%) lo que discuerda con lo obtenido por Abramova y colaboradores (1995) en boxeadores rusos donde se alcanzan valores de un 1,3%, y con los resultados encontrados por Fernandes Filho quien refiere un 4,5% para los boxeadores de baja calificación y un valor menor, 1,7%, para los de alta calificación así como los de Tamarit, Poll y Martínez quienes reportan un porciento de arcos del 13%.



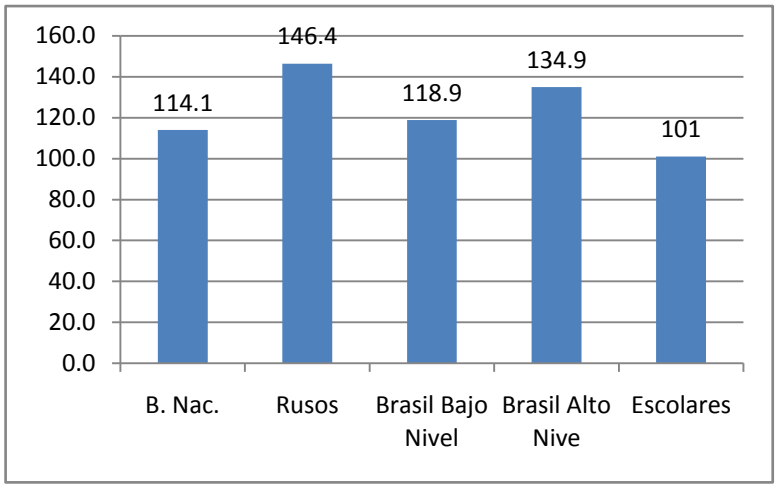
En la figura 2 se observa el % de presillas existentes en la muestra estudiada, como se aprecia, existe un alto predominio en el % de presillas que alcanza un 76%, superior a los reportados por Abramova (48%), Fernandes Filho (64% y 52%) y Tamarit, Poll y Martínez (69%), aunque estos últimos son los que mas se acercan.



Como se observa en la figura 3, que representa el % de verticilos existes en la muestra estudiada, el 60% de los investigados tienen entre un 5% y un 10% de verticilos y un 80% se encuentra entre 0% y 20%, con un promedio del 76% lo que discuerda con lo encontrado por Abramova (50%), Fernandes Filho (31% y 47%) y Tamarit, Poll y Martínez (18%)



Concordando todos en que existe un predominio en el número de presillas, seguido de los verticilos y por último los arcos. Existiendo una mayor correspondencia entre las características dermatoglíficas mostradas por los boxeadores élites cubanos y los escolares, lo cual corrobora la incidencia del componente étnico en los resultados dermatoglíficos.



En el presente gráfico se muestra los valores del CTC obtenidos en la muestra estudiada, respecto a los reportados por otros autores, como se observa los valores de los boxeadores cubanos resultan menores a los observados en otros atletas lo que muestra una tendencia a tener menores potencialidades en la velocidad y la resistencia, aunque máximos potencialidades en cuanto a la resistencia a la velocidad, la agilidad y la coordinación, importantes características a potenciar en el boxeo.

CONCLUSIONES:

1. A partir de características de las impresiones digitales se puede formar esquemas de correspondencia asociando los dermatoglifos con manifestaciones funcionales: resistencia, velocidad, fuerza, coordinación entre otras capacidades físicas.

2. De forma general, existe un predominio en los diseños en forma de presillas y los verticilos, destacándose una alta predisposición general.

BIBLIOGRAFÍA

ABRAMOVA T. F. e col., Possibilidades de utilizaão das Impressões Dermatoglíficas (Impressões Digitais) na seleão esportiva. Teoria e Prática da Cultura Física. Moscou. GRAF.1995.

ALMEIDA, M. A.; CAPELLINI, V. L. M. F. Alunos talentosos: possíveis superdotados não notados. Revista Educaão, ano XXVIII, v. 55, n. 1, p. 45-64, 2005.

BOHME, M. T. S. Talento esportivo: aspectos teóricos. Revista Paulista de Educaão Física, v. 8, n. 2, p. 90-100, 1994.

FERNANDES FILHO, J.; ABRAMOVA TAMARA F, Orientação e Seleção Esportiva com utilização de Impressões Digitais em atletas nas modalidades de boxe e karatê do Brasil.

FERNANDES FILHO, J.; CARVALHO, J. L. T. Potencialidades desportivas de crianas segundo a perspectiva da escola soviética. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, v. 1, n. 1, p. 96-107, 1999.

MARTINEZ LAGUNA .L.E. (2011). Perfil dermatoglífico de los atletas de atletismo de la EIDE Cerro Pelado de Camagüey. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Camagüey, Cuba.

MASSETO, S. T. et al. Concepão de talento na percepão de nadadoras olímpicas brasileiras. Revista Mackenzie, v. 6, n. 3, p. 189-197, 2007.

METTRAU, M. B. Inteligência e altas habilidades. Revista Prismas da Educaão, v. 4, n. 4, p. 86-87, 2004.

METTRAU, M. B. Inteligência, criatividade, movimento e espao: apreciando nossas diferenas. In: FERREIRA, C. A. M.; RAMOS, M. I. B. (Org.). Psicomotricidade: educaão especial e inclusão social. Rio de Janeiro: Wak, 2007, p. 205-221.

METTRAU, M. B. Reflexões e aões sobre as Altas Habilidades. Revista Mediaão do Instituto Helena Antipoff, v. 1, p. 15-21, 1999.

METTRAU, M. B.; REIS, H. M. M. S. Políticas públicas: altas habilidadessuperdotaão e a literatura especializada no contexto da educaão especialinclusiva. Revista Ensaio: avaliaão e políticas públicas em educaão, v. 15, n. 57, p. 489-509, 2007.

TAMARIT MEDRANO R., Y.E. VÉLEZ CAMARGO, L.E. MARTÍNEZ LAGUNA. Estudio preliminar del perfil dermatoglífico en atletas escolares camagüeyanos. AFIDE 2011.

TAMARIT MEDRANO R.,E. POLL DÍAZ, L.E. MARTÍNEZ LAGUNA. Características dermatoglíficas en atletas de nuevo ingreso de la EIDE “Cerro Pelado” de Camagüey en el curso 2011-2012.

VÉLEZ CAMARGO. Y.E. (2011). Perfil dermatoglífico de los atletas de deportes acuáticos de la EIDE Cerro Pelado de Camagüey. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Camagüey, Cuba.

WINNER, E. Crianas superdotadas: mitos e realidades. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

FACTORES DETERMINANTES DEL ÉXITO EN LA LUCHA GRECORROMANA

Lef. Acdmer Antonio Galicia Reyes

Temática asociada: Alto Rendimiento

Estudiante de postgrado

E-mail: acdmer_ef@live.com.mx **–** sports_science10@yahoo.com.mx

Secretaría de Educación de Veracruz. México

RESUMEN

La lucha es uno de los deportes más antiguos sobre la tierra, e incluso se dice ser tan vieja como el mismo hombre, puesto que dentro de sus actividades cotidianas requería a trabajos que incluían el enfrentamiento cuerpo a cuerpo con animales surgiendo así técnicas para golpear, sujetar y sofocar a una presa o algún adversario.

A lo largo de los años este deporte ha evolucionado de maneras significativas dentro de un gran número de culturas pre hispánicas, pasando de ser un espectáculo o ritual a muerte para venerar a los dioses, a ser un espectáculo deportivo de carácter formador, buscando cuidar la integridad de los atletas y la sana competencia dentro del mismo. Sin embargo diversos factores han influido dentro del buen funcionamiento de esta disciplina. Tal es el caso de la modificación del reglamento y sistema de competencia que a raíz de un conflicto frente a la propuesta del COI (Comité Olímpico Internacional) de ser excluida del programa de competición olímpica, nos lleva a realizar modificaciones dentro de la estructura del reglamento de competencia buscando rescatar la esencia de la lucha y ofertar un mejor espectáculo al público en general. Por ende la presente investigación centra su objeto de estudio en el proceso de entrenamiento orientando hacia la modificación de la preparación de los atletas en relación a las exigencias de la lucha grecorromana actual y la intensidad de los combates.

DETERMINANTS OF SUCCESS IN GREEK AND ROMAN WRESTLING

SUMMARY

Wrestling is one of the oldest sports on this earth and is said to be as old man himself, existing amongst daily activities that included body to body fighting with animals from which the techniques to hit, grab and suffocate a prey or an adversary were born.

Since its birth, this sport has evolved significantly amongst a large number of pre-hispanic cultures, changing from a spectacle or a sacrifice to the gods, into a sporting spectacle that aims to guard the integrity of athletes whilst maintaining healthy competition at the same time. However various factors have influenced the well-functioning of this discipline. Therefore through the modification of rules and the system of competition that have occurred as a result of the conflict against the proposal of the COI (International Olympic Committee) to be excluded from the Olympic competition programme, we have begun to modify the structure of the rules of the competition and are now looking to salvage the essence of wrestling and offer a better spectacle for the general public. Finally the current investigation aims to study the process of training since the modification of athletes' preparation to reach the demands of greek and roman wrestling and the intensity of those fights.

INTRODUCCIÓN

La lucha es uno de los deportes más antiguos sobre la tierra, e incluso se dice ser tan vieja como el mismo hombre, puesto que dentro de sus actividades cotidianas requería a trabajos que incluían el enfrentamiento cuerpo a cuerpo con animales surgiendo así técnicas para golpear, sujetar y sofocar a una presa o algún adversario.

A lo largo de los años este deporte ha evolucionado de manera significativa dentro de un gran número de culturas pre hispánicas en el mundo entero, pasando de ser un espectáculo o ritual a muerte para venerar a los dioses, a ser un espectáculo

deportivo de carácter formador, buscando cuidar la integridad de los atletas y la sana competencia dentro del mismo. Sin embargo diversos factores han influido dentro del buen funcionamiento de esta disciplina. Tal es el caso de la modificación del reglamento y sistema de competencia que a raíz del conflicto interno de la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) en el mes de febrero del 2013 el entonces presidente Rafael Martinetti no tuviese la confianza de la asamblea de dicha federación acusándole de no defender a la lucha frente a propuesta del COI (Comité Olímpico Internacional) de ser excluida del programa de competición olímpica.

Dicho altercado orillo a realizar modificaciones dentro de la estructura del reglamento de competencia buscando rescatar la esencia de la lucha y ofertar un mejor espectáculo al público en general, sin embargo dichos factores nos encaminan a modificar el proceso de preparación de los atletas, puesto que la lucha se vuelve más exigente y más intensa en el combate. Todos los deportes sufren cambios y modificaciones, por ende es necesario perfeccionar desde el punto de vista científico metodológico el proceso del entrenamiento. De esta forma la presente investigación centra su objeto de estudio en el proceso de entrenamiento deportivo de alta competencia en la lucha grecorromana en relación a las exigencias de la reglamentación actual. El autor espera una alta valoración por parte de los especialistas de esta disciplina a favor del mejoramiento de nuestro deporte.

1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS

La lucha es uno de los deportes más antiguos sobre la tierra, e incluso es tan vieja como el mismo hombre, puesto que dentro de sus tareas cotidianas para subsanar sus necesidades existían actividades que involucraban el enfrentamiento cuerpo a cuerpo con animales ideando técnicas para golpear, sujetar y sofocar a la presa o algunas otras personas.

Esta disciplina siempre ha sido un sinónimo de poder. Sin embargo, con el paso de los años el instinto del combate se ha modificado, pasado de un enfrentamiento

a muerte como fuese en lugares como Esparta cuya educación se erigía en función a los soldados para la guerra, o de presentar espectáculos violentos en presencia del faraón como se realizaba en el antiguo Egipto, e incluso enfrentamientos a muerte para ofrendar a los dioses la sangre del combatiente y así simular la fertilización del maíz dentro de la cultura azteca en México, a ser un deporte en el cual se prioriza la protección y la salud de los competidores, adoptando reglas y valores que habrán de construir buenos atletas como ejemplo para la sociedad, aunque no siempre se cumpla este objetivo dada las exigencias del deporte actual y la biologización e intereses personales, políticos y económicos dentro de este ámbito.

En el año de 1912 se funda la unión internacional de luchadores con sede en la ciudad de Estocolmo, pero es en el año de 1991 cuando se conforma el organismo rector a nivel mundial de la lucha la FILA (*federación internacional de luchas asociadas)* con sede en Vevey Suiza. Misma que se conforma por 156 naciones adheridas a dicha organización y que se agrupan en 5 confederaciones continentales.

En México “en el año de 1908 cuando se constituye una asociación civil con el nombre de *Federación Mexicana de Luchas Asociadas A.C.* cuyo lema es “*HONOR Y ESPIRITU DEPORTIVO”* (Estatuto y Reglamento del Estatuto de la Federación Mexicana de Luchas Asociadas, A.C.)

La lucha deportiva cuenta con 3 modalidades:

- lucha grecorromana
- lucha libre varonil
- lucha libre femenil

A pesar de contar con las 3 modalidades centraremos la investigación al estilo grecorromano “En la antigua Grecia, se podía hacer uso de las piernas. En 1848, un francés de nombre Exbrayat, antiguo soldado de Napoleón, que tenía una barraca de feria, instituye la norma de no realizar presas por debajo de la cintura. Éste era el origen de la Lucha grecorromana (llamada entonces "Lucha Francesa"

o "Lucha a manos planas"). El Italiano Basilio Bartoli fue el que le puso el nombre de Grecorromana" (FILA)

2. SITUACIÓN ACTUAL DE LA LUCHA.

La lucha deportiva ha pasado por una serie de problemáticas que han orillado a cambiar constantemente el reglamento de competencia entre algunas otras cuestiones con el fin de mejorar y ofertar un mejor espectáculo al público aficionado a este deporte, de esta forma se enfrentó uno de los retos más difíciles dentro de la historia del deporte puesto que después de ser propuesta por el COI *(comité olímpico internacional)* para ser eliminada dentro de las disciplinas de carácter olímpico se desato un caos dentro de la FILA a pesar de que la lucha es uno de los deportes que tuvieron lugar en los primeros juegos olímpicos modernos en Atenas de 1986, de esta forma en marzo del 2013 el entonces presidente Rafael Martinetti se ve obligado a desistir del cargo, bajo presión de la asociación *SAVE OLIMPIC WRESTLING* nacida a raíz de dicha situación y debido a que durante el congreso de la FILA llevado a cabo en Tailandia el 16 de febrero del 2013 Martinetti no tuviera la confianza de la asamblea y se le acusara de no defender la lucha ante el COI.

Es así como surgen cambios dentro del reglamento de competencia y se estructuran nuevas tendencias para ofertar al público un mejor espectáculo competitivo y rescatar la esencia de la lucha grecorromana, modalidad en la cual centraremos la atención de este trabajo.

"uno de los aspectos de la preparación del luchador que más ha variado con el cambio constante del reglamento es la preparación especial" (Trujillo R.)

Puesto que los tiempos y formas del combate han mostrado diversos estilos de lucha como se muestra en la tabla1,

No.	Año	Tiempo de competencia	Tiempo de descanso y/o extras
1	----------	3 asaltos de 3´	30´´ descanso / 1°-2° y 2°-3°
2	----------	5´continuos	3´ extras si alguno no lograba marcar 3 puntos técnicos al contrario
3	----------	2 asaltos de 3´	30´´ + 3´ extras si alguno no lograba marcar 3 puntos técnicos al contrario
4	2004	3 periodos de 2´ (ganar 2 de 3)	30´´ descanso / 1°-2° y 2°-3°
5	2013	2 periodos de 3´	30´´ de descanso

Tabla 1 (tiempos y descansos durante el combate)

Al analizar los dos últimos renglones de la tabla podremos percatarnos que la lucha se vuelve más exigente e implica un mayor esfuerzo del competidor con un menor descanso.

Dicho de otra manera, mientras que el reglamento vigente en el 2004 los luchadores tenían dos tiempos de recuperación por cada combate, mismos que se distribuían en 3 asaltos de 2 minutos por 30 segundos de descanso. Eso nos da un total de 6 minutos de combate y 1 minuto de descanso en cada encuentro.

El reglamento de competencia actual nos encomienda a trabajar con 2 asaltos de 3 minutos por 30 segundos de descanso, haciendo un total de 6 minutos de combate y 30 segundos de descanso en cada encuentro. (Reglamento Internacional de Lucha 2013)

De esta forma se deberán considerar ciertos factores para el entrenamiento de la lucha en el alto rendimiento como son:

- El tiempo total del combate sigue siendo 6´
- Se aumenta el volumen y la intensidad de cada asalto
- Se reduce el tiempo de descanso
- El competidor está obligado a realizar más ataques
- La expulsión por amonestación (pasividad) aun cuando se tengan más puntos en el marcador

Tomando en cuenta estos puntos nos daremos cuenta que se rescata la esencia de la lucha, retomando así su carácter natural, ofensivo y espectacular, y de esta forma el entrenamiento deportivo se ve obligado a modificar su estructura en harás de obtener un rendimiento deportivo eficiente para obtener resultados favorables en el ejercicio competitivo.

3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Muchas son las teorías que sugieren trabajar el entrenamiento deportivo en relación a ciertos indicadores que beneficien al atleta y garanticen el éxito competitivo.

(Álvarez del Villar 1983) Citado por Amador F. 2007 “Todo equipo deportivo debe asentarse en 4 pilares básicos: técnico y táctico, medico sanitario, psíquico y físico”.

(Colectivo de autores de la habana 1985) Citado por Amador F. 2007 “El entrenamiento deportivo se basa en 4 grandes apartados.- PREPARACIÓN: técnico-táctica – física – psicológica – teórica”.

Estos 4 apartados deben trabajarse conjuntamente, sin embargo en la opinión del autor, la parte física es un elemento fundamental dentro de la preparación del deportista ya que esta condiciona la efectividad técnica y táctica puesto que el cansancio deforma las ejecuciones técnicas y se es más susceptible a lesiones, al igual que influye en el aspecto psicológico, pues el cansancio y la desesperación pueden llegar a causar efectos psicológicos en los atletas a la hora de su competición.

4. NECESIDAD DE LA PREPARACIÓN FISICA EN LA LUCHA ACTUAL.

Durante muchos años, la preparación de los luchadores se limitaba al trabajo técnico y a la estrategia del terreno de combate, minimizando la importancia de la preparación física debido a tabúes sobre las actividades laborales de los atletas que en teoría realizaban actividades vinculadas con labores agrícolas, de pesca,

ganaderas o de construcción, considerando que al realizarlas su estado físico seria óptimo.

Los cambios sustanciales dentro de la reglamentación de la lucha grecorromana orientan a los especialistas y entrenadores a dirigir su trabajo hacia la preparación física, puesto que el incremento del tiempo de combate pasando de 2 a 3 minutos en cada asalto requiere un mayor nivel de estado físico.

(Moreno E. 2002) “LA LUCHA ES UN DEPORTE ACICLICO DONDE SE DEBEN CONSIDERAR 3 FACTORES:

1) Exige un entrenamiento directo con el contrario para lograr una supremacía en la lucha por la victoria.
2) Requiere de un gran dominio de la técnica en función de la táctica para obtener el éxito.
3) Necesita un número de confrontaciones para alcanzar un objetivo.”

“Una buena preparación física no solamente era favorable para la mejora de la técnica, sino también para mejorar el rendimiento del luchador”. (Colectivo de autores habana 1985) Citado por Amador F.

En este sentido contar con un nivel óptimo de preparación física garantiza un elemento a favor en relación a los contrarios en el ejercicio competitivo ya que garantiza ciertos aspectos como lo son:

- Facilitar la asimilación y mejora de los movimientos básicos de los luchadores.
- Facilita el aprendizaje de la técnica y la resolución de problemas de carácter táctico.
- Mejora la predisposición psicológica del luchador.
- Mejora el espectáculo competitivo.

De este modo podremos percatarnos que la preparación física cobra un valor importante dentro del proceso de formación del luchador, puesto que la realización de un combate en el cual se deben realizar constantes acciones ofensivas durante un tiempo total de 6 minutos requiere un alto nivel de fuerza muscular y un amplio

nivel de potencia aeróbica. Sin embargo la resistencia de la fuerza es uno de los elementos de más deben trabajarse.

“El luchador debe ser fuerte en relación a su resistencia, debe ser capaz de aplicar el esfuerzo máximo en cualquier instante durante todo el tope, y a veces en varios topes” (Mazur A.)

Si la fuerza muscular del luchador no es capaz de resistir los constantes ataques durante un tiempo más prolongado, el éxito competitivo se verá netamente condicionado, llevándolo a deformar su técnica, ser amonestado verbalmente o penalizado por la falta de ataques durante los combates.

5.- PROBLEMA GENERAL

La lucha grecorromana es un deporte que requiere de un nivel elevado de preparación física, un alto dominio técnico y grandes habilidades tácticas, así como el conocimiento del reglamento para garantizar un mejor desempeño competitivo de los atletas

A pesar de direccionar el entrenamiento a la elevación del estado físico y las situaciones ofensivas, en Veracruz, México. Los cambios del reglamento de la lucha grecorromana significan un aspecto importante al rescatar la esencia pura de este deporte ofertando un mejor espectáculo deportivo al público. Sin embargo el aumento de tiempo e intensidad del combate exigen una mayor frecuencia de ataques ofensivos representando un desequilibrio en el ejercicio competitivo en relación al reglamento anterior.

SITUACION PROBLEMICA.

A pesar de la correcta dirección del entrenamiento de la lucha grecorromana en Veracruz, La modificación de la reglamentación (El aumento del tiempo e intensidad ofensiva del combate) repercuten en el éxito del ejercicio competitivo.

PROBLEMA CIENTIFICO.

¿Cómo mantener la frecuencia de ataques durante el combate en dependencia de las exigencias del reglamento competitivo actual de la lucha grecorromana?

OBJETIVO.

Incrementar el nivel de resistencia de la fuerza en los atletas de la selección veracruzana de lucha grecorromana a través de ejercicios especiales que favorezcan la frecuencia de ataques durante el tiempo de combate.

METODOLOGIA A UTILIZAR.

Observación y medición de acciones ofensivas durante el combate.

- Método del Test para evaluar la Resistencia de la Fuerza en la PFG – PFE – PF Especifica.
- Método de Coeficiente de realización y efectividad en el combate.
- KEF= N/Ni cantidad de movimientos técnicos/ cantidad de movimientos técnicos efectivos y no efectivos (González y Cañedo.)

RESISTENCIA DE LA FUERZA		
PFG	**PFE**	**PFESPECIF**
Máximo de repeticiones (hasta el rechazo)	Máximo de Repeticiones en 1 Minuto Fuerza rápida en 10´´ y 10 movimientos en el menor tiempo posible.	Máximo de Repeticiones C/Compañero o Muñeco de entrenamiento
Planchas Barras Soga cuclillas	Volteos Tacles Sumersión Turka Desbalance	Ejercicios con agarre de : Turka Tacle Reverencia con agarre de Desbalance

POSIBLES RESULTADOS

- Realización de comparación y análisis para evaluar, controlar y ajustar la preparación de la resistencia de la fuerza en los luchadores de la selección Veracruzana de México.
- Elaboración de una estrategia metodológica de entrenamiento para la lucha grecorromana de cara a las exigencias actuales de la disciplina.
- Contribuir al buen desempeño de la selección veracruzana de lucha grecorromana

CONCLUSIÓN

Las exigencias actuales del espectáculo deportivo han llevado a modificar durante años, los estatutos y reglamentos de las federaciones internacionales de las diversas disciplinas que conforman los juegos olímpicos. La lucha no es la excepción puesto que hoy se presenta un nuevo reto para todos y cada uno de los profesionales de la misma al orientar y direccionar el entrenamiento por la vía correcta buscando obtener resultados favorables en aras del ejercicio competitivo.

Sin duda alguna surgirán diversos estudios de investigación con la finalidad de encontrar la metodología que encamine a los atletas por la correcta vía del entrenamiento, es así como el autor pretende hacer un aporte a la ciencia del de este magnífico e interesante deporte.

BIBLIOGRAFÍA

1) Amador F. Formación básica para técnicos de lucha canaria (Monitores de Lucha Canaria). Pp 106-107. Anroat Ediciones Sl. 1Ed. 2007
2) Estatuto y Reglamento del Estatuto de la Federación Mexicana de Luchas Asociadas, A.C. México 1997
3) González S. y Cañedo I. Planificación del Entrenamiento de la Lucha Deportiva. Habana Cuba.
4) Mazur A.G. Lucha Clásica Manual Metodológico. Pp. 23-26 Ed. Científico Técnica de la Habana
5) Michel P. La Preparación Física. Pp. 17 Ed. INDE Publicaciones. 1Edicion 1999
6) Moreno E. La fuerza en la lucha grecorromana "control biomédico del entrenamiento deportivo, 2002. www.efdeportes.com.
7) Reglamento Internacional de Lucha. Pp.21 FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) En Francés. 2013
8) Trujillo R. La preparación especial del luchador cubano de alta competencia en el estilo greco romana. www.efdeportes.com

FACTORES MODIFICABLES EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVA EN EL SEXO FEMENINO

Autores:

Leonel Rubén Suárez Fonseca[i]

Rebeca Nuñez Rondón[ii]

_____

[i] Doctor en Medicina. Especialista de I Grado en Endocrinología. Profesor Auxiliar de Fisiología Humana. e-mail: leonelsuarez@infomed.sld.cu; leonelrsf@uccfd.cu Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Cuba.

[ii] Licenciada. Profesora Asistente de Fisiología Humana. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Cuba. e-mail: rebecanr@uccfd.cu.

_____

Resumen:

La fuerza explosiva es una capacidad determinante en numerosos deportes, modificándose por factores como el sexo a partir de la pubertad. El objetivo del estudio fue comparar el desarrollo de la fuerza explosiva entre hombre y mujeres deportistas elites. Se aplicó el salto vertical sin contramovimiento (Squat Jump, SJ) y un ataque ofensivo sobre la plataforma tensométrica. El sexo masculino mostró mejores resultados estadísticamente significativos. Se realiza un análisis de los elementos que determinan estas diferencias y se dan recomendaciones para el trabajo de la fuerza explosiva en el sexo femenino.

Abstract:

Explosive force is a fundamental physical capacity in several sports, that it is modifiable by sex since puberty. The aim of this study was to compare the explosive force development between women and men elite athletes. The subjects were assessed through Squat Jump (SJ) and offensive attack over a force plate. The male subjects achieve better results with statistically significant differences. Some factors that can increase explosive force gender difference are discussed

here. It was noted that the influence of these factors on methods of strength training could optimize explosive force development in female athletes.

Introducción

La fuerza explosiva es la capacidad de generar la fuerza en un intervalo corto de tiempo. Es determinante en deportes de combate, juegos con pelota, atletismo, entre otros (Juárez D y col, 2009, Pereira R y col, 2010 y Carrión Erazo, 2008). Esta variable puede ser modificada por diversos factores como pueden ser: la capacidad de sincronización de las unidades motoras, la capacidad de modificación de las frecuencias de activación de las unidades motoras, la variación en la velocidad de conducción nerviosa y muscular, el predominio de isoformas de cadena pesada de miosina (MHC), la velocidad de la actuación en el ciclo de la formación de puentes cruzados, así como la cinética del ion de calcio (Pereira, Machado, Ribeiro, Russo, de Paula, & Lazo-Osório, 2011). La valoración de la fuerza explosiva o capacidad para generar la mayor fuerza en el menor tiempo posible, resulta relevante de cara a intentar mejorar la metodología del entrenamiento, adecuar la planificación del mismo y optimizar el rendimiento (Juárez, López de Subjana, de Antonio, & Navarro, 2008).

En el estudio se define la fuerza, desde la perspectiva de la actividad física y el deporte, como la capacidad que posee el hombre de oponerse a una resistencia externa o de su propio cuerpo para la realización de las diferentes acciones. Por el carácter del contenido del ejercicio a realizar puede llegar a tener un carácter general que incluye todos aquellos ejercicios de fuerza que contribuyen al desarrollo muscular del organismo de manera global, independientemente de la modalidad deportiva que se practique; o especial relacionada con ejercicios de fuerza específicos para el desarrollo de determinados planos musculares y que tienen una estrecha relación con movimientos o acciones que exige determinado deporte durante las competiciones.

El desarrollo de la fuerza depende de la interacción de factores endógenos relacionados básicamente con las condiciones biológicas del individuo como la relación entre movimiento y sistema muscular, la estructura de las fibras del

músculo esquelético, el control de los impulsos nerviosos que activan la contracción muscular, las fuentes energéticas y la regeneración, el comportamiento hormonal, la edad y el sexo así como de las condiciones psicológicas del atleta que fundamentalmente están determinadas por la motivación e interés del sujeto por la práctica de ejercicios de fuerza y de factores exógenos como la alimentación, el régimen de vida, el tipo de entrenamiento y las condiciones materiales disponibles (Alonso Hernández, 2008).

Por el modo de trabajo del sistema neuromuscular, se subdivide en fuerza estática y dinámica y por la forma de manifestación en el deporte puede ser: fuerza máxima, fuerza rápida, fuerza explosiva, resistencia a la fuerza rápida y resistencia a la fuerza (Collazo Macías, 2003).

La fuerza explosiva es la capacidad del sistema neuromuscular para realizar movimientos balísticos con el propio peso corporal u objeto externo y que no están precedidas de algún movimiento, sino que parte siempre de una posición estática. Su característica fundamental es la explosividad de los movimientos que se van a realizar. Es una dirección del sistema energético anaerobio alactácido, es una especie de variante de fuerza rápida pero se diferencia de ésta en que su duración no debe exceder más allá de los 0,3 segundos. Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad de impulso de algún plano muscular de nuestro propio cuerpo u objeto externo. Las concentraciones de lactato no superan de dos a tres veces el nivel basal (< 3 mmol/l). En su desarrollo y evaluación generalmente se utilizan ejercicios que requieran de gran explosividad (saltos, lanzamientos, arrancadas en la palanqueta, ataques, etc.)

Con relación a esta cualidad física, García Manso y col. (1996), hacen referencia a dos tipos de fuerza explosiva:

1-Fuerza explosiva tónica**:** Se refiere a fuerzas de desarrollo rápido contra resistencia relativamente altas, en las que el deportista genera tensiones que aparecen rápidamente y aumentan gradualmente hasta incluir el movimiento. Ej. Las arrancadas en el levantamiento de pesas.

2-Fuerza explosiva balística**:** Hace referencia a fuerzas de desarrollo rápido, en las que la resistencia a vencer es relativamente pequeña y el movimiento es de

tipo balístico, es decir, después de desarrollada una tensión máxima (inferior a la producida en las acciones explosiva tónica), la tensión comienza a disminuir aunque la velocidad del movimiento siga aumentando lentamente. Ej. Saltos o lanzamientos de artefacto ligeros (Collazo Macías, 2003; García Manso, Navarro, & Ruiz, 1996).

Problema general de la investigación

La valoración de la fuerza explosiva en el sexo femenino resulta inferior al masculino, por lo que determinar los factores que influyen en la diferenciación entre hombres y mujeres resulta fundamental para la optimización de su desarrollo.

Objetivos

Objetivo General

- Evaluar la fuerza explosiva en los miembros inferiores

Objetivos Específicos

- Determinar los indicadores de fuerza explosiva en los miembros inferiores
- Comparar por sexo los indicadores de fuerza explosiva
- Establecer los factores para la optimización del desarrollo de la fuerza explosiva en el sexo femenino

Metodología empleada

Para evaluar la fuerza explosiva se utilizaron una prueba general y una específica:

Prueba general

SJ: El sujeto se coloca de pie en la plataforma de fuerza, con las manos apoyadas en las caderas, los pies separados aproximadamente la anchura de los hombros y las rodillas flexionadas con un ángulo próximo a los 90º. Además de realizar el salto con ambas piernas, se realizó sólo con la izquierda y la derecha.

Prueba específica

Al evaluar un deporte de combate se escogió una acción ofensiva partiendo desde una posición de guardia, estático y el pie retrasado sobre la plataforma.

El deportista comenzó las acciones referidas en estas pruebas con una señal sonora emitida por aditamento electrónico acoplado a la plataforma. Se realizaron las pruebas con tres mediciones para cada posición (12 en total), separadas a más de 20 segundos una de otra para permitir la recuperación de los depósitos de Creatinfosfato (CrP) y Adenosintrifosfato (ATP). Se midieron el tiempo de reacción (tr), el tiempo de vuelo (tv) y la potencia aneróbica aláctica (PANA) para los saltos de la prueba general y solo el tr para la prueba específica.

Se realizó un estudio descriptivo y transversal en deportistas élites de deportes de combate. El universo estuvo constituido por 11. Se excluyeron dos, por encontrarse fuera del área de entrenamiento por razones docentes. La distribución por sexo quedo establecida en seis del sexo masculino y tres del femenino

Se informó del protocolo a los participantes, entrenadores y médicos y a continuación se realizó un calentamiento estandarizado de 15 minutos, repartidos en 10 minutos de trote suave, 5 minutos de estiramientos, y 2 minutos de ejecuciones submáximas de los ejercicios que se iban a llevar a cabo posteriormente. Se comenzó con la ejecución de las pruebas generales con el siguiente orden: SJ con pierna derecha, SJ con pierna izquierda y SJ con ambas piernas, finalmente se aplicó la prueba específica. Los datos fueron llevados a una hoja de cálculo Excel 2010 que fue planteada expresamente para este proyecto, tanto para analizar las diferencias en la fuerza vertical ejercida en los saltos entre la pierna dominante y la no dominante, como para analizar las diferencias del tiempo de reacción en la acción ofensiva. Se calculó la PANA para ambos y cada uno de los miembros inferiores.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial para calcular estadígrafos de tendencia central (medias), de dispersión (desviación estándar) y análisis de varianzas para muestras pequeñas ($n < 30$) (ANOVA simple o de un factor) utilizando el programa SPSS versión 11.5 para Windows.

Desarrollo

El promedio de edad de los deportistas fue de 21,7 ± 2,5 años y por sexo 19,7 ± 1,5 años para los varones y 23,2 ± 2,1 años para las mujeres, siendo estadísticamente significativa esta diferencia.

Se encontró diferencia muy significativa (p= 0,006) entre ambos sexos en el tr en la prueba específica (0,287 ± 0,0946 vs 0,513 ± 0,052), lo que pudiera explicarse por las diferencias reportadas en relación con el hecho de que los individuos del sexo masculino tienen mayor desarrollo de las fibras musculares de contracción rápidas (FT) que los del sexo femenino. Glenmark, Hedberg y Jansson (1992) señalan que con el de cursar de los años, desde la adolescencia hasta la adultez existe un incremento de las fibras musculares de contracción lenta (ST) en las mujeres en relación con los hombres.

El tiempo de reacción está muy relacionado con el porciento de fibras de contracción rápida. Las causas que llevan a la pérdida de fibras de contracción rápida se han relacionado con la caída de niveles de testosterona y aumento en la secreción del cortisol (Pette & Staron, 1997 y Aymard, AL. y col 2013). En el sexo femenino a partir de la pubertad existe una diferencia fisiológica en los niveles de testosterona, lo que determina la evolución de fibras de contracción rápida a fibras de contracción lenta con mayor rapidez que en el sexo masculino. Diferentes autores (Marković, Sekulić, Harasin, & Šimić, 2009) señalan que existen otros factores fisiológicos que se vinculan al desarrollo de la fuerza explosiva además de los relacionados con las diferencias propias del sexo. En este trabajo uno de los factores mencionados pudiera ser la edad, debido a que existen diferencias significativas entre la edad de los deportistas masculinos y femeninos que apoya el criterio de que a mayor edad existe una mayor posibilidad de conversión de fibras de contracción rápidas en lentas.

La PANA (tabla 1) mostró diferencias significativas para ambas piernas y muy significativas para la pierna derecha e izquierda respectivamente cuando se comparó por sexo. Estos resultados ya han sido explicados en cuanto a sus antecedentes. Del análisis de estos resultados se pueden extraer los factores modificables que directa o indirectamente pueden influir en el desarrollo de la fuerza explosiva y que aceleran la conversión de fibras FT a fibras ST (tabla 2).

Esos factores pueden ser utilizados en la planificación del entrenamiento. Un ejemplo de esto sería adecuar los microciclos con el objetivo del desarrollo de la fuerza explosiva en los meses de verano preferiblemente en el horario de la mañana (Smals, Kloppenborg, & Benraad, 1976).

Como fue señalado con anterioridad, la fuerza explosiva depende del predominio de isoformas de MHC. La síntesis de MHC aumenta con los niveles de testosterona. Utilizar los factores que elevan la testosterona asociado a las cargas puede potenciar la adaptación a las mismas. En el sexo femenino esto enlentecería la conversión de fibras de contracción rápida en fibras de contracción lentas. De esta manera, los métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva serían inadecuados utilizarlos en invierno (entiéndase temperaturas inferiores a 22 °C) y en la tarde (Hakkinen, Pakarinen, Alen, Kauhanen, & Komi, 1988). Otros factores se muestran en la tabla 2.

Tabla 1. Comportamiento de la media y desviación estándar de la potencia Anaeróbica Aláctica (PANA) en la pierna derecha, izquierda y ambas según sexo.

	N= 9	***Sexo Masculino (n=6)***	***Sexo Femenino (n=3)***
Potencia ambas piernas (W)	**1816,57 ± 362,64**	**2022,55 ± 237,83 ***	**1404,60 ± 52,53 ***
Potencia pierna derecha (W)	**1720,92 ± 357,65**	**1918,44 ± 100,47 ****	**1325,87 ± 367,81 ****
Potencia pierna izquierda (W)	**1610,68 ± 342,34**	**1811,36 ± 190,00 *****	**1209,31 ± 126,76 *****

* Diferencia muy significativa (p =0,004)

** Diferencia muy significativa (p=0,006)

*** Diferencia muy significativa (p=0,002)

Tabla 2. Factores modificables que influyen en el desarrollo de la fuerza explosiva.

Factor	*Positivo*	*Negativo*
Momento del año para entrenar	**En verano**	**En invierno (temperatura menor a 22 º C)**
Momento del día para entrenar	**En la madrugada y la mañana**	**En la tarde**
Intensidad total de las cargas del día	**Baja**	**Alta**
Volumen total de las cargas del día	**Bajo**	**Alto**
Repeticiones	**Pocas**	**Muchas**
Tiempo de trabajo	**10 - 20 s**	**> 30 s**
Tiempo entre series	**22 s**	**< 22 s**
Tiempo de reacción	**< 0,3 s**	**> 0,3 s**
Capacidades entrenables	**Velocidad, Fuerza**	**Resistencia**

Conclusiones

Ante el factor no modificable del sexo y la edad se impone un trabajo diferenciado de la fuerza explosiva en el sexo femenino desde la pubertad. En este estudio se exponen las diferencias estadísticamente significativas que favorecen al sexo masculino en deportistas élites. Para la optimización del entrenamiento en el sexo femenino se requiere tener en cuenta los factores modificables que influyen positivamente en el desarrollo de la fuerza explosiva que se exponen en la tabla 2. Son necesarios estudios longitudinales que apoyen esta hipótesis.

Referencias bibliográficas

Alonso Hernández, J.R. (2008). *Rendimiento físico neuromuscular y de base anaerobio en deportistas cubanos de alto rendimiento*, Tesis de Doctorado. La Habana.

Aymard, AL., Aranda, C. & Di Carlo, MB. (2013). Estudio de parámetros bioquímicos en jugadores de fútbol de élite. *Acta bioquím. clín. Latinoam*, 47(1).

Carrión Erazo, ER. (2008). *Análisis de la Fuerza Explosiva y la Ejecución del salto en el remate del equipo femenino de voleibol categoría cadetes del Colegio San Francisco de Sales, durante el período abril-julio del 2006 y propuesta alternativa*. Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación. Quito.

Collazo Macías, B. (2003). *Fundamentos teóricos del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana.

García Manso, J., Navarro, M., & Ruiz, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.

Glenmark, B., Hedberg, G., & Jansson, E. (1992). Changes in muscle fibre type from adolescence to adulthood in women and men. *Acta Physiologica Scandinavica* (146), 251-259.

Hakkinen, K., Pakarinen, A., Alen, M., Kauhanen, H., & Komi, P. (1988). Neuromuscular and hormonal responses in elite athletes to two succesive strength training sessions in one day. *Eur J Appl Physiol*(57), 133-139.

Juárez, D., López de Subjana, C., de Antonio, R., & Navarro, E. (2008). Valoración de la fuerza explosiva en esgrima. *Biomecánica*, 16(2), 66- 74.

Juárez, D., López de Subijana, C., de Antonio, R. & Navarro, E. (2009). Valoración de la fuerza explosiva general y específica en futbolistas juveniles de alto nivel. *Cronos* VIII (14), 107-112.

Marković, G., Sekulić, D., Harasin, D., & Šimić, L. (2009). Gender differences in upper body explosive force production: effects of maximal. *Homo Sporticus*, 11(1), 6-12.

Pereira, R., Schettino, L., & Machado, M. (2010). Development of explosive force in older women: Influence of a dance-based exercise routine. *Med Sport*, 14 (4): 209-213.

Pereira, R., Machado, M., Ribeiro, W., Russo, A. K., de Paula, A., & Lazo-Osório, R. A. (2011). Variation of explosive force at different time of day. *Biology of Sport*, 28(1).

Pette, D., & Staron, R. S. (1997). Mammalian skeletal muscle fiber type transitions. *International Review of Cytology* (170), 143-223.

Smals, A., Kloppenborg, P., & Benraad, T. (1976).Circannual cycle in plasma testosterone levels in man. *J Clin Endocrinol Metab* (42), 979-982.

Bibliografía

Bosco, C. (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco*. Barcelona: Paidotribo.

Calvé San Juan, Oscar. (2003). *Cambios hormonales de la testosterona y el cortisol en respuesta al entrenamiento de resistencia en atletismo*. Tesis de Doctorado. Valladolid, Universidad de Valladolid. 177 h.

Foz Sala M y otros. (2009). Endocrinologia. *Medicina interna de Farreras* (16.a ed., pp. 2009 2206). Barcelona: Elsevier.

Iglesias, X., Irurtia, A., Marina, M., & Carrasco, M. (2011). Déficits bilaterales y asimetrías morfofuncionales en jóvenes esgrimistas. *Apunts Med Esport*, 46(170), 65-71.

Iznaga, A., & Alonso, J.(2012). *Métodos y medios de entrenamiento de la fuerza muscular*. La Habana, Cuba.

Kuznetsov, V V. (s. f.). *Metodología del entrenamiento de la fuerza para deportistas de alto nivel*. books.google.com.cu.

Ozolin, N. G. (1970). *Sovremennaya sistema sportivnoi trenirovki*. Moscú: Fizcultura y sport.

Pancorbo Sandoval, A. E. (2002). *Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud*. Caixas do Sul: EDUCS.

Viru, A. M., & Viru, M. (2003). *Análisis y control del rendimiento deportivo* (Primera ed.). (M. Moreno, Trad.) Barcelona, España: Paidotribo.

FORTALECIMIENTO DEL VALOR RESPONSABILIDAD EN ATLETAS Y ENTRENADORES.

Nombre y apellidos: Lic. Elizabeth Alarcón Rosales.

Dirección Municipal de Deportes.

INDER GUISA. GRANMA

RESUMEN

En el presente trabajo se realiza un abordaje sobre la base de la aplicación de un conjunto de acciones para fortalecer el valor responsabilidad en los en los atletas del deporte de esgrima de la categoría 11-12 años de ambos sexos y modalidad del Municipio Guisa, en esta investigación la aplicación de los métodos referidos permitieron delimitar el enfoque descriptivo enmarcado no solo en la aplicación de acciones concretas sino también en la evolución histórica del proceso docente educativo como aspecto esencial para la formación de valores. La revisión bibliográfica de textos y documentos, permitió extraer en síntesis todo lo relacionado con el desarrollo y fortalecimiento de los valores, que unido a la observación de los entrenamientos para constatar como se le daba tratamiento por parte del entrenador a este importante aspecto formativo del proceso docente educativo; en especial al de la responsabilidad; permitió definir y concretar los elementos esenciales para fortalecer la responsabilidad a través del entrenamiento. La importancia esencial de la investigación radica en lograr resultados concretos enmarcados específicamente en que los atletas dominaron el concepto de responsabilidad; que los atletas a la hora de elegir al ganador en cualquier tipo de eventos realizados fueron honestos; que los entrenadores lograron mejor dominio del concepto responsabilidad como valor y que los atletas a la hora de realizar cualquier tipo de evento no violen las reglas establecidas por tratar de ganar, sobre la expectativa de formar hombres responsables para el futuro de nuestra sociedad.

INTRODUCCIÓN

No puede hablarse de valores, si no es en relación con el hombre, con el condicionamiento por el grupo y la sociedad en que vive. Corresponde al primero hacer una valoración de lo que lo rodea o sea, establecer una jerarquía de importancia. No es menos cierto que los valores no existen con independencia en la apropiación del sujeto que la asume, ordenándolos en una escala inferior que va a constituirse en guía de su conducta diaria.

La formación de un valor en específico o la de un conjunto de ellos no son un don o favor de la naturaleza sino el lógico resultado de la educación y la cultura que recibimos y donde se inserta el individuo en cuestión. Los valores constituyen resortes sociales que son defendidos, deseados, apreciados por todos, considerados muy importantes por toda la sociedad, nos permiten distinguir lo principal de lo secundario, lo atractivo de lo que rechazamos, lo bueno de lo malo y lo correcto de lo incorrecto.

Existen los llamados valores universales que son objeto de atención y se defienden por diferentes sistemas sociales; en nuestro país, se trabajan y reafirman entre otros aquellos valores como: la honradez, la honestidad, la sencillez, el colectivismo, la responsabilidad, la laboriosidad y el patriotismo, ya que se trata de la formación de un ciudadano cubano en una sociedad socialista

En los últimos años a causa de la situación actual, viviendo en un mundo globalizado, bajo bloqueos, amenaza, difícil situación económica, sin cumplir totalmente con la satisfacción plena de las necesidades en todas las edades provocando esto en muchos casos la perdida, disminución y deterioro de los valores, siendo la nueva generación la esperanza para un mundo mejor.

A pesar de los cambios operados en los entrenamientos y las exigencias para garantizar la formación cada vez más integral de los atletas, al valorar la información de los resultados obtenidos, de los instrumentos que se aplicaron como: la observación, se observa que aún persisten insuficiencias en el proceso de formación en valores y en especial en el de la responsabilidad, las que los atletas manifiestan en su modo de actuación, y que repercute de manera negativa en la formación integral de las futuras generaciones. Estas no se corresponden con las exigencias

de los programas, ya que se aspira a formar atletas con una cultura general integral acorde con los principios de la sociedad.

De lo anteriormente expuesto se declaran como las siguientes **insuficiencias**:

- No siempre los atletas desarrollan de manera consciente las tareas que se les asignan en los entrenamientos.
- Los atletas no son suficientemente críticos y autocríticos a la hora de realizar los entrenamientos y su autorregulación personal.
- En el desarrollo de los entrenamientos no siempre se aplican correctamente de acuerdo a su planificación correspondiente.

Estas insuficiencias tienen como posibles **causas**:

- Los entrenadores no aprovechan al máximo las potencialidades que brinda la clase de entrenamiento en el fortalecimiento del valor responsabilidad a través de las actividades planificadas en la misma.
- Insuficiente conocimiento por parte de los entrenadores de las diferentes vías por las que se pueden fortalecer los valores mediante los entrenamientos
- En los planes de clases no se elaboran actividades dirigidas al fortalecimiento del valor responsabilidad en los atletas.

DESARROLLO

Los valores son características morales inherentes la las personas como a la humanidad, la responsabilidad, la piedad y solidaridad, laboriosidad y otros, es decir valores y moral están indisolublemente unidos, por lo que no se puede negar cuan importante es para todos nosotros las consideraciones desde el punto moral, si obramos bien, si cumplimos con todos nuestro deber en las diversas situaciones de la vida.

RESPONSABILIDAD

Es cumplir conscientemente con los deberes de la escuela, el hogar y la sociedad, en lo particular con aquellos relacionados con el estudio y el trabajo, las actividades productivas y las tareas en defensa de la revolución.

Es identificarse con el respeto a las normas de comportamiento social, sentido del deber, decisión, obligación, disciplina y compromiso con el cumplimiento de las tareas y en sus resultados individuales y colectivos.

Lo que constituye a la regulación de su conducta e incluye la responsabilidad colectiva por la conciencia de sus actos, la anegación consiste en sentirse dispuesto a dar respuestas a las tareas y poseer el espíritu de sacrificio necesario que le permite cumplir con las tareas sin presión externa alguna.

Características de los valores

- Se desarrollan en determinadas condiciones históricas concretas.
- Están condicionadas por las relaciones sociales predominantes
- Constituyen componentes esenciales de la ideología.
- Se forman en el proceso de producción y reproducción de la vida espiritual y material de los sujetos y la sociedad en conjunto.

Por lo que ha cobrado fuerza e interés por la educación en valores, por la necesidad de poner resistencia a la irresponsabilidad, las indisciplinas y otras, que han penetrado en las diferentes esferas de la vida social. La educación moral y la formación de valores constituyen una de las direcciones principales de trabajo educativo en el proceso docente para la evaluación de la calidad educativa.

Para la formación de los valores y el modo de comportarse entrenadores y atletas en el entrenamiento deportivo deben tenerse en cuenta:

- Las insuficiencias de la conducta cívica.

- Las insuficiencias en la educación para la responsabilidad individual y colectiva.
- Los atletas no son lo suficientemente críticos y autocríticos a la hora de realizar los entrenamientos
- No siempre los atletas desarrollan de manera consientes las tareas que se le asignan.
- Los entrenadores no aprovechan las potencialidades que le brinda el entrenamiento en el fortalecimiento de los valores ya afectados a través de las actividades planificadas en la misma.
- Insuficiente conocimiento por parte de los entrenadores de las diferentes vías por las que se pueden fortalecer los valores en el entrenamiento.

Por lo que formar en las nuevas generaciones estos valores, asegura la sostenibilidad del desarrollo humano, además de contribuir a la formación general integral de los atletas y entrenadores del deporte, pues también nuestros entrenadores necesitan una preparación y conocimientos en estos aspectos.

Para nosotros es decisiva la educación y no sola la instrucción general, inculcar conocimientos cada ves mas profundos y amplios a nuestro pueblo, mas que toda la creación y formación de valores en la conciencia de los niños y de los jóvenes atletas desde las edades mas tempranas y eso hoy es mas necesario que nunca…. Es por ello que la tarea del maestro crece en importancia, multiplica su inmensa trascendencia en la batalla por educar en los valores de la revolución y el socialismo en las nuevas generaciones, porque es el arma fundamental para contrarrestar esos efectos negativos a fin de que en nuestro país no se introduzcan los egoísmos, la desigualdad, las injusticias y los horrores del capitalismo.

Los valores no se inculcan ni se desarrollan solo porque se insista en el sujeto que debe actuar según determinados patrones sociales, instituciones, familiares, se forma en cada persona a partir de su propia actuación y con la influencia de diferentes factores exteriores como es en el caso que nos ocupan la contribución en el proceso de enseñanza aprendizaje, organizándolo y ejecutándolo conscientemente a través de determinadas estrategias que llevan en si las posibilidades que brinda la comunicación educativa. Por ello hay que:

Desarrollar con disciplina, conciencia, eficacia, calidad y rigor las tareas asignadas. Asumir la critica y la autocritica como poderoso instrumento de

autorregulación moral. Propiciar un clima de compromiso, consagración y nivel de respuestas a las tareas asignadas. Cumplir cabalmente sus deberes como ciudadano, el respeto a la constitución, a la legalidad socialista y a las indicaciones y orientaciones recibidas. Ser ejemplo de respeto de sus deberes docentes y educativos en el cuidado de la propiedad social, el medio ambiente y la salud de sus semejantes.

Tipo de tecnología: Blanda.

Para realizar este trabajo se tomó como **muestra** 18 atletas pertenecientes al deporte de esgrima de ambos sexo y modalidades comprendidos en las edades de 11 y 12 años de vida, pertenecientes a los combinados #1 y #3 perteneciente al Consejo Popular Urbano 1, del municipio Guisa. Primeramente realizamos una observación a varias sesiones de entrenamientos. Para ejecutar las mismas se confeccionó una guía de acuerdo a nuestro interés.

Resultados de la Observación.(Inicio)

. Observación de clases.

- *Se comprobó que* a veces se emplean adecuadamente los métodos, procedimientos y medios de enseñanza para lograr el cumplimiento de los objetivos instructivos y formativos.
- En las clases se observó que veces se orientan actividades docentes encaminadas a fortalecer el valor responsabilidad en los atletas.
- En las clases nunca se observó una adecuada valoración del valor responsabilidad.

Acciones encaminadas a fortalecer el valor responsabilidad.

- Realizar una previa preparación de cada actividad, con la participación activa de los atletas y entrenadores donde se manifieste, qué va a hacer, cómo lo va a hacer y para qué lo va a hacer.
- Asignar apadrinamiento por parte del capitán de equipo, atletas mas aventajados hacia los atletas de nivel bajo (trabajar en subgrupos según el nivel de desarrollo).
- Asignar responsabilidades dentro del grupo, por ejemplo un atleta, responsable de la disciplina, otro del vestuario correcto, de la recogida de materiales.
- Conversatorio donde el atleta conozca la importancia del cuidado de los materiales deportivos y lo que le cuesta al estado para su uso, fomentando

desde esta óptica la inclinación hacia la responsabilidad de apreciar los medios.

- Asignar responsabilidades por subgrupos encaminadas a que los mismos atletas exijan la participación en las demás actividades colaterales en el entrenamiento.
- Orientar la confección de medios de enseñanza a través de grupos de trabajos con vista a explotar la creación de los atletas.

Además de la utilización de:

- Charlas educativa
- Videos sobre glorias deportivas (su vida en el deporte)
- Lectura de materiales sobre las vivencias de los atletas en arenas internacionales
- Otras

Resultados de la Observación.(Final)

- Durante la aplicación de las actividades por medio de esta técnica se pudo apreciar como los niños fueron incorporándose y mejorando su participación en las mismas.
- Se incrementó el trabajo de métodos y procedimientos y medios para el logro del cumplimiento de los objetivos trazados.
- En las clases se observó la orientación de diferentes actividades encaminadas al fortalecimiento del valor responsabilidad en los atletas.
- Se observó el adecuado análisis sobre este valor trabajado durante todo el entrenamiento
- Así como el conocimiento e interés de los atletas y entrenadores por hacerlo significativo durante todo el proceso de entrenamiento.

CONCLUSIONES

Después de un minucioso análisis de los resultados obtenidos en este trabajo, se puede fundamentar que las acciones y el desarrollo teórico de la investigación permitieron a la autora llegar a las siguientes conclusiones:

- El conjunto de acciones propuestas contribuyó al fortalecimiento del valor

responsabilidad en los atletas del deporte de esgrima de la categoría 11-12 años en ambos sexos y modalidades.

- El conjunto de acciones ejerció mayor incidencia sobre la conducta relacionada con el uso del vestuario deportivo, responsabilidades ante el entrenamiento y actitudes en eventos a los diferentes niveles mejorando así sus resultados deportivos.

RECOMENDACIONES

La autora de esta investigación considera importante recomendar, en relación con los resultados obtenidos:

- Por la importancia que tiene el fortalecimiento del valor responsabilidad en los atletas de esgrima de la categoría 11-12 años, se recomienda hacer extensiva la aplicación de esta experiencia a las demás deportes del municipio.
- Se analice la posibilidad de aplicación de sistemas de charlas motivacionales que estimulen el interés de los atletas.

BIBLIOGRAFÍA

1. BAXTER PÉREZ, ESTHER. La formación de valores: una tarea pedagógica. Esther Baxter Pérez - La Habana.
2. ------. Educar en valores, tarea y reto de la sociedad. Editorial Pueblo y Educación: La Habana, 2007.-- 127 p.
3. BAXTER PÉREZ, ESTHER. Educar en valores, tarea y reto de la sociedad._ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2007
4. BUXARRAIS, MA Y MARTÍNEZ, M. Educación en valorares y desarrollo moral. Editorial Gráficos Signo, S. A. Barcelona 1996. Habana, 1991.
5. CHACÓN ARTEAGA, NANCY. La formación de valores morales. Retos y perspectivas / Nancy Chacón Arteaga. – La Habana: IPLAC, 1995.
6. CASTRO RUZ, FIDEL. Los valores que defendemos. Discurso pronunciado el 24 de Febrero de 1998 en la sesión de constitución de la Asamblea Nacional del Poder Popular.
7. COLECTIVO DE AUTORES. La formación de valores en las nuevas generaciones. Una campaña de espiritualidad y de conciencia. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana 1996-

DATOS DEL AUTOR

Nombre y apellidos del autor: Elizabeth Alarcón Rosales

Edad: 39

Calificación: Licenciada en Cultura Física, Deporte y Recreación

Cargo: Profesora

Dirección particular: Vantroy # 28 / 1ra y Comandante Elias

Teléfono: 391793

Integración revolucionaria: CDR, FMC, BPD

N/I: 72061106554

Porciento de participación: 100%

FUNDAMENTOS TÉCNICOS METODOLÓGICOS DE LOS PASOS Y CARRERAS EN GIMNASIA RÍTMICA. MULTIMEDIA

Autoras: Lic. Maydelis de la Caridad Delgado Alfaro

Dra. C. Mélix Ilisástigui Avilés

Resumen:

El presente trabajo de investigacióntuvo como objetivo elaborar una multimedia que sirva de guía metodológica a las entrenadoras en el proceso de enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el Programa de Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Gimnasia Rítmica ya que a pesar del mismo, se ha podido constatar que su exacta aplicación ha estado contrarrestada por el desconocimiento parcial de las características técnicas metodológicas de los contenidos para las diferentes categorías, situación que se agrava al coexistir en la bibliografía y en el conocimiento empírico diversos modelos técnicos metodológicos, no siempre coincidentes con la escuela de movimientos de este deporte.

INTRODUCCIÓN:

La Gimnasia Rítmica llega a Cuba después del triunfo de la Revolución; se inicia el trabajo para su introducción en 1964 a través de la capacitación de profesoras, impartida esta, por la técnica checoslovaca JarmilaSlezakova, instrumentándose una serie de cursos con la participación de todas las profesoras de Educación Física del país.

A partir de este momento la formación y preparación continua de las entrenadoras cubanas de este deporte ha sido premisa para la garantía de la calidad de la preparación de las generaciones de gimnastas, para lo cual la Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica ha instrumentado de manera sistemática la superación técnico metodológico de todos sus recursos humanos.

Por otra parte la sistematización teórico – técnica y metodológica de la preparación de las gimnastas cubanas de Gimnasia Rítmica, ha sido planteada a través de las convocatorias a competencias, ejercicios obligatorios dentro de los programas competitivos y orientaciones generales de preparación hasta la década del 80, evolucionando ello primero en los subsistemas de Alto

rendimiento (1985) y posteriormente en los PPD (1988), los cuales han guiado desde entonces a las entrenadoras cubanas en la conducción de la preparación de sus gimnastas desde las primeras edades.

La existencia de programas, donde se reflejan entre otros aspectos, objetivos y contenidos para cada categoría, edad, propició contar con un criterio unificado a nivel de país y establecer una lógica metodológica para la enseñanza de los contenido de la escuela de movimientos gimnásticos como guía para todas las entrenadoras del país.

No obstante a ello no siempre el acceso y la producción de bibliografía específica ha estado aparejado al nivel de actualización del deporte ni de los programas de preparación deportiva elaborados, algo que ha sido reclamo de las entrenadoras del país al no contar con todas las herramientas de apoyo para la interpretación y aplicación del PIPD.

Específicamente en el hoy Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica, se plasman dentro del mismo los contenidos a desarrollar por cada componente de la preparación. En él aparecen los elementos de la técnica corporal (pasos y carreras) distribuidos por unidades desde las primeras edades, sin embargo no se describe lametodología de la enseñanza de cada uno de ellos ni su técnica ya que esa no es la función de este documento.

Por otra parte en la bibliografía específica existente, no toda al acceso de las entrenadoras cubanas, los pasos y carreras , así como el resto de los elementos técnicos de la escuela de movimientos de este deporte, se describen de manera diferente y con diversa terminología, lo que ha traído como consecuencia la falta de uniformidad en los niveles de conocimientos que poseen las entrenadoras acerca de la técnica y metodología de la enseñanza de los contenidos del PIPD y la coexistencia de diversos modelos técnicos metodológicos sustentados en lo planteado en esta bibliografía, en los contenidos recibidos como parte de su formación ya sea como entrenadoras o como ex gimnastas de este deporte.

Esta situación es más señalada en los elementos de enlace, donde se encuentran ubicados los pasos y carreras, que si bien no constituyen dificultad

técnica, propician los desplazamientos y uniones por excelencia dentro del contenido del ejercicio competitivo, dando muestra de poseer maestría técnica, aquella gimnasta que haga una utilización diversa y excelente de estos elementos técnicos dentro de la ejecución de sus ejercicios.

Precisamente en los análisis técnicos realizados por la Comisión Nacional de a las competiciones nacionales de este deporte y en sus recorridos por el país, una de las dificultades detectadas, tiene que ver con la poca variedad de utilización de los pasos y carreras y con la deficiente técnica que se muestra en su ejecución por parte de las gimnastas, lo que también ha sido constatado en los resultados de las pruebas aplicadas a las niñas gimnastas cantera a integrar la matrícula de los equipos infantiles y juveniles nacionales, en contradicción con los objetivos y contenidos que deben haber vencido según el PIPD.

En exploración realizada por la Comisión Técnica del deporte ha estado latente la necesidad de complementar el PIPD con materiales de orientación técnico metodológica para las entrenadoras, al plantear estas en no pocas ocasiones, que el programa no les da orientación en ese sentido, a pesar de los cursos técnicos metodológicos impartidos, los que incuestionablemente no han cubierto las necesidades de las entrenadoras.

Lo antes expuesto establece la necesidad de elaborar un cuerpo metodológico que dé una orientación uniforme de cada paso y carrera citado en el PIPD que sirva de apoyo para el trabajo de las entrenadoras en la etapa de desarrollo básico motor (6 – 15 años).

Lo expresado anteriormente permitió definir como **situación problémica:La insuficiente existencia de herramientas metodológicas para la orientación de las entrenadoras en la enseñanza de los contenidos de técnica corporal (pasos y carreras) del PPD en Gimnasia Rítmica.**

Esta situación permitió formular como **problema científico** de esta investigación la siguiente interrogante:¿Qué vía utilizar para propiciar una mayor orientación técnico metodológica de las entrenadoras, para la enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PPD de Gimnasia Rítmica?

Para dar solución al problema científico planteado se trazó como **objetivo** de la investigación:Elaborar una multimedia que sirva de guía metodológica a las entrenadoras en el proceso de enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PPD de Gimnasia Rítmica.

La lógica de la investigación para la solución del problema planteado estuvo guiada por las siguientes **preguntas científicas:**

- ¿Cuáles son las características técnico metodológicas de los pasos y carreras contenidos en el programa de preparación del deportista?
- ¿Qué nivel de conocimientos poseen las entrenadoras cubanas de Gimnasia Rítmica acerca de la técnica y metodología de la enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PPD?
- ¿Qué elementos constitutivos debe poseer una herramienta de guía metodológica (multimedia) para las entrenadoras en la conducción de la enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el (PPD) de Gimnasia Rítmica?
- ¿Que valoración se tiene de la multimedia elaborada?

Esta lógica investigativa fue cumplida con la ejecución de las siguientes **tareas** de investigación:

- Determinación de los fundamentos técnicos de los pasos y carrera de Gimnasia Rítmica.
- Diagnóstico a cerca del nivel de conocimiento que poseen las entrenadoras sobre la técnica y metodología de la enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PPD de la Gimnasia Rítmica.
- Determinación de los elementos constitutivos de la multimedia (pasos y carreras).
- Elaboración de la multimedia.
- Valoración de la factibilidad de la multimedia elaborada.

Fundamentos teóricos metodológicos de los pasos y carreras en Gimnasia Rítmica.

La Gimnasia Rítmica es uno de los deportes más populares del programa olímpico caracterizándose por la gran plasticidad, gracia, expresividad, feminidad, elegancia, expresividad y carácter bailable, que llevan implícito sus movimientos, sin dejar atrás que es un deporte con elevadas exigencias psíquicas y físicas.

Esta disciplina comprende de dos modalidades de competición: los ejercicios individuales y los ejercicios de conjunto y en ambas, se requiere de la conjunción del trabajo corporal con el aparato, todo ello en función de la interpretación que lleva el acompañamiento musical utilizado.

Los pasos y carreras son elementos de técnica corporal que pertenecen al Grupo II de la sección fundamental de la clasificación de los ejercicios de Gimnasia Rítmica, (Alejandra O´Farril (1982)) por lo que constituyen uno de los eslabones de la preparación integral de las gimnastas.

Ellos, son movimientos cíclicos de las extremidades inferiores, diferenciándose uno de otro por la longitud del mismo, el tiempo de apoyo y la frecuencia de paso con que es realizado.

La autora Anna CanaldaLoobet (1988) define los pasos y carreras como desplazamientos y los ubica como elementos básicos de los ejercicios a manos libres puesto que permiten la relación con el resto de grupos de elementos y la utilización del practicable en todas sus direcciones y sentidos.

Dentro de los elementos de técnica corporal, los pasos y carreras, se pueden combinar con todo tipo de movimientos de brazos dando más elegancia y variedad a los desplazamientos, influyendo en el carácter bailable de los ejercicios competitivos por la estrecha relación entre los pasos y el acompañamiento musical escogido, pudiéndose realizar en con diversas direcciones y trayectoria.

Cuando los pasos y carreras, se hacen más complejos en su ejecución, aportan al desarrollo de la coordinación, la ligereza en movimiento de las piernas y ayudan a la automatización de las técnicas aprendidas;también

sirven de base para los demás grupos corporales, ya que ubican la postura de inicio de la ejecución de los saltos, giros, equilibrios, poses, etc.

Los pasos y carreras están compuestos por formas estilizadas de desplazamiento que se utilizan como enlaces tanto en los ejercicios a manos libres como con los instrumentos. Se incluyen en el calentamiento cooperando con las formas y mantención de la postura correcta. Se utilizan también dentro de la composición como formas de recuperación y enlaces entre las dificultades. Para su estudio se comienza por los pasos y carreras más sencillos que proporcionen a las gimnastas más seguridad en su ejecución, por lo que se recomienda iniciar su aprendizaje con apoyo; esto constituye una de las fundamentales bases técnicas de la Gimnasia Rítmica.

En relación con su tratamiento dentro de los Códigos de Puntuación desde su surgimiento a la fecha, los pasos y carreras se han mantenido como desplazamientos, siendo incluidos estos como elementos bailables o pasos de baile, pudiendo ser, realizados en serie de cuatropasos, como un requerimiento de lo artístico de la composición en los últimos años.

En la actualidad, los pasos y los pasos bailables conforman uno de los criterios de dificultad, si son realizados de manera continua durante 8 segundos (combinación de pasos de danza, 0, 3 ptos.),y coordinados con elementos del aparato, dándosele con ello un mayor peso a su ejecución, dentro de los ejercicios competitivos.

Metodología y organización de la investigación.

Para el cumplimiento de las tareas propuestas en la investigación se utilizaron métodos teóricos (análisis y síntesis, análisis de documentos y enfoque de sistema), como métodos empíricos (revisión bibliográfica, la observación, la aplicación de encuesta, entrevista y el criterio de especialistas) y como procedimiento estadístico el cálculo porcentual y la moda.

El análisis documental: permitió el estudio, análisis e interpretación de documentos oficiales que rigen a este deporte (Código de puntuación y PIPD), así como la bibliografía existente al respecto, la que hubo que complementarse con el **análisis bibliográfico** de las características de los pasos y carreras y su relación con otros grupos técnicos de este deporte ; también propició el estudio

de las diferentes descripciones existentes de los pasos y carreras según el criterio de cada autora analizada.

Enfoque sistémico: Posibilitó interrelacionar y sistematizar los fundamentos técnicos metodológicos de los pasos y carreras y la determinación de los elementos constitutivos de la multimedia.

La encuesta: se tuvo presente para determinar el nivel de conocimiento que presentaban las entrenadoras en cuanto a la técnica y metodología de enseñanza de los pasos y carreras.Esta fue aplicada a 26 entrenadoras de Gimnasia Rítmica participantes en el Curso Técnico Metodológico Nacional realizado en la Habana, marzo del 2012. Para la selección de la muestra solo se tuvo en cuenta, el ser entrenadora de Gimnasia Rítmica, ya que existían entrenadoras con un alto nivel de experiencia, otras recién graduadas y otras aún por graduarse.

La entrevista: se aplicó según un orden predeterminado, siguiendo un procedimiento uniforme para todos los sujetos. El objetivo que se persiguió con la misma fue conocer los criterios de estas profesionales en relación con que aspectos tener en cuenta en la concepción de la propuesta, lo que permitió la toma de decisiones en cuanto a la determinación de los elementos constitutivos de la multimedia (pasos y carreras). Para esto fueron entrevistadas 5 expertas (especialistas de alta competencia).

También se utilizó un cuestionario para la recolección de los criterios, para evaluar la viabilidad de la propuesta según el criterio de especialistas, (aplicabilidad de la propuesta y viabilidad de su aplicación). Para la selección de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos: Pertenecer a la comisión técnica del deporte, ser juezas internacionales, titulación académica o grado científico.

Nivel de conocimiento de las entrenadoras cubanas acerca de la técnica y metodología de la enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PPD de Gimnasia Rítmica.

El 100% de las encuestadas consideró que es de vital importancia el que las gimnastas dominen la correcta técnica y metodología de los pasos y carreras, y

coinciden en su utilización como elementos de enlaces, formas de desplazarse en el tapiz, como elementos básicos de la técnica corporal además de proporcionarles vistosidad y elegancia a las selecciones.

Por otra parte el 88% de las encuestadas plantea que el PIPD no les da toda la información acerca de los pasos y carreras como elementos de la técnica corporal y que siempre esta ha sido la misma. El 12% sí consideró que les brinda toda la orientación, lo que da información en cuanto a que estas tienen el conocimiento suficiente para la interpretación del PPID.

El 35% de las encuestadas manifestó tener conocimiento de la técnica y metodología de enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PPD, del 65% restante un 43% planteó que tienen un conocimiento parcial pero que no lo adquirieron por el PIPD si no por otras experiencias; el resto no manifestó tener conocimiento de los mismos.

Con relación a las vías de adquisición de los conocimientossobre los pasos y carreras, se dio la posibilidad de seleccionar varias respuestas. Es así que el 38% de las encuestadas, planteó que conoció la técnica y la metodología de la enseñanza de los pasos y carreras por la bibliografía existente, un 46% en su formación como entrenadora, el 50% en su formación como atleta y un 61% en los cursos recibidos. Uno u otros caminos hablan de no haber existido una formación uniforme de las encuestadas y múltiples modelos de referencia para enseñar.

De manera general se manifiestan debilidades en el conocimiento que de los pasos y carreras tienen las entrenadoras encuestadas lo que en alguna medida es causa de la falta de utilización y pobre variedad de este grupo técnico dentro de los ejercicios competitivos de las gimnastas cubanas de este deporte.

Elementos constitutivos de la multimedia de los pasos y carreras en Gimnasia Rítmica.

Como resultado del análisis de la bibliografía específica existente , así como del resultado de las encuestas aplicadas se determinaron las necesidades, así como la falta de homogeneidad y sistematización en la información existentes respecto a la técnica y metodología de los pasos y carreras y la tenencia en

cuenta del criterio de expertas consultadas, así como de la propia autora en relación con lo que debía contener un material de estudio y orientación para las entrenadoras encargadas de dirigir el proceso de preparación gimnástica en relación con los pasos y carreras, se llega a la toma de decisiones en cuanto a los elementos constitutivos de la multimedia.

- Ubicación de los pasos y carreras dentro de la clasificación de los ejercicios en Gimnasia Rítmica.
- Definición conceptual del grupo corporal.
- Recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para todos los grupos técnica corporal.
- Recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para el grupo técnico de pasos.
- Descripción técnica de los pasos y su metodología de enseñanza.
- Muestra fílmica de la técnica de ejecución de los diferentes pasos y carreras contenidos en el PPD y su metodología de enseñanza.
- Listado de errores comunes y forma de rectificación.

Validación de la propuesta

Se presentó la multimedia elaborada al colectivo técnico nacional de este deporte así como a la Comisión Técnica Nacional para la validación de la propuesta; las especialistas coincidieron en que la multimedia esta bien fundamentada, que tiene todos los elementos para la conducción y enseñanza de los pasos y carreras; plantearon además que es factible su implementación, aunque está en dependencia de las condiciones que se tengan en cuanto a recursos materiales en este caso (computadoras).

La consulta con la ComisiónTécnica Nacional, permitió el enriquecimiento de la propuesta y llegar a su versión final.

CONCLUSIONES

- En la determinación de los fundamentos técnicos de los pasos y carrera de Gimnasia Rítmica se detectan contradicciones en las descripciones técnicas y en las terminologías que se utiliza en la bibliografía, así como contradicciones con los modelos actuantes para la enseñanza de este

grupo técnico, algo que atenta contra la sistematización teórica y metodológica de estos fundamentos.

- En el diagnóstico acerca del nivel de conocimiento que poseen las entrenadoras sobre la técnica y metodología de la enseñanza de los pasos y carreras contenidos en el PIPD de la Gimnasia Rítmica, se pudo constatar falta de uniformidad en la visión de la técnica de ejecución de los pasos y sus formas de enseñanza, así como variedad en la vías de adquisición de ese conocimiento, primando el traslado de las vivencias de una entrenadora a la otra y de la vida de gimnasta a la de entrenadora.

BIBLIOGRAFÍA.

CanaldaLlobet, A. (1988). Gimnasia Rítmica Deportiva: Teoría y Práctica. Editorial Paidotribo, Barcelona.

FIG. Comité Técnico de Gimnasia Rítmica. Código de Puntuación. Edición (2005-2008). (2009-2012).

Colectivo de autores del departamento de Educación Física de la UCCFD "Manuel Fajardo". (2006). La Gimnasia y la Educación Rítmica. Editorial Deporte.

Delgado Alfaro M. y M, Ilisástigui Avilés. 2012 Pasos y carreras. Multimedia. UCCF "Manuel Fajardo", La Habana.

FIG. Comité Técnico de Gimnasia Rítmica. Código de Puntuación. 2013

Fernández Valle A., (1991) Gimnasia Rítmica .Editorial Comité Olímpico Español.

FungGouzueta, Thalía. (1995). El deporte danza. La Habana .Editorial Científico Técnica.

Ilisástigui Avilés, M. S, Ameller Reyes. N, OchaBorrás. C, Juara Rosell, C, Valdés Díaz. J, Bravet Quesis y T, Bequer Soto del Valle. 2001 – 2005, Programa de Preparación del Deportista. La Habana.

Ilisástigui Avilés, M. y otros. 2006- 2008, Programa de Preparación del Deportista. La Habana.

Ilisástigui Avilés, M. y otros. 2009- 2012. Programa de Preparación del Deportista. La Habana.

Ilisástigui Avilés, M. 2012. Orientaciones metodológicas para la enseñanza de los elementos de técnica corporal. La Habana. CETLON. UCCF “Manuel Fajardo”

Lisitskaya, T.S. (1991). Coreografía de gimnasia deportiva / T.S. Lisitskaya. – Ed. Vneshtorgizdat.

Mendizabal, S Gimnasia Rítmica/ S. Mendizabal. España: Ed Gymnos, 1985

O`Farril Hernández, Alejandra, Santos Bouza, Amelia GRD 1 (1982). Editorial Pueblo y Educación.

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS DE LA CATEGORÍA INFANTIL DEL DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA COLOMBIA.

Autores: MSc. Ricardo López Hernández, país Colombia. Director de programa en la universidad de la Guajira, docente catedrático, Maestrante en Metodología del entrenamiento deportivo para la alta competición. Correo electrónico: rlopez@uniguajira.edu.co

MSc. Jorge Augusto Benítez, país Colombia, Entrenador de atletismo del IDRD, docente catedrático, Maestrante en Metodología del entrenamiento deportivo para la alta competición. Correo electrónico: jabatle@gmail.com**.**

RESUMEN

Este trabajo se encuentra relacionado con las siguientes temáticas como: Preparación Deportiva, Fases Sensibles, Entrenamiento Deportivo, Capacidades Físicas, entre otras. Que son abordadas para estudiar la situación problemica presentada en esta categoría, como es; los deficientes resultados deportivos presentados en los diferentes eventos nacionales. Igualmente el objetivo de este trabajo es el de diseñar una guía metodológica para la preparación deportiva con criterios y fundamentos que permitan influir en el mejoramiento de los resultados deportivos de los atletas en la categoría infantil del Departamento de La Guajira.

ABSTRACT

This work is titled Methodological guide for sports training in junior class athletes Guajira Department of Colombia. Wherefore is related to the following topics as: Preparation Sports, Phase Sensitive, Sport Training, Physical Abilities, among others. They are addressed to study the problem situation presented in this category, as it is, the poor results in the different sports presented national events. Likewise, the aim of this work is to design a methodological guide for sports training criteria and bases that allow influence in improving the scores of athletes in the junior category of the Department of La Guajira. The authors of this paper are: Ricardo López Hernández, country Colombia. Program Director at the University of La Guajira, teaching professor, Maestrante in sports training methodology for high competition. Email: rlopez@uniguajira.edu.co and Jorge Augusto Benitez country Colombia, IDRD athletics coach, teaching professor, Maestrante in sports training methodology for high competition. Email: jabatle@gmail.com.

GUÍA PARA EL CONTROL VISUAL DE LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS ATLÉTICOS.

AUTORES: Dr. C. Lázaro de la Paz Arencibia
Lic. Raynier Montoro Bombú
Lic. Yanai García Socarrás

Resumen

La necesidad de continuar elevando la confiabilidad en la dirección del proceso de entrenamiento de todos sus componentes y en particular de la preparación técnica, requiere del profesor-entrenador una constante superación y actualización de los contenidos que intervienen en dicho proceso. Todo ello, según de la Paz, L. (2007) en su artículo “Importancia de la preparación técnica en la formación de un atleta”, apoyado por la incorporación y perfeccionamiento de los conocimientos que aportan las ciencias aplicadas al deporte y los adelantos científico-tecnológicos, que como consecuencia del desarrollo de los medios de informatización, han permitido profundizar, ampliar y objetivizar tanto la información como los métodos para su corrección y retroalimentación.

El presente trabajo contribuye a facilitar una de las funciones en la actividad profesional del profesor-entrenador durante el desarrollo del proceso de entrenamiento, el control de la técnica de los diferentes ejercicios físicos que utiliza, como medio para la aplicación de las cargas.

Expone, para la realización del control, una guía contentiva con los principales indicadores de la técnica, confeccionada bajo un estricto algoritmo para orientar y guiar la objetividad de la observación, en esta ocasión en dos pruebas atléticas, las carreras de 400 metros con vallas y los 3 000 metros con obstáculos.

Desde la óptica de los autores se estima que la referida guía, constituye un recurso didáctico que muy bien puede introducirse en las actividades docentes dirigidas a la formación de los profesionales de la rama.

HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS DEPORTIVAS Y CUALIDADES FÍSICAS DE LOS PORTEROS DE LA EIEFD QUE PARTICIPARON EN EL MUNDIAL DE FÚTBOL 2012.

Autor: Estudiante: Salami Kouyabou

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD)

RESUMEN

El desarrollo de las habilidades motrices deportivas específicas y las cualidades físicas de los porteros de fútbol son esenciales para lograr un desempeño de excelencia en el juego, sin embargo, en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte se pudo apreciar que los porteros presentan deficiencias en el desarrollo de estas habilidades y cualidades, es por ello que el objetivo de este trabajo es: caracteriza las habilidades motrices deportivas específicas y las cualidades físicas de los porteros de fútbol de la EIEFD que participaron en el Mundial de Fútbol 2012. Para darle cumplimiento al objetivo se determinaron las acciones que se debían observar durante la competencia inter-años y los indicadores para evaluar el desempeño de los porteros. Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico realizado se diseñaron los ejercicios que se van a proponer en los próximos trabajos..

Palabras clave: portero, recogida del balón, estirada raso, saque

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un juego deportivo en el que intervienen once jugadores, uno de los cuales realiza la función de portero, guardameta o arquero, como también se le denomina; participan además dos jueces de línea y un árbitro principal que actúa en el propio terreno de juego. Como implementos solo se necesita un balón y dos porterías. Es un juego muy emocionante que goza de gran admiración popular en todos los países por lo que es considerado el deporte más popular del mundo.

El aspecto más significativo de este juego es el gol porque determina la victoria, esto hace que el desempeño de los porteros adquiera una importancia vital, dado que puede incidir en la victoria o la derrota de su equipo, dependiendo de la calidad de su desempeño. El portero de forma singular atrae la atención de sus compañeros de

equipo, de los adversarios y de los aficionados, además, es el único jugador que goza del privilegio de poder utilizar las manos tanto a la defensiva como a la ofensiva. Las múltiples y variadas acciones que debe desempeñar para evitar los goles contrarios y el riesgo que estas implican determinan la necesidad de un buen desarrollo de sus habilidades motrices deportivas específicas. Es por esto que, siempre que sea posible, el portero deberá disponer de un entrenador especializado y realizará un entrenamiento individual, sin dejar de participar en las sesiones de entrenamiento con todo el equipo, a fin de enfrentarse a situaciones similares a las de un juego real.

En la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) en el curso 2011-2012 se celebraron diversos topes amistosos entre los equipos de la escuela y los equipos de la EIDE y de la provincia Mayabeque, en los cuales se pudo apreciar que los porteros de la EIEFD tenían deficiencias en las habilidades motrices deportivas específicas. Posteriormente durante la competencia inter-años, se aplicó una guía de observación en la que se incluyeron las siguientes habilidades motrices deportivas específicas: estirada raso, estirada a media altura, estirada por alto, salida con los pies, salida con las manos, salto y despeje con las manos hacia atrás, salto y despeje con los puños hacia delante, orientación a sus jugadores en situaciones estándar, saque con los pies con el balón en el suelo, saque con los pies con el balón en la mano, saque con las manos y los diferentes tipos de agarre, con el propósito de constatar las deficiencias de los porteros y elaborar ejercicios que contribuyan al desarrollo de esas habilidades durante el entrenamiento previo al Mundial de Fútbol EIEFD 2012.

En la copa inter-años participaron siete equipos: 4to año A y B, 3er año A y B, 2do año A y B y 1er año con un solo equipo. La guía de observación se aplicó en los 28 juegos que se efectuaron, lo que permitió constatar las deficiencias de los porteros en las habilidades motrices deportivas específicas, de ahí que el objetivo de este trabajo es de caracterizar las habilidades motrices deportivas específicas y cualidades físicas de los porteros de fútbol de la EIEFD que participaron en el Mundial de Fútbol 2012.

DESARROLLO

Los porteros deben evitar a toda costa la entrada del balón contrario en su portería, esta tarea implica la ejecución de diferentes acciones de forma rápida y precisa que le permitan despejar el balón con las manos o los pies o apoderarse de él antes de que penetre en la portería, por tanto los porteros deben lograr una preparación completa que abarque los siguientes aspectos:

Los porteros, además, deben poseer las siguientes cualidades físicas:

1. Estatura superior a la media internacional: 1,78-1,85.
2. Fuerza de elevación o arranque: 50-60cm
3. Capacidad de saque: 45-50m
4. Velocidad de desplazamiento en distancias cortas: 10-20m, 1,9 a 2,20" y 2,37 a 3, 20" respectivamente.
5. Velocidad de reacción o rapidez de reflejos: 0,25-1".
6. Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo a través de un Matzudo 220m a 250m.
7. Flexibilidad o movilidad articular: 5-10cm.
8. Equilibrio: Un minuto o más.
9. Agilidad y dotes acrobáticas: 2,20-2,50" en 10m.
10. Coordinación motora: atrapar el balón antes de que pique en el terreno.

Los porteros de la EIEFD son seis, para determinar si poseen estas cualidades se les aplicaron diversos test y ejercicios (Anexo-1) a continuación se presenta la caracterización de cada uno de los porteros:

Nombre y apellidos: Marlon Emmanuel Bey	**Nombre y apellidos:** Joao Mondonça
País: Guatemala	País: Timor
Idioma natal: español	Idioma natal: tetan
Edad: 22 años	Edad: 26 años
Talla: 1,70m (no es superior a la media)	Talla: 1,70m (no es superior a la media)
Peso: 79 kg	Peso: 65 kg
Posición jugada antes de ser portero: delantero y centro campista	Posición jugada antes de ser portero: ninguna
Derecho o zurdo: derecho	Derecho o zurdo: derecho
Experiencia: 10 años; 5 años como portero.	Experiencia: desde la primaria
Fuerza de elevación o arranque: 38 cm	Fuerza de elevación o arranque: 32 cm
	Capacidad de saque: 38m

Capacidad de saque: 50m Velocidad de desplazamiento en distancias cortas: 20m, 3,20” Velocidad de reacción o rapidez de reflejos: 0,49”. Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo: 228 metros Flexibilidad o movilidad articular: 5 cm. Equilibrio: 1’:32” Agilidad y dotes acrobáticas: 2,27” en 10m. Coordinación motora: atrapar el balón antes de que pique en el terreno. (Lo agarró después que picó una vez)	Velocidad de desplazamiento en distancias cortas: 20m, 3,52” Velocidad de reacción o rapidez de reflejos: 0,58”. Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo: 221m Flexibilidad o movilidad articular: 4cm. Equilibrio: 57” Agilidad y dotes acrobáticas: 2,34” en 10m. Coordinación motora: atrapar el balón antes de que pique en el terreno. (Lo agarró después que picó una vez)
Nombre y apellidos: Benedito Bastan País: Haití Idioma natal: francés Edad: 25 años Talla: 1,72m (no es superior a la media) Peso: 66kg Posición jugada antes de ser portero: volante derecho Derecho o zurdo: derecho Experiencia: participó en cuatro campeonatos interregionales organizados en su país. Fuerza de elevación o arranque: 41cm Capacidad de saque: 33m Velocidad de desplazamiento en distancias cortas: 20m, 3, 54” Velocidad de reacción o rapidez de reflejos: 0,51”. Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo: 232m Flexibilidad o movilidad articular: 2cm. Equilibrio: 1’:37”. Agilidad y dotes acrobáticas: 3,96” en 10m. Coordinación motora: atrapar el balón antes de que pique en el terreno. (Lo agarró antes de que picara en el suelo)	**Nombre y apellidos:** Adler Baptista País: Haití Idioma natal: francés Edad: 24 años Talla: 1,73 (no es superior a la media) Peso: 72 kg Posición jugada antes de ser portero: lateral derecho Derecho o zurdo: derecho Experiencia: 8 años Fuerza de elevación o arranque: 35cm Capacidad de saque: 35m Velocidad de desplazamiento en distancias cortas: 20m, 4,10” Velocidad de reacción o rapidez de reflejos: 0,47”. Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo: 221m Flexibilidad o movilidad articular: 5cm. Equilibrio: 1’:23” Agilidad y dotes acrobáticas: 3, 87” en 10m. Coordinación motora: atrapar el balón antes de que pique en el terreno. (Lo agarró después que picó una vez)

Nombre y apellidos: Danny A. Cardoza López País: Nicaragua Idiomas: Español Edad: 22 años Talla: 1,71m (no es superior a la media) Peso: 70 kg Posición jugada antes de ser portero: Lateral derecho en fútbol campo, fútbol sala portero. Derecho o zurdo: Derecho Experiencia: 6 años Fuerza de elevación o arranque: 30cm Capacidad de saque: 38m Velocidad de desplazamiento en distancias cortas: 20m, 4,40” Velocidad de reacción o rapidez de reflejos: 0,86”. Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo: 219m Flexibilidad o movilidad articular: 4cm. Equilibrio: 1’:57”. Agilidad y dotes acrobáticas: 2,79” en 10m. Coordinación motora: atrapar el balón antes de que pique en el terreno. (Lo agarró antes de que picara en el suelo)	**Nombre y apellidos:** Víctor Andrés País: Chile Idioma natal: español Edad: 24 años Talla: 1,76 m (no es superior a la media) Peso: 89 kg Posición jugada antes de ser portero: defensor central Derecho o zurdo: Derecho Experiencia: 8 años Fuerza de elevación o arranque: 34cm Capacidad de saque: 42m Velocidad de desplazamiento en distancias cortas: 20m, 4,12” Velocidad de reacción o rapidez de reflejos: 0,93”. Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo: 223m Flexibilidad o movilidad articular: 4cm. Equilibrio: 1’:87”. Agilidad y dotes acrobáticas: 2,66” en 10m. Coordinación motora: atrapar el balón antes de que pique en el terreno. (Lo agarró antes de que picara en el suelo)

La escala para valorar la actuación de los resultados de las pruebas se elaboró mediante el siguiente procedimiento: al mejor tiempo se le resta el más deficiente y el resultado se divide entre la cantidad de indicadores que se utilizarán para categorizar a los atletas desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo ejemplo: MB, B, R, M ó 5, 4, 3, 2 respectivamente según se utilicen los indicadores o evaluaciones: ejemplo para la Fuerza de Elevación o Arranque

$$\frac{30 - 41}{4} = 2{,}75$$

Teniendo en cuenta este resultado se conforma la escala de la siguiente forma: al resultado más deficiente se le suma 2,75, el resultado representa la evaluación mínima que debe alcanzar el atleta en su próxima evaluación, luego a este resultado se le adiciona 1 y de igual forma se conforma la siguiente evaluación y así sucesivamente sin olvidar sumar 1 cada vez, hasta llegar a la cantidad de indicadores propuestos:

30 + 2,75 = 32,7 (2 ó M)

32,8 + 2,75 = 35,5 (3 ó R)

35,6 + 2,75 = 38,3 (4 ó B)

38,4 + 2,75 = 41,1 (5 ó MB)

De esta forma se conformó la tabla que se presenta a continuación con los parámetros que deben cumplir los porteros para alcanzar cada evaluación.

Fuerza de elevación o arranque	Capacidad de saque
30 + 2,75 = 32,7 (2 ó M) 32,8 + 2,75 = 35,5 (3 ó R) 35,6 + 2,75 = 38,3 (4 ó B) 38,4 + 2,75 = 41,1 (5 ó MB)	33 + 4,2 = 37,2 (2 ó M) 37,3 + 4,2 = 41,5 (3 ó R) 41,6 + 4,2 = 45,8 (4 ó B) 45,9 + 4,2 = 50 (5 ó MB)
Velocidad de desplazamiento en distancias cortas	Velocidad de reacción o rapidez de reflejos
4,40 – 0,3 = 4,1 (2 ó M) 4,0 – 0,3 = 3,7 (3 ó R) 3,6 -- 0,3 = 3,3 (4 ó B) 3,2 -- 0,3 = 2,9 (5 ó MB)	0,93” – 0,1 = 0,83” (2 ó M) 0,82” – 0,1 = 0,72” (3 ó R) 0,71” – 0,1 = 0,61” (4 ó B) 0,60” – 0,1 = 0,5” (5 ó MB)
Potencia generalizada (Matzudo)	Flexibilidad o movilidad articular
219m + 3,2 = 222m (2 ó M) 223m + 3,2 = 226m (3 ó R) 227m + 3,2 = 230m (4 ó B) 231m + 3,2 = 234m (5 ó MB)	2 + 0,7 = 2,7 (2 ó M) 2,8 + 0,7 = 3,5 (3 ó R) 3,6 + 0,7 = 4,3 (4 ó B) 4,4 + 0,7 = 5 (5 ó MB)
Equilibrio:	Agilidad y dotes acrobáticas
0:57” + 0,3 = 0:87” (2 ó M) 0:88” + 0,3 = 1’:18” (3 ó R) 1’:19” + 0,3 = 1’:49” (4 ó B) 1’:50” + 0,3 = 1’:8” (5 ó MB)	3’:96” – 0,42 = 3’:54” (2 ó M) 3’:53” – 0,42 = 3’:11” (3 ó R) 3’:10” – 0,42 = 2’:68” (4 ó B) 2’:67” – 0,42 = 2’:25” (5 ó MB)

Tabla. 2 Resultados estadísticos de diferentes cualidades físicas de los porteros y su evaluación cuantitativa y cualitativa.

#	Fuerza			Saque			Velocidad de desplazamiento		
1	38,2cm	4	B	50,2m	5	MB	3,20”	5	MB
2	32,3cm	3	R	38,3m	3	R	3,52”	4	B
3	41,4cm	5	MB	33,4m	2	M	3,54”	4	B
4	35,1cm	3	R	35,3m	2	M	4,10”	2	M
5	30,2cm	2	M	38,5m	3	R	4,40”	2	M
6	34,4cm	3	R	42,4m	4	B	4,12”	2	M

#	Velocidad de reacción			Potencia			Flexibilidad		
1	0,49”	5	MB	228m	4	B	5,3	5	MB
2	0,58”	5	MB	221m	2	M	4,2	4	MB
3	0,51”	5	MB	232m	5	MB	2,7	2	M
4	0,47”	5	MB	221m	2	M	5,8	5	MB
5	0,86”	2	M	219m	2	M	4,4	5	MB
6	0,93”	2	M	223m	3	R	4,2	4	B

#	Equilibrio			Agilidad			Coordinación		
1	1,32”	4	B	2,27”	5	MB	Lo agarró con un pique	4	B
2	0,57”	2	M	2,34”	5	MB	Lo agarró con un pique y se le calló	3	R
3	1,37”	4	B	3,96”	2	M	Antes de que picara	5	MB
4	1,23”	4	B	3,87”	2	M	Lo agarró con un pique	4	B
5	1,57”	5	MB	2,79”	4	B	Antes de que picara	5	MB
6	1,87”	5	MB	2,66”	5	MB	Antes de que picara	5	MB

#	TOTAL	
1	41	4
2	31	3
3	34	4
4	29	3
5	30	3
6	33	4

Interpretación de los resultados estadísticos de las diferentes cualidades físicas de los porteros:

En sentido general se puede valorar de bien el desarrollo de las cualidades físicas de los porteros, teniendo en cuenta que el 59,2% de las mediciones realizadas se evaluaron entre MB y B, mientras que el 40,7% se evaluó entre R y M. Las cualidades físicas con mayores dificultades son la Fuerza, la Potencia y el Saque con 4 evaluaciones negativas cada una, de 6 posibles. Las cualidades de Equilibrio y Flexibilidad mostraron mayor cantidad de resultados positivos con 5 de 6 posibles. Marlon Emmanuel Bey fue el atleta que mejor puntuación alcanzó con 41 y el más rezagado fue el portero Adler Baptista con 29 puntos. Sin embargo, ningún portero alcanzó la evaluación de MB, lo que evidencia que aún cuando hay 32 evaluaciones entre MB y B hay dificultades que se deben superar.

A partir de los resultados obtenidos se valoraron las acciones que deben realizar los porteros y que constituyen los componentes de las habilidades específicas requeridas para la posición que ocupan en el terreno de juego. Una habilidad específica según Sánchez Bañuelos es *"toda aquella actividad de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización"* (1986: 23)

De lo anterior se deduce que a diferencia de las habilidades básicas las específicas tienen implícito un objetivo de eficiencia, de efectividad y de rendimiento y que están centradas en la consecución de metas concretas, conocidas y bien determinadas, para la realización de una actividad específica.

A partir del criterio de los autores, Bonizzoni C. y A. Giovani Leali. (1985) se precisaron las acciones que se medirán para evaluar el desempeño de los porteros de la EIEFD, las cuales se refieren a continuación:

Saque con los pies con el balón en el suelo: El portero hace entrega del balón con el pie. En el fútbol moderno la mayoría de los porteros lanzan o envían el balón preferentemente con las manos.

Salto y despeje con los puños hacia delante: Se rechaza el balón con los puños hacia el terreno después de haber realizado un salto en busca de la mayor altura posible y que coincida con el momento en que el balón inicia su caída hacia el suelo.

Estirada raso: El portero se lanza al frente o hacia los laterales, en busca del balón que se acerca de forma rasa.

Situaciones estándar: Situaciones que ocurren en el juego con pelota parada y cuya ejecución no sufre cambios, ejemplo: córner, saque de esquina, penalti, tiro libre directo y tiro libre indirecto.

Agarre raso: Los balones le llegan al portero de forma rasa, ya sea de frente o por los laterales del portero.

Agarre medio, alto: El balón llega al portero a la altura de la cintura, pecho o por encima de la cabeza.

Agarre alto: El portero captura el balón con las manos levantando los brazos por encima de la cabeza buscando la mayor altura posible.

Teniendo en cuenta estas acciones se determinaron los indicadores para evaluar las habilidades de los porteros. Según García Ocaña, una habilidad se puede evaluar de positivo o negativo teniendo en cuenta los indicadores programados con anterioridad a través de metas que sean sencillas y comprensibles. (2000).

Para las estiradas de tipos raso y por medio alto

- Indicadores para que una acción sea positiva
    - El portero debe estirar totalmente el brazo que realizará el contacto con el balón.
    - El portero en su estirada debe agarrar la pelota con los diez dedos de la mano y que la superficie del balón tenga contacto con las palmas de la mano.
    - En el caso de rechazo, ella debe ser recuperada por un compañero de equipo o rechazarla hacia afuera.
- Indicadores para que una acción sea negativa.
    - Flexión de los brazos y de los dedos de la mano durante la ejecución del movimiento
    - Rechazar la pelota con las palmas de las manos.
    - Caer apoyado encima del codo más cercano del piso.

Para los diferentes tipos de saques

- Indicadores para que la acción sea positiva
    - Este elemento técnico se debe realizar con mucha precisión. Es decir, que todos los saques que realiza el portero deben llegar al nivel de su

compañero de equipo de manera que este la puede recepcionar o cabecearlo.

- En el caso del saque con las manos a larga distancia, el portero debe colocar sus piernas en forma de paso, girar el tronco y extender el brazo de lanzamiento.
- En el caso del saque con el pie con la pelota en la mano, se debe inclinar lateralmente las extremidades superiores del cuerpo.

- Indicadores para que la acción sea negativa
  - Flexionar el brazo de lanzamiento
  - Flexionar la pierna chutadora y luego chutar el balón.
  - Imprecisión.

Para el salto y despeje con las manos hacia atrás

- Indicadores para que la acción sea positiva
  - Este elemento se realiza en situaciones peligrosas, el portero lo realiza para salvar su equipo. Él lo debe realizar de tal modo que el balón pasa por encima del palo transversal de la portería.
  - despejar con la punta de los dedos de la mano.
  - Saltar sobre el metatarso.
- Indicadores para que la acción sea negativa
  - saltar con el talón de pie.
  - despejar con la palma de la mano.

Para el salto y despeje con los puños hacia delante

- Indicadores para que la acción sea positiva
  - cuando en su salto primero logra despejar del balón y luego su destino.
  - Despejar con los brazos extendidos y con los puños hacia la dirección deseada
  - Despejar con los dedos de la mano cerrada.
- Indicadores para que la acción sea negativa
  - Despejar con las palmas de las manos
  - despejar con los dedos de las manos abiertas
  - Despejar con una mano.

Para las salidas con las manos y con los pies

- Indicador para que la acción sea positiva
  - Se les evalúa positiva cuando el portero en su salida logra agarrar o sacar el balón lejos de su portería
  - El portero tiene que salir adoptando una postura alta, media o baja en dependencia de la jugada, piernas semi-unidas, los brazos laterales de forma flexionada a la altura del pecho, los dedos de la mano abierta, el tronco un poco inclinado hacia al frente.
- Indicador para que la acción sea negativa.
  - Salir con los brazos totalmente flexionados
  - salir con las piernas abiertas.

Tabla 1. Resultados estadísticos de la observación de los partidos jugados.

Habilidades motrices deportivas específicas	**Total de acciones realizadas**	**Acciones positivas y porcentajes**		**Acciones negativas y porcentajes**	
Estirada raso	18	8	44%	10	56%
Estirada media altura	11	10	91%	1	9%
Estirada por alto	-	-	-	-	-
Salida con las manos	13	11	85%	2	5%
Salida con los pies	17	12	71%	5	29%
Salto y despeje con los puños hacia delante	10	8	80%	2	20%
Salto y despeje hacia atrás	7	3	43%	4	57%
Orientación a sus compañeros	12	4	33%	8	67%
Orientación a sus compañeros en situaciones estándar	15	9	60%	6	40%
Orientación a sus compañeros en el juego	-	-	-	-	-
Saque con los pies con el balón en el suelo	27	18	67%	9	33%
Saque con los pies con el balón en la mano	38	14	37%	24	63%
Saque con las manos	24	20	83%	4	17%
Agarre de frente	22	18	81%	4	19%
Agarre raso	33	10	30%	23	70%
Agarre medio alto	24	20	83%	4	17%
Agarre por alto	-	-	-	-	-

Interpretación de los resultados estadísticos:

- Se ha constatado que los 6 porteros observados realizaron un total de 300 acciones, de ellas 202 son positivas lo que equivale a un 77% y 98 acciones negativas que corresponde a un 37%.

Se puede concluir que los porteros tienen deficiencias en las siguientes habilidades: saque con los pies con balón en las manos, salto y despeje hacia atrás , estirada rasa y agarre raso dado que el porcentaje de acciones negativas en estas habilidades está por encima de

Análisis biomecánico de la posición del portero durante la recogida del balón.

La biomecánica es una disciplina científica que tiene por objeto el estudio de las que existen en los seres vivos, fundamentalmente del cuerpo humano.

Sinergia muscular:

A la hora de recoger la pelota, el portero baja su centro de gravedad y al extender sus brazos, en las caras anteriores de estos últimos, varía la tensión de los bíceps y aumenta su longitud. Por lo que está en un régimen de trabajo anisométrico excéntrico.

En la ejecución de esta técnica los pares biocinemáticos son:

- Pie-pierna que se clasifica como helicoidal;
- Pierna-muslo;
- Muslo-cadera;
- Tronco-brazo;
- Brazo-antebrazo y
- Antebrazo-mano que están clasificados todos como rotación.

Se tomará en cuenta la cadena de los miembros superiores cuando el portero recoge la pelota con las dos manos y la lleva a su pecho. Esta cadena se clasifica como cadena transitoriamente cerrada ya que tiene la pelota sostenida entre las manos, es decir no hay libertad de movimiento de las extremidades superiores; tiene 6 segundos para reanudar el juego y después de la recogida puede sostenerla con una sola mano: mano derecha-antebrazo derecho; brazo derecho-cintura escapular; brazo izquierdo-antebrazo izquierdo; mano izquierda.

Análisis fisiológico de la posición del portero durante la recogida del balón.

En cuanto al sistema nervioso. Como se sabe todas las actividades en el cuerpo están condicionadas por la actividad del sistema nervioso. El portero de esta etapa no ha alcanzado todavía la madurez cerebral, además los reflejos condicionados no son están sólidos, por lo que es difícil que este logre alcanzar un nivel de automatización de los hábitos motores en cuanto a esta técnica.

Durante el ejercicio se presentan las siguientes respuestas cardiovasculares.

1) Aumento del gasto cardiaco.
2) Aumento de la frecuencia cardiaco
3) Aumento del volumen sistólico

La guía de observación se elaboró a partir de la consideración de las acciones y los indicadores establecidos, los resultados se muestran en la siguiente tabla:

CONCLUSIONES:

1. Los porteros de fútbol de la EIEFD presentan deficiencias en la ejecución de las acciones que constituyen componentes de las habilidades motrices deportivas específicas.
2. En la caracterización se pudo constatar que solo un portero se acerca a las cualidades deseables y todos tienen dificultades en las habilidades motrices deportivas específicas lo que demuestra la necesidad de incluir en el entrenamiento un grupo de ejercicios que contribuyan al desarrollo de estas habilidades.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bonizzoni C. y A. Giovani Leali. (1985). El portero preparación física, técnica y táctica. Editorial Gymnos.
2. García Ocaña, Francisco. (2000). El Portero de Fútbol 3A. ED. Barcelona: Editorial Paidotribo.
3. Marcos Valdés, Armando. (2010). La enseñanza del fútbol desde las edades escolares. Disponible en: Intranet EIEFD: http://intranet.eiefd.co.cu/futbol_vaquero/index.html
4. Sánchez Buñuelos, F. (1984). Bases didácticas de la educación física y el deporte. Editorial Gymnos. Madrid.

IMPLEMENTACION DE UN PLAN DE PREPARACION MENTAL EN ESGRIMISTAS JUVENILES VENEZOLANOS

Autor : MSc César Marquina

RESUMEN

En la actualidad los esgrimistas se entrenan cuidadosamente en el ámbito físico, técnico y táctico para las competencias, pero ocurre que dentro de esas competencias deportivas un atleta puede sentirse preparado de manera excelente en cuanto a la técnica y bien preparado físicamente y a pesar de todo eso ser eliminado en las rondas eliminatorias y pasar completamente de lado en una de esas competencia. Los entrenadores conciben la preparación de sus atletas solo en el ámbito físico, técnico y táctico. ¿Son estos tres ámbitos suficientes para la preparación? La esgrima necesita entonces del desarrollo de cualidades técnicas, tácticas y de análisis, sobre todo lo mental, que le permitan el desarrollo adecuado en competencia. Los entrenadores deben conocer las diferentes herramientas de preparación mental e integrarlas a los diferentes periodos de entrenamiento y de competencia. Él presente trabajo está orientado a la iniciación y la puesta en práctica de un plan de preparación mental en los esgrimistas, que permita servir como punto de partida para los entrenadores venezolanos al logro de resultados competitivos.

IMPLEMENTATION OF A MENTAL PREPARATION PLAN IN YOUTH FENCERS

ABSTRACT

Currently, the fencers are trained carefully in the physical, technical and tactical skills, but it happens that within those sport competitions an athlete can feel prepared excellently in terms of technique and well prepared physically and despite of all that to be eliminated in the qualifying rounds and go completely sideways on one of those skills. Coaches just conceive prepare their athletes only in the physical, technical and tactical. Are these three areas sufficient for preparation? Fencing needs then to develop technical skills, tactics and analysis, especially mental development that will enable broad development in competition. Coaches should know the different mental preparation tools and integrate them into the different periods of training and competition. The present work is aimed at the initiation and implementation of a

mental preparedness plan for swordsmen, which allow serving as a starting point for Venezuelan coaches to achieve competitive results.

MISE EN ŒUVRE D´UN PLAN DE PREPARATION MENTALE CHEZ LES ESCRIMEURS JUNIORS VENEZUELIENS

RESUME

Aujourd'hui les escrimeurs s'entraînent soigneusement dans leurs préparations physiques, techniques et même la tactique à une compétition, mais lors de certaines compétitions, un athlète peut se sentir prêt par rapport à la technique et fort physiquement et malgré tout être éliminé dans le premier tour de poule et passer complètement à côté de la compétition. Les entraîneurs conçoivent la préparation de leurs athlètes que dans trois domaines: physique, technique et tactique. Cette intervention est elle suffisante ? L'escrime nécessite donc des qualités techniques, tactiques d'analyse et surtout mentales, qui permettent de s'exprimer complètement en compétition. Les entraîneurs doivent connaître les différents outils de préparation mentale et les intégrer aux différentes périodes d'entraînement et de compétition. Ce travail est orienté vers l'initiation et la mise en œuvre d'un plan de préparation mentale chez l'escrimeur, pour qu`il puisse servir de point de départ pour les entraîneurs vénézuéliens au service de la réalisation de la performance sportive.

INDICADORES GENERALES FÍSICO, TÉCNICO Y PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO EN EL BALONCESTO PARA LA CATEGORÍA 16 – 18 AÑOS DE LA EIEDE MÁRTIRES DE BARBADOS, MUNICIPIO COTORRO.

Autor: VERÓNICA FERNÁNDEZ

Tutor: MSc ARNALDO GONZALES ARTOLA

Email: veronicafc@eiefd.co.cu vernica.fernndez@gmail.com

Institucion: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Pais: Bolivia

RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito fundamental, de determinar los indicadores de rendimiento general del baloncesto físico, técnico y psicológico para la categoría 16 – 18 años de la EIDE Mártires de Barbados, municipio Cotorro siendo el mismo una herramienta de gran importancia en el proceso de entrenamiento deportivo.

Para la realización de esta investigación se utilizará varios métodos y técnicas de investigación de nivel teórico el análisis síntesis, el histórico lógico y la inducción – deducción y en el nivel empírico la observación, encuestas, entrevistas, y en la medición los test de motivos deportivos, Test de la actitud para la competencia, la planilla de pre-arranque, en lo matemático estadístico la técnica de análisis exploratoria, quienes permitieron fundamentar dicho objeto de estudio.

Los indicadores se determinaran a partir de los resultados del análisis que se realizara a las pruebas realizadas, y las mismas serán herramientas de gran valor.

INTRODUCCIÒN

El baloncesto es un deporte colectivo caracterizado por su gran complejidad técnica, rapidez, intensidad y emoción. En él se realizan una serie de acciones las cuales son contabilizadas para un análisis posterior al partido.

En el transcurso del tiempo el baloncesto ha sufrido varios cambios, modificaciones en todo su conjunto técnico, táctico, físico y psicológico, no solo debido a su gran popularidad que fueron ganando los grandes jugadores de la época, si no que ya fueron realizando sistemas de juegos atendiendo a las características del partido, tipo de evento, la categoría e incluso fueron especializando a jugadores por posiciones. Y lo más relevante para esta época ya es tener un sexto jugador denominado polivalente

Álvarez Aguirre, E. (1996) planteó que a nivel internacional, de 1910 a 1945 fue una época que se caracterizó por estrategias de conjunto, creadas por los entrenadores o profesores que estaban al frente de estos equipos, resultando más lento y esquemático; se popularizaron las defensas en zonas alcanzando su mayor glorificación en los años ’20 y el juego era más colectivo, estando encaminada su estrategia a un juego de conjunto.

El progreso del baloncesto a nivel internacional fue floreciendo poco a poco, primero incluyendo nuevas técnicas ofensivas y defensivas con y sin balón ya que les permite realizar acciones tácticas más dinámicas y rápidas, poco más tarde se van incluyendo otros elementos técnico - táctico convirtiendo el juego mucho mas afanoso, sorpresivo y con mucha presión en el terreno, el nivel del mismo mejorar en gran cantidad, obligando a los entrenadores a la utilización de indicadores para la selección de sus atletas. Aunque no lo tenían establecido como una herramienta de medición les dio grandes resultados.(1946 - 1976)

Actualmente el baloncesto se ha convertido en uno de los deportes de mucha energía y acelerado que permite analizar con más cautela cada juego, atendiendo las características de las categorías ya que cada una de ellas tienen sus particularidades tanto en las edades como jugadores por posición.

En las observaciones y entrevista realizadas a los entrenamientos del equipo de baloncesto masculino de la categoría juvenil (16-18) años de la EIDE Mártires de Barbados municipio Cotorro, se pudo apreciar la inexistencia de una organización bien estructurada del proceso de control de la preparación de los atletas, por lo que se evidencia que no están organizados los indicadores de rendimiento físico, técnico y psicológico desde el punto de vista general de acuerdo a las características de estos atletas, siendo este nuestro situación problèmica.

PROBLEMA CIENTÌFICO

¿Cómo determinar los indicadores de rendimiento deportivo general para los atletas de baloncesto de la categoría juvenil (16-18) años de la EIDE Mártires de Barbados que nos permitan evaluar el nivel de rendimiento actual en el entrenamiento?

Campo de acción: Indicadores de rendimiento

Objeto: Proceso de entrenamiento deportivo

Objetivo: Determinar indicadores de rendimiento deportivo general del baloncesto tanto físico, técnico y psicológico para evaluar el nivel de rendimiento de los atletas de la categoría juvenil (16 – 18) años de la EIDE Mártires de Barbados

Población: 14 atletas categoría juvenil (16 – 18) años

Fuente de información: 5 entrenadores

Capítulo II. FUNDAMENTACION.

Según Hughes, (1996), plantea que el baloncesto es uno de los deportes de equipo que tradicionalmente ha usado las estadísticas de juego como referencia para conocer el rendimiento de la competición y consecuentemente mejorar el proceso de entrenamiento a nivel individual como colectivo. Por ello son consideradas por la gran mayoría de autores como una herramienta muy útil a la hora de planificar y mejorar el proceso de entrenamiento.

El establecimiento y su aplicación de indicadores rendimiento para medir el nivel deportivo de los atletas antes de la competencia o durante su proceso de entrenamiento son esenciales y necesarios lo cual nos permite trabajar con más seguridad eliminando algunas deficiencias que el equipo presenta para generar un resultado óptimo o simplemente para conocer el estado actual de los atletas para luego realizar una comparación de su progreso.

A continuación citaremos algunas definiciones y conceptos que son importantes para el trabajo:

Coakley, 1994). Ha definido los indicadores como un "proceso social a través del cual el rendimiento se evalúa y se recompensa en términos de los logros deportivos de un grupo de personas que trabaja en conjunto para alcanzar un objetivo particular."

Para Daniel Menéndez Llerena: Los Indicadores de rendimiento son **"**Acciones que se realizan para desarrollar el juego defensivo y ofensivo (rebotes ofensivo Y defensivo, balones recuperados, pérdidas de balón, tiros de 2 y 3 puntos, etc.)

Para Ricardo Pardo Hernández. (2007) los indicadores de rendimiento son "vías, medios y métodos más efectivos para evaluar la preparación deportiva y comparar los logros de los jugadores y equipo en las competencias"

A partir de los conceptos se considera que los indicadores de rendimiento son herramientas que nos permite evaluar, conocer el nivel de habilidades, capacidades

actuales del atleta, facilitando la información para una comparación de resultados para un después.

SELECCIÓN DE INDICADORES.

Indicadores físicos:

Flexibilidad

Salto Vertical

Rapidez en 20 metros

Carrera de 800 metros

Abdominales

Indicadores técnicos:

1. Tiro Libre:
2. Tiro bajo el aro en movimiento:
3. Tiro de media distancia:
4. Tiro de 3 puntos

Indicadores psicológicos:

1. Motivos deportivos:
2. Actitud para la competencia
3. Estado de Pre arranque
4. **Características de los jugadores:**

sujeto	Nombres	Edad	Peso	Talla	Posición
1	Lázaro Jesús Caballero	18	68 kl	1.70cm	Base
2	Ernesto Quintero Ortega	17	68 kl	1. 69cm	Base
3	Lázaro Jesús Miian Gonzales	16	70 kl	1.72cm	Base
4	Pedro Luis Roque Ochoa	16	72 kl	1.74cm	Base
5	Rainer Figueredo Fuente	16	70 kl	1.69cm	Base
6	Denis Vaillont Ferrer	18	75 kl	1.76cm	Alero
7	Ashley Abel Rodríguez Capello	18	70 kl	1. 72cm	Alero
8	Karel Guzmán Abreu	17	75 kl	1. 78cm	Alero
9	Cristian Rosa Varona	16	72 kl	1. 76cm	Alero
10	Héctor Mantinto Aldama	17	75 kl	1. 78cm	Pívot
11	Oscar Luis Dwosuthy	18	83 kl	1. 82cm	Pívot

12	Framby Ramírez Herrera	16	76 kl	1. 79cm	Pívot
13	Neyser Coutin Batista	15	82 kl	1.83cm	Pívot
14	Daniel Simón Mitchell	16	98kl	1. 80cm	Pívot

Resultados de las entrevistas realizado a los entrenadores.

El 80% de los entrenadores están de acuerdo con la investigación a realizar ya que le dan gran importancia a los indicadores de evaluación del la preparación del ateta, el 20% tienen una opinión nula ya que lo indicadores rendimiento no influyen tanto en su preparación, así lo determinan el tema..

Resultado de la encuesta realzado a los entrenadores.

Su colaboración de los 5 entrenadores fue muy positiva porque el 100% de ellos coinciden que los indicadores de rendimiento no están bien estructurados para esa categoría

Resultados del análisis general de las pruebas físicas

Tecncas de medición	**Salto vertical**	**Flexibildad**	**Abdominalas**	**800 m Carrera**	**Rapidez 20 m**
Mediana	60.97	-1. 5	60	2. 43	3.03
Promedio	61.28	-3.92	57.35	2.51	3.03
Mínimo	50	-29	44	2.24	2.77
Máximo	67	10	72	3.59	3.47
Media	60.97		56. 12	2.47	3.02

Resultado análisis general de las pruebas técnicas.

Tecncas de medición	**Tiro libre**	**t. media distancia**	**Tiro de tres puntos**	**t. bajo el aro en mov.**
Mediana	6	14	12.5	11.5
Promedio	5.78	14.14	12.64	11.21
Mínimo	3	10	7	9
Máximo	9	20	16	12

Media	5.25	14.61	11.71	11.01

Resultados análisis generales de las test psicológicos

Actitud para la competencia APC

CE – OP : 71% tienen gran orientación y certeza de la competencia

21% tiene una orientación promedio

7% tienen una orientación baja

CON – SIG: 50% gran actitud para la competencia

43% promedio

7% bajo

Motivos deportivos:

57% alta motivación

37% motivación promedio

6% motivación baja

Planilla pre – arranque:

Disposición combativa 50%

Fiebre de la arrancada 30%

Apatía de la arrancada 20%

Capitulo 3: ESTABLECIMIENTO DE INDICADORES.

FÌSICAS: realizaron los test 14 jugadores dentro de ellos esta 5 aleros, 5 pívot, 4 base

1. Flexibilidad: En sentido general, fue una prueba con muy buenos resultados, evaluadas en todos los casos según el criterio del autor, logrando los atletas sus mejores marcas, que refleja la flexibilidad adquirida por el equipo.

+ de 9 = excelente

6 – 8 = bien

4 -5 = regular

Menos de 3 = mal

2. Salto Vertical:

En sentido general, fue una prueba con muy buenos resultados, evaluadas en todos los casos según el criterio del autor, logrando los atletas sus mejores marcas en salto vertical que requiere el equipo.

+ de 65 cm. = excelente

62 cm. – 64 cm. = bien

59 cm. – 61 cm. = regular

Menos de 58 cm. = mal

3. **Rapidez en 20 metros**: En sentido general, fue una prueba con muy buenos resultados, evaluadas en todos los casos según el criterio del autor, logrando los atletas sus mejores marcas, que refleja la rapidez adquirida por el equipo.

Menos de 30" = excelente

3" o1 – 3" 05 = bien

3" 06 – 3"10 = regular

+ de 3" 11 = mal

5. **Carrera de 800 metros**: En sentido general, fue una prueba con muy buenos resultados, evaluadas en todos los casos según el criterio del autor, logrando los atletas sus mejores marcas, que refleja este sistema energético anaerobio lactácidos por el equipo.

Menos de 2. 43" = excelente

2. 48" – 2. 44" = bien

2. 53" – 2.49" = regular

+ de 2. 54 = mal

6. Abdominales: En sentido general, fue una prueba con muy buenos resultados, evaluadas en todos los casos según el criterio del autor, logrando los atletas su mayor número de abdominales.

+ de 60 = excelente

55 – 59 = bien

50 – 54 = regular

Menos de 49 = mal

<u>Técnicos</u>: realizaron los test 14 jugadores dentro de ellos esta 5 aleros, 5 pívot, 4 base.

1. **Tiro Libre**: a partir los datos obtenidos consideramos que:

8 – 10 = excelente

7 = bien

5 – 6 = regular

Menos de 5 = mal

2. Tiro bajo el aro en movimiento:

+ de 12 = excelente

12 = bien

9 – 11 = regular

Menos de 9 = mal

3. Tiro de media distancia:

+ de 20 = excelente

15 – 20 = bien

12 – 14 = regular

Menos de 11 = mal

4. Tiro de 3 puntos:

+ de 12 = excelente

12 = bien

9 – 11 = regular

Menos de 9 = mal

Indicadores psicológico: realizaron los test 14 jugadores dentro de ellos esta 5 aleros, 5 pívot, 4 base

1. Actitud para la competencia.

Después de realizar el análisis de los resultados, se lega la conclusión de que en el área de:

Valoración de la fuerza de los contrarios (CON), Significado de la competencia (SIG), el 71% tienen una actitud alta para la competencia. Y en el área, entereza de la fuerzas (CE), Orientación hacia las opiniones de otras personas (OP), el 50% tiene gran actitud para participar , el 43% una actitud promedio, y el 7% actitud baja.

A partir del análisis realizado y los resultados obtenidos en la competencia nacional se considera.

CON y SIG = 70 – 80 = gran significado y certeza de la competencia

60 – 69 = promedio

Menos de 59= bajo

CE y OP = 65 – 75 = tienen gran actitud para participar en la competencia

58 – 64 = actitud promedio

Menos de 57 = actitud baja

2. Motivos deportivos: A partir del análisis realizado y los resultados obtenidos en la competencia nacional se considera.

60 – 70 % = buena motivación

50 – 59% = motivación media

40 – 49% = baja de motivación

3. Planilla de pre arranque: A partir del análisis realizado y los resultados obtenidos en la competencia nacional

60 – 70 % = gran disposición combativa

50 – 59 % = buena disposición

40 – 49 % = disposición baja

CONCLUSIONES

La investigación sobre los indicadores es un tema bastante discutido en la actualidad ya que se convierte en una herramienta de mucha importancia para la evaluación del progreso de rendimiento del atleta en el proceso de entrenamiento deportivo.

Durante las pruebas para el establecimiento que estos indicadores los atletas dieron sus mejor disposiciones en los tres aspectos evaluados así mismo estos parámetros fueron escogidos cuidadosamente por los investigadores

Se determinó los indicadores de rendimiento general de baloncesto de acuerdo a los resultados y análisis de los niveles físico, técnico, psicológico de estos jugadores teniendo en cuenta el criterio de especialistas, entrenadores y los criterios científicos obtenidos que fundamentan el pronóstico del crecimiento deportivo a partir de sus resultados

Bibliografía.

- García Mas, A.; Vicens Pérez, B. (1995). Cooperación y rendimiento en un equipo deportivo. País. editorial
- González Hernández, J. Garcés de los Fayos, E.J. (2009). Plan de Entrenamiento Psicológico en el deporte de la Petanca. Psicothema. Vol. 7, nº 1, pp. 5-19.
- Plan de Entrenamiento Psicológico en el deporte de la Petanca: En búsqueda del Rendimiento Grupal Óptimo.

- Betancourt G. J. (2007) “Modelo de las baloncestistas juveniles cubanas del más alto nivel por posiciones”. Cuba
- Sanchez Acosta M. Eliza. Gonzales García M.(2004) Psicología general y del desarrollo. L Habana. Editorial deportes.
- Wissel Hal (2005) aprender y progresar. La habana – Cuba. Editorial deportes.
- De la Paz Rodriguez P. L. (2005) la defensa y ofensiva . la Habana – Cuba. Editorial deportes
- Comas. M (1991). Baloncesto más que un juego. Preparación Física. Tomo 11. Código1292.
- Pradet. M (1999). La preparación Física. Rendimiento deportivo. Código 525.

INFLUENCIA DEL DESARROLLO DE LA FUERZA-RÁPIDA EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL DE LA LUCHA OLÍMPICA.

Autores: Msc. Juan José Lozada Pérez, Correo: jujolozpe@yahoo.com y Dr.Jorge Alberto Ramírez Torrealba Correo:jrtagua@hotmail.com
Institución: Unidad Educativa Bolivariana de Talento Deportivo Nacional "Gran Mariscal de Ayacucho" De la Republica Bolivariana de Venezuela

RESUMEN

La siguiente investigación tuvo como objetivo analizar la influencia del trabajo de la fuerza rápida con pesas mediante, el régimen de contracción isotónica sobre la ejecución de hábitos técnicos propios de la lucha olímpica y la composición corporal durante la etapa de preparación especial de la selección adulto de lucha estilo libre del estado Cojedes. Con el fin de alcanzar el mencionado objetivo, este trabajo científico se enmarcó en la modalidad de una investigación de campo de tipo cuasi experimental. La población estuvo conformada por 10 atletas, 5 masculinos y 5 femeninos. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la observación directa, aplicando como instrumentos pruebas estandarizadas por especialistas en el área del entrenamiento deportivo y de la lucha olímpica como Bonitch 2007, González 1995, González 2003, González y Cañedo 1997 y Martínez 2006. Los datos se analizaron mediante el programa estadístico SPSS 17, y las técnicas cuantitativas descriptivas. Los resultados mostraron que la ejecución de la fuerza rápida con pesas trae beneficios, hacia la realización de los hábitos técnicos en la lucha olímpica y por otro lado, la fuerza rápida con pesas presentó una baja relación con la composición corporal de los luchadores. La variable fuerza rápida con pesas presentó un incremento promedio de la capacidad de trabajo del 37,2%, asimismo, la correlación de la fuerza rápida con pesas sobre la ejecución de los hábitos técnicos presentó incidencias promedio por el orden de 25,4%. Finalmente, el beneficio global del trabajo realizado por los ejercicios con pesas y los hábitos técnicos, representó una mejoría para los atletas de un tercio aproximadamente.

Descriptores: lucha olímpica, fuerza rápida, hábitos técnicos, composición corporal.

INTRODUCCIÓN

La investigación como vía de búsqueda y hallazgo representa el eje principal de los avances técnico-científicos en cualquiera materia del desarrollo humano.

Por consiguiente, las investigaciones en el área deportiva han contribuido a la creación de teorías sustentables en el área práctica, garantizando el aumento en los niveles de preparación y competencia de los atletas, significando así una marcada diferencia de resultados técnicos-deportivos de alta calificación, entre las naciones que ostentan de medios y métodos de estudio y los países que no cuentan con una política investigativa afianzada.

El tema en cuestión gira alrededor de la disciplina denominada lucha olímpica en donde se estuvo determinando la influencia del trabajo de la fuerza-rápida con pesas sobre la ejecución de acciones motrices propias de la precitada disciplina deportiva. En ese estricto sentido, se trabajó en base a un plan de entrenamiento con pesas, que involucró tres tipos de ejercicios fundamentales, ejecutados bajo el régimen de contracción isotónica, durante la etapa de preparación especial (EPE). Por otro lado, el estudio plantea determinar el nivel de influencia existente entre el trabajo con pesas y la composición corporal de los miembros de esta selección.

De esta manera, el autor considera que el estudio planteado es objeto de interés actual y de relevancia a nivel mundial, ya que los equipos de trabajo en las diferentes disciplinas deportivas en los ámbitos amateur y profesional prestan gran interés al desarrollo máximo de los niveles de fuerza, de acuerdo a las características y la dinámica del deporte escogido, tendencia que se ha observado en los últimos años con la incorporación de un preparador físico que atienda únicamente al desarrollo de la fuerza, durante los diferentes momentos de la preparación de los atletas.

Antecedentes y estado actual del estudio

En la actualidad el deporte de alto rendimiento se ha caracterizado por una carrera en ascenso vertiginosa, llena de participantes con elevados niveles de

competencia, lo cual obliga a una constante búsqueda de conocimientos aplicables en esta materia, originados por diferentes elementos de la preparación deportiva, que pudieran incidir en el aumento del potencial físico y mental del atleta.

Cabe resaltar, que el estudio de las direcciones del entrenamiento y su aplicabilidad en los diferentes momentos de la preparación. De allí que en la lucha se hayan desarrollado estudios en diferentes temáticas relevantes para la misma. Una de las tantas áreas de investigación está representada por el incremento del nivel de las capacidades físicas que condicionan el desarrollo de este deporte y las capacidades físicas que son determinantes para la obtención de la victoria durante un combate y en el torneo.

Dentro de este marco de ideas, se puede señalar que una de las capacidades físicas determinante para la lucha Olímpica es la fuerza, según Pérez y Leyva (2005):

> Es vital el desarrollo de la fuerza desde el propio proceso de enseñanza hasta el acto competitivo, ya que a lo largo de las diferentes etapas del entrenamiento los luchadores deben proyectar a un contrario con peso similar, además se adiciona que durante los combates se le agrega las oposiciones y la postura que asume su contrario generando así diversas acciones técnicas que ameritan de fuerza, ejecutándose con altos niveles de resistencia y en otras circunstancias niveles de velocidad para conseguir la consecución del gesto técnico. (p.1).

En consideración a lo señalado anteriormente por Pérez y Leiva, se puede acotar que existe una elevada demanda metabólica que se genera en la disciplina de la Lucha Olímpica para lograr la victoria en un combate, y que para alcanzar el éxito en una competencia se debe desarrollar una sólida base de las capacidades físicas condicionantes y determinantes. Se debe prestar un principal interés a la fuerza y sus múltiples manifestaciones dejando claro que el nivel de aplicación de estas manifestaciones estaría estrechamente relacionado al estado nutricional, nivel de desarrollo físico, momento de la preparación y la trayectoria competitiva de los luchadores.

De esta manera, los investigadores han circunscrito para el siguiente estudio el análisis de la fuerza rápida, ejecutada con pesas, y la incidencia del desarrollo de la misma en los hábitos técnicos de la lucha (fuerza-rápida específica y la resistencia a la fuerza-rápida específica) y la composición corporal durante la EPE, tomando en consideración que durante este momento de la preparación existe un alto porcentaje de trabajo orientado a la ejecución de hábitos técnicos propios de la lucha con elevados niveles asociados de fuerza, rapidez y resistencia como contribuyentes esenciales para lograr el éxito en la competencia.

Cabe destacar**,** que la selección del régimen de contracción isotónica en el presente trabajo con la selección de lucha del estado Cojedes, se debe porque permite trabajar de forma específica, mediante ejercicios de imitación involucrando a todos los grupos musculares que intervienen en la cadena de movimientos, adecuándose al tipo de contracción y velocidad que demanda los ejercicios durante la competencia. No sólo mejora los niveles de fuerza sino eleva los niveles de la coordinación neuromuscular. (Weineck 2005)

Por otra parte, se va a utilizar en esta investigación el medio de las pesas para desarrollo de la fuerza-rápida, considerando lo expuesto, por los especialistas de lucha González y Cañedo (1999):

> Los ejercicios con pesas tienen como principio la aplicación de resistencia progresiva, con el propósito de obtener de los músculos su óptimo rendimiento, esto originado mediante estímulos graduales y constantes que inciden en una mayor eficiencia en el trabajo realizado. Con el uso de las pesas se logra en los músculos una contracción más completa, más rápida y más firme que son las condiciones indispensables que requiere el luchador, para el desarrollo y educación de la fuerza. (p.111).

Además de lo señalado por los especialistas, el entrenador pudiera fortalecer aquellos músculos en que los atletas estén presentando debilidades o falta de desarrollo, en cuanto a las exigencias de la lucha Olímpica.

Por otra parte, la medición de la composición corporal en este estudio obedece a lo señalado en el 2002, Yoon (citado en Vardar, Tezel, Ozturk, Kaya, 2007) “La mayoría de los luchadores tienen la preocupación constante del peso corporal debido a que los competidores son clasificados en base al mismo”. De allí

que los entrenadores, conjuntamente con los luchadores, desean minimizar el nivel de grasa y peso corporal total sin tener repercusiones en los descensos de la fuerza y potencia muscular, ya que de producirse el descenso de los niveles de la fuerza relativa, pudiera ser un contribuyente adverso para obtener la victoria de un combate.

Esta investigación se pudiera considerar un aporte para los entrenadores de lucha del estado Cojedes, ya que al conocer la incidencia de la relación de las capacidades físicas anteriormente señaladas, se pudieran organizar o reorientar los objetivos trazados en la etapa de preparación especial y en la etapa competitiva, pudiendo ser estas consideraciones de tipo pedagógica con influencias fisiológicas contribuyentes en la obtención de la victoria.

Problema General de la Investigación

La lucha Olímpica ha mantenido éste dinamismo basado en constantes cambios en su forma de competencia, lo que a su vez ha repercutido directamente en la planificación, organización y dosificación de las cargas de trabajo en los diferentes periodos de un plan de preparación. Estos cambios han podido originar dificultades, limitantes o atrasos a la hora de incorporar y reorientar elementos durante la planificación, ejecución y control del desarrollo de las capacidades físicas condicionantes y determinantes, sus metodologías y selección de los medios, durante las diferentes etapas de preparación.

Por consiguiente, en la actualidad para conseguir la victoria en la lucha olímpica se requiere de una importante condición física general, manteniendo altos niveles de fuerza dinámica e isométrica, desarrollo anaeróbico- aeróbico, velocidad y flexibilidad; además de enfatizar en la ejecución de una serie de elementos físicos esenciales que normalmente deben aplicarse en condiciones de fatiga. (Kraemer, Vescovi y Dixon 2004/2007 y Mirzaei, Curby, Rahmani-Nia, y Moghadasi 2009).

Debido a estos señalamientos, un programa del entrenamiento de la fuerza en la lucha, debe tener en consideración, en primera instancia, los tipos de fuerza

existente y, en segunda instancia, las diferentes metodologías que se pudieran aplicar para su desarrollo.

En este orden de ideas se debe señalar que en la asociación de lucha del Estado o en el Instituto de Deportes del Estado Cojedes no existe una base de datos acerca de las selecciones juveniles o adultos, concernientes al control pedagógico o morfofuncional, sobre el desarrollo de las diferentes capacidades físicas, las metodologías aplicadas y medios utilizados en las múltiples etapas del entrenamiento.

Por consiguiente, se desconocen las incidencias que han tenido el trabajo con las pesas sobre el desarrollo de la fuerza en el periodo preparatorio y en particular durante la etapa de preparación especial de los atletas de lucha del estado Cojedes.

Es así como, sustentándose en una base teórica, se plantea un eminente problema de aplicabilidad práctica que al parecer tiene incidencias fisiológicas y antropométricas, sobre la selección de lucha adulto masculino y femenino del Estado Cojedes.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar la influencia del desarrollo de la fuerza-rápida con pesas mediante el régimen de contracción isotónica, sobre la ejecución de hábitos técnicos propios de la lucha y la composición corporal del luchador en la etapa de preparación especial.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar teóricamente los cambios fisiológicos que ocurren en el músculo ante el desarrollo de la fuerza-rápida con pesas, según las particularidades morfológicas del luchador.
2. Analizar los niveles y la dinámica del desarrollo de la fuerza-rápida con pesas, a través de un conjunto de ejercicios especiales de control.
3. Evaluar el comportamiento técnico de la fuerza-rápida específica y la resistencia a la fuerza-rápida específica (hábitos técnicos de lucha), mediante la ejecución de un conjunto de ejercicios especiales.

4. Determinar los cambios de la composición corporal durante la aplicación de un conjunto de ejercicios especiales con pesas para el desarrollo de la fuerza-rápida.

Metodología Empleada y Desarrollo

El presente trabajo está apoyado en una investigación de campo, de tipo cuasi experimental según el Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2006) dicha investigación llega a alcanzar nivel correlacional.

Población y Muestra

La población fue conformada por la selección adulta de lucha olímpica estilo libre del estado Cojedes, integrada por 10, atletas 5 por cada género, en lo que se refiere a la media de la edad cronológica en general del grupo es de 21,1 años (masculino de 20,8 años y el femenino de 21,4 años); por otro lado, se debe mencionar que la media de la vida deportiva en esta disciplina de los participantes en general es de 8,7 años, la media del grupo masculino es de 7,4 años y el femenino de 10 años.

Para esta investigación nos apoyamos en los diferentes métodos científicos Teóricos: histórico-lógico, analítico sintético, inductivo- deductivo y Análisis síntesis. Observación directa y test diagnostico , en las diferentes etapa de la investigación.

Los datos se procesaron por técnicas manuales, transformaciones de escala y técnicas computarizadas mediante el programa estadístico SPSS.

Resultados

Composición corporal

El IMC, se inicio con 22,78 y culmina en 22,11 Kg. m², (-2,94%) (Hermelo y Amador 1993; López, 2006).

La MG promedio 7,65 kg y finalizo 6,74 kg (-11,89%).

El %MG, parte inicialmente en 12,38 % y finaliza en 11,25% (-1,13%).

La MLG se inicia en 55,39 kg y culmina con 54,39 kg (-1,80%).

El % MLG, se desenvolvió con 87,560% y 88,750% ,(+1,19%).

Fuerza rápida con pesas

La FRP, sentadilla presento, en 1era. 7,3 repeticiones., en la 2da de 8,6 y en la 3er de 10,25 Rep. (+40,41%).

La FRP, press de banca, Inicia con 7,25 Rep., luego 9,00 y finaliza con 10,05 Rep. (+38,62 %).

La FRP; peso muerto, Parte con 6,60 Rep., en la 2da con 8,5 finalizando con 8,75 (+32,57%).

Fuerza rápida en los hábitos técnicos de lucha.

La FRE, takles. Partió 9,85 Rep., luego 10,40 finalmente 12,70, (+28,93%).

La RFRE, takles, las repeticiones iniciaron con 27,45 en la 2da con29,75 y finalizo con 33,50, (+22%).

La correlación de la fuerza rápida con pesas y los hábitos técnicos de la lucha.

La Sig. Se presento en 7 pares de las 5 variables analizadas lo que representa el 46,66% de una relación estadísticamente significativa en el estudio.(RFRE=3,FRE=2, FRP, press de banca=1, FRP, sentadilla=1)

CONCLUSIONES

- El desarrollo de la FRP, en la EPE, mediante el régimen de contracciones isotónicas y el aumento gradual de los esfuerzos.
- La relación del trabajo de fuerza rápida con pesas y la composición corporal no presentó incidencias significativas, sin embargo la masa grasa descendió un 11,8% y el % masa libre de grasa experimentó un ascenso de 1,3 %.
- Se debe señalar que fueron los grupos musculares del tren inferior con el ejercicio de sentadilla, los que presentaron mayor desarrollo, siendo este de 40,4%.

- El incremento de la capacidad de trabajo de los músculos del tren superior con el ejercicio de press de banca de 38,6%
- El que presentó la menor intensidad fue la musculatura del tronco con el ejercicio de despegue con flexión (peso muerto) siendo de 32,5%.
- Cabe resaltar, que el desarrollo de la musculatura de manera integral para los atletas de lucha de esta investigación, obtuvo un incremento de 37,2%.
- La influencia del trabajo de la FRP sobre la ejecución de la FRE y la RFRE, presentaron un desarrollo en la capacidad de los atletas de lucha en 28% y 22%, promediando 25,4%
- El beneficio global del aumento en la capacidad de trabajo, dado por los ejercicios con pesas y su influencia en los hábitos técnicos de la lucha fue relevante, ya que su desarrollo durante el lapso de ésta investigación alcanzo 31,34%.

REFERENCIAS

Almenares, M., Veitia, R. y Nodas, J. (2009). *Pruebas para la evaluación de la velocidad-fuerza y la resistencia especial en judocas femeninas de alto nivel.* [Revista en línea], disponible: http//www.compumedicina.com [Consulta: 2009, julio 27]

Annicchiarico, R. (2006). *Las actividades de la lucha en la educación primaria***.** [Revista en línea], disponible: http//www. efdeportes.com [Consulta: 2008, octubre 23]

Blanchard, K. y Cheska, A. (1986). *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra

Bonitch, J. (2007). *Evolución de la fuerza muscular del tren superior en sucesivos combates de judo.* [Resumen en línea] trabajo de grado de doctorado no publicado, Universidad de Granda. España. Disponible: http:// www.judouniovi.com/fil/tesisjudo. [Consulta: 2008, abril 2]

Brown, D., Mackenzie, J., Dennis K. y Cullen, R. (2007). *Comparación de técnicas de valoración de la composición corporal para determinar la grasa corporal en luchadores de colegios secundarios*. [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Premium [Consulta: 2011, junio 24] (Trabajo original publicado en el 2006).

Buford, T., Smith D., Obrien, M., Warren, A. y Rossi, S. (2008). *Seasonal changes of body mass, body composition, and muscular performance in collegiate wrestlers*. [Revista en línea], disponible: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19208926 [Consulta: 2011, septiembre 17]

Campos, G., Luecke, T., Wendeln, H., Toma, K., Hagerman, F., Murray, T., Ragg, K., Ratamess, N., Kraemer, W. y Staron, R. (2003). *Adaptaciones musculares como respuesta a tres regímenes de entrenamiento de la fuerza: Especificidad de las zonas de entrenamiento de repeticiones máximas* [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Premium [Consulta: 2011, julio 03] (Trabajo original publicado en el 2002).

Cappa, D. (2000). *Entrenamiento de la potencia muscular*. [Libro en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Standard [Consulta: 2009, mayo 20]

Cappa, D., Berardi, V. y De Cara, A. (2000). *Desarrollo de la potencia muscular: Comparación de dos metodologías de entrenamiento***.** [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Standard [Consulta: 2008, agosto 19]

Coceres, H. y Zubeldia, G. (2004). *Fuerza máxima y su relación con la potencia anaeróbica en futbolistas de 18 a 20 años pertenecientes a racing club.* [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Standard [Consulta: 2007, junio 12]

García, P. (2002). *Perfil antropométrico y control de calidad en bioantropología, actividad física y salud***.** Caracas: Universidad central de Venezuela, consejo de desarrollo científico y humanístico facultad de ciencias económicas y sociales.

García, P. (2006). *La antropología aplicada al deporte de alto rendimiento. En García, P. (Comp.). (2006). Introducción a la investigación bioantropológica en la actividad física, deporte y salud.* Caracas: Universidad central de Venezuela, consejo de desarrollo científico y humanístico facultad de ciencias económicas y sociales.

González, S. (1995). *Influencia de la fuerza rápida en los jóvenes luchadores en el periodo competitivo*. La Habana: Datos no publicados.

González, S. (2003). *Los test pedagógicos en la lucha deportiva*. [Revista en línea], disponible: http//www. efdeportes.com [Consulta: 2008, octubre 23]

González, S. y Cañedo, I. (1997). *Planificación del entrenamiento en la lucha deportiva.* La Habana: Datos no publicados.

González, S. y Cañedo, I. (1999)**.***Desarrollo de las capacidades motrices en la lucha deportiva.* La Habana: Datos no publicados.

Hamdan, Nijad. (2005). *Métodos estadísticos en educación***.** Caracas. Universidad central de Venezuela. Ediciones de la biblioteca

Hernández, R. (1998). *Morfología funcional deportiva, sistema locomotor***.** Armenia-Colombia. Editorial Kinesis.

Hernández, R., Fernández, C. y Batista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México. D. F: Editorial McGraw Hill.

Heymsfield, S., Lohman, T., Wang, Z. y Going, S. (2007). *Composición corporal*. D. F: Editorial McGraw Hill.

Izquierdo, M., González, J., Ibáñez, J., Alonso, A. y Gorostiaga, E. (2006). *Entrenamiento de la fuerza: adaptaciones neuromusculares y hormonales*. En López, J. y Fernández, V. (Comps.).(2006). *Fisiología del Ejercicio*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Kraemer, W., Vescovi, J. y Dixon P. (2007).*Las bases fisiológicas de la lucha: Implicaciones para el diseño de programas de acondicionamiento*. [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Standard [Consulta: 2008, marzo 2008] (Trabajo original publicado en el 2004).

López Calbet, J. (2006). *Potencia y capacidad anaeróbica*. En López, J. y Fernández, V. (Comps.).(2006). *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Lukas, G. (1973). *Educación corporal prehistórica***.** *Citius, Altius, Fortius*. Madrid: Instituto nacional de educación física y deporte.

Martínez, E. (2006). *Pruebas de aptitud Física.* Barcelona. Editorial Paidotribo.

McArdle, W., Katch, F. y Katch V. (2004). *Fundamentos de la fisiología del ejercicio.* Madrid. Editorial McGRAW- HILL. Interamericana

McGuigan, M., Winchester J. y Ericsson T. (2008). *La importancia de la fuerza isométrica máxima en luchadores de nivel universitario*. [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Standard [Consulta: 2008, marzo 24] (Trabajo original publicado en el 2006).

Meinel, K. y Schnabel G. (2004). *Teoría del movimiento motricidad deportiva***.** Buenos Aires: Editorial Stadium

Mirella, R. (2001). *Las nuevas metodologías de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Mirzaei, B., Curby, D., Rahmani-Nia, F., Moghadasi, M**.** (2009).*Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers.* [Revista en línea], disponible: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19826290 [Consulta: 2011, septiembre 17]

Naclerio, F., Leiva, J. y García, D. (2004). *Relación entre los parámetros de fuerza, potencia y velocidad en jugadoras de softball***.** [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Standard [Consulta: 2007, junio 10]

Newton, R., Häkkinen, K., Häkkinen, A., McCormick, M., Volek, J. y Kraemer, W. (2003). *Los métodos combinados de entrenamiento con sobrecarga incrementan la fuerza y la potencia de hombres jóvenes y ancianos*. [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Premium [Consulta: 2009, octubre 18] (Trabajo original publicado en el 2002).

Pérez, E. y Leyva, J. (2005). *Algunas consideraciones sobre el entrenamiento de la fuerza, un experimento en luchadores*. [Revista en línea], disponible: http//www. Sobre entrenamiento.com Publice Standard [Consulta: 2007, junio 10]

Pérez, M. (2006). *Aspectos fisiológicos del ejercicio físico de la mujer*. En López, J. y Fernández, V. (Comps.).(2006). *Fisiología del ejercicio.* Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Platonov, V. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Platonov, V. y Bulotova, M. (1992). *Enciclopedia general del ejercicio. Preparación física.* Barcelona: Editorial Paidotribo

Ramírez, J. (1999). *Conceptos: educación física deporte y recreación*. Maracay. Editorial Episteme.

Ramírez, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte: una introducción hacia la físico-corporalidad***.** Caracas: Episteme

Román, I. (2000). *Gigafuerza.* La Habana: Editorial deportes 2004.

Sancesario, L. y Rosales, A. (2006*). Patrones antropométricos en el luchador de élite cubano.* [Revista en línea], disponible: http//cdeporte.rediris.es/revista/revista21/artlucha23.htm [Consulta: 2011, julio15]

Sargeant, A. (2007). *Structural and functional determinants of human muscle power.* [Revista en línea], disponible: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17255174 [Consulta: 2011, septiembre 19]

INFORME DE LA PRUEBA DE MADER EN PENTATLETAS DE LA PRESELECCIÓN NACIONAL CUBANA.

Autores:

Lic. Victor Agrelo Ledesma. Miembro del Centro de Estudio de la Educación Física y el Deporte. Asesor docente en el Instituto Superior de Diseño. La Habana, Cuba. E-mail: fcb.victor@gmail.com

Epg.de Pentatlón Moderno AlejandroGuarch Rodríguez jefe de entrenador de la preselección Nacional de Pentatlón Moderno. La Habana, Cuba.
E-mail:mrasabalvasquez@yahoo.es

Resumen

La presente investigación soluciona una de las problemáticasdetectadas dentro del proceso de preparación de los deportistas cubanos de Pentatlón Modernobrindado información acerca del comportamiento de los resultados en distintas etapas de la preparación en los eventos de natación y de la carrera establecida en 1000masí como la relación de estos en cuanto a la cantidad de ácido láctico producido para acometer la tarea,comparando al grupo de atletas y a estos en los períodos de preparación general, especial variado y especial. Permitió analizar cuáles eran los pentatletas mejores adaptados durante el proceso de entrenamiento y a expensas de que mecanismos energéticos realizan la actividad competitiva.

Abstract

The present investigation brings a solution to one of the problematics of the preparation process of Cuban modern pentathlon players, giving information about the behavior of their results in different stages of the preparation in the swimming and running, established in 1000m, as well as the relation of these in respect to the amount of lactic acid produced to accomplish the activity, comparing the group of athletes and the periods of general special preparation, various special and special. This allowed us to analyze witch ones were the pentathlets more adapted during the training process and based on witch energetic mechanisms did they develop the competitive activity.

Palabras Claves:ácido láctico, natación, carrera, pentatlón moderno

Introducción

Para muchos el deporte de Pentatlón Moderno determina el más completo atleta por su complejidad, presenta diferentes cualidades físicas y psicológicas; ya que tiene eventos de combate (la esgrima), tiempo y marca (la natación, el tiro y la carrera) y arte competitivo (la equitación).

Dada su complejidad, el proceso de entrenamiento se dificulta ya que todas las cargas aunque sean de eventos diferentes son aplicadas a un solo atleta, por lo que cada día se hace más necesario aplicar planes de entrenamientos eficientes desde el punto de vista de tiempo e intensidad.

La natación en el pentatlón moderno se efectúa a la distancia de 200m siendo está prácticamente anaeróbica (30% aláctica y 65% láctica) el evento combinado consta de una carrera de 3 X 1000m siendo esto de predominio de la potencia aeróbica.

Los ejercicios competitivos se realizan con una alta intensidad de ejecución por lo que el entrenamiento en un alto por ciento se realiza en la zona mixta aerobia anaerobia que es entre el 84% al 88% de la intensidad máxima que se correspondería con lactacidemias de 4 a 6 mmol/l según literatura consultada.

La versatilidad y utilidad de la determinación de los niveles séricos de ácido láctico, le ha permitido convertirse en una herramienta diagnóstica de innegable valor en la prescripción de la actividad física. Dentro de este universo, probablemente el proceso de entrenamiento en el alto rendimiento ha sido testigo de la evolución del uso del ácido láctico y la determinación por cualquier método de los umbrales específicos par cada tipo de metabolismo energético, desde la temprana aplicación de mediciones usando la bolsa de Douglas y procesos dispendiosos de laboratorio, hasta el uso de aparatos de alta tecnología que permite determinaciones más cómodas y precisas. Respecto al ácido láctico, aparatos portátiles facilitan el proceso. El diagnóstico del perfil metabólico involucrado en los procesos energéticos, lo convierte en un elemento dinámico, más accesible, a unos costos relativamente menores, permite control de la evolución de la aplicación de los planes de entrenamiento.

Objetivo

Determinar los niveles de acido láctico en sangre producidos por pentatletas en la realización de los evento carrera y natación.

Métodos

*Instrumento de obtención de la Información*Prueba de Mader

Objetivo: conocer el nivel de acido láctico producido en la realización de actividad motora humana en dos momentos diferentes con intensidades establecidas

Descripción: consiste en realizar la actividad primero a una intensidad determinada por el investigador; se repite la actividad pasado 20min de descanso al 100% de las posibilidades de realización. En ambas mediciones se procede a obtener la información después del 1min, 3min y 5min de haber terminado la actividad.

Procedimiento:

Carrera: La primera muestra de sangre se tomo a las 8:00 am en estado de reposo, luego se dio paso a la actividad que se ejecutó de dos en dos a una distancia de 1 kilometro de carrera a una intensidad definida para el 85%, terminado el ejercicio continuamos con la segunda y tercera muestra de sangre al 1ro y 3er minuto. Pasados 20 minutos de descanso se dio lugar a la segunda actividad de 1 kilometro de carrera y esta vez al 100% de la intensidad tomando nuevas muestras de sangre pero al 3ro y 5to minuto.

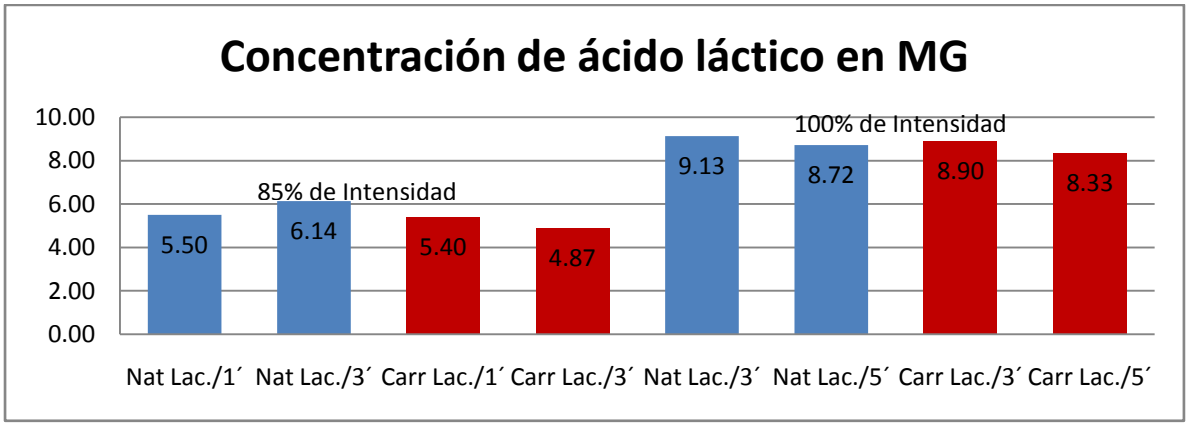
Natación:La primera muestra de sangre se tomo a las 8:00 am en estado de reposo, luego se dio paso a la actividad que se ejecuto de dos en dos a una distancia de 200m de natacióna una intensidad definida para el 85%, terminado el ejercicio continuamos con la segunda, tercera muestra de sangre al 1ro y 3er minuto. Pasados 20 minutos de descanso se dio lugar a la segunda actividad de 200m natación y está vez al 100% de la intensidad tomando nuevas muestras de sangre pero al 3ro y 5to minuto.Las personas implicadas furon Medico, Fisioterapéutica y entrenadores del EquipoNacional de Pentatlón Moderno, además de dos técnicas de Medicina Deportiva.

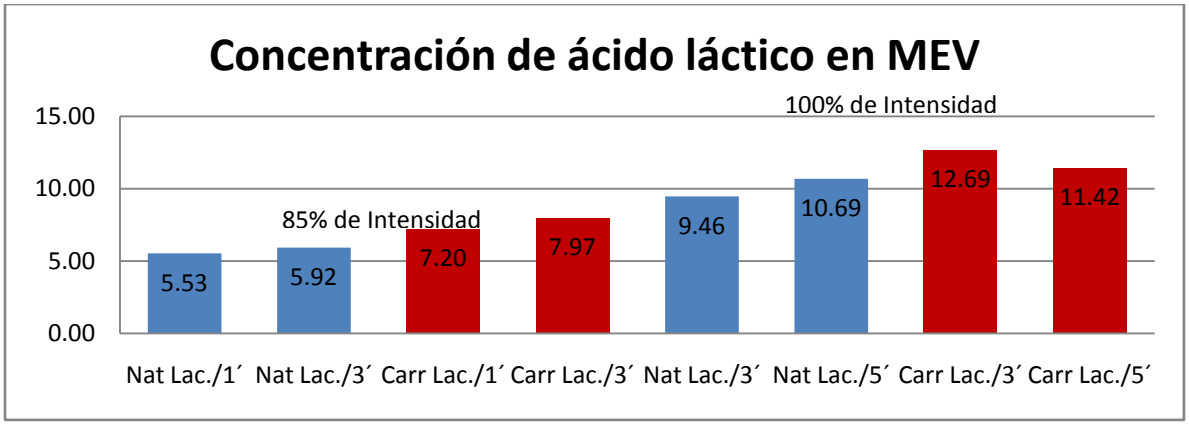
Medios: SEPPIN ELITECH (técnica enzimático colorimétrica onda de luz de 546nm).

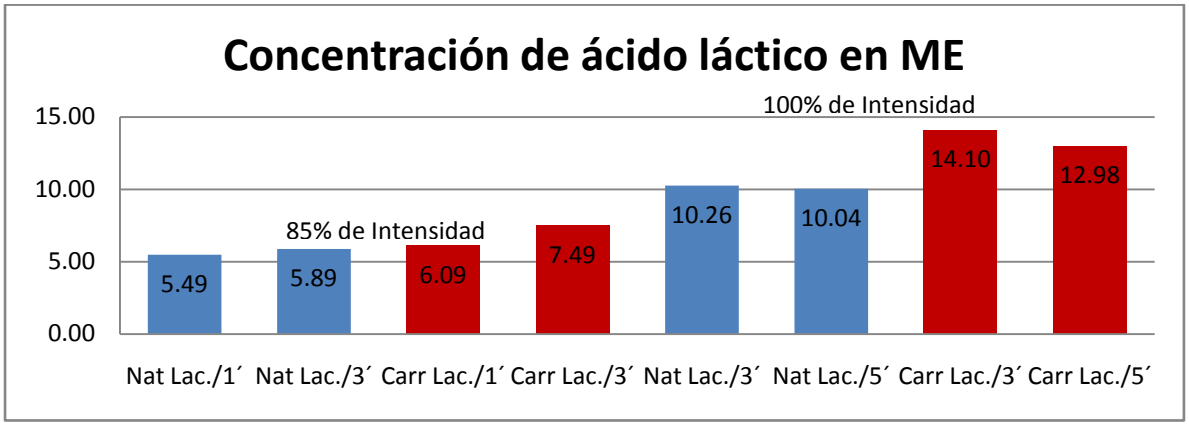
Resultados

Descripción del nivel ácido láctico producidos en la natación y la carrera a intensidades similares.

Se realizó el análisis con los promedios de los registros del grupo estudiado a ambas intensidades y en las distintas etapas de la preparación







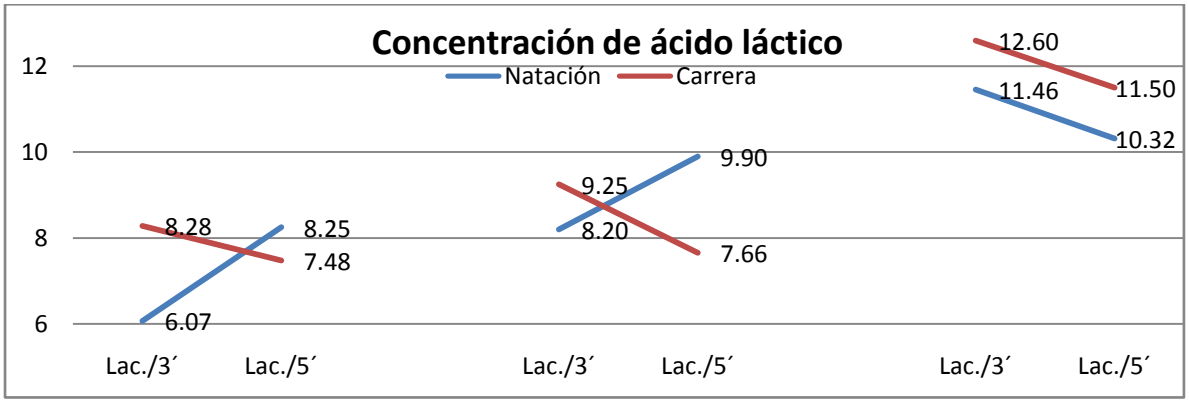
Discusión

Como era de esperar en las ejecuciones al 85% de la intensidad son mas bajo los niveles de concentración que al 100%

En la etapa general se observa que los niveles de ácido láctico en la carrera son más bajos que los de natación; no ocurriendo así en las etapas Especial Variada y Especial, se puede decir que el proceso de entrenamiento tuvo un papel fundamental.

Se realizó una valoración acerca del comportamiento de los niveles de ácido láctico en la carrera y la natación de forma individual al 100% de intensidad.

Pentatleta 1



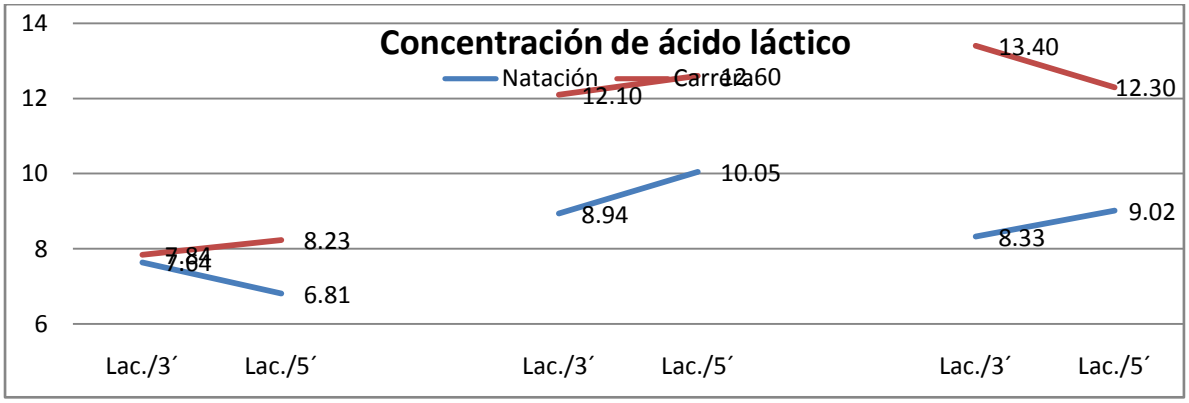
En el evento de natación en la etapa General hubo un incremento de acido láctico entre el minuto 3er y 5to min y sin embargo en la carrera ocurrió todo lo contrario y a pesar de ser ejercicios diferentes el lactato se comporta muy parecido.

Etapa especial variado en la natación se incremento el acido láctico entre el 3er y5to min, en la carrera ocurrió lo contrario y siguen siendo parecidos los lactatos de ambas ejercicios

En la etapa Especial en la natación y la carrera si hubo recuperación entre el 3er y5to min comportándose muy parecidos en los 2 ejercicios.

En las etapas general y especial variado no hubo un incremento significativo pero si un aumento en la etapa especial con respecto a las primeras etapas.

Pentatleta 2



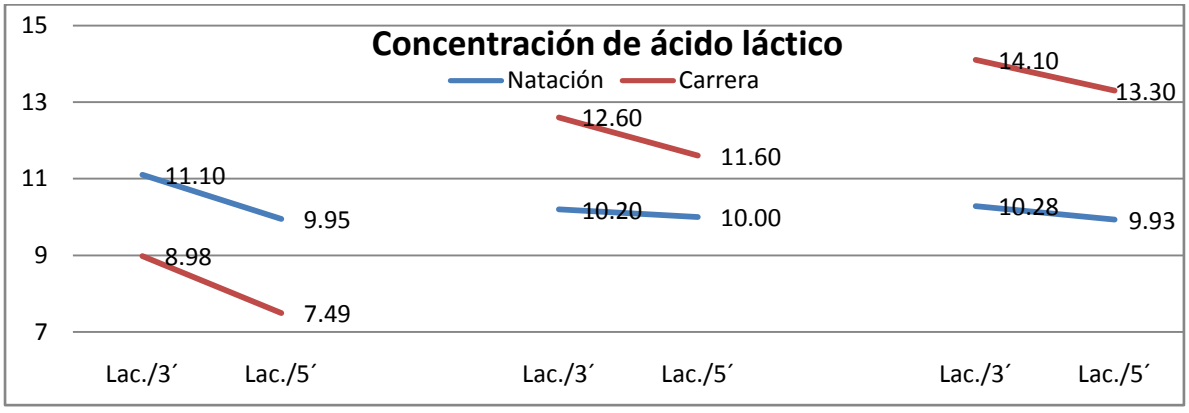
Etapa general en la natación una recuperación entre el 3er y 5to min lo contrario de la carrera

Etapa especial variado en la natación y la carrera hubo un incremento del acido láctico

Etapa Especial en la natación hubo un incremento del acido láctico, lo contrario de la carrera

En la etapa General con respecto a la Especial variado y Especial hubo un aumento del ácido láctico

Pentatleta 3

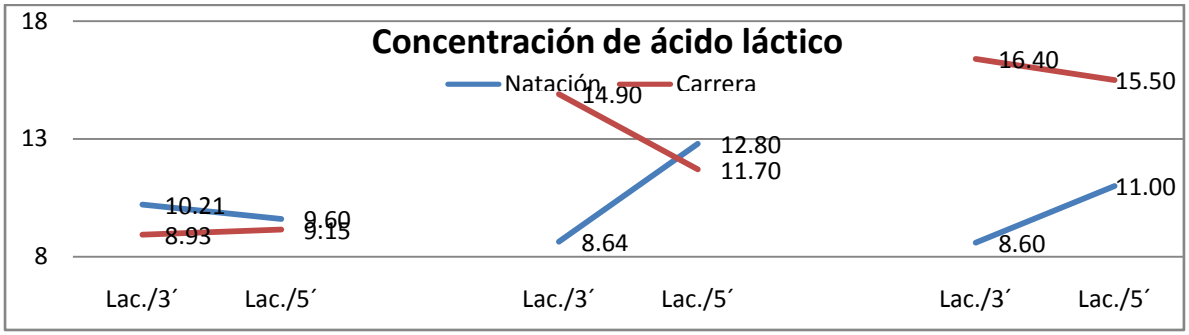


En las tres etapas y en los dos eventos se produce una recuperación entre el 3min y 5min.

En la etapa General se evidencia que el nivel de acido láctico producido en la natación es mayor que el producido en la carrera no ocurriendo así en las etapas posteriores a estas.

En la etapa especial se obtuvo que los niveles de acido láctico en la carrera están muy por encima de los obtenidos en natación.

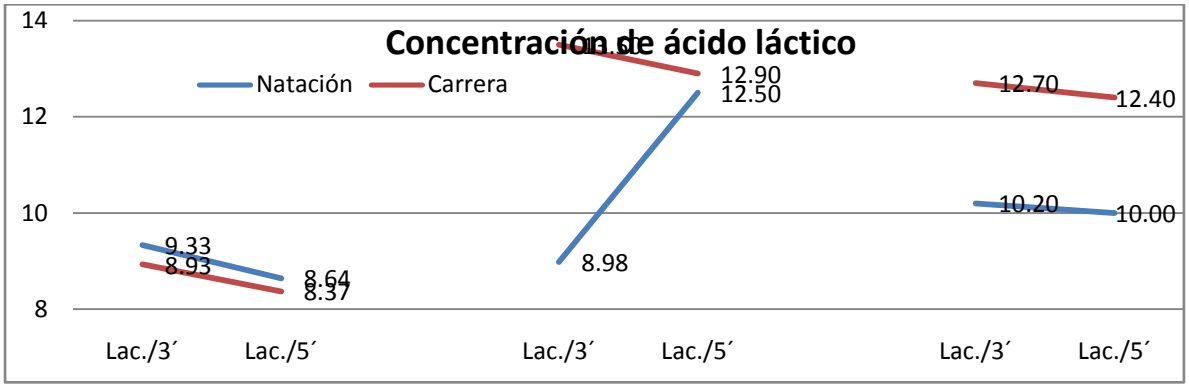
Pentatleta 4



En la etapa General en la natación existe una recuperación pero lo contrario en la carrera y en la etapa Especial variada y especial en la natación ahí un aumento de acido láctico pero lo contrario en la carrera

En las 3 etapas no hubo un aumento ni una disminución del acido láctico significativo en la natación pero en la carrera si existió aumento notable en las 3 etapas del ácido láctico.

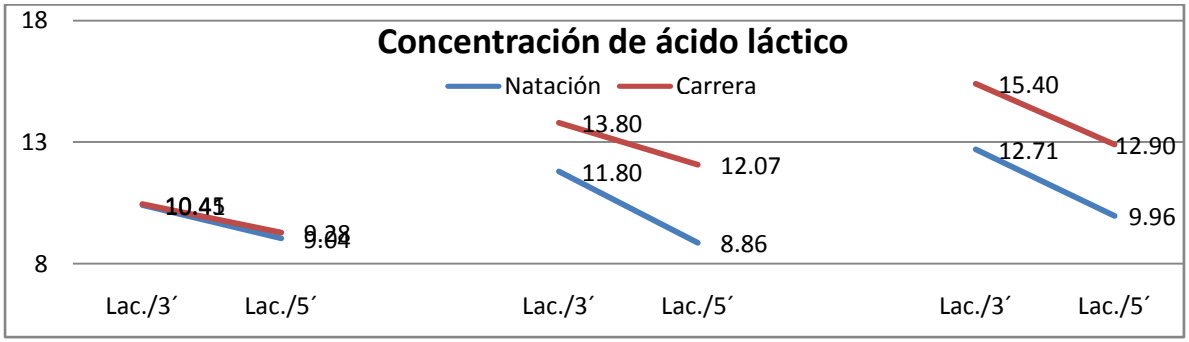
Pentatleta 5



En la etapa General y Especial si hubo una recuperación en los 2 eventos y en la etapa especial variada hubo un incremento en la natación y lo contrario en la carrera.

En la etapa general con respecto a las otras dos etapas si hubo un incremento de acido láctico en ambos eventos.

Pentatleta 6



En las tres etapas de la preparación se observa q hubo una recuperación del 3er min al 5 min del acido láctico.

Se observa que en la carrera hay un aumento progresivo del acido láctico en cada una de las etapas mientras que en la natación se mantienen casi iguales los niveles de lactato.

Descripción del comportamiento de los niveles de ácido láctico en distintas etapas de un macrociclo de entrenamiento.

Se describió el progreso de los niveles de concentración de acido láctico en las pruebas de natación y carrera en al 100% de intensidad a través del software SPSSv15.0 utilizando la técnica estadística de K muestras relacionada no paramétricas con la prueba de Friedman. Se procedió a la aplicación de la prueba de Wilcoxon de 2 muestras relacionadas para conocer la veracidad de la prueba de Friedman.

Este análisis es a partir de los resultados de la medición después de 3min de concluida la actividad de natación, se obtuvo que se rechaza la hipótesis arrojando a la conclusión que no existieron diferencias en la concentración de lactato en el periodo de entrenamiento

Estadísticos de contraste(a)

N	6
Chi-cuadrado	1,000
gl	2
Sig. asintót.	,607

a Prueba de Friedman

Este análisis es a partir de los resultados de la medición después de 5min de concluida la actividad de natación, se obtuvo que se rechaza la hipótesis arrojando a la conclusión que no existieron diferencias en la concentración de lactato durante el proceso de recuperación en el periodo de entrenamiento

Estadísticos de contraste(a)

N	6
Chi-cuadrado	4,333
gl	2
Sig. asintót.	,115

a Prueba de Friedman

Discusión

Las medias aritméticas de los niveles de concentración (mmol/l) de lactato en la realización de la actividad de natación al 100% de intensidad son similares en distintos momentos del periodo de entrenamiento a los 3min de concluida la actividad son MG: 9,13 MEV: 9,46 ME: 10,26 y a los 5minde concluida la actividad son MG: 8,72 MEV: 10,69 ME: 10,04 describiendo estos un ligero incremento.

Este análisis es a partir de los resultados de la medición después de 3min de concluida la actividad de carrera, se obtuvo que se acepta la hipótesis arrojando a la conclusión que existieron diferencias significativas en la concentración de lactato en el periodo de entrenamiento

Estadísticos de contraste(a)

N	6
Chi-cuadrado	10,333
gl	2
Sig. asintót.	,006

a Prueba de Friedman

Este análisis es a partir de los resultados de la medición después de 5min de concluida la actividad de carrerase obtuvo que se

Estadísticos de contraste(a)

acepta la hipótesis arrojando a la conclusión que existieron diferencias significativas en la concentración de lactato durante el proceso de recuperación en el periodo de entrenamiento

N	6
Chi-cuadrado	9,333
gl	2
Sig. asintót.	,009

a Prueba de Friedman

Estadísticos de contraste(b)

	LAC3B - LAC3A	LAC3C - LAC3A	LAC3C - LAC3B
Z	-2,201(a)	-2,201(a)	-1,997(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,028	,028	,046

a Basado en los rangos negativos.

b Prueba de los rangos (Anexo 2)con signo de Wilcoxon

Estadísticos de contraste(b)

	LAC5B - LAC5A	LAC5C - LAC5A	LAC5C - LAC5B
Z	-2,201(a)	-2,201(a)	-1,572(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,028	,028	,116

a Basado en los rangos negativos.

b Prueba de los rangos (Anexo 3) con signo de Wilcoxon

Discusión

Las medias aritméticas de los niveles de concentración (mmol/l) de lactato en la realización de la actividad de carrera al 100% de intensidad no manifiestan similitud en distintos momentos del periodo de entrenamiento a los 3min de concluida la actividad son MG: 8,90 MEV: 12,69 ME: 14,10 y a los 5minde concluida la actividad son MG: 8,33 MEV: 11,42 ME: 12,98 describiendo estos un incremento.

La prueba de Wilcoxon permitió describir el grado de significación entre las distintas fases por las que transito el entrenamiento, arrojando que en cada una de ellas existen diferencias significativas tanto en la medición después de los 3min como de los 5min de concluida la actividad, exceptuando a la relación entre el MEV y el ME durante la recuperación (5min de concluida), se pueden observar en los valores expuestos en la tabla anterior

- General con Especial Variada
- General con Especial
- Especial Variada con Especial

Se describió el progreso del entrenamiento en los eventos de natación y carrera a través del software SPSSv15.0 utilizando la técnica estadística de K muestras relacionada no paramétricas con la prueba de Friedman.Se procedió a la aplicación de la prueba de Wilcoxon de 2 muestras relacionadas para conocer la veracidad de la prueba de Friedman.

Este análisis es a partir de los resultados de natación arrojando que existieron diferencias significativas por lo que se puede decir que la forma de la preparación empleada fueron adecuadas para el grupo de pentatletas

Estadísticos de contraste(a)

N	6
Chi-cuadrado	11,000
gl	2
Sig. asintót.	,004

a Prueba de Friedman

Estadísticos de contraste(b)

	NMEV - NMG	NME - NMG	NME - NMEV
Z	-2,032(a)	-2,207(a)	-2,023(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,042	,027	,043

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos (Anexo4)con signo de Wilcoxon

La prueba de Wilcoxon permitió describir el grado de significación entre las distintas fases por las que transito el entrenamiento MG, MEV y ME, arrojando que entre cada una de ellas existen diferencias significativas en los resultados del evento de natación.

Este análisis es a partir de los resultados de la carrera arrojando que si existieron diferencias, se infiere que el diseño del plan de entrenamiento cumplió con los objetivos propuestos para el grupo de pentatletas

Estadísticos de contraste(a)

N	6
Chi-cuadrado	8,333
gl	2
Sig. asintót.	,016

a Prueba de Friedman

Estadísticos de contraste(b)

	MEV - MG	ME - MG	ME - MEV
Z	-1,992(a)	-2,201(a)	-1,687(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,046	,028	,092

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

La prueba de Wilcoxon permitió describir el grado de significación entre las distintas fases por las que transito el entrenamientoMG, MEV y ME, arrojando que entre cada una de ellas existen diferencias significativas en los resultados del evento de carrera.

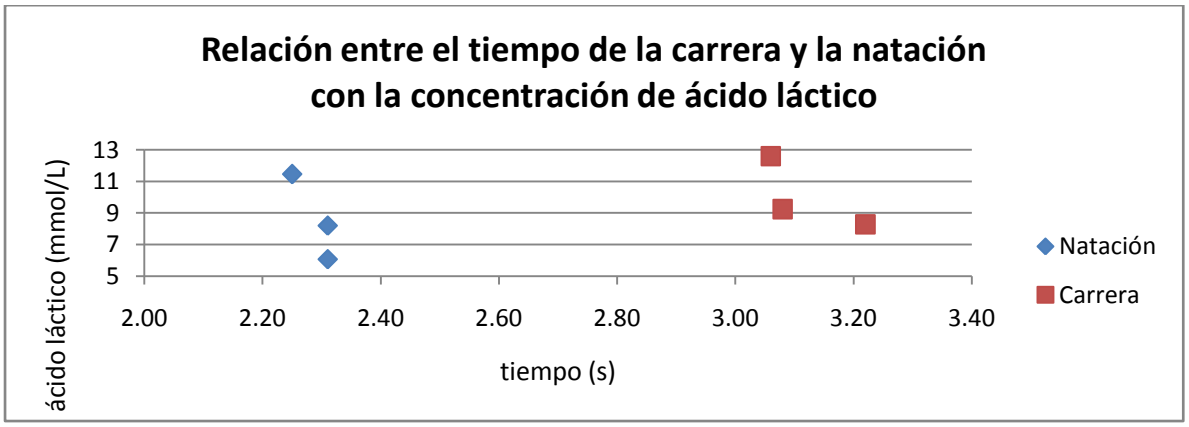
Discusión

Los resultados del entrenamiento expresado en los tiempos de realización del evento de natación describen una mejoría, a pesar de que no existe un incremento en los niveles de concentración del ácido láctico analizado, mejorando la capacidad oxidativa en la célula garantizando la cantidad de energía necesaria para acometer la actividad.

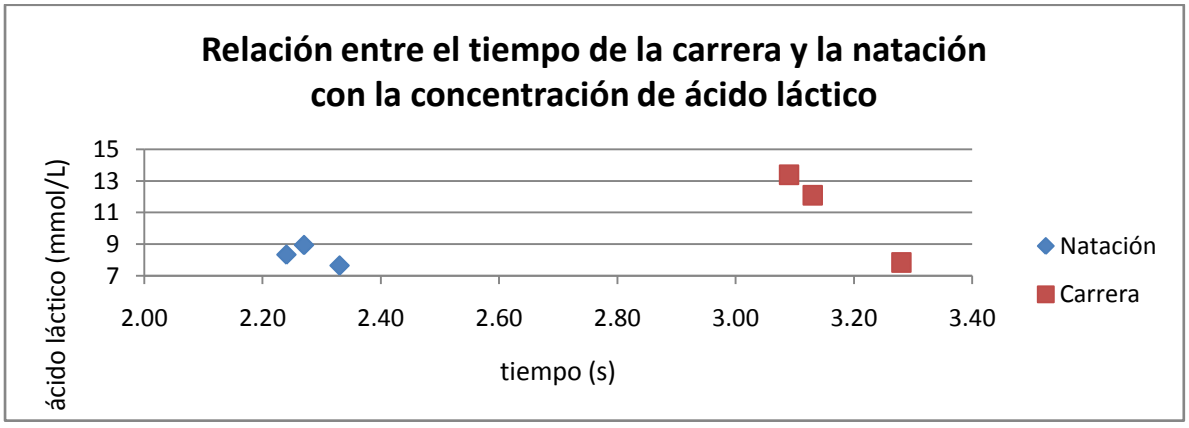
Los resultados del entrenamiento expresado en los tiempos de realización del evento de carrera describen una mejoría, aunque ocurriendo un incremento en los niveles de concentración del ácido láctico analizado de forma significativa, esto ocurre por la utilización superior de la vía anaeróbica lácticaen la obtención de la energía que garantiza el cumplimiento de la actividad.

Se realizó una valoración acerca del comportamiento de los niveles de ácido láctico obtenidos después de 3min concluida las actividades de carrera y natación al 100% de intensidad por individual con relación el resultado (tiempo en seg) que expresa el mejoramiento en el rendimiento deportivo.

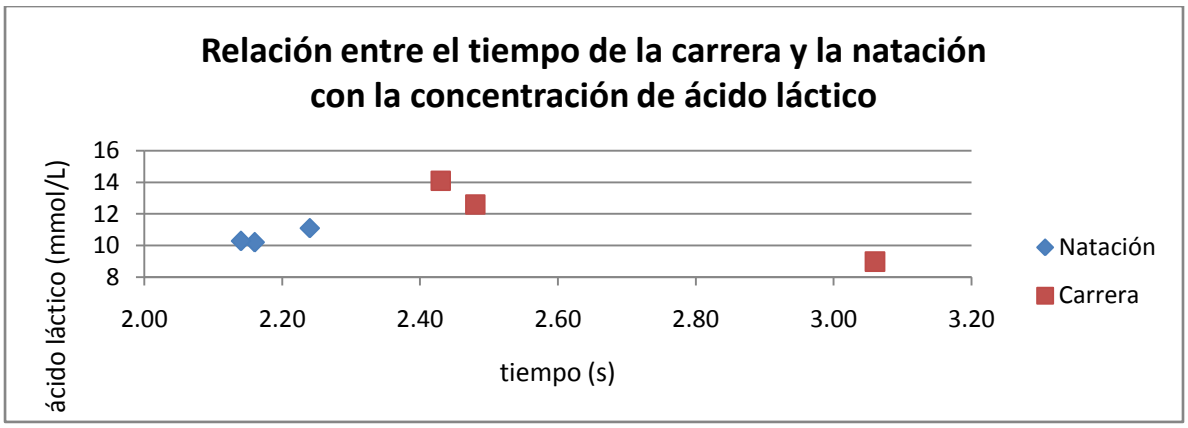
Pentatleta 1



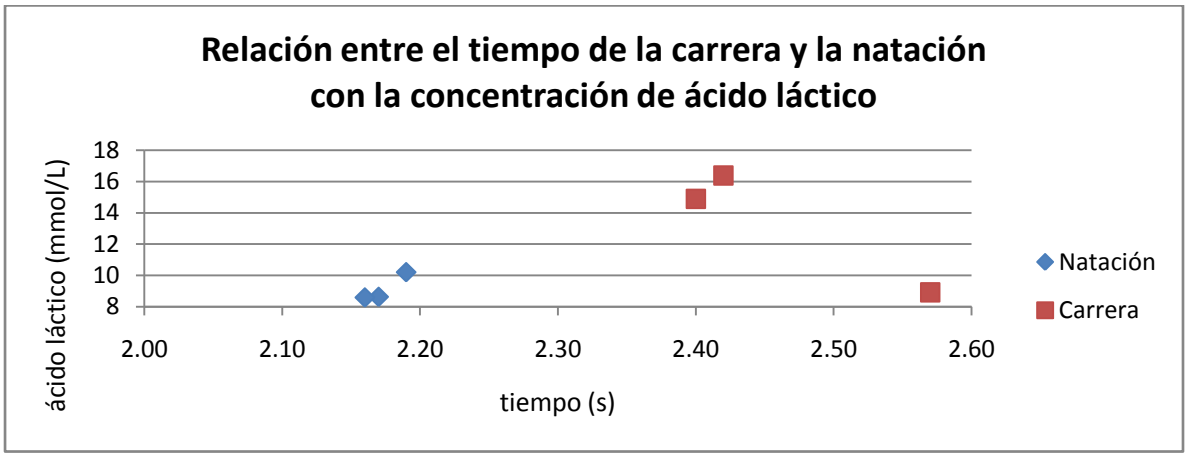
Pentatleta 2



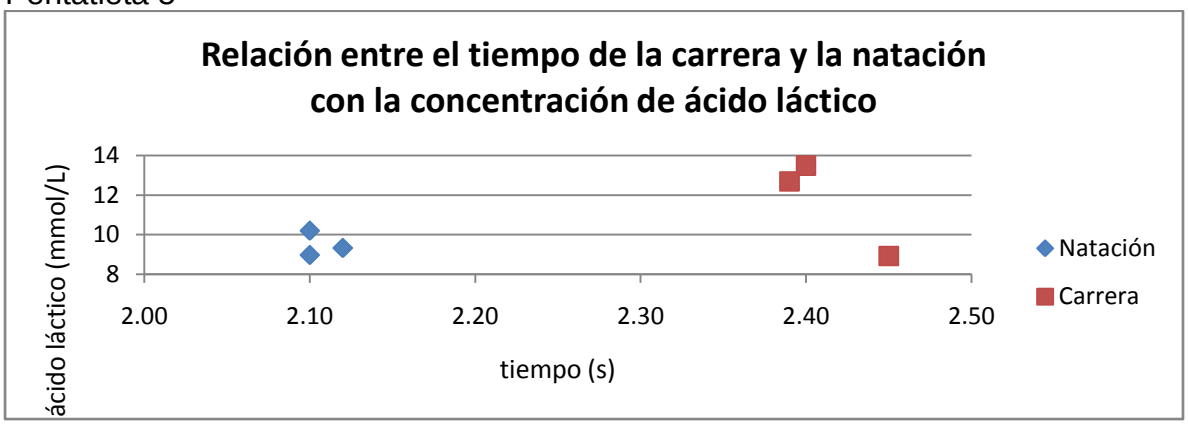
Pentatleta 3



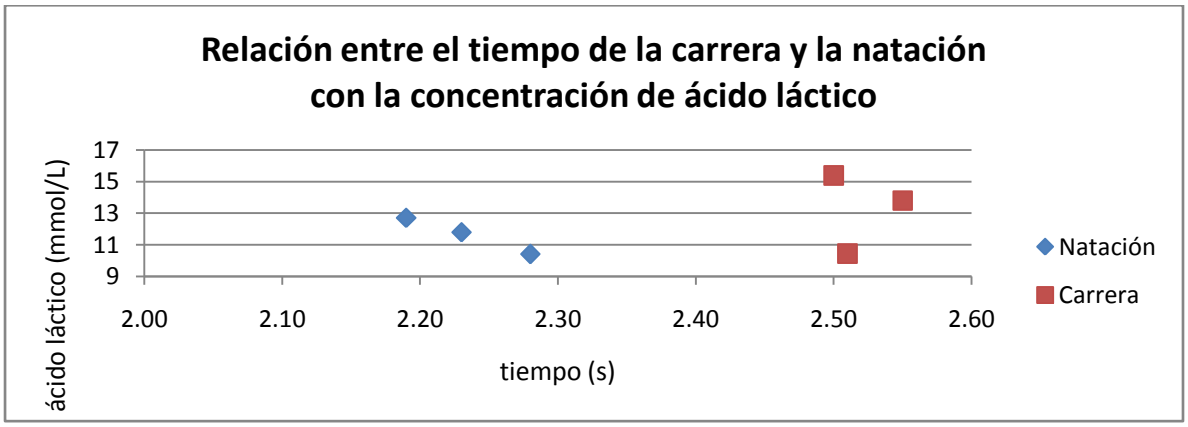
Pentatleta 4



Pentatleta 5



Pentatleta 6



Discusión

Los sujetos de menor edad manifestaron la solución en ambas pruebas a partir del predominio de la vial anaeróbica láctica para la obtención de energía no siendo así en lo sujetos que levan mayor tiempo entrenando en la preselección de Pentatlón Moderno ya que mejoraron la capacidad oxidativa celular.

Conclusiones

Se describieron los nivel acido láctico producidos en la natación y la carrera a intensidades similares.

Se describió el comportamiento de los niveles de acido láctico en distintas etapas de un macrociclo de entrenamiento.

Bibliografía

1. Estévez C. M., MSc Arroyo M. M , Lic. González T. C. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
2. Bacallao, J. Nuevo enfoque del entrenamiento de los maratonistas cubanos. /s.p.i/
3. Forteza, A. (1999), Entrenamiento deportivo alta metodología, carga, estructura y planificación. Editorial Komeki.
4. García Manso, JM.; Navarro, F.& Ruiz Caballero, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid.
5. Ozolin N G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Pueblo y Educación, 1991. Tomos 1y 2.
6. Manno, R. (1991): Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
7. Matveev, L. P. (1977) Bases del entrenamiento deportivo. Moscú. Editora FIC,
8. Mayorquín Betancourt, Doris y Colectivo de Autores. Programa de preparación del deportista de Pentatlón Moderno. INDER, La Habana, 2006. 80 p.
   y rendimiento.
9. Platonov, V.N. (1988), El entrenamiento deportivo, teoría y metodología, Barcelona: Ed. Paidotribo.
10. Ruiz Zamora, Kirenia. (2000). Diseño y validación de un test especifico.

LA ACTUALIZACIÓN DE LAS ZONAS DE RESULTADOS POR EDADES EN LAS DISCIPLINAS ATLÉTICAS DE CARRERA: UNA PERSPECTIVA PARA EL CONTROL DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA A LARGO PLAZO.

Autor: Alfredo Quintana Díaz[1]

Resumen

Palabras clave:

Zonas de resultados deportivos por edades: Concepto definido por científico de la antigua Unión Soviética que refleja los rangos de edades en las que oscila las etapas de la preparación a lo largo de la vida deportiva.

Dinámica evolutiva: Comportamiento estadístico de la tendencia de los resultados deportivos de una edad a la otra. Se determina mediante los tempos de crecimiento.

Tempo de crecimiento: Media cuantitativa de las oscilaciones temporales de los resultados deportivos, expresados porcentualmente.

Edad biológica: Referida a la edad que expresa el desarrollo biológico por las fases de crecimiento. Puede coincidir o no con la edad cronológica.

Potencial de desarrollo: Capacidad de asimilación de las cargas de entrenamiento orientadas al desarrollo físico de un individuo en concordancia con su edad biológica.

Introducción

¿Quién es el mejor? La respuesta a esta pregunta que los humanos nos hacemos desde los tiempos remotos en que se encuentra la génesis del deporte de competición, es la que genera la actividad competitiva de lo que hoy se conoce como deporte de alta competencia. Por supuesto, es fácil la respuesta: el que gana; el que establece récords. Pero ese análisis puede ser muy simplista, puesto que sólo permite comparar a deportistas de igual modalidad deportiva y en el mismo tiempo histórico.

En el caso del atletismo en mayor medida, la ciencia ha encontrado coeficientes estadísticos que permiten establecer comparaciones entre atletas de diferentes disciplinas, otros deportes también han logrado pasos de avance en este sentido, pero todos quedan pendientes cuando se trata de comparar épocas distintas. Diferentes procedimientos metodológicos para entrenar, diferentes implementos, diferente tecnología, son algunos de los criterios más utilizados para argumentar la imposibilidad de hacerlo. Más, es inevitable que el ser humano sienta la necesidad de establecer comparaciones, analogías y responderse esas preguntas, aparentemente sin importancia.

Pero sí es importante. Conocer el resultado de esas comparaciones puede tributar a la construcción de modelos referenciales de rendimiento deportivo, tanto en parámetros antropométricos, como en modelos biomecánicos o tendencias de rendimiento por edades que puedan servir en la formación y desarrollo de otras generaciones de atletas.

---

1 Profesor Auxiliar del Departamento de deportes de tiempo y marca
Master en teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

Entonces: ¿Quién es el mejor? ¿Bob Hayes o Carl Lewis? ¿Alberto Juantorena o Sebastián Coe? ¿Said Aouita o Hicham El Guerrouj? ¿Renaldo Nehemiah o Allen Johnson? ¿Kevin Young o Edwin Moses? ¿Valeriy Brumel o Javier Sotomayor? ¿Willie Banks o Viktor Saneyev? ¿Wladyslaw Kozakiewicz o Sergey Bubka? Todos comparten el hecho de ser campeones olímpicos o mundiales, recordistas del mundo. ¿Qué los diferencia? Desde lo Juegos de la Antigüedad, ganar no ha sido lo más importante, ganar…es lo único importante. Por tanto, el mejor es aquel que gana más veces. Aquel capaz de tejer una extraordinaria cadena de victorias que lo hacen durante una época un atleta casi invencible. Aquellos que logran una gran longevidad deportiva con grandes resultados. ¿y cuál es el único camino para llegar a coronar una vida deportiva longeva y exitosa? La preparación deportiva a largo plazo.

En el atletismo se han hecho muchas investigaciones acerca de la evolución de los resultados deportivos, teniendo en cuenta la dinámica evolutiva de los mismos, pero paradójicamente, existen muy pocos estudios en las disciplinas de media duración y larga duración. Esto se debe fundamentalmente, a que en la totalidad de las disciplinas de saltos y lanzamientos, existe un alto grado de especialización, y el atleta siempre transita por su disciplina. Es una tendencia que también se manifiesta en las carreras de distancias cortas. Ahora bien, no ocurre así en las carreras de distancias de media y larga duración. Como la resistencia es una capacidad que puede mejorarse hasta edades más avanzadas, existe una migración constante hacia las distancias superiores y se hace prácticamente imposible localizar un atleta con una cronología de resultados completa en una disciplina.

Los estudios más actuales sobre las zonas de primeros resultados de calidad, la zona de altos resultados y la zona de estabilización de resultados hasta la retirada del deporte, datan de la década de los 80. En este estudio se analizaron las particularidades de cada disciplina atlética sobre la base de los rendimientos deportivos por edades de los atletas de élite en aquella época, ya que los mismos son el necesario referente para la elaboración de cualquier modelo que permite evaluar procesos análogos.

Ahora bien, estos resultados ya no brindan altos niveles de confiabilidad para los entrenadores actuales, En primer lugar, porque los resultados alcanzados entre los años 70 y 80, tienen tras sí el fantasma del dopaje, ya que se sabe que en esa época eran poco eficaces los controles antidoping, y en segundo lugar, dadas las modificaciones tan grandes que ha sufrido el calendario competitivo internacional, con un marcada tendencia hacia el adelantamiento del entrenamiento específico e intensivo, incrementando estas exigencias en edades tempranas. Desde 1986 se instauraron los Campeonatos Mundiales Juveniles (atletas entre 17 y 19 años), en 1997 se incluyeron los Campeonatos Mundiales de Cadetes (atletas entre 15 y 16 años) y en el 2010 se implementó la Primera Olimpiada Mundial Juvenil para atletas desde los 14 hasta los 18 años.

Precisamente, la desactualización de estas zonas de resultados deportivos por edades, se convierte hoy día en un freno a la implantación de nuevas concepciones metodológicas en el proceso de control de la preparación deportiva a largo plazo, con sus consecuentes implicaciones en la disminución de la efectividad de la vida deportiva de nuestros atletas. En el caso cubano, es de

destacar que entre 1964 y 2000, 9 atletas fueron capaces de alcanzar medallas en dos o más Juegos Olímpicos, mientras que del 2000 hasta la actualidad, solo 1 atleta fue capaz de alcanzar tal éxito, lo que demuestra una marcada tendencia a la disminución de la longevidad deportiva en nuestro atletismo. En consecuencia, la mencionada desactualización es la problemática a resolver en esta investigación, planteándose como objetivo: Determinar las zonas actuales de resultados deportivos por edades en las disciplinas atléticas de carrera.

Desarrollo.

La concepción del proceso de preparación deportiva a largo plazo como garante de una vida deportiva eficiente y longeva es un fenómeno bastante analizado y trabajado en el Atletismo, de los deportes que más años requiere para la formación de una atleta de élite. Es una concepción pedagógica de la dirección del proceso de entrenamiento deportivo basado en la educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas que tienen una organización especial y dura todo el año, prolongándose muchos años. (Volkov & Filin, 1989)

Para asegurar un crecimiento exitoso de la maestría del atleta es necesario conocer las leyes de la dinámica de sus resultados según la edad, únicamente en este caso se puede planificar de manera racional el entrenamiento de muchos años y colocar al deportista en el ámbito de rendimientos superiores. (Volkov & Filin, 1989)

Sin embargo, muchos de nuestros atletas en la actualidad adolecen de riqueza gestual en la ejecución de algunos elementos. Esto es motivado por una especialización antes de haber logrado un dominio pleno de todos los fundamentos físicos y técnicos del deporte. La mayoría de estas deficiencias son causadas por un mal trabajo en la base, violándose principios y postulados de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, al trasplantar semejantes indicadores de la carga y métodos que se aplican en los adultos, a los niños, disminuyendo en algo su contenido y olvidando las diferencias existentes en cuanto a:

- Medidas antropométricas;
- Metabolismo y secreción hormonal;
- Resistencia mecánica del aparato locomotor.

Si hay algo que caracteriza negativamente al deporte actual, es que un número elevado de practicantes abandona la práctica habitual deportiva en las categorías de formación. Cuando se buscan las causas que justifican esta triste realidad, se pueden plantear varias interrogantes: ¿es la estructura de la competencia, notablemente competitiva, el motivo principal de estas decepciones?, ¿Son los entrenadores los que, programando demasiados objetivos y olvidando la tarea educacional y formativa, provocan el abandono?

Posiblemente, en las respuestas a estas interrogantes se encuentra la solución más plausible que permita no-solo evitar tantos abandonos, sino a mejorar en líneas generales el deporte actual.

La ignorancia respecto al desarrollo infantil, la información defectuosa acerca de la dosificación de las cargas pero también las ambiciones equívocas, todo ello a menudo perjudica más a los niños y les es poco útil. Es necesario asumir como

filosofía de trabajo que: “El niño es precisamente eso, un niño; no un adulto en miniatura”
Mediante un entrenamiento sistematizado- no importa si se lleva bien o mal a cabo- se consiguen rendimientos en un tiempo relativamente corto, que sitúa a un determinado niño por encima de otros individuos de la misma edad promedio. Erróneamente se valoran estos resultados como rendimientos de niños capacitados. En la mayoría de los casos, estos rendimientos mayores solo constituyen adelantos transitorios. Otros atletas que inician el entrenamiento más tarde pueden recuperar o bien superar esta ventaja en un tiempo relativamente rápido. Para garantizar un desarrollo armónico, es necesario conocer previamente la relación temporal que se establece entre las fases de la preparación deportiva a largo plazo y las fases de crecimiento y desarrollo humano, partiendo de la lógica didáctica de que objetivo (el desarrollo humano) determina el contenido (preparación deportiva), las cuales se exponen en la tabla 1.

Tabla 1. Fases del crecimiento y desarrollo humano:

Fases	Infancia	Niñez	Pubertad	Adoles-cencia	Adultez
F	0-2	3-10/11	10/11-12-13	12/13-17/18	> 18
M	0-2	3-11/12	11/12-14-15	14/15-19/20	> 20

Como puede apreciarse, es posible que existan hasta cuatro años de diferencia en el desarrollo entre niños de la misma edad. Ello demuestra la importancia de una adecuada planificación y control de la preparación deportiva ajustada a la individualidad del desarrollo biológico de cada sujeto y a las particularidades de la disciplina atlética que se prevé como ideal para su especialización.
El proceso de planificación del entrenamiento a largo plazo debe ser concebido de forma integral, aparejado al propio desarrollo ontogénico del ser humano, tanto en la evolución de sus capacidades motoras, como del proceso de aprendizaje y desarrollo de las habilidades motoras básicas y específicas.
Planificar mediante una concepción del entrenamiento a largo plazo garantizando su efectividad, implica tener en cuenta la maduración física y psíquica del atleta, independientemente de las necesidades de lograr éxitos inmediatos. (Mishev, Kaitmazova, Jinchuk y Ozolin; 1983)
Principios del entrenamiento a tener en cuenta en la concepción de la preparación a largo plazo:

- Principio de adaptación a los niveles evolutivos
- Principio de la preparación para el rendimiento futuro
- Principio de accesibilidad
- Principio de la unidad funcional
- Principio de participación activa y consciente en el entrenamiento
- Principio de multilateralidad y polivalencia de la preparación

- Principio de versatilidad de la carga

La concepción de la preparación deportiva a largo plazo como filosofía de trabajo deviene entonces en una teoría sustentada en la ley fundamental del entrenamiento deportivo, la adaptación biológica. Este fenómeno heterocrónico en su esencia, precisa que el objetivo principal de un plan perspectivo a largo plazo está orientado a lograr altos ritmos en el crecimiento de la maestría deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales.

Para ello se debe:

- Considerar las edades para el comienzo de la especialización deportiva;
- Considerar el tiempo necesario para la obtención de altos resultados competitivos;
- Concebir los resultados competitivos como puntos de partida para la elaboración de los nuevos planes perspectivos a largo plazo.

El periodo considerado óptimo para los grandes resultados ha sido objeto de estudio por parte de un considerable número de expertos en Metodología del entrenamiento deportivo, fundamentalmente de la extinta Unión Soviética, a los cuales se le atribuye el mérito de encontrarse entre los pioneros en cuanto al establecimiento de zonas de edades de las posibilidades óptimas (máximos resultados deportivos), de suma importancia por ser precisamente en ella donde confluyen factores psico-biológicos, físicos, técnicos, tácticos y teóricos, de manera equilibrada dentro del proceso de preparación. Estos autores definieron como fases de la preparación deportiva a largo plazo las siguientes:

1- Fase de la preparación básica compuesta por las etapas de:

   - Preparación preliminar
   - Especialización inicial

2- Fase de perfeccionamiento profundo.

3- Fase de longevidad deportiva.

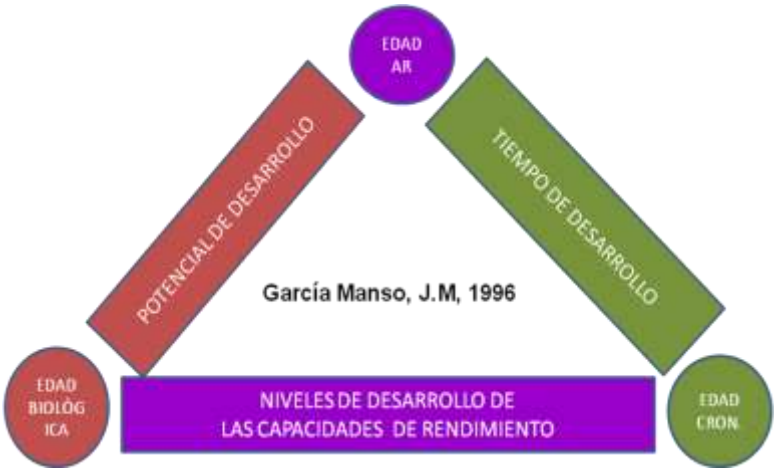
Lev P. Matveev, 1977

Esta división corresponde a la dinámica de edad en que cada deportista alcanza el éxito, elevación, nivel más alto y estabilización con posibles disminuciones periódicas, sin representar un esquema a seguir, tarea a comprobar o actualizar en esta investigación. Las particularidades individuales de los deportistas (diferencia entre edad real o cronológica y la anatómico fisiológica, condiciones naturales, realización de ejercicios en la infancia, sistema de entrenamiento durante la juventud, número de competencias en que ha participado el atleta, condiciones materiales de vida etc.) provocan modificaciones y ofrecen a algunos la posibilidad de madurar antes en el deporte sin que esto implique que el atleta haya podido quemar alguna etapa.

En ese sentido, es importante considerar dos variables relevantes que permiten orientar óptimamente la relación entre la edad cronológica y la edad biológica hasta llegar a la edad del alto rendimiento: El potencial de desarrollo y el tiempo

de desarrollo (García Manso, J.M. 1996). El primero se relaciona con la capacidad del sujeto para adaptarse a las cargas y asimilar positivamente su contenido y el segundo con el tiempo requerido para hacerlo. Se sabe desde 1983, que la adaptación biológica es un fenómeno heterocrónico y la orientación de las cargas determina un tiempo predeterminado para provocar cambios estructurales en la célula muscular que devienen en una nueva capacidad funcional (Neumann, 1983) y que por otra parte, este fenómeno no puede ser acelerado artificialmente. Esta relación aparece reflejada en el esquema 1.

Esquema 1. Relación entre las edades cronológica y biológica, mediada por los niveles de desarrollo de las capacidades de rendimiento.



Para conocer como trabajar adecuadamente el potencial de desarrollo de las capacidades motoras contenido de la preparación, se necesita conocer cuales son las fases temporales sensibles para lograr ese desarrollo. En la tabla 2 se presentan algunas orientaciones en ese sentido.

Tabla 2. Contenidos de la Preparación Física sensibles de trabajo en cada etapa (García Manso,J. M, 1996)

Etapa	Edad	Contenido de la Preparación Física sensible
Infancia	4-7	Flexibilidad. Resistencia anaerobia alactácida. Capacidades coordinativas.
	8-10	Velocidad de reacción Resistencia anaerobia alactácida. Flexibilidad. Capacidades coordinativas.
	11-13	Resistencia anaerobia alactácida. Resistencia aerobia. Fuerza rápida Resistencia a la fuerza Flexibilidad. Capacidades coordinativas (orientación espacio temporal)

Pubertad	14-15	Fuerza máxima. Fuerza explosiva. Flexibilidad. Capacidades coordinativas. Velocidad de reacción. Resistencia anaerobia alactácida.
Adolescencia	16-17	Fuerza máxima. Fuerza explosiva. Resistencia aerobia. Resistencia anaerobia lactácida. Flexibilidad. Capacidades coordinativas.

El atletismo demanda de una iniciación temprana para crear las bases de una amplia motricidad en las habilidades básicas: correr, saltar y lanzar, pero a su vez exige de una especialización tardía, toda vez que el desarrollo de las capacidades motrices protagonistas (fuerza, resistencia y velocidad) demandan de un desarrollo extraordinario y ello no se puede lograr en unos pocos años y debe hacerse respetando la lógica de la evolución humana, que responde a un desarrollo heterocrónico. Es por ello que se requiere concebir un sistema competitivo acorde con esa lógica evolutiva, no creando exigencias que potencien la violación de esos principios.
La Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo (I.A.A.F: siglas en inglés), ha establecido como orientación reguladora al sistema competitivo, un enfoque piramidal basado en la teoría de las fases de preparación a largo plazo que aparece reflejado en el esquema 2.

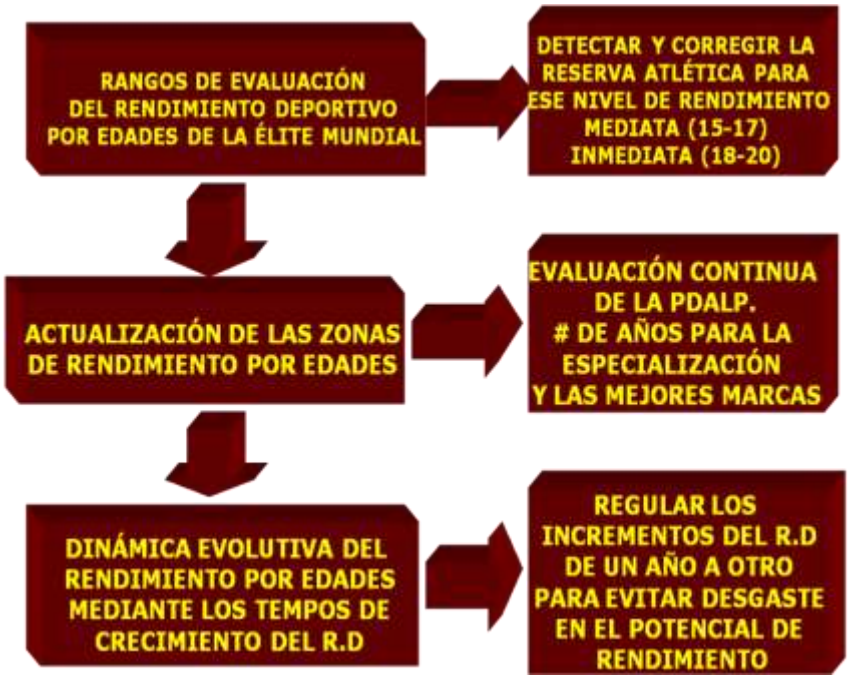
Esquema 2. Sistema competitivo del atletismo y su relación con las fases de preparación deportiva a largo plazo. (Adaptado de Müller, H. 2000)

Desde el punto de vista metodológico, para lograr el control del rendimiento deportivo a largo plazo se necesita conocer dos aspectos esenciales:

1- La evaluación del rendimiento deportivo para decantar cuáles atletas son los que muestran rendimientos acorde a las exigencias competitivas que se pretenden alcanzar (determinación de la reserva deportiva).
2- El seguimiento del ritmo o tempo de crecimiento del resultado deportivo (dinámica evolutiva), que permite la regulación de los incrementos en el rendimiento y sus factores causales (componentes de la preparación) de manera tal que se eviten incrementos excesivos que limiten con posterioridad la vida deportiva.

Este análisis abre, a criterio del autor, tres campos de investigación que en su conjunto permitirán la elaboración del modelo ideal de rendimiento deportivo durante las etapas de entrenamiento a largo plazo y la necesaria contrastación con la realidad cubana. Esos campos de investigación tienen en cuenta los dos aspectos esenciales que se han referido anteriormente, pero entre ellos se intercala necesariamente, la actualización de las zonas de resultados por edades, ya que la teoría vigente no refleja las condiciones competitivas actuales. En el esquema 3, se muestra la propuesta de encadenamiento entre esos campos de investigación por los que ha transitado el estudio realizado por un grupo de investigadores de la EIEFD, dirigido por el autor.

Esquema 3. Procedimiento de la investigación



Metodología

Para la realización de la investigación se concibió un esquema de proyecto con un grupo de 14 investigadores, los cuales aplicaron el mismo procedimiento metodológico en diferentes disciplinas atléticas de carrera, durante los años 2010 y 2011. Cada investigador acopió cronologías de resultados por edades de los 50

mejores atletas de la disciplina objeto de su estudio por cada uno de los años del período, para lograr una estandarización del comportamiento de la élite mundial como patrón referencial de vida deportiva exitosa. En la tabla 3 se relacionan las disciplinas atléticas que fueron objeto de investigación.

Tabla 3. Disciplinas atléticas de carrera investigadas para la actualización de las zonas de resultados deportivos por edades.

Autor-Año	**Disciplina estudiada**	**Autor-Año**	**Disciplina estudiada**
Rodríguez'2010	100 m Masculino	Pérez'2011	100 m Femenino
Gutiérrez'2011	200 m Masculino	Natera'2010	200 m Femenino
Smith'2011	400 m Masculino	Córdova'2011	400 m Femenino
Bengat'2011	800 m Masculino	Mendoza'2010	1500 m Femenino
Ortega'2010	1500 m Masculino	Gallardo'2011	10000 m Femenino
Calizaya'2010	5000 m Masculino	Mbili'2011	400 m con vallas Femenino
Nova'2010	3000 m con obst. Masculino		
Leyba'2010	400 m con vallas Masculino		

Métodos fundamentales empleados:

Revisión documental: Se aplicó para Revisión de documentos oficiales (Anuarios de la IAAF; Ranking Mundiales 1997-2008; Ranking Permanente de la IAAF en las disciplinas atléticas de carrera)

Métodos y técnicas de procesamiento de la información:

Estadística descriptiva: (Elaboración de los rangos de evaluación del rendimiento por edades)

Estadígrafos de tendencia central y dispersión

Media aritmética: En la determinación del comportamiento promedio de los rendimientos deportivos por edades y en la elaboración de los rangos de evaluación. (Media (x): $X= (X1 + X2 + X3 +\dots Xn) / n$)

La desviación estándar: En la determinación del comportamiento de los rangos de dispersión de los valores promedio de los rendimientos deportivos por edades, y en la elaboración de los rangos de evaluación. ($S= \sqrt{\sum}(X1- X) / n$)

Matemáticos:

Tempo de Crecimiento porcentual de los resultados deportivos por edades. (Determinación de la dinámica de los resultados deportivos por edades).

Población y muestra:

Todos los atletas que incluyeron resultados entre los 50 mejores por año dentro del período 1997-2008, seleccionando como grupo muestral a aquellos que cumplen la condición de aparecer publicadas sus cronologías de resultados deportivos por edades, como dato necesario para desarrollar la investigación.

Procedimiento metodológico para la determinación de las zonas de resultados deportivos por edades en las disciplinas atléticas de carrera.

Para desarrollar la investigación, se realizó el siguiente procedimiento:

Se acopiaron de los rankings, los datos de los 50 mejores atletas del mundo de los 10 años, del periodo 1997-2008, con el objetivo de localizar información lo más actual posible del comportamiento del rendimiento por edades de la élite mundial en los últimos 3 ciclos olímpicos.
De esos atletas se seleccionaron todos los que aparecen publicados en los Anuarios de la IAAF, su cronología de resultados por edades, para poder elaborar un referente de comportamiento del rendimiento por edades que caracteriza a la élite mundial actual.
Para la actualización de las zonas de rendimiento por edades, se procedió a determinar los valores porcentuales de los resultados promedio por edades con respecto a la edad promedio de la mejor marca. Se tomó como criterio referencial, el de evaluación del rendimiento deportivo propuesta por Bacallao, J.G; Bordón, J. (1997) citado por Quintana, A (2004); que establece una evaluación de Bien al resultado que se ubica entre el 99.1 y el 100% de la Mejor Marca o del pronóstico del rendimiento y de Regular al resultado que se ubica entre el 97 y el 99 %. Si el resultado queda por debajo del 97 %, entonces se evalúa de Mal.
Estableciendo una analogía con este procedimiento evaluativo, se consideró que la Zona de primeros grandes éxitos se inicia cuando los resultados promedio por edades se incluyen en el rango del 97-99 % de la mejor marca promedio de todas las edades. La Zona de posibilidades óptimas se enmarca en la transición hasta la edad anterior a la mejor marca promedio (99.1-100%), y la Zona de elevados resultados incluye la edad posterior a la mejor marca promedio hasta que se sale del rango del 99.1 % y es parte integrante de la tercera etapa: Longevidad deportiva.
A partir de esta consideración, se determinaron los valores porcentuales respecto a la mejor marca promedio.
La determinación de la dinámica evolutiva de los resultados deportivos por edades, se logró mediante la aplicación de un procedimiento matemático: el tempo de crecimiento porcentual del resultado deportivo. El mismo permite calcular cuánto se incrementa/ decrementa el resultado deportivo de una edad a otra de forma consecutiva. Para determinar los tempos de crecimiento de una edad a otra que experimentan los atletas de la muestra seleccionada, se utilizó la siguiente fórmula.

$$\frac{\bar{x}\ \text{Rendimiento. Edad actual}}{\bar{x}\ \text{Rendimiento. edad anterior}} \times 100$$

Estas investigaciones fueron aplicadas considerando como pasos fundamentales en su lógica procedimental, los tres campos de investigación citados anteriormente y para la realización de un análisis integral del fenómeno en las disciplinas de carrera, fueron seleccionados los siguientes indicadores:
ŋ: tamaño del grupo muestral
Rnk age: rango de edades estudiadas del grupo muestral
x PB: promedio de los mejores resultados personales del grupo muestral
Age xPB: Edad promedio de los mejores resultados del grupo muestral
Age >ϕPB: edad de mayor frecuencia del mejor resultado personal del grupo muestral

Age > TC%: Edad del mayor tempo de crecimiento porcentual del resultado deportivo.
Age < TC%: Edad del menor tempo de crecimiento porcentual del resultado deportivo.
X TC%: Promedio del tempo de crecimiento porcentual del resultado deportivo.
Z-1: Zona de los primeros grandes éxitos (rango de edades entre el 97 y el 99 % del mejor resultado promedio)
Z-2: Zona de posibilidades óptimas (rango de edades desde el 99.1 % hasta el mejor resultado promedio)
Z-3: Zona de resultados elevados (rango de edades desde la edad posterior al mejor resultado promedio hasta la salida del 99% del mismo)
En todos los casos, cada investigador localizó los criterios de las investigaciones realizadas por Ozolin, 1983; donde determinaron las zonas para cada una de las disciplinas estudiadas y establecer la actualización siempre que fuere pertinente.

Disciplina estudiada	**Zona 1**	**Zona 2**	**Zona 3**
100 m Masculino	19-21	22-24	25-26
200 m Masculino	19-21	22-24	25-26
400 m Masculino	22-23	24-26	27-28
800 m Masculino	23-24	25-26	27-28
1500 m Masculino	23-24	25-27	28-29
5000 m Masculino	24-25	26-28	29-30
3000 m con obst. Masculino	24-25	26-28	29-30
400 m con vallas Masculino	22-23	24-26	27-28
100 m Femenino	17-19	20-22	23-25
200 m Femenino	17-19	20-22	23-25
400 m Femenino	22-23	24-26	27-28
1500 m Femenino	23-24	25-27	28-29
10000 m Femenino	24-25	26-28	29-30
400 m con vallas Femenino	22-23	24-26	27-28

Resultados y discusión.

Los resultados alcanzados individualmente por el grupo de investigadores arrojaron los resultados que se exponen en la tabla 4A y 4 B.

Tabla 4A: Resultados de los indicadores. Sexo masculino.

INDIC.	DISCIPLINAS ATLÉTICAS INVESTIGADAS SEXO MASCULINO							
	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	5000 m	3000 m stp	400 m H
ŋ	73	62	50	66	58	119	64	54
Rnk age	17-28	17-30	17-32	16-33	18-30	17-30	18-28	17-30
x PB	10.07	20.16	44.67	1:43.8	3:33.0	13:06.9	8:07.5	47.97
Age x PB	25	26	29	29	28	29	23	27
Age >ϕPB	25	24	22	26	22	21	24	25
Age > TC%	17-18	17-18	19-20	16-17	18-19	18-19	19-20	18-19
Age < TC%	25-26	29-30	20-21	32-33	29-30	29-30	24-25	27-28
X TC%	0,56%	0,44%	0,33%	0,38%	0,60%	0,34%	0,79%	0,54%
Z-1	19-21	17-19	20-24	24-25	19-24	19-25	19-20	19-22
Z-2	22-24	20-26	25-29	26-28	25-27	26-28	21-23	23-26
Z-3	25-28	27-30	30-32	29-30	28-30	29-30	24-28	27-30

Tabla 4B: Resultados de los indicadores. Sexo femenino.

INDIC.	DISCIPLINAS ATLÉTICAS INVESTIGADAS SEXO FEMENINO					
	100 m	200 m	400 m	1500 m	10000 m	400 m H
ŋ	41	37	47	51	70	57
Rnk age	16-32	16-34	16-32	17-31	18-31	17-31
x PB	11.07	22.49	50.48	4:03.4	31:25.3	54.86
Age x PB	27	27	28	27	29	25
Age >ϕPB	25	23	27	28	28	25
Age > TC%	16-17	17-18	17-18	18-19	18-19	20-21
Age < TC%	27-28	31-32	31-32	26-27	20-21	29-30
X TC%	0,66%	0,46%	0,76%	0,05%	0,48%	0,50%
Z-1	20-22	19-23	23-26	19-22	24-27	21-22
Z-2	23-27	24-27	27-28	23-26	28-29	23-25
Z-3	28-32	28-31	29-31	27-33	30-31	26-31

Los resultados obtenidos permiten determinar las siguientes regularidades:

- Las zonas de resultados deportivos por edades fueron actualizadas en la totalidad de las disciplinas analizadas (14)
- En 8 de las 14 disciplinas, se aprecia un adelantamiento en la zona de los primeros grandes éxitos, destacando el sexo masculino con 6 de las disciplinas estudiadas, mientras que en dos coincide la edad inicial. Ello

confirma la hipótesis de que el incremento de las competencias de alto nivel en edades más tempranas provoca un adelantamiento del rendimiento deportivo. (Ver gráfico 1-A y 1-B)

- En 11 de las 14 disciplinas estudiadas, se detectó una ampliación en la zona de posibilidades óptimas, evidenciándose una tenencia al retraso de la edad de los mejores resultados. (Ver gráfico 2-A y 2-B)
- En cuanto a la cantidad de años para alcanzar el mayor resultado, se detectó que en 10 de las 14 disciplinas, se incrementó el mismo, mientras que en las 4 restantes se igualó ese rango. (ver gráfico 3-A y 3-B)
- La duración total de la transición por las tres zonas de resultados por edades se incrementó con respecto a la teoría anterior en las 14 disciplinas estudiadas. Este resultado demuestra que los sistemas de entrenamiento actuales han logrado una mayor efectividad en cuanto a la preparación deportiva a largo plazo, ya que se alcanza una mayor cantidad de años alcanzando altos resultados deportivos. (ver gráfico 4-A y 4-B)
- A diferencia de la teoría anterior, donde las edades de los primeros grandes éxitos eran más altas en las disciplinas aerobias que en las anaerobias, en la actualidad las disciplinas en las que se alcanzan los primeros grandes éxitos más tardíamente, son en las anaerobias lactácidas, aunque se mantiene la tendencia de que en las que primero se alcanzan grandes resultados son las anaerobias alactácidas.
- No se encontraron diferencias significativas en cuanto a los tempos de crecimiento porcentuales promedio entre disciplinas de diferente sexo o sistemas energéticos. (ver gráfico 5-A y 5-B).

La dinámica evolutiva determinada mediante este procedimiento, permite que los entrenadores de atletas jóvenes cuenten con una referencia para una de las decisiones más importantes que deben tomar en el plan perspectivo de la nueva temporada: decidir en cuánto debe incrementarse el rendimiento deportivo sobre una base científica y no bajo un criterio de ubicación en determinada competencia, movido por intereses personales o políticos que pueden quizás ser logrados pero comprometen el futuro del joven atleta.

Conclusiones

1. Los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de evaluación de los resultados deportivos por edades se basan en la teoría de las zonas de rendimiento deportivo y en los aspectos esenciales para el control de la misma, basado en la elaboración de referentes de conducta exitosa a partir de los datos referenciales que aportan los atletas de élite mundial y que requieren de continua actualización acorde con las características del sistema competitivo actual.
2. Los resultados alcanzados permitieron actualizar los criterios establecidos por Ozolin en 14 disciplinas atléticas de carrera, a partir de los valores porcentuales con respecto a la mejor marca promedio, evidenciándose una tendencia al adelantamiento de la zona de primeros grandes éxitos y el incremento de la cantidad de años en la zona de posibilidades óptimas.

3. La dinámica evolutiva de los resultados deportivos por edades se determinó a partir del tempo de crecimiento porcentual del resultado deportivo que permite la regulación de los incrementos de rendimiento de un año a otro, no detectándose diferencias significativas entre disciplinas y sexos diferentes.

Bibliografía

- ✓ García Manso, J. M. y otros. (1996) Bases teóricos del entrenamiento deportivo/ J.M. García Manso, M. Navarro y J. Ruiz. Editorial Gymnos, España.
- ✓ Matthews, P. (1997-2008) /The International Track and field Annual- The Association of Track and Field Statisticians. United Kingdom. Editorial sports Books.
- ✓ Matveev, L. P (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú: editorial Raduga.
- ✓ Müller, Harald. (2000) Correr! Saltar! Lanzar! La Guía IAAF de la Enseñanza del atletismo. Santa Fe, Argentina. I.A.A.F.
- ✓ Ozolin. N. G (1983) /Atletismo. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- ✓ Quintana, A (2004).Sistema de control aplicado a los maratoistas cubanos en su preparación para la eliminatoria olímpica de Sidney' 2000. (Tesis de maestría en Entrenamiento deportivo). La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- ✓ Volkov, V.M. y V.P.Filin (1989). Selección Deportiva -- Moscú: Editorial Pueblo y Educación.
- ✓ Zatsiorski V. M. (1989). Metrología Deportiva. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Anexos.

Gráfico 1-A. Comparación entre la teoría de Ozolin y la actual investigación en cuento a la edad de los primeros grandes éxitos (Sexo masculino)

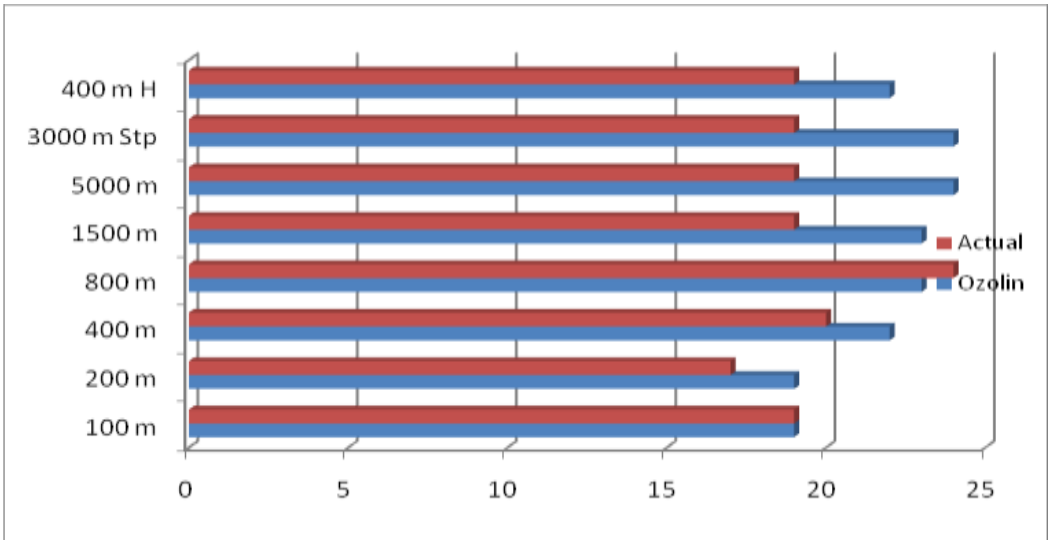


Gráfico 1-B. Comparación entre la teoría de Ozolin y la actual investigación en cuento a la edad de los primeros grandes éxitos (Sexo femenino)

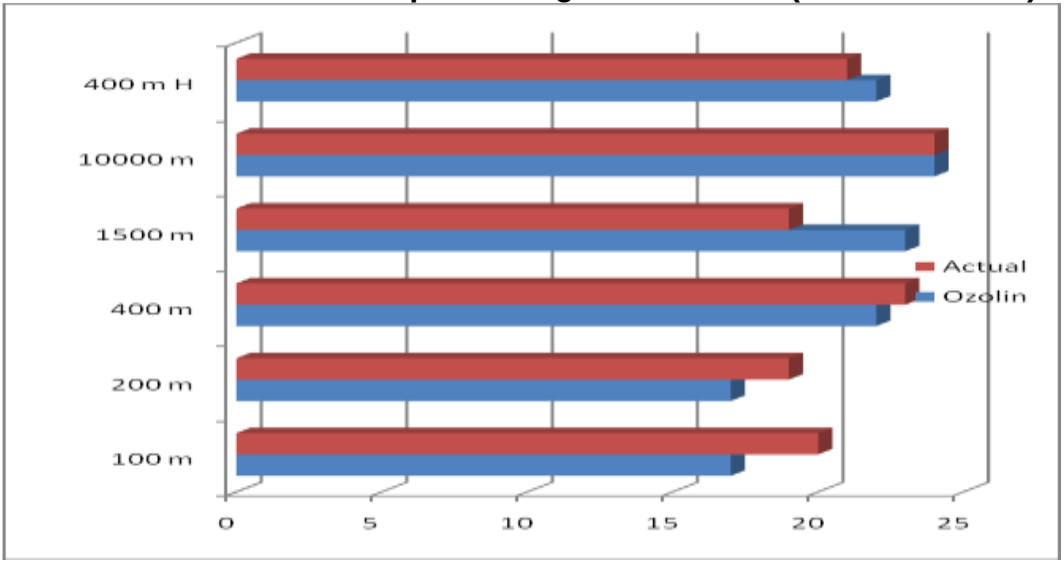


Gráfico 2-A. Comparación entre la teoría de Ozolin y la actual investigación en cuento a la edad de los mejores resultados (Sexo masculino)

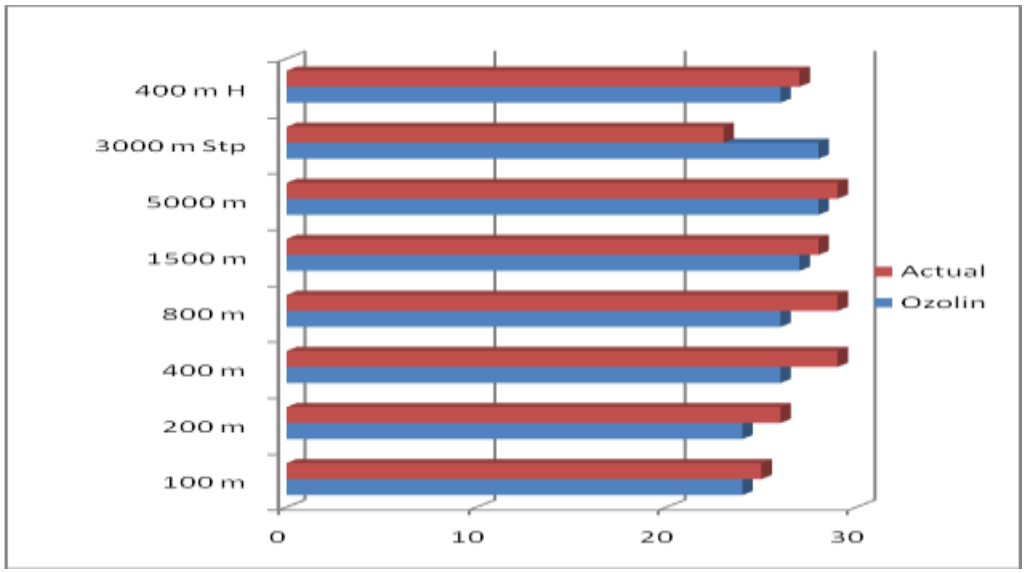


Gráfico 2-B. Comparación entre la teoría de Ozolin y la actual investigación en cuento a la edad de los mejores resultados (Sexo femenino)

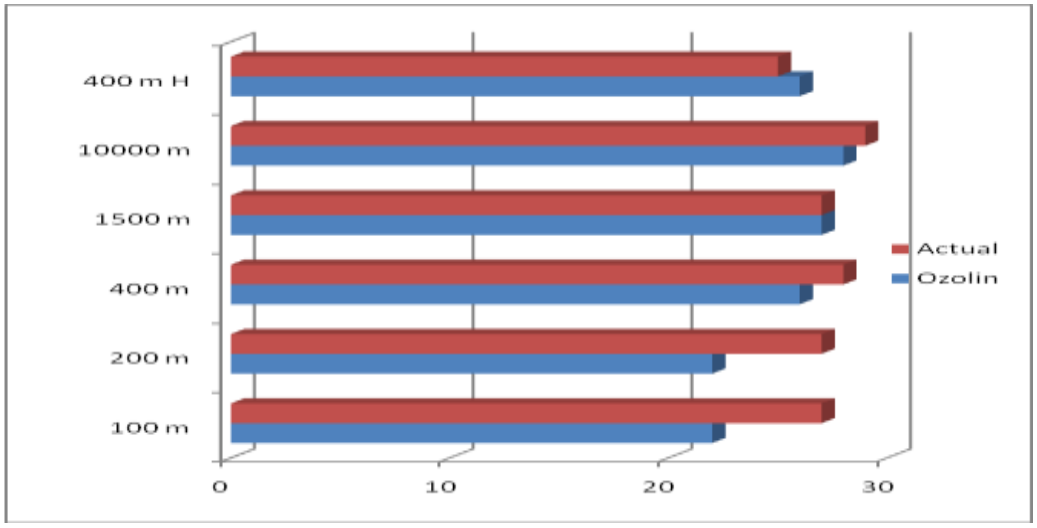


Gráfico 3-A. Comparación entre la teoría de Ozolin y la actual investigación en cuanto al rango de años para alcanzar el mejor resultado (Masculino)

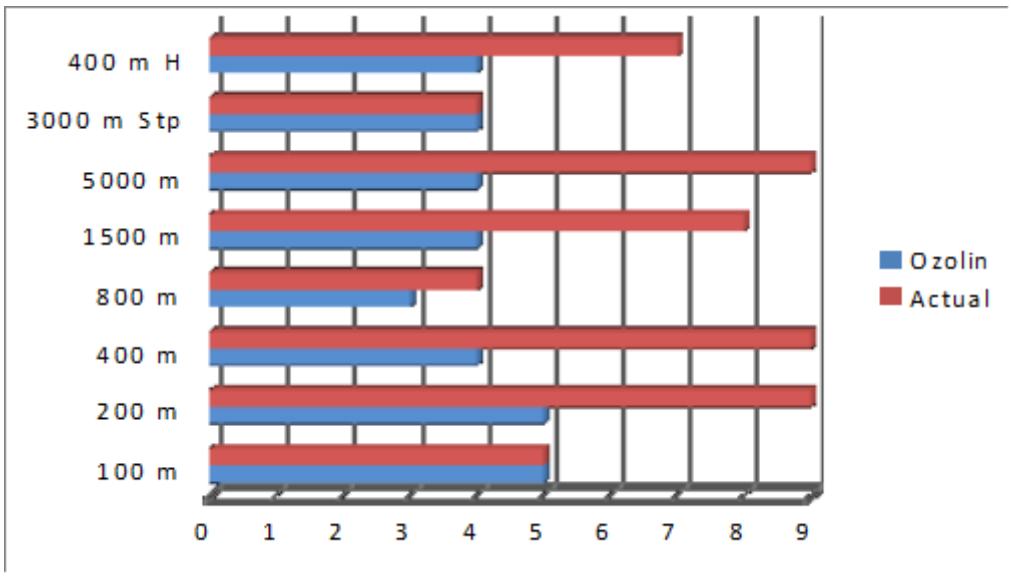


Gráfico 3-B. Comparación entre la teoría de Ozolin y la actual investigación en cuanto al rango de años para alcanzar el mejor resultado (Femenino)

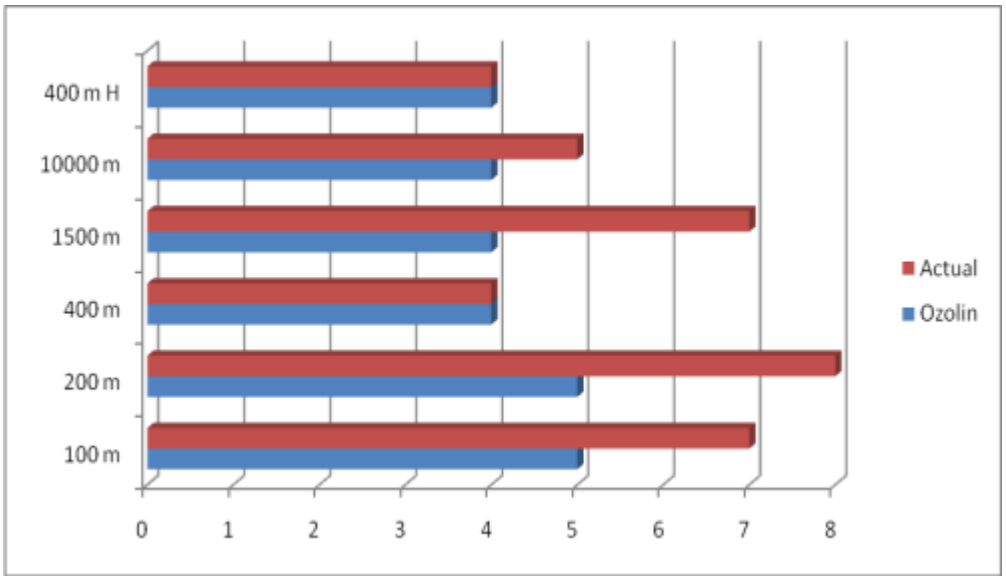


Gráfico 4-A. Comparación entre la teoría de Ozolin y la actual investigación en cuanto al rango de años de duración de la trayectoria por las tres etapas (Masculino)

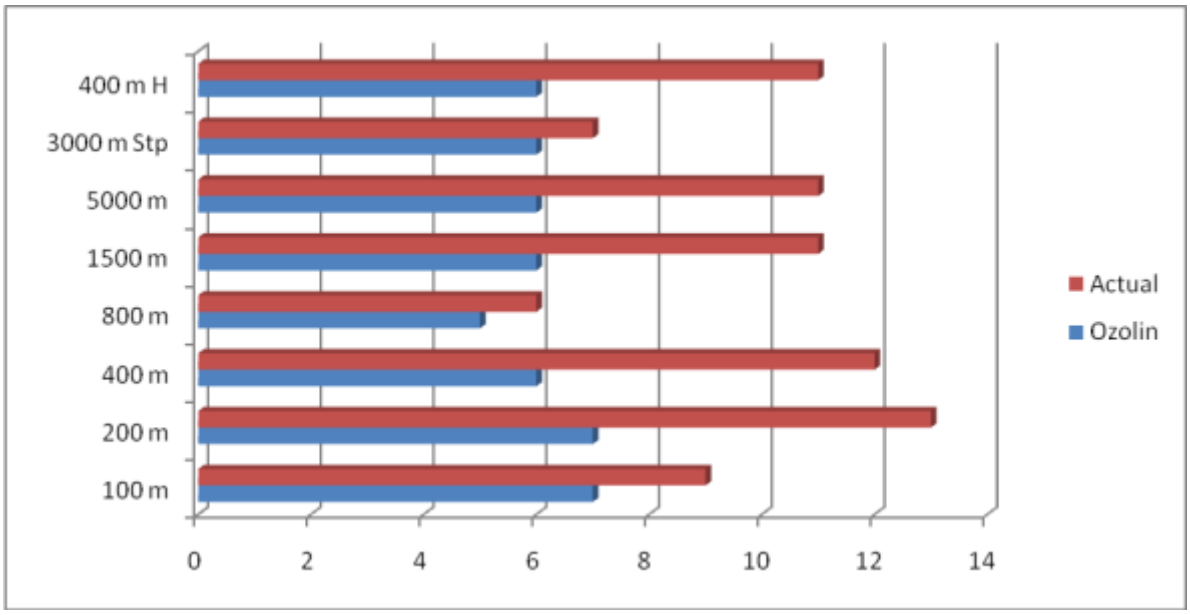


Gráfico 4-B. Comparación entre la teoría de Ozolin y la actual investigación en cuanto al rango de años de duración de la trayectoria por las tres etapas (femenino)

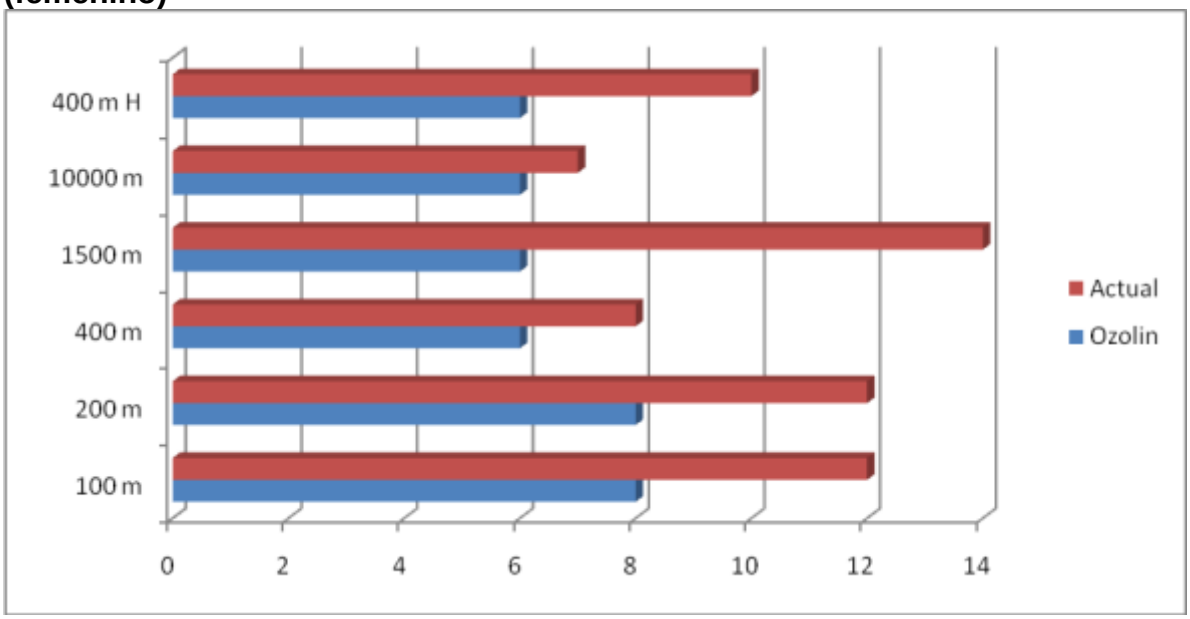


Gráfico 5-A: Dinámica evolutiva: Tempo de crecimiento porcentual promedio por disciplinas (Masculino)

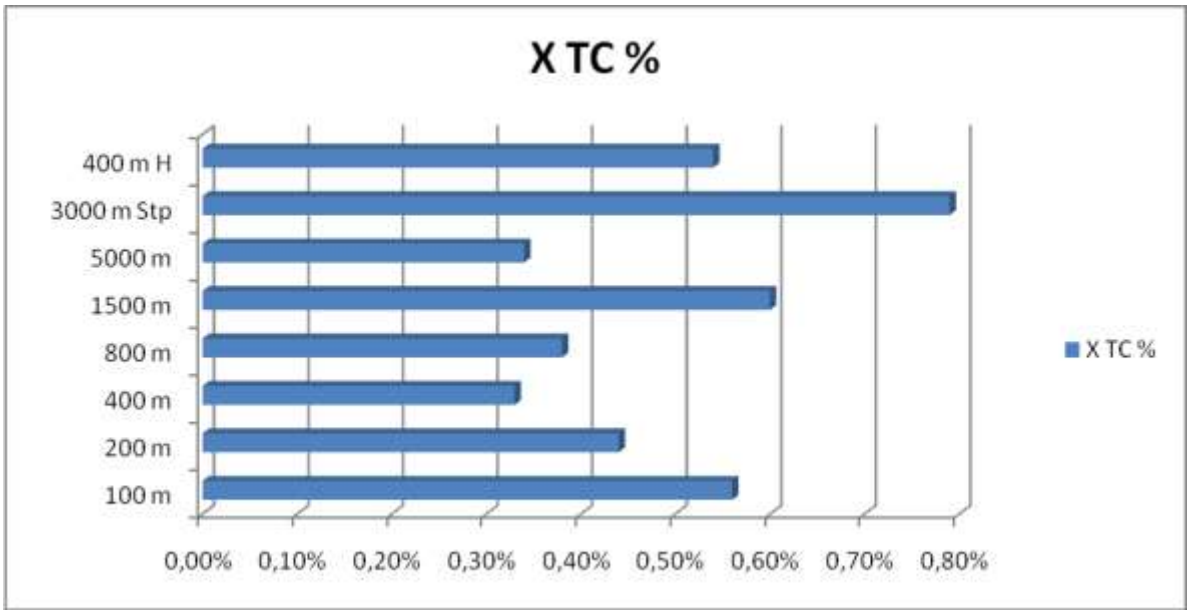
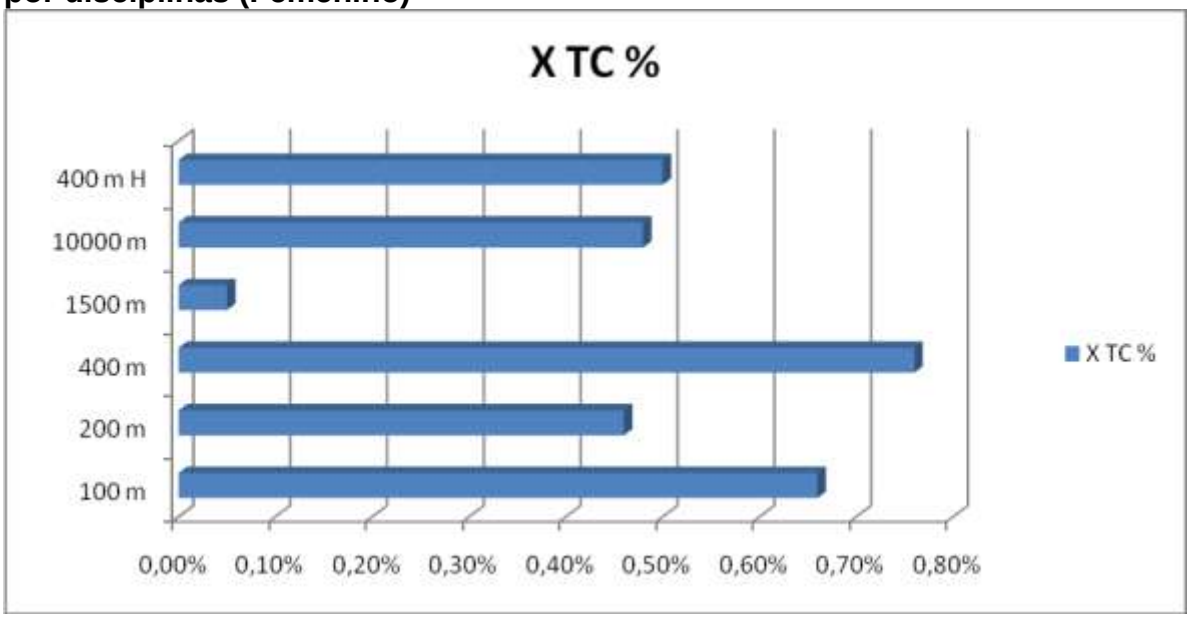


Gráfico 5-B: Dinámica evolutiva: Tempo de crecimiento porcentual promedio por disciplinas (Femenino)



LA EDAD BIOLÓGICA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE NATACIÓN Y CLAVADOS DE PINAR DEL RÍO.

Autores. Dr. C. Mercedes Miló Dubé (1) Profesora Titular

Lic. Migdalia Ramírez Morejón (2)

Email. mercy@fcf.vega.inf.cu

Facultad de Cultura Física. Pinar del Río. País. **Cuba**

Title: The biological age in the athlete´s preparation from the Provincial Academy of swimming and high diving in Pinar del Río, Cuba

Resumen

La carencia de los recursos técnicos en la natación nos permite profundizar en estudios que propicien nuevas y mejores alternativas para el control y dosificación de cargas continuas a ritmo uniforme en el entrenamiento deportivo, motivo por el cual lo ponemos a consideración del lector.

El tema objeto de investigación es la edad biológica, la cual se caracteriza por la diferencia individual y temporal del momento promedio de la aparición de las distintas características biológicas dentro de un conglomerado poblacional, abarcando respuestas concretas cualitativas y cuantitativas del genotipo a las influencias externas.

Este estudio fue realizado en los nadadores de la Academia Provincial de Natación y Clavados en ambos sexos, para la identificación de la edad biológica en la preparación durante el proceso de entrenamiento.

En el proceso de investigación se aplicó la medición de la edad biológica por los caracteres sexuales secundarios de Tanner Wuitehouse (1962) y se aplicaron los test pedagógicos técnicos en la etapa de preparación especial.

Para arribar a los resultados de nuestro trabajo se aplicó la estadística descriptiva, determinándose una serie de indicadores estadísticos, que permiten realizar un plan de acción para lograr una adecuada planificación del proceso de preparación en el entrenamiento de las categorías en el deporte de natación.

Las conclusiones y recomendaciones arribadas sirven como herramientas para los entrenadores de natación, logrando un mayor acercamiento a las posibilidades y necesidades individuales, de tal manera que puedan organizar el proceso de preparación por edades biológicas y no cronológicas para cada una de las categorías.

Abstract

The technical resource shortage on swimming paves the way to start researching about new and better alternatives for the control and dosage of continuous loads at balanced pace in the sport training, that is why we present to the reader´s consideration the following study.

The topic, object of investigation is the biological age characterized by the individual and temporary difference of the average moment of appearance concerning the biological traits of a people´s sample covering concrete and qualitative and quantitaive responses of genotype to the outer influences.

This study was developed in swimmers from the Provincial Academy of swimming and high diving in both sexes on behalf of the identification of the biological age during the training process.

Along the process of research there was used the biological age measurement by the secondary sexual sorts from Tanner Wuitehouse (1962) y and also it was applied the technical pedagogical tests in the special preparation stage.

To meet the goals of our work it was introduced the descriptive statistics deterimning several statistic parameters allowing the realization of a plan of actions to achieve an adequate planning of the preparatory process of training in the categories of swimming.

The conclusions and recommendations serve as a tool for the swimming trainers, getting a better adjustment to the possibilities and individual needs, in such a waythat they could arrange a preparatory process for the biological ages, away from the chronological way for each category.

Key words: biological age- athlete´s preparation- swimming and high diving

Introducción

La teoría y metodología del entrenamiento en natación debe ser un proceso pedagógico sistemático, con una buena dirección y desarrollo adecuado a los diferentes componentes, estos son: lo social, lo cognitivo, lo técnico, lo psicológico, lo administrativo y lo científico, que guíen al nadador hacia altos logros en su edad óptima de acuerdo con la tendencia mundial: damas 21 años y varones 24 años de edad como promedio.

Los atletas de edades infantiles además de prepararlos para que nos representen en eventos tanto nacionales como internacionales también es necesario darles una preparación con la que ellos puedan enfrentar cualquier obstáculo que se le presenten en el camino hacia el podio, y sobre todo ponerlos en una fase competitiva que se corresponda con los resultados que tanto esperamos.

La preparación atlética de los alumnos de las escuelas deportivas debe regirse siguiendo una concepción del proceso del entrenamiento deportivo en el que existe la orientación hacia la formación multilateral, meditando las características de las edades de los niños como elemento de primera importancia para su planificación y desarrollo.

A los entrenadores que tienen que ver con el proceso de entrenamiento de este tipo de atletas se les orientan estrategias de trabajo de carácter general, para grupos de edades cronológicas contempladas en los Programas de Preparación del Deportista, durante los cuales se han visto resultados favorables que afirman el desarrollo del movimiento deportivo nacional y cimientan la conveniencia de su aplicación.

En los programas de preparación se requiere de un perfeccionamiento y modernización de los elementos que orientan la preparación de los deportistas nadadores, constituyendo una guía metodológica para encausar el proceso de entrenamiento. Es por ello que a partir de los primeros años del presente siglo, comienza la búsqueda de una medida que fuese lo más representativa posible del desarrollo biológico. Haciendo un análisis de este documento normativo para los entrenadores detectamos que no existen indicaciones para trabajar por el criterio de edad biológica, sino por la edad cronológica, lo que trae como consecuencia que los elementos técnicos a dosificar en estas edades no permitan adaptar al organismo de estos niños las exigencias planificadas, por lo que se evidencian deficiencias durante la preparación en edades tempranas, corroborándose en el diagnóstico realizado.

De esta situación presentada surge la necesidad de estudiar el proceso de entrenamiento, y su relación con la edad biológica en los atletas de la Academia de Natación y Clavados de Pinar del Río, de forma tal que permita perfeccionar el proceso de preparación deportiva de los atletas. Estudios realizados por Miló, Dubé M(1998, 2008), posteriormente por Valdés Pérez Pedro(2003), y García Valdés R (2010) demostraron la necesidad de este estudio para los diferentes deportes y su perfeccionamiento en edades tempranas.

Objetivo

Elaborar un plan de acciones que propicien la identificación de la edad biológica en la planificación del proceso de preparación en las categorías 11-12 años, en el deporte de Natación.

Metodología utilizada

Se aplicaron los test específicos correspondiente al deporte en los atletas de categoría 11-12 años de la Academia Provincial de Natación y Clavados de Pinar del Río.

En las mediciones efectuadas a los atletas fueron analizados cada uno de los indicadores antropométricos en cuanto a edad cronológica, edad biológica, edad decimal, talla y peso.

En cuanto a los indicadores técnicos específicos de este deporte se analizaron los resultados de los estilos de Mariposa, Espalda, Pecho y Libre en diferentes eventos en la etapa de preparación especial del entrenamiento deportivo.

Se aplicó la estadística descriptiva que consiste en un programa para el procesamiento de datos, se determinaron los promedios de la desviación típica, media aritmética, estimación de intervalos de confianza y dócimas de diferencia para dos medias con el objetivo de obtener la confiabilidad y objetividad de los resultados esperados, este sistema se denomina SPSS 10.0 para Windows

Diagnóstico.

Se realizó en el mes de Abril la medición de la edad biológica teniendo en cuenta el método de Tanner J, W (1962) (19), identificándose cada uno de los estadíos de maduración biológica (I, II, III, IV y V), mediante la tabla de escala de maduración sexual a los atletas de la Academia Provincial de Natación y Clavados por la especialista de medicina deportiva del departamento de antropometría. Además se aplicaron los test técnicos de: 50m mariposa, 100m espalda, 100m pecho, 200m combinado individual y 400m libre.

Para la recopilación de información sobre el criterio de la edad biológica se consultó el programa de preparación del deportista del deporte natación.

Los test realizados se le aplicaron a una muestra de 13 atletas sexo mixto categoría 11-12 años de la Academia Provincial de Natación y Clavados de Pinar del Río, teniendo en cuenta la edad biológica, en las distancias de 50metros mariposa, 100metros libre, espalda, pecho , 200metros combinado y 400 metros Libre.

Posteriormente se realiza la 2da medición en el mes de mayo, para corroborar los resultados obtenidos, partiendo del criterio de la edad biológica, así como la factibilidad del plan de acción aplicado.

Plan de acciones para adecuar las cargas de entrenamiento a la edad biológica de los atletas categoría 11-12 años.

Objetivo General:

- Identificar la edad biológica en el proceso de preparación técnica en los atletas de natación categoría 11-12 años.

Objetivos específicos:

- Propiciar el desarrollo multilateral en estas categorías infantiles.
- Incrementar el empleo de diversos medios en la preparación del deportista.

Acciones y operaciones para identificar el criterio de la edad biológica en la planificación de la preparación técnica:

Acción 1.

Determinar la edad biológica de los deportistas sujetos a la planificación.

Operaciones

Seleccionar el método para determinar la edad biológica en correspondencia con las particularidades y posibilidades reales para su aplicación.

Precisar los indicadores, en correspondencia con el método para su evaluación e integración.

Valoración por el especialista en medicina deportiva de los atletas sujetos de la planificación.

Determinar los estadios según el indicador de edad biológica correspondiente a cada atleta.

Acción 2.

Estudiar y adecuar los contenidos técnicos a las fases del entrenamiento deportivo.

Operación

Distribución de los medios de entrenamiento para estadíos de edades biológicas en correspondencia con las fases del entrenamiento.

Acción 3.

Distribución de los contenidos de preparación técnica por etapas de entrenamiento relacionado con los fines propuestos para cada etapa.

Operaciones

Organizar los contenidos en las etapas del proceso de entrenamiento (General y Especial) en correspondencia con las características biológicas de los grupos establecidos.

Establecer espacios de reserva para incorporar reajustes en el acto de la planificación.

Los resultados de la segunda prueba son factibles a partir de la disminución de las marcas en los eventos correspondientes a la mariposa y al combinado a favor de los atletas con un mayor estadío biológico ,no obstante, se observa que al no tener en cuenta la edad biológica en el proceso de preparación e individualización del mismo, existen atletas con un menor estadío pero con altos resultados en algunas de las pruebas realizadas, cuestión esta constatada en el análisis de los rangos e intervalos en cada estilo a favor de la segunda medición, estos rangos demuestran una vez más que se hace necesario trabajar con cada estadío biológico en el proceso de individualización como principio del entrenamiento deportivo.

- **CONCLUSIONES**

  .Los fundamentos teóricos nos permitieron enriquecer los marcos conceptuales sobre la edad biológica en el proceso de preparación del deportista. El resultado del diagnóstico nos arroja la no existencia del control de edad biológica en el proceso de planificación de las cargas de entrenamiento con relación a la preparación técnica. Se elabora un plan de acciones para identificar la edad biológica en la preparación técnica de los atletas de natación categoría 11-12 años. Es factible la aplicación del plan de acciones para los entrenadores, corroborado en las pruebas correspondientes y análisis estadísticos utilizados.

BIBLIOGRAFIA.

1. Alonso, R (2000). Desarrollo sexual y entrenamiento deportivo. Revista digital- Buenos aires- Año 5- No. 2.
2. Alonso, R. (2003) Desarrollo sexual y entrenamiento deportivo. http:/www.efdeportes.com. .
3. Berdasco Gómez A. Maduración biológica: su valoración e importancia. Rev Cubana Pediatr 1987; 59(3):411-424.
4. Berdasco Gómez A. Maduración biológica: su valoración e importancia. Rev Cubana Ortodoncia 1987; 2(2):33-45.
5. Bjork, Grave y Brown, Maduración y predicción de talla. Atlas y métodos numéricos. Editorial Díaz de Santos, S.A. Madrid. 1991.
6, Brendsen, E. (1968). Skeletal maturation of Danys School Children in relation sexual development and social conditions. Acta Paediat. Scand. Suppl. 1968: 85 p.
7. Canals M, Valenzuela C, Avendaño A. Atlas de madurez ósea. Publicaciones Técnicas Mediterráneo. LTD. Editorial Universitaria S.A. Santiago de Chile, 1993.
8. CASTRO ARIAS, W.A (2008). Entrenamiento de alto rendimiento en natación carreras, Club Huracanes Liga de natación de Antioquia.
9. Colectivo de autores (2006). Plan de preparación del deportista para la natación.
10. Cuevas, A. (1997). Experiencias sobre la formación integral de jóvenes deportistas. http:/www.efdeportes.com. Junio 2003.
11. Díaz Canetti, M. (1986). Maduración ósea en adolescentes varones y su correlación con algunas variables biológicas. Rev. Cub. de Pediatría (La Habana). 58 (1): 34 -41.

12. Elliot, B.; y Mester, J. (2000) Treinamento no Esporte aplicando ciência no esporte. Guarulhos, Phorte Editora
13. García, P. (1992). El niño, el adolescente y la Antropología. Caracas. Universidad Central de Venezuela.
14. García Manzo Juan M. Planificación del entrenamiento deportivo / Juan M. García Manzo, Manuel Valdivielso, José A. Ruíz Caballero.- - / Madrid /: Ed. Deportiva Gymnos SL García Paredes. 1986.
15. Gómez de Valcarsel, Florencio.: Deporte y Crecimiento.1999
16. Gomes, A .C. (2002) Treinamento desportivo – estruturação e periodização: Seleção de talentos nos desportos. Porto Alegre, Editora ARTMED.
17. Hahn, E. (1998). Entrenamiento con niños. Barcelona, Ediciones Martínez, S.A., pp.98 - 99.
18. Miló Dubé, M. (1998). La integración de la Edad Biológica, en el proceso de preparación física de los deportistas escolares de alto rendimiento. Trabajo de dip.
19. Miló Dubé M. Propuesta metodológica para la integración del componente edad biológica en el proceso de preparación física de niñas deportistas escolares de la categoría 11-12 años. [Tesis]. Doctor en Ciencias de la cultura Física. La Habana; 2008. p.120.
20. Narváez, P.G.E. y cols. XVII Congreso Chileno de Medicina del Deporte (Junio del 2000). Libro resumen. Santiago de Chile.
21. Pérez Valdés P. La Edad Biológica y Cronológica en su relación con el desarrollo de Capacidades Físicas en Pesistas de edad escolar. [Tesis]. La Habana, ISCF Manuel fajardo; 2003.70p

LA ENSEÑANZA INTEGRADA TÉCNICO-TÁCTICA EN LA INICIACIÓN A LOS JUEGOS DEPORTIVOS CON UN ENFOQUE PARTICULARIZADO Y SIMULTÁNEO

NOMBRE Y APELLIDOS: Rubén Alexis Martínez Puig

Categoría Docente: Profesor Titular, 2013.

TITULOS: Profesor de educación física, 1982. Licenciado en Cultura Física, 1988. Doctor en Ciencias de la Cultura Física, 2011.

CENTRO: Centro de Estudios Pedagógicos del Deporte "Rafael Fortún Cachón", Facultad de Cultura Física de Camaguey.

Email: mpuig@fcf.camaguey.cu

RESUMEN:

La solución de los problemas didácticos de carácter práctico a corto y mediano plazo, pasa por la unidad en la formación de hábitos motrices y el desarrollo del pensamiento táctico, por cuanto son estas las tareas de la preparación técnico-táctica. La hipótesis que defendemos lleva implícito la sinergia que asume el tratamiento integrado de las tareas de la técnica y la táctica, bajo un enfoque particularizado y simultáneo dentro del contexto de clase en el proceso de preparación deportiva del jugador principiante. Lo planteado surge del análisis de diversas tendencias histórico-lógicas y de la experiencia práctica del autor en la dirección del proceso pedagógico deportivo, dado que para responder más coherentemente a las necesidades de la iniciación a los juegos deportivos, era necesaria una cualidad superior en el dominio de las acciones técnico-tácticas. El estudio condujo al planteamiento de una novedosa concepción didáctica en el tratamiento de las tareas de la técnica y la táctica en el complejo devenir de la práctica pedagógica; ello fue implementado a modo de experimento en la provincia de Camaguey en la preparación de balonmanistas categoría 11-12 años durante el curso escolar 2005-2006, con la obtención de resultados significativos, al igual que en las respectivas copas nacionales pioneriles, en la continuación de su aplicación.

ABSTRACT:

The solucition of the didactic problems of practicd character in short and moderate time, passing by the unity in the motor habits formation and the development of the tactical thought, where as they are the technico- tactical preparation tasks. The hypothesis I defend carries on the synergy that the integrated teaching of the technique and the tactic assumes, under a particular and the simultaneus focus within the context of the class in the sport preparation process of beginners players. The things planned appear from the analysis of different historio-logical tendencies and the author*s practical experience in the direction of the sport-pedagogical process to answer more

cohesively to the necessities of the sport games iniciation, it is superior quality in the dominium of technico- tactical actions in the complex happening of the pedagogical practice. It was applied as an experiment in Camaguey province in the handball players preparation in the 11-12 years old category during the 2005-2006 course, with the obtainment of significative results, the same as in the respectives national pioneer cups immidiately its application.

INTRODUCCIÓN:

Según A. Forteza y A. Ranzola (1988), los medios que propician la predisposición necesaria para la obtención de un óptimo rendimiento deportivo lo conforman la preparación física, técnica, táctica, la psicológica y la teórica; comprendidas como las tareas que permiten "… ***darle cumplimiento a los objetivos anteriormente planteados, en el proceso de entrenamiento***…" (A. Ruiz, et. al, 1986:186).

Señalan A. Forteza y A. Ranzola (1988), que mientras la preparación física se enmarca en el desarrollo de las condiciones motrices básicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) que corresponden a las necesidades de la actividad deportiva; la psicológica por su parte tiene como objetivo la creación de un estado de predisposición psíquica en el atleta dentro de la actividad deportiva; se trata como tarea para ello la transformación de las particularidades del deportista relacionadas con su rendimiento, mediante la preparación ideológica, moral y volitiva, la modelación del entrenamiento adaptando las condiciones difíciles de competencia y la regulación de los estados psíquicos precompetitivos, competitivos y postcompetitivos; en determinadas situaciones que son de necesaria activación emocional para movilizar la fuerza y cumplir una tarea determinada. En tanto que la teórica es reconocida por A. Ruiz et. al (1985), como aquella que proporciona un conjunto de conocimientos que le son necesarios al deportista para obtener mayores resultados y elevar su capacidad intelectual, tales como Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Higiene e Historia del Deporte, etc.

Respecto a las preparaciones técnica y táctica afirman A. Forteza y A. Ranzola (1988) que, aún cuando la práctica deportiva exige que se presenten como una unidad de preparación (entiéndase por su estrecha relación y correspondencia), es necesario ***comprender las tareas de cada una de ellas, que en los primeros años del proceso tienden a un tratamiento particularizado***. Mientras la preparación técnica se orienta hacia el desarrollo, estabilidad y perfeccionamiento variable de los hábitos deportivos en correspondencia con las leyes mecánicas, biológicas y también con las reglas del juego; la otra asegura el buen empleo de los mismos, su forma más efectiva, que desarrolla para ellos la solución de las situaciones del enfrentamiento deportivo, así como la capacidad de escoger la solución óptima o su adecuación al nivel determinado de exigencia***.*** Por eso es reconocido "… ***por un proceso de formación de hábitos motrices y de desarrollo del pensamiento táctico***…." (R. Navelo, 2004: 68).

A partir de las direcciones del entrenamiento deportivo como nuevo enfoque del entrenamiento, determinado por A. Forteza (2001), los contenidos de la

preparación antes referidos se enmarcan dentro de las direcciones técnicas y tácticas, donde se encuentran las siguientes:

- Técnica: los entrenamientos están diriguidos tanto a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas objeto de la especialidad.
- Técnica efectiva: son entrenamientos para los deportes técnicos fundamentales. La carga que recibe el deportista es considerable pues la efectividad genaralmente está basada en la manifestación de las capacidades coordinativas, la rapidez de ejecución y la concentración.
- Técnica-táctica: Esta dirección se emplea fundamentalmente en los deportes de conjunto y de combate, los entrenamientos persiguen perfeccionar al máximo las acciones de competencia.
- Competiciones: la mayor carga que recibe el deportista es la propia competición, ésta es planificada en el entrenamiento como parte de la preparación, aunque puede relacionarse con otras direcciones.

Es de destacar, que en el planteamiento de la dirección técnica-táctica, se aprecia la integración de las tareas de ambos componentes de la preparación deportiva, y su implicación directa en los juegos deportivos de equipo.

OBJETIVO:

Implementar la enseñanza integrada técnico-táctica con un enfoque particularizado y simultáneo a partir del planteamiento de tareas motrices de carácter lúdico para la iniciación a los juegos deportivos.

MATERIALES Y MÉTODOS:

Métodos y técnicas de investigación empleados:

1. ***Histórico-lógico:*** en el análisis y evolución de las diversas concepciones relacionadas con la enseñanza técnico-táctica en la iniciación a los juegos deporivos en Cuba.
2. ***Revisión bibliográfica:*** para el estudio de los diversos modelos de enseñanza técnico-táctica que han imperado en la iniciación a los juegos deportivos, así como de concepciones didácticas relacionadas con la programación de la enseñanza, lo que contribuyó a formar una visión global del problema y a realizar inferencias para comprender el significado de los hechos.
3. ***Análisis documental:*** para la valoración y comprobación de cambios en el proceso estudiado, su comportamiento; así como la constatación en las fuentes impresas de orientaciones, indicaciones, acciones (programa de preparación del deportista), su interrelación con las otras técnicas y métodos.
4. ***Test:*** para caracterizar a los balonmanistas categoría pioneril en Combinados Deportivos de la provincia de Camagüey en cuanto al estado de la preparación técnico-táctica , un pretest y un postest y en las fases de diagnóstico y de validación a alumnos de la misma categoría de edad.
5. ***Criterio de expertos:*** para valorar la factibilidad teórica de la estrategia didáctica instrumentada.
6. ***Observación participante:*** en la constatación empírica (valoración proyectada) de la estrategia didáctica con niños de 11-12 años de una escuela primaria en la ciudad de Camagüey, durante el curso escolar 2004-

2005, a partir de la elaboración de una guía que permitió conocer la realidad y detectar los logros y dificultades en el objeto de estudio.

7. ***Pre-experimento:*** sucesional proyectado del tipo antes-después de la aplicación de la estrategia didáctica durante el curso escolar 2005-2006 en Combinados Deportivos de la provincia de Camagüey, para su validación práctica en el objeto investigado.
8. Media aritmética y el cálculo porcentual, para caracterizar o representar los resultados obtenidos. Asimismo la interpretación y valoración cuantitativa de los resultados de la consulta de especialistas y de las mediciones en la cuantificación y procesamiento de la información obtenida, a través del procesador estadístico Excel, con el empleo del estadígrafo de prueba, dósima de hipótesis t de student, para hallar la probabilidad de los sucesos bajo el criterio ∞ = 0.05, es decir, aceptar la igualdad de las medias si el valor de la probabilidad es mayor que 0.05 y rechazarla en caso contrario, determinando así la significatividad o no de las diferencias en la distribución de los datos; además se utilizó el coeficiente de variación para conocer el porciento de dispersión de los datos.

Población y muestra:

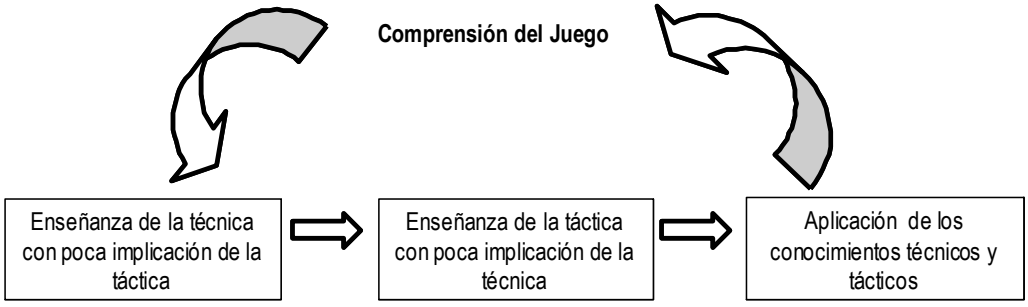
El estudio se realizó con la totalidad de alumnos (330) categoría pioneril, matriculados en la práctica del balonmano en Combinados Deportivos de la provincia de Camagüey, en el curso escolar 2005-2006; de los cuales 164 correspondían al sexo femenino, y 166 al masculino

RESULTADOS:

La enseñanza integrada técnico-táctica en la iniciación a los juegos deportivos con un enfoque particularizado y simultáneo.

El tratamiento metodológico de los contenidos se establece a partir del modelo representativo para la enseñanza técnico-táctica integrada en la iniciación a los juegos deportivos revelado por J. F. Castejón y V. López. Ros (2003), (Ver fig.).

MODELO REPRESENTATIVO PARA LA ENSEÑANZA INTEGRADA TÉCNICO-TÁCTICA EN LA INICIACIÓN A LOS JUEGOS DEPORTIVOS



En dicho desarrollo se revela el tratamiento integrado, particularizado y simultáneo de las tareas de la técnica y la táctica (formación de hábitos motrices y desarrollo del pensamiento táctico); donde lo **integrado** se manifiesta en su orientación hacia el dominio de una misma y determinada acción de juego, además de la implicación de uno en el otro y viceversa a partir de concebir su tratamiento dentro del contexto de juego (modelo alternativo); lo **simultáneo** se muestra al coincidir el tratamiento de ambas tareas en una misma unidad de entrenamiento (clase); mientras que lo **particularizado** se

patentiza en el planteamiento por separado de cada tarea. Ahora bien, la esencia del tratamiento radica en la sinergia que imprime la triada de categorías referidas, de modo que su resultante sea una cualidad dada en la ***aprehensión lógico-metodológica de las acciones técnico-tácticas***; que es mayor que la suma de efectos que producirían estas actuando independientemente.

Lo antes planteado se concreta, a partir de la consecución del siguiente orden de tareas didácticas:

1- Enseñanza de la técnica con poca implicación de la táctica:
Para la formación de ***hábitos motrices***.

2- Enseñanza de la táctica con poca implicación de la técnica:
En la asimilación de ***comportamientos tácticos***.

3- Aplicación de conocimientos de la técnica y de la táctica en una situación similar al juego real:

Hacia el desarrollo de la ***comprensión del juego.***

Ejemplificación del tratamiento integrado, particularizado y simultáneo de las tareas de la técnica y la táctica.

La enseñanza deportiva es un proyecto para cambiar las conductas motrices de los alumnos en función de finalidades y objetivos definidos. Lo que supone enseñar para que en el futuro los practicantes sean capaces de adaptarse y responder mejor a los requerimientos de su entorno. Ello se concreta en la clase o sesión de entrenamiento, como se le denomina en el proceso pedagógico deportivo.

E. Machado et. al (2007), han señalado que las más diversas consideraciones acerca del concepto de ***clase*** desde la perspectiva del proceso de dirección y organización del proceso de enseñanza-aprendizaje, ubican su significado en términos espaciales (aula) o bien como la lección que ofrece el maestro***,*** lo cual, según estos autores, restringe su significado.

A partir de las consideraciones expuestas acerca de la clase como factor esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el entorno que ocupa, esta resulta de la participación en una actividad motriz que tiene lugar en el área deportiva, prácticas que ofrece el entrenador a sus atletas.

En el caso que nos ocupa, ello se concreta en el planteamiento de tres tipos de tareas motrices de carácter lúdico, que resultan ser:

Juego predeportivo: considerados por S. Feu Molina (2001), como *juegos aplicados* que están destinados a la mejora de una técnica concreta fuera del contexto global del juego; por ejemplo: recorridos de bote, circuito de lanzamientos por tiempo y precisión, llegar a una zona salvando obstáculo, etc.

Forma jugada: según M. Müller (1996), constituyen una variante atenuada del juego como método didáctico, reconocida como *transformación de los ejercicios* confiriéndoles cierto carácter lúdico a través de un componente de

reto y estructura competitiva, mediante un sistema de puntuación u oponente real

Juego modificado: según A. Díaz (2003), se tratan de juegos globales en donde a través de la modificación de las reglas se exageran los aspectos tácticos y se reducen las exigencias técnicas, J. Devís (1998), los define como una abstracción global simplificada de la naturaleza problémica y contextual de un juego deportivo, que exagera los principios tácticos y reduce las exigencias o demandas técnicas de los grandes juegos deportivos. Se sitúa en la frontera entre el juego libre y el deporte, dado que sus reglas pueden cambiarse o modificarse, incluso durante el desarrollo del juego, en función de la finalidad coyuntural que se persigue; por eso deben estar presente las exigencias invariables de la disciplina deportiva en cuestión, que en caso específico del balonmano resultan: objeto de juego (balón), terreno a ocupar, compañeros que colaboran en función de un objetivo, adversarios que se oponen al otro para que no consiga su objetivo, meta alcanzar o defender y reglamento a aplicar (progresivamente).

A continuación se pretende ejemplificar la concepción didáctica, donde se toma como referencia una clase de entrenamiento deportivo para la preparación del jugador principiante en balonmano.

Objetivo de la clase: Atrapar el balón desde apoyo con desplazamiento previo para la asimilación global de elementos constituyentes del balonmano.

Habilidad:

- Atrapar el balón desde apoyo.

Conocimientos asociados:

Hábitos motrices elementales u operacionales de elementos técnicos.

- Arranque, parada en desplazamientos asociadas a carreras, salto y caída.

Comportamientos tácticos básicos.

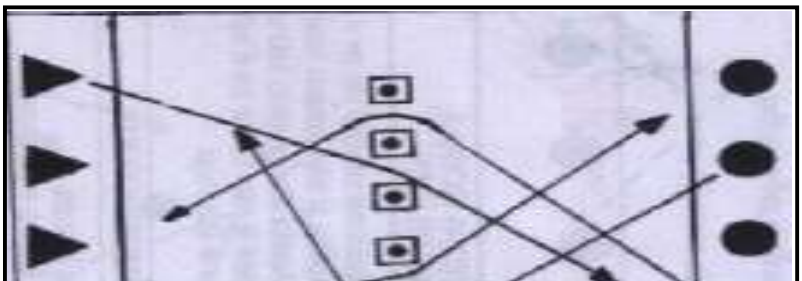
- Ocupación espacial colectiva.

(Relación de desplazamientos con anticipación y esquiva, y ocupación de espacios libres).

Desarrollo de la actividad cognitiva:

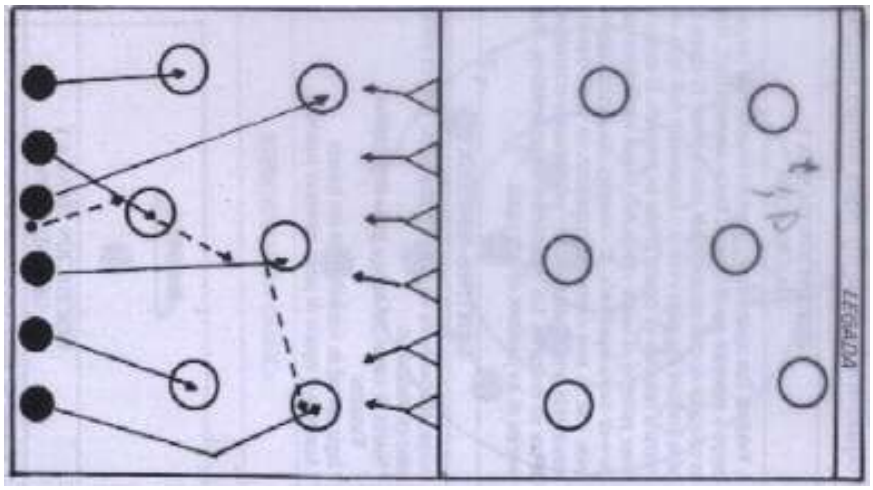
- ***Tarea motriz:*** formación de hábitos motrices.

Juego predeportivo: “El cambio anticipado”



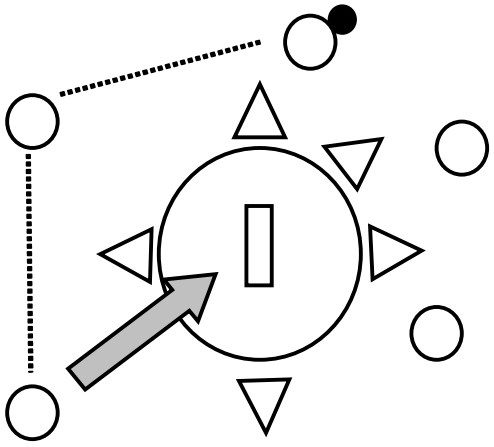
- ***Tarea motriz:*** asimilación de comportamientos tácticos.

Forma jugada: “Ocupación de aros.”



- ***Tarea motriz:*** desarrollo de la comprensión del juego.

Juego modificado: “Balón poste”



Valoración de la propuesta metodológica.

Para evaluar consensualmente la propuesta fue necesario interactuar con entendidos en la materia en cuestión, que con su juicio avalaron la propuesta y ofrecieron recomendaciones.

Para la obtención de la información se aplicó el método DELPHI. Los resultados obtenidos indican que los especialistas valoraron que la propuesta es factible de ser implementada en la iniciación a los juegos deportivos.

Con posterioridad se realizó una validación proyectiva-focalizada en las ***tareas a ser utilizadas***. En este caso el propósito no fue el de comprobar la variable independiente de la hipótesis, sino básicamente validar la factibilidad del set de tareas a ser incluidas

Este proceso fue desarrollado en la escuela de la ciudad de Camagüey, en horario extra-docente con un grupo de alumnos de sexto grado, de ambos sexos, entre 11 y 12 años. La aplicación práctica se llevó a cabo durante el curso escolar 2004 – 2005, realizando un total de 14 prácticas con frecuencia de dos semanales.

Al evaluar los resultados de la constatación empírica, en la cual el aspecto a observar como objeto de investigación fue la enseñanza técnico-táctica en la iniciación deportiva, fue valorada la realización de las tareas motrices por parte de los niños, encaminadas a:

1. La independencia en la realización de las tareas orientadas a la formación de hábitos motrices.
2. La solución de las situaciones planteadas para la asimilación de los comportamientos tácticos.
3. El desempeño en las formas de enseñanza encaminadas a la comprensión del juego.

Como resultado de las observaciones efectuadas se constató la validez de la propuesta diseñada, al manifestarse en todos los ensayos didácticos la realización de las tareas motrices planteadas.

En cuanto a dificultades encontradas, relacionadas con las reglas del juego, fue necesario adoptar medidas que estuvieran en correspondencia con las posibilidades motrices de los practicantes. En este proceso, se llegó a la conclusión que era necesario, en las tareas, ser más flexibles respecto a la aplicación del reglamento, en función de lograr un mejor dominio y control motriz con el balón. Por ello dicha flexibilidad debe estar dada por la señalización de los pasos y el doble bote del balón; en tanto que en lo relacionado con el comportamiento con el contrario, una mayor posibilidad de juego en la lucha del balón en el aire y menos en función de empujones, agarres, golpes, etc., al contrario.

Los resultados demostraron, en la constatación empírica desarrollada, la factibilidad de la propuesta para la preparación técnico-táctica del jugador balonmanista categoría pioneril.

La aplicación en la preparación técnico-táctica.

La propuesta metodológica se viene aplicando en los combinados deportivos de la provincia de Camagüey desde el curso 2005-2006; durante el cual se aplicó a modo de pre-experimento, de tipo antes después, con el empleo de una batería de pruebas que permitió contrastar los resultados experimentados en la preparación deportiva, en la valoración del aprendizaje en cuanto a:

- Formación de hábitos motrices.

- Desarrollo del pensamiento táctico.
- Conocimiento de las reglas del juego.

En las ocho pruebas que conforman la batería aplicada se manifestaron incrementos en los resultados, según el valor alcanzado por la probabilidad, que manifiestan un mejoramiento en cuanto a homogeneidad de una a otra medición, tendiente a un nivel de dispersión bajo.

Otros resultados derivados de la aplicación de la propuesta metodológica del balonmano en la provincia de Camagüey.

En el análisis de la aplicación de la propuesta en la preparación técnico-táctica de balonmanistas camagüeyanos categoría pioneril en combinados deportivos, resulta importante la valoración del resultado en competencias nacionales.

Con respecto al resultado alcanzado en las copas pioneriles del período 2006-2009, resalta la obtención del primer lugar por provincia en cada una de ellas; donde todos los equipos que representaron la provincia fueron medallistas, para un 100 % de efectividad. Las medallas alcanzadas fueron una de bronce y plata respectivamente y cuatro de oro, que representan el 66.6 % de efectividad según las seis posibles de alcanzar.

Resulta necesario aclarar que la valoración del resultado competitivo para las copas pioneriles, se rige según lo orientado en el sistema de evaluación (establecido nacionalmente para estos eventos (Federación Cubana de Balonmano 2008); donde se integran el resultado deportivo (enfrentamientos), los obtenidos en pruebas técnicas, la evaluación de competencia (control del accionar técnico-táctico) y el conocimiento a nivel teórico.

CONCLUSIONES:

1. Del tratamiento dado en la propuesta se imprime una sinergia en la triada lo integrado, lo particularizado y lo simultáneo, surge una cualidad dada en la aprehensión lógico-metodológica de las acciones técnico-tácticas.
2. Fue validada de manera teórica la propuesta metodológica, a partir del criterio de expertos.
3. Se mostró la factibilidad de lo propuesto, a partir de su constatación empírica.
4. Fueron alcanzados resultados significativos en la preparación técnico-táctica de los practicantes que participaron en el estudio experimental llevado a efecto en el curso escolar 2005-2006.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Almaguer López, Richar (2004) “Estudio comparativo entre dos metodología de enseñanza: Una aplicación en la investigación del balonmano”. La Habana, Tesis en opción al grado de doctor en ciencias.
2. Antón, J. L. Balonmano (1990). Balonmano: Fundamentos y etapas de aprendizaje. Madrid, Ediciones Gymnos.
3. Bayer, Claude (1987). Técnica del balonmano: La formación del jugador, Madrid, Editorial Hispano-Europea.

4. Castejón Oliva, Francisco Javier y Col (2003). Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla, Ediciones Deportivas Wenceulen.
5. Devís, José (1998). Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona, Editorial Paidotribo.
6. Díaz Suárez, Arturo (2003). "Teoría y Práctica Enseñanza Deportiva: Proceso de formación deportiva". Universidad de Murcia.
7. Federación Cubana de balonmano (2008). "Copa pioneril de balonmano." INDER, CEMA Camaguey.
8. Feu Moline, Sebastián (2001). "Criterios metodológicos para una iniciación educativa: Una aplicación al balonmano.: http:/ www efdeporte.com / efdo / b-hand.htm.
9. Forteza de la Rosa, Armando. y Ranzola Rivas, Alfredo (1988). Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico - Técnica.
10. Forteza de la Rosa, Armando (2001). Entrenamiento Deportivo: ciencia e innovación tecnológica. La Habana, Editorial Científico – Técnica.
11. García López, Luis Miguel (2009). "Hacia una clasificación actualizada de los modelos alternativos de enseñanza en la iniciación deportiva". E U, de magisterio de Toledo.
12. Lasierra, Gerard y Col (1996). 1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano: Volumen I, Fundamentos y ejercicios individuales. Barcelona, Editorial Paidotribo.
13. Machado, E y col (2007). "El desarrollo de habilidades investigativas como objeto educativo en las condiciones de la Universalización de la Educación Superior: la solución de problemas (profesionales) como habilidad investigativa integradora. Centro de estudio de ciencias de la educación "Enrique José varona" Universidad de Camaguey.
14. Martínez Puig, Rubén (2011). "Estrategia didáctica con sistema de conocimientos y habilidades para la preparación técnico-táctica del balonmanista pioneril". Camaguey, Tesis en opción al grado de doctor en ciencias de la cultura física.
15. Müller, Manfred y col (1998). Balonmano entrenarse jugando: Sistemas de ejercicios contemporáneos. Barcelona, Editorial Paidotribo.
16. Navelo Cabello, Rafael de Mato (2004). El joven voleibolista. La Habana, Editorial José Martí.
17. Oliver Coronado, Juan. F. y Sosa González Patricia (1996). Balonmano: La actividad física y deportiva extra - escolar en los centros educativos. Barcelona, Consejo Superior de Deporte.
18. Román Seco, Juan de Dios (1990). Guía metodológica: Iniciación al balonmano. Madrid, Ediciones West.
19. Ruiz Aguilera, Ariel y Col (1986). Metodología de la enseñanza de la educación física, Tomo II. La Habana Editorial Pueblo y Educación.
20. Valdés Veloso, Héctor. Pérez Álvarez, F. y Doval Naranjo, F (1999) "Tecnología para la determinación de indicadores para evaluar la calidad de un sistema educativo" [Curso pre - evento] Pedagogía /99. La Habana.

LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO TÁCTICO OFENSIVO EN JUGADORAS DE BALONCESTO CATEGORÍA JUVENIL.

Autores**: Dr. C.** Jorge Pensado Delgado
MS.c. Leonell Russell González

La investigación se desarrolló en la ESPA Provincial “Manuel Permuy” y la UCCFD “Manuel Fajardo” en el período 2010- 2012.

Resumen

El modelo está dirigido a los entrenadores y técnicos auxiliares que trabajan con el baloncesto de la academia provincial de La Habana). Su utilización va a permitir la evaluación del desempeño táctico ofensivo de los equipos en diferentes etapas de la preparación deportiva.

El modelo está conformado por cuatro fases: Diagnóstico inicial de partida, Modelación de situaciones tácticas ofensivas, Constatación en la práctica competitiva y Análisis de los resultados de la evaluación del desempeño, cuyos componentes, contenidos e indicadores se interrelacionan entre sí y posibilitan evaluar el desempeño táctico en situaciones tácticas ofensivas individuales, grupales y de equipo

Palabras calves: Situaciones tácticas ofensivas, desempeño táctico, efectividad táctica.

Introducción

En el deporte, como actividad social, las primeras manifestaciones de la táctica datan desde el surgimiento de los juegos en los cuales existía contacto físico ante la presencia de un adversario directo. Los hombres fueron capaces de extrapolar las acciones tácticas aprendidas y empleadas en la guerra con la finalidad de obtener la victoria ante su oponente. Más tarde, al surgir los primeros juegos de participación colectiva, se retomaron y perfeccionaron estas acciones con el mismo fin, ganar.

El baloncesto es un deporte variable y requiere de una ardua preparación que integra los componentes físico, técnico, táctico, psicológico y teórico con la finalidad de proporcionar a los jugadores las bases y los medios necesarios para enfrentar y solucionar problemas que se presentan en los escenarios de entrenamiento y competencia.

Para el logro de relevantes resultados en el baloncesto en la actualidad influyen muchos factores, pero, sin lugar a dudas, el componente táctico ofensivo y el desempeño de los jugadores en la solución de situaciones tácticas constituyen un elemento importante en el resultado competitivo. En esta dirección trabajan grupos multidisciplinarios en aras de incrementar el nivel y la

preparación de los jugadores, pero este aspecto de la preparación aún resulta insuficiente debido fundamentalmente a que no se logra evaluar de la forma más integral posible el desempeño táctico ofensivo de los jugadores cuando solucionan problemas tácticos en los entrenamientos y competencias.

La aplicación periódica de controles y procedimientos para la evaluación resultan elementos esenciales de los cuales depende el éxito deportivo. En este sentido, entrenadores, psicólogos del deporte e investigadores han abordado en sus estudios el tema de la evaluación de la táctica ofensiva en los juegos deportivos.

Autores como, Rudik, P. A. (1963), Carron, A. (1991), Medvedev, A. S. (1991), Cañizares, H. M. (1999), han dirigido sus estudios desde la psicología del equipo como grupo, prestando atención al tema de las relaciones entre los jugadores cuando solucionan problemas tácticos; también, han abordado el estudio de procesos psicológicos cognoscitivos como: volumen de la atención, operatividad del pensamiento y la rapidez perceptual, entre otros, que inciden en el desempeño táctico de los atletas cuando se enfrentan y resuelven situaciones tácticas en condiciones de juego.

Por otra parte, Gutiérrez, V. (1989), García Ucha, F. (2002), Russell, L. (1974; 2003), del Pino, M. (2004), Sabas, G. (2008) han abordado este tema dentro del proceso de preparación táctica en diferentes selecciones en Cuba. Según García Ucha, F. (2002), categorías como: pensamiento, toma de decisiones, intuición, memoria, percepción, atención, están presentes en toda acción táctica y es trascendente para el psicólogo y el entrenador saber cómo piensa, con cuánta rapidez y calidad resuelve los problemas de orden técnico táctico un deportista. Para este autor, además de los aspectos psicológicos, las posibilidades físicas y técnicas de los atletas y su desarrollo posibilitan alcanzar el mejor resultado en condiciones de competencia y ante sus adversarios.

Russell, L. (1974; 2003), refiere como aspecto relevante la productividad real del equipo a partir de los lazos de cooperación en las combinaciones tácticas ofensivas realizadas por los jugadores, constituyendo este estudio una primera aproximación a un análisis real del desempeño táctico de los baloncestistas investigados.

Mendoza Santiesteban, A. (1984), Iturriga y Col. (1987), Riera Riera, J. (1996), y Pozo Trujillo, A. (2000), centran su atención en la evaluación del desempeño táctico ofensivo en diferentes juegos deportivos, a partir del estudio de las combinaciones y la dinámica relacional.

Los resultados de estas investigaciones, a pesar de constituir antecedentes importantes sobre la temática de estudio, no ofrecen una valoración general del juego del equipo ya que no contemplan aspectos importantes como: la constatación previa del cumplimiento de las funciones tácticas ofensivas de

cada jugador según su posición de juego, la frecuencia de participación de los jugadores en las combinaciones tácticas ofensivas (iniciadores, miembros y los que culminan la acción) y la recogida inmediata de los datos con la finalidad de reorientar el plan táctico del equipo durante el juego. No reflejan el tiempo real de posesión del balón por parte del equipo cuando está a la ofensiva, así como el tiempo empleado en dar solución a una situación táctica ofensiva y no definen cuál o cuáles combinaciones tácticas resultan de mayor efectividad para el equipo y qué jugador soluciona el problema táctico con mayor eficiencia.

Contemplar los aspectos antes mencionados y los definidos por los autores consultados posibilitaría una evaluación más precisa del desempeño táctico ofensivo real del equipo en competencias, permitiendo abordar las deficiencias detectadas en condiciones de entrenamiento en aras de mejorar este importante elemento del juego.

Situación Problémica: Las limitaciones detectadas en el proceso de evaluación del desempeño táctico ofensivo de las baloncestistas juveniles de la Habana en condiciones de competencia no permiten a los entrenadores tener un conocimiento preciso del juego del equipo frente a contrarios de diferentes niveles competitivos.

Se debela como Problema Científico: ¿Cómo evaluar el desempeño táctico ofensivo en los juegos deportivos de los equipos juveniles de la Habana para tener un conocimiento preciso del juego del equipo?

El **objetivo general** de la investigación es diseñar un modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en las jugadoras de baloncesto de la categoría juvenil La Habana.

La investigación se enmarca en el ámbito del Entrenamiento Deportivo, específicamente en el proceso de preparación táctica ofensiva y se asumió un enfoque mixto, en el sentido de la combinación de enfoques cuantitativos y cualitativos, al resolver un problema de carácter práctico.

Los métodos principales aplicados en la investigación del **nivel teórico**, fueron: la modelación, basada en el principio del ascenso de lo concreto a lo abstracto, mediante un enfoque sistémico-estructural y funcional, que permitió establecer la estructura, componentes y la metodología del modelo que se propone. Así mismo, mediante los procesos lógicos del pensamiento, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, generalización, entre otros, se logró analizar y sintetizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio y formular conclusiones después de la aplicación de la propuesta.

Para las **indagaciones empíricas** se utilizaron otros métodos como: revisión de documentos oficiales, que permitió consultar los Programa de Preparación

del Deportista del Deporte (Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Béisbol, Polo Acuático, Voleibol, Tenis de Campo, Tenis de Mesa, Balonmano, Pelota Vasca) con la finalidad de constatar la existencia, o no, de indicaciones o sugerencias para realizar la evaluación del desempeño táctico ofensivo; la medición para obtener y valorar los resultados de los indicadores evaluados en este estudio; criterio de especialistas, al realizar la valoración de la estructura, contenidos y metodología del modelo que se propone; la encuesta se utilizó en la búsqueda de información sobre el nivel de conocimientos que poseían los entrenadores para evaluar el desempeño táctico ofensivo y para la obtención de criterios especializados sobre el modelo propuesto en el estudio; la observación no participante para la recogida y registro de los datos derivados de los partidos observados. Además se filmaron los partidos efectuados y para ello se emplearon dos cámaras de video de grabación en cinta magnética.

Con el objetivo de determinar el grado de manifestación de los diferentes procesos cognoscitivos estudiados se aplicaron test psicológicos como: Test de matrices progresivas de J. C. Raven (1938-1947), Test de volumen de la atención de P. A. Rudik (1974), Test de operatividad del pensamiento general V. N. Pushkin (1974), Test de operatividad del pensamiento específico de Russell L. y J. Pensado (2004), Test de memoria operativa de Russell L. (2004), Prueba de rapidez perceptual de T. K. K. *Speed model* (1975), Test de conocimientos tácticos teóricos de Russell L. y Ortega Parra (2004), Test de toma de decisiones y Prueba de reacciones psicomotoras de Martínez Rangel y L. Russell (1973).

La concepción metodológica de la investigación se refleja a partir de las etapas recomendadas por Álvarez de Zayas (1995), Nerelys de Armas (2003) y Sánchez Mesa (2007).

- **1ra. Etapa:** La investigación a un nivel fenomenológico. (Estudio teórico previo
  y diagnóstico de necesidades).
- **2da. Etapa:** Construcción del modelo para la evaluación del desempeño táctico
  ofensivo en los juegos deportivos de los equipos juveniles.
- **3ra. Etapa:** Aplicación y evaluación del modelo por criterio de especialistas.

Resultados y Discusión

Los resultados del estudio diagnóstico que justifica el modelo propuesto y que corresponde a la primera etapa de la concepción metodológica de la investigación. Se explica la segunda etapa, de diseño del modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo de baloncestistas juveniles de La

Habana. En esta etapa se exponen aspectos relacionados con su concepción, el enfoque general del mismo, así como la fundamentación, estructura, componentes, contenidos e indicadores objeto de evaluación y las orientaciones metodológicas; además, la dinámica operacional para su aplicación.

Diseño del modelo.

En el diseño del modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en el equipo objeto de investigación se utilizó como método principal, la modelación a partir de un enfoque sistémico-estructural y funcional, que fue aplicado al objeto de estudio y al campo de acción, para establecer la estructura, componentes y metodología del modelo.

El modelo está dirigido a los entrenadores y técnicos auxiliares que trabajan con los juegos deportivos. Su utilización va a permitir la evaluación del desempeño táctico ofensivo de los equipos en diferentes etapas de la preparación deportiva.

El modelo está conformado por cuatro fases: Diagnóstico inicial de partida, Modelación de situaciones tácticas ofensivas, Constatación en la práctica competitiva y Análisis de los resultados de la evaluación del desempeño, cuyos componentes, contenidos e indicadores se interrelacionan entre sí y posibilitan evaluar el desempeño táctico en situaciones tácticas ofensivas individuales, grupales y de equipo.

Se aplica fundamentalmente en el período de competencias y los resultados permiten obtener una información detallada del juego del equipo ante contrarios de diferentes niveles competitivos y las deficiencias detectadas en este sentido posibilitan de forma rápida adecuar el plan táctico ofensivo durante los partidos y pueden atenderse con mayor énfasis en las sesiones de entrenamiento.

Objetivos del modelo.

- **General:** Evaluar el desempeño táctico ofensivo en las baloncestistas estudiadas.

- **Específicos:**

1. Valorar el cumplimiento de las funciones tácticas ofensivas de las jugadoras estudiadas..
2. Evaluar el nivel de los conocimientos tácticos teóricos.
3. Evaluar la manifestación de procesos psicológicos cognoscitivos.
4. Evaluar el desempeño táctico ofensivo en condiciones de laboratorio y entrenamiento.

5. Evaluar el desempeño táctico ofensivo en condiciones de competencia.

Modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en los juegos deportivos.

Pensado Delgado, Jorge y Russell González (2011)

Principales resultados. Validación del modelo propuesto

Para realizar la validación interna o de contenido (lógico), a partir de los criterios emitidos por los especialistas, se asume el criterio de Zatsiorski, V. M. (1989), que plantea que la validación puede caracterizarse cuantitativamente, sobre la base de los datos experimentales (denominado nivel de información empírico), y cualitativamente, sobre la base del análisis del contenido. Es necesario seleccionar las preguntas más importantes dirigidas a los especialistas, mediante las cuales se pueda evaluar, de la manera más exacta el modelo propuesto.

Resultados de la encuesta aplicada a los especialistas que evaluaron la propuesta.

La encuesta aplicada permitió precisar los criterios y opiniones de los especialistas sobre el modelo propuesto y sus indicadores se basaron fundamentalmente en la estructura y en su pertinencia; sus resultados se exponen a continuación:

El 90 % considera que el modelo presenta una estructura adecuada y el 85% expresa que se ajusta a los requerimientos que debe tener la evaluación de este componente de la preparación de los jugadores. El resto considera que se debieron tener en cuenta otros aspectos dentro de los procesos psicológicos

evaluados como: Cualidades volitivas, ansiedad y aspectos relacionados con la personalidad de los jugadores.

El 100% coincide en que el modelo se ajusta a los requerimientos para evaluar el desempeño táctico ofensivo y permite evaluarlo en diferentes momentos de la etapa de preparación; además, posibilita registrar con precisión las regularidades tácticas ofensivas que se manifiestan durante el juego.

El 100% coincide en que existe una correcta relación entre los objetivos y los contenidos e indicadores a evaluar y manifestaron que el contenido del modelo para realizar la evaluación del desempeño, las orientaciones metodológicas que se proponen, los criterios y las pruebas que se declaran para evaluar y analizar los resultados están en correspondencia con el objetivo propuesto.

El 100% considera que el modelo propuesto es pertinente y por sus características tiene rigor científico, al permitir a los entrenadores disponer de una herramienta para la evaluación de este componente en diferentes momentos de la preparación del deportista.

Con el objetivo de corroborar el criterio en cuanto a la confiabilidad del resultado de la encuesta aplicada a los especialistas que evaluaron la propuesta, se aplicó el coeficiente de correlación Tau-b de Kendall, con la finalidad de determinar el grado de concordancia entre las respuestas emitidas por los especialistas. Las respuestas de los especialistas ofreció que existe una correlación significativa al encontrase en el rango comprendido entre 0,80 y 0,96 puntos (relación fuerte) atendiendo a la escala de evaluación de este coeficiente.

Resultados de la evaluación en la fase de diagnóstico

ANÁLISIS DE LA CONSTATACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LAS FUNCIONES TÁCTICAS OFENSIVAS. Fase 1 del modelo

Las principales dificultades se enmarcan en:

- El dominio del balón durante las acciones tácticas ofensivas rápidas.
- Dificultad para posicionarse de manera rápida en el terreno de juego ofensivo en correspondencia con la situación de ataque.
- No se realizan de forma continua acciones tácticas sin balón durante la ofensiva con el objetivo de apoyar la acción táctica desencadenada por el resto de los jugadores.
- Insuficiente actuación en el rebote y remate del balón bajo las tablas y ataque y tiros al aro desde larga distancia con efectividad

Conclusiones

1- Los resultados de la revisión bibliográfica e investigaciones sobre la temática, a pesar de constituir antecedentes importantes, no ofrecen una valoración general del juego del equipo, ya que no contemplan aspectos esenciales que posibilitarían una evaluación más precisa del desempeño táctico ofensivo real del equipo en condiciones de entrenamiento y competencias.

2- El modelo propuesto constituye una herramienta útil para la evaluación del desempeño táctico ofensivo de los deportes de equipo (juegos deportivos), accesible a los entrenadores, que recoge la información necesaria para poder abordar las principales deficiencias e insuficiencias de forma precisa en las acciones tácticas ofensivas del equipo a partir de su aplicación.

3- Para evaluar el desempeño táctico ofensivo en los juegos deportivos resulta necesario transitar por una fase inicial de diagnóstico, luego por una fase de modelación y culminar con la constatación de la actividad real de los baloncestistas en la competencia.

4- La investigación reveló que la evaluación del desempeño táctico ofensivo sólo se realizaba por los entrenadores a partir de los resultados cuantitativos derivados de las estadísticas de los juegos lo que impedía evaluar al equipo de forma integra, su experiencia profesional y los conocimientos técnicos del deporte, lo que impide evaluar al equipo con mayor precisión.

5- Según el criterio de los especialistas el modelo propuesto es pertinente y evidencia su carácter flexible, instructivo, sistemático, periódico e integrador y posee la cualidad de ofrecer de forma rápida la información necesaria al entrenador sobre el desempeño táctico ofensivo real del equipo.

Referencias

1-Anguera, Maria Teresa. (1983). Manual práctico de observación. México. Editorial Trillas.
2- Anguera, Maria Teresa. (1989). Metodología de observación en las ciencias humanas.
Cátedra Universidad de Madrid.
3- Álvarez de Zallas, Carlos. (1995). Metodología de la investigación científica. Santiago de
Cuba, Universidad de Oriente. 65 p.
4- Ardá Suárez,Tony. (1998). Análisis de los patrones en fútbol. Estudio de las acciones
ofensivas. Tesis de Doctorado (Doctorado en ciencias de la actividad fisica). España.
Universidad de La Coruña. Disponible en http//:www.efdeportes.com consultado en 22 de
junio de 2004.
5- Borrel Hernández, Andrea y Lidia Alfonso. (1987). Estudio de la dinámica de ejecución de

las diferentes acciones técnico tácticas a la ofensiva y su evaluación durante la realización del campeonato nacional juvenil de baloncesto. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana, ISCF Manuel Fajardo.

6- Comas, Manuel. (1991). Baloncesto; más que un juego: Fundamentos. España. Editorial Gimnos.

7-Cruz López, Amado. (1992). Análisis de algunos indicadores del rendimiento ofensivo del equipo de baloncesto femenino de Ciudad de La Habana en el Campeonato Nacional de Primera Categoría. Trabajo de Diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

8-De la Paz, P. L. (1985). Baloncesto. La Ofensiva. La Habana, Editorial Pueblo Educación. 175 p.

9- Forteza de la R. A. (1997). Entrenar para ganar. Madrid. Editorial Plia Teleña

10- Forteza. A. y A. Ranzola. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial científica técnica. 88 p

11- Gardner, H. (2000). Ni una, Ni dos, Ni siete: ¡Ocho Inteligencias! Revista Estrella de Belén. Argentina.

12-González Díaz, Armando. (2001). Estudio de la capacidad de selección de las posiciones de los tiros y su eficacia en el equipo nacional juvenil de baloncesto femenino. Tesis de Maestría (Maestría en Entrenamiento Deportivo), Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo" 37 h.

13-Horta Canton, Antonio, José Pino Ortega e Isabel Moreno Contreras. (2000). Propuesta de un método de entrenamiento universal para deportes de equipos basándose en el análisis observacional de la competición. Disponible en http//:www.efdeportes.com consultado en 16 mayo 2005.

14-Ibáñez, S. T. , A. Lozano y B. Martínez. (2001). Líneas de investigación en el análisis de las acciones de juego en baloncesto. Libro de resúmenes y programa oficial del I Congreso Ibérico de baloncesto: la enseñanza y entrenamiento del baloncesto. Cáceres

15-Izquierdo Izquierdo, Reinaldo. (2003). Metodología para la enseñanza del baloncesto en séptimo grado. Tesis de Maestría (maestría en entrenamiento deportivo) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 43 h.

22- Lasierra, G. (1990). Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos
tácticos individuales en los deportes de equipo. *Apunts: Educación Física y Deportes*. 24,
59-68.
23- Lasierra, G. (1993). Análisis de la interacción motriz en los deportes de equipo. Aplicación
de los universales ludomotores al balonmano. *Apunts: Educación Física y Deportes*. 32,
37-53.

Tablas y Gráficos

Tabla No. 1. Resultados de pruebas aplicadas en la fase de diagnóstico del modelo

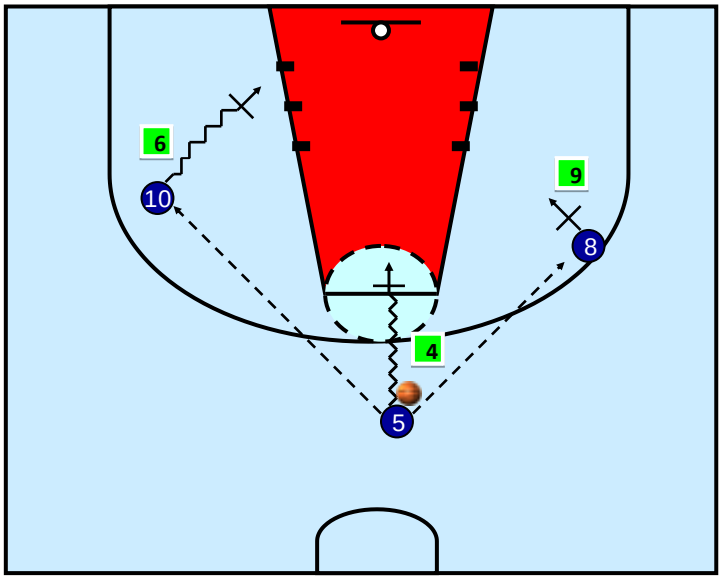
Test aplicados	*X*		*%*		*tiempo*	*nivel*
Conocimientos tácticos	***48***		***73***		***20 min.***	***alto***
Matrices progresivas	***42***		***70***		***41 min.***	***alto***
Volumen de la atención	***3***		***55***		***2 seg.***	***medio***
Rapidez perceptual	***OD 7,5***	***OC 7,6***	***OD 75***	***OC 76***	***0,02 seg.***	***alto***
Operatividad general del pensamiento	***9,4***		***36***		***7,2 seg.***	***bajo***
Memoria	***32***		***60***		***10 seg.***	***alto***
Toma de decisiones	***28,9***		***72***		***3,8 min.***	***II***
Reacciones simples y complejas	_____		_____		***218 255***	_____

Leyenda: OD, objetos del deporte; OC, objetos comunes.

Tabla No. 2. **Resultados de la evaluación en la fase de modelación (laboratorio y entrenamiento)**

	INDICADORES			
Pruebas	**X**	**%**	**tiempo**	**Nivel**
Operatividad específica del pensamiento en el laboratorio.	**2,08**	**69,3**	**42 seg.**	**alto**
Operatividad específica del pensamiento en el entrenamiento.	**1,76**	**58,6**	**38 seg.**	**medio**

Ejemplo de la situación presentada a cada jugador en la fase de modelación. **Figura 1**



1- pasar el balón al 8 y éste realiza un amago de drible hacia la derecha y tira al aro.

2-Driblear y tirar al aro desde la media distancia.

3-pasar al jugador 10 y éste realiza amago de drible, sale dirbleando y tira al aro.

Figura 1

Tabla No. 3. Resultados de la aplicación del modelo y recogida de los datos en un partido, constatación en la práctica competitiva

Cuartos de juego		AI	AP	AT	AC	AQ	TATOr	BP	TT	Efectividad (tiros)	
										+ TATOe	-
1er cuarto	5´	-	2	2	1	2	7	3	4	2	2
	5´	1	2	2	2	2	9 ATOi (16)	4	5	2 ATOei (4)	3
2do cuarto	5´	2	2	1	2	3	10	2	8	2	4
	5´	1	3	1	2	2	9 ATOf (19)	2	7	3 ATOef (5)	4
Total parcial		4	9	6	7	9	35	11	24	9	13
PEATO		*PEATO = (TATOe x 100)/TATOr*									26%
PIATO		*PIATO = (ATOf – ATOi) x 100% / ATOi*								+ 3	19%
PIATOe		*PIATOe= (ATOef– ATOei)x 100%/ ATOei*								+ 1	25%

LA INDIVIDUALIZACIÓN DE CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN DEL RITMO DE CARRERA EN LA PRUEBA 400 METROS CON VALLAS

Autor: Dr. C. José Ignacio Ruiz Sánchez.

E- mail: joseignacio@fcf.camaguey.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo” Camagüey.

País: República de Cuba.

RESUMEN

Se realizó un estudio con el propósito de propiciar la individualización de contenidos de entrenamiento sustentados en las características individuales de los vallistas y las exigencias que demanda la distancia estudiada, para la preparación del ritmo de carrera en la prueba 400 metros con vallas de atletas masculinos juveniles. La necesidad del diseño de la propuesta se sustenta a partir del diagnóstico donde entre otras se revela, que la concepción en el tratamiento del ritmo de carrera durante la formación de los vallistas no posee un carácter integral, en la literatura consultada no se aborda como se integran los elementos para el entrenamiento del ritmo de carrera, aún cuando especialistas del deporte señalan la importancia y significación de este componente en el logro de un mayor alcance y estabilidad de los resultados deportivos; en tanto, los atletas poseen deficiencias técnico- tácticas que no se corresponden con sus potencialidades; de ahí el origen de los contenidos seleccionados los que favorecieron a la disminución del tiempo de carrera de los atletas durante concreción en la práctica; así como los cambios positivos alcanzados en la dimensión técnico- táctica.

SUMMARY

It was carried out a study with the purpose of propitiating the individualization of contents of training sustained in the individual characteristics of the hurdlers and the demands that it demands the studied distance, for the preparation of the career rhythm in the test 400 meters with junior’s masculine athletes' hurdles. The necessity of the design of the proposal is sustained starting from the diagnosis where among other it is revealed that the conception in the treatment of the career rhythm during the formation of the hurdlers doesn't possess an integral character, in the consulted literature it is not approached like

they are integrated the elements for the training of the career rhythm, still when specialists of the sport point out the importance and significance of this component in the achievement of a bigger reach and stability of the sport results; as long as, the athletes possess deficiencies technician - tactical that don't belong together with their potentialities; of there the origin of the selected contents those that favored to the decrease of the time of the athletes' career during concretion in the practice; as well as the positive changes reached in the dimension technician - tactics.

INTRODUCCIÓN

El Atletismo es un deporte individual que en sus diversas pruebas se exige superar no solo a los adversarios sino, las facultades individuales de los atletas en relación con el tiempo, la distancia o la altura en cada salida al escenario competitivo; en este sentido, la prueba de 400 metros con vallas requiere, por sus características, un constante cambio en las concepciones de la preparación y en la conducta ante la competencia, por ello resulta imprescindible crear condiciones para el desarrollo polifacético de los vallistas sobre la base de los elementos esenciales y accesorios que determinan el resultado deportivo, basados en la atención personalizada de cada atleta.

El estudio del componente técnico- táctico resulta una constante en la citada prueba, pues el entrenamiento se ha sustentado predominantemente en la organización del proceso sobre la base de los parámetros físicos de los atletas, con limitaciones en torno a cómo dotar a éstos de los recursos necesarios para la victoria, a partir del perfeccionamiento técnico-táctico, el cual se basa en un equilibrio entre el tiempo de diferencia de la carrera con vallas y plana, denominándose índice integral de eficiencia técnica (ÍIET); así como en la adecuada sincronización de los movimientos durante el ciclo carrera- pase de vallas, lo que redunda en la ejecución eficiente del ritmo de carrera; mediante el desarrollo de su condición física.

En virtud de lo anterior, al analizar los estudios realizados por Béla, S. (1999), Rawlins, G. (2004), Hernández, B. O. (2010); entre los más significativos, coinciden en prestar especial atención en la prueba de 400 metros con vallas al ritmo de carrera, por representar un factor decisivo del rendimiento; sin embargo, en sus publicaciones se denota la falencia de elementos que permitan enfrentar el entrenamiento del ritmo de carrera en esta prueba, teniendo en cuenta las particularidades individuales de los

vallistas y las exigencias de la prueba estudiada en función de alcanzar un rendimiento deportivo objetivo.

En indagaciones empíricas realizadas por el autor de la presente, con la aplicación de numerosos métodos y técnicas de investigación aplicados a profesores deportivos cubanos de la prueba estudiada y vallistas juveniles camagüeyanos se devela entre otras que, la concepción del entrenamiento del ritmo de carrera en la prueba de 400 metros con vallas no se corresponde con las características individuales de los vallistas, evidenciándose una utilización y aplicación inadecuada de éste en competencias, condicionando directos resultados deportivos. De ahí que el **objetivo** de la presente radicó en determinar criterios para la individualización de tareas de entrenamiento sustentadas en las características individuales de los vallistas y las exigencias que demanda la distancia estudiada, para la preparación del ritmo de carrera en la prueba 400 metros con vallas a partir de su ordenamiento lógico.

MATERIALES Y MÉTODOS

El incesante interés de profesores deportivos y especialistas de la rama, el imperante carácter reductor dadas las particularidades de las alternativas existentes para el entrenamiento en la prueba de 400 metros con vallas, propician la necesidad de, a partir de la teoría descrita sobre el tema, las realidades objetivas de la práctica, los resultados alcanzados a escala mundial; así como el auge, objetivos, misión del Atletismo y la importancia y significación de este componente en el alcance de resultados deportivos cualitativamente superiores, condicionan el diseño de la metodología dirigida al perfeccionamiento del ritmo de carrera en la prueba de 400 metros con vallas de atletas juveniles masculinos.

En pos solucionar la problemática identificada dada la naturaleza y particularidades del entrenamiento del ritmo de carrera en la distancia que se analiza, se muestra un sistema de principios tomados de la pedagogía general, los que a su vez constituyen **condiciones básicas** que en integración coherente con aquellas que permiten fundamentar este proceso pedagógico, se concretan en: **la individualidad, accesibilidad, sistematización y aumento gradual de la complejidad de las tareas;** estas contribuyen a orientar la acción didáctica del profesor deportivo en la dirección del proceso de entrenamiento del ritmo de carrera, el empleo eficiente y ajuste de

contenidos en los momentos de la preparación y los cambios experimentados por los atletas en la práctica.

Los aspectos anteriores sostienen como antesala un **Diagnóstico de potencialidades para entrenar el ritmo de carrera**, donde el propósito esencial del mismo se sustenta en la identificación de las potencialidades y debilidades de los vallistas respecto a las dimensiones técnico- tácticas, los perfiles antropométricos y el desarrollo de la condición física; en aras de abarcar de forma integral la totalidad de los factores que de forma condicionante influyan en la determinación de las causas que limitan el resultado a esperar por los deportistas, dada la concepción procesal con que se aborda el diagnóstico, permitiéndose así predecir los posibles resultados a corto, mediano y largo plazo e introducir en la práctica, las vías que conduzcan a modificar el estado actual y transformarlo a partir de las potencialidades individuales de los vallistas.

Los aspectos anteriores serán a partir de una norma de evaluación para determinar el índice integral de eficiencia técnica del vallista (ÍIET) y un índice de proporcionalidad de la longitud relativa de los miembros inferiores respecto a la estatura y longitud óptima del paso para inferir la cantidad de éstos a emplear en los intervalos con vallas en las diferentes distancias que se planifiquen; todo lo descrito permite al finalizar el diagnóstico determinar el estado inicial de los vallistas, constituyendo este el punto de partida para la posterior selección de los contenidos a ejecutar por los atletas de acuerdo con la características inherentes a ellos.

Una vez concebido el diagnóstico se proyecta la **Planificación y ejecución de contenidos dirigidos al ritmo de carrera.** En este momento se materializa la relación entre los componentes no personológicos del proceso en la práctica basados en las potencialidades diagnosticadas con anterioridad. El contenido que se muestra, parte del principio de estructurar tareas de entrenamiento básicas, especiales y competitivas; de manera que permitan ir conformando la actividad competitiva de los atletas en la prueba estudiada, a partir de la complejidad de los ejercicios y la especificidad de éstos, teniendo en cuenta las características de cada una de las preparaciones que la integran.

Preparación general: ejercicios básicos de carrera del vallista, en ella se encuentran los contenidos que sirven de base para la adquisición de hábitos y

habilidades técnicas de las piernas de ataque y abducción sin la presencia de vallas, de modo que constituyen la antesala para la transferencia de la ejecución de dichas habilidades técnicas a las condiciones específicas de la prueba de 400 metros con vallas.

La intención de estos ejercicios es adaptar a los atletas a ejecutar los movimientos correctos del pase de vallas con las dos piernas, sin la presencia de estas, se pretende que de forma progresiva se perfeccione la ejecución del recorrido de las piernas de ataque y abducción para el pase de las vallas con las pierna dominante y no dominante; de ahí que todos los ejercicios se realizarán con las dos piernas, siempre con énfasis en el trabajo con la no dominante.

Preparación especial: ejercicios especiales, se basan esencialmente en la sistematización de contenidos que simulen la ejecución de la actividad competitiva en sí; para ello se utilizan ejercicios especiales y contribuir a la consolidación de aptitudes de coordinación en los vallistas.

Con estos ejercicios se pretende continuar de forma sistemática con la estimulación de las aptitudes de coordinación que influyen directamente en el entrenamiento de esta prueba, por otra parte las distancias empleadas entre vallas para este tipo de trabajo son superiores a las utilizadas en los 110 metros con vallas; ello se relaciona con la tendencia de incrementar la velocidad antes de atacar las vallas que han de mostrar los corredores de la distancia estudiada, a partir de la utilización de diferentes longitudes de pasos. La altura de las vallas está condicionada por la complejidad de los ejercicios, utilizándose como tendencia general los 0,84 cm. para favorecer lo anterior; para ello se sugiere emplearlos a partir de la etapa de preparación especial.

Otro aspecto importante es la inclusión dentro de los ejercicios con vallas, el trabajo del ritmo con dos pasos, el propósito es contribuir al dominio del pase de vallas con las dos piernas, atenuar paulatinamente la tendencia de frenarse ante ellas cuando se ataca con la no dominante y desarrollar habilidades para educar a superarlas con cualquier pierna, sin disminuir la velocidad adquirida durante la carrera.

Se utilizan números de vallas pares e impares generalmente para propiciar que los atletas se adiestren a pasar las mismas con ambas piernas tributándose de esta forma al desarrollo de habilidades técnicas y la condición física; así como las combinaciones

rítmicas contribuyen a trabajar con diferentes longitudes de pasos en el recorrido de la prueba, condición indispensable para esta prueba.

Preparación competitiva: ejercicios por segmentación de la distancia, se caracterizan por propiciar la individualización de la ejecución ideal que manifestarán los atletas en el recorrido de la prueba; así como el trabajo dirigido al desarrollo peculiar de las direcciones de entrenamiento que condicionan y determinan el rendimiento deportivo en la prueba de 400 metros con vallas, con énfasis en las últimas.

Para la selección y diseño de los ejercicios se fragmentó la prueba en segmentos básicos estratégicos que constituyen a su vez los intervalos vulnerables donde se producen los mayores cambios de pasos, según los análisis estadísticos realizados a los finalistas de competencias internacionales en la prueba de 400 metros con vallas, los que se ajustan generalmente a los atletas juveniles.

Fueron utilizadas, además distancias que oscilan entre los 33 y 35 metros, con intervalos de 50 centímetros entre cada una de ellas, los mismos se dividieron en tres partes básicas, de manera que se logre cumplir con las exigencias a tener en cuenta para la estructuración de tareas de entrenamiento dirigidas al ritmo de carrera; así como la búsqueda constante, continua, variable y sistemática de una carrera en la que se logre una proporcionalidad en la utilización indistinta de la longitud y frecuencia de los pasos.

Los ejercicios que se proponen, se sugiere implementarlos en la etapa de preparación especial y el período competitivo con dos frecuencias por microciclos; están dirigidos a estimular al unísono del ritmo de carrera, las direcciones de entrenamiento que de manera predominante se manifiestan en el recorrido de la prueba como son la resistencia anaerobia láctica y la potencia anaerobia láctica, para ello se señalan indicaciones generales que permiten orientar el trabajo de los profesores deportivos en torno a la utilización de los ejercicios.

Con estos ejercicios se busca esencialmente que los atletas trabajen directamente hacia las vallas donde se encuentran las principales dificultades durante la carrera; en la 6^{ta} y 8^{va} valla; de ahí que se pretenda de forma intencionada el trabajo del ritmo de carrera saliendo de curva- entrando en recta y viceversa lo que permite realizar un ajuste del ritmo de carrera en esas dos direcciones, las que son causantes, en muchas

ocasiones, de provocar en los atletas desajustes en los movimientos producto a las modificaciones que se relacionan con la velocidad y estructura técnica de los movimientos durante la carrera limitando el resultado final de los vallistas, pues se muestran cambios innecesarios en la velocidad y por tanto una pérdida de tiempo a lo largo de la prueba.

Demostración y ejemplificación de la individualización de las tareas de entrenamiento en su concreción práctica.

Paso I. Determinar la longitud óptima de pasos de los vallistas.

Para ello se precede a partir de la variante descrita **Álvarez, A. (2004), Longitud óptima del paso (LÓP) = Longitud del miembro inferior (LMI) * 2,60.** (2,60; constante para los hombres), basada además en la estatura del atleta, de esta manera se logra una correlación entre estos perfiles antropométricos para aprovechar de esta manera tales potencialidades en la posterior inducción del números de pasos a utilizar en las distancias previstas según corresponda por ejercicios a ejecutar; ver cuadro 1.

Cuadro 1. Longitud óptima de pasos de los vallistas.

Atletas	Estatura (cm.)	LRMI (%)	LÓP (cm.)
I	170	58,8	260
II	180	51,1	239
III	187	58,8	286
IV	174	56,9	257
V	182	56,0	265
VI	168	51,2	223

Paso 2. Determinar el índice integral de eficiencia técnica del vallista (ÍIET).

En este sentido se procedió a la selección de 25 atletas de alto rendimiento en la prueba y a partir de las diferencias de tiempos entre los 400 metros con vallas y su homólogo planos se determinó el promedio y la desviación típica, se aplicó para ello la escala “Z” propuesta por Zatsiorski, V. (1989) y se concretó una norma de evaluación para objetivamente comparar, el estado real con respecto a los mejores vallistas del mundo; así como determinar el índice integral de eficiencia técnica; ver cuadro 2.

Cuadro 2. Norma de evaluación para el índice integral de eficiencia técnica (segundos).

EVALUACIÓN	MA	A	LA	M	LB	B	MB
Rangos de tiempos	0,74-1,29	1,30-1,84	1,85- 2,12	2,13-2,6	2,70-2,97	2,98- 3,53	3,54-4,09

Leyenda: MA: muy alto, **A:** alto, **LA:** ligeramente alto, **M:** medio, **LB:** ligeramente bajo, **B:** bajo y **MB:** muy bajo.

Paso 3. Identificar los marcos de referencia de la dimensión técnico- táctica hacia donde centrar la atención en la ejecución de la carrera.

Los marcos de referencia seleccionados se sustentan en el nivel de importancia de estos en la ejecución eficiente del ritmo de carrera; así como también, siendo los puntos más importantes en los cuales los profesores deportivos han de centrar la atención durante el entrenamiento de los vallistas en la prueba estudiada, se otorgan valores cuantitativos a cada indicador los que se corresponden en su totalidad con lo expuesto anteriormente. Los mismos fueron: Coordinación de brazos y piernas antes y durante el pase de las vallas. (10 puntos); Acción momentos antes de atacar las vallas. (20 puntos); Dominio del pase de las vallas con pierna dominante y no dominante. (10 puntos); Momentos en que se realizan los cambios de pasos. (10 puntos); Cambios de ritmo de carrera utilizados durante la prueba. (10 puntos) y el Tiempo en la distancia. (40 puntos).

Paso 4. Determinar el número de pasos a utilizar en cada distancia según las potencialidades de los atletas.

Para la determinación del número de pasos a emplear en las distancias concebidas como parte integrantes del tercer grupo de ejercicios, las que se planteó oscilan entre los 33 y 35 metros, con intervalos de 50 centímetros entre cada una de ellas, así como en aras de favorecer que los atletas logren utilizar indistintamente la longitud y frecuencia de los pasos según las regularidades que caracterizan las situaciones y condiciones que se manifiestan en la actividad competitiva; todo lo cual está basado en la longitud óptima de los pasos determinada anteriormente.

Paso 5. Seleccionar las distancias a trabajar.

En este sentido se abordará de forma general las distancias seleccionadas con el procedimiento para su combinación y momento de aplicación:

- ✓ Tramos de hasta la 6^{ta}, 8^{va} y 10^{ma} vallas (con distancias reducidas en orden ascendentes; 33- 34.50 metros); en este caso se considera oportuno emplearlos a inicios del tratamiento del ritmo de carrera en la etapa de preparación especial y el período competitivo, según la frecuencia descrita anteriormente.
- ✓ Tramos de hasta la 3^{ra}, 6^{ta}, 8^{va} y 10^{ma} vallas (con distancias reducidas hasta la oficial en orden descendente 35- 33. 50 metros); se sugiere utilizar estos tramos cercanos a la competencia fundamental con arrancada oficial y el ritmo de carrera que se pretende en la misma.

Requerimientos metodológicos para la implementación de los ejercicios.

CAPACIDAD ANAEROBIA LÁCTICA	
Distancia total a recorrer	220-290 metros (6ta valla) y 290- 360 metros (8va valla).
Intensidad del ejercicio	80-90% velocidad máxima relativa individual.
Micropausa	1.30´- 3´.
Macropausa	10´-15´.
Número mínimo y máximo de series	3- 4.
Número mínimo y máximo de repeticiones	2- 3.
Método	Discontinuo a intervalo intensivo
Volumen máximo para una sesión de entrenamiento	1100-2220 metros

En el caso de la **dirección anaerobia láctica (potencia)** se modifica la **intensidad del ejercicio:** 90-100%, los intervalos de **micropausa** (1.40´- 1.50´) y **macropausa** (10´-15´); así como el **método** a utilizar: Discontinuo a intervalo extensivo

Paso 6. Determinar el número y cambios de pasos objetivos a emplear en las combinaciones rítmicas previstas.

Atletas	CAMBIOS DE RITMOS UTILIZADOS			
	Variante usual (cantidad de pasos)		**Variante alternativa (cantidad de pasos)**	
I	Un cambio a dos pasos más	13- 15	Dos cambios a un paso más	13- 14- 15
II	Dos cambios a un paso más	14- 15- 16	Un cambio a dos pasos más	14- 16 y 15- 17
III	Dos cambios a un paso más	13- 14- 15	Un cambio a dos pasos más	14- 16
IV	Dos cambios a un paso más	14- 15- 16	Dos cambios a un paso más	14- 15- 16
V	Dos cambios a un paso más	14- 15- 16	Dos cambios a dos pasos más	13- 15- 17
VI	Dos cambios a dos pasos más	14- 16- 18	Dos cambios a un paso más	14- 15- 16

A continuación se describen los **requerimientos metodológicos para la materialización práctica de los contenidos de entrenamiento** descritos

Planificación de las tareas de entrenamiento.

- Seleccionar los componentes didácticos que caractericen cada uno de los momentos de la preparación de conformidad con el profesor deportivo y el atleta, los cuales

deben cumplir con la relación teoría (planteamiento de problemas) y la práctica (la posible solución o solución en si misma).

- Garantizar una correcta orientación de las actividades que permitan implicar a los atletas desde la relación existente que se establece entre la actividad afectiva, cognitiva y volitiva.
- Precisar la dirección energética fundamental, cantidad de series y repeticiones a utilizar en cada una de las tareas de entrenamiento a ejecutar.
- Determinar los métodos a utilizar en la ejecución de las tareas de entrenamiento planificadas (discontinuos por repeticiones e intervalos).

Ejecución de las tareas de entrenamiento.

- Adecuar las tareas de entrenamiento a las particularidades individuales de los atletas, con énfasis en la creación de las condiciones que se manifiestan en la actividad competitiva.
- Seleccionar los métodos para el control del cumplimiento de los objetivos de la actividad (observación) y valorar el resultado alcanzado por los atletas.

De forma general a partir de la información obtenida en los controles parciales efectuados sirvió de base para el adiestramiento técnico-rítmico de los atletas, el cual se caracteriza por una situación ideal de estabilidad rítmica; es decir que el vallista puede afrontar la carrera en todas las condiciones adversas que puedan darse de la manera más económica y efectiva posible; además, al relacionar la longitud relativa del miembro inferior – longitud óptima de pasos de los atletas y la distancia utilizada, el establecimiento de las premisas que permiten, con la ayuda de los contenidos personalizados, verificar e inferir el número de pasos y ritmo de carrera que debía emplear el vallista en su prueba; así como el grado de acondicionamiento físico-técnico de este.

Todo lo anterior propicia entonces realizar inferencias en sentido bidireccional; es decir, cuando un atleta posea determinada estatura, longitud relativa del miembro inferior y longitud de pasos, debe en una distancia dada, realizar una cantidad de pasos de acuerdo con sus potencialidades individuales identificadas y en función de ello, realizar un tiempo que presumiblemente se corresponda con el alcance de un índice integral de eficiencia técnica ubicado entre un nivel de muy alto y medio para ser evaluado

favorablemente en aras de proyectarse a la diferencia empleada en atletas de élite mundial. De esta manera se deriva la condición óptima final y relativa de los vallistas, la cual garantiza la ejecución coherente y personalizada del ritmo de carrera en el recorrido de las distancias utilizadas.

Finalmente es válidos señalar además que durante la aplicación de la propuesta, se observó una disminución progresiva por años del índice integral de eficiencia técnica de los vallistas, dados sus valores promedios en segundos: 2,95 en el primer año hasta los 2,59 en el último; es decir, que debido al perfeccionamiento de los marcos de referencia controlados en los vallistas, en ellos se constató un acercamiento en los tiempos de la carrera plana a la carrera con vallas, lo que demuestra así que el recorrido de la prueba 400 metros con vallas mantenía una continuidad y por tanto una mejor distribución del esfuerzo; (ver cuadro 3).

Cuadro 3. Resultados promedios de los indicadores controlados por atletas.

Atletas	Correlación temporal			Técnico-táctica		Condición física		Tiempos en las vallas	
	Est. (cm.)	LRMI (%)	LÓP (cm.)	ÍIET (s)	Eval. MR	300 m/p (s)	400 m/p (s)	300 c/v (s)	400 c/v (s)
I	170	58,8	260	1,89	39 (R)	37.32	53,60	39,16	55,81
II	180	51,1	239	1,70	45 (R)	36,32	51,99	37,97	54,54
III	187	58,8	286	1,80	41 (R)	36,98	52,13	38,76	55,29
IV	174	56,9	257	1,09	43 (R)	37,19	52,44	38,23	54,71
V	182	56,0	265	2,67	34 (R)	38,03	53,84	40,61	57,10
VI	168	51,2	223	3,02	33 (R)	36,79	53,40	39,73	56,53

Leyenda: Est: estatura; **LRMI:** longitud relativa del miembro inferior; **LÓP:** longitud óptima del paso; **ÍIET:** índice integral de eficiencia técnica; **Eval. MR:** evaluación de los marcos de referencia; **(R):** regular; **m/p:** metros planos y **c/v:** metros con vallas.

CONCLUSIONES

Los basamentos teóricos y metodológicos de la concepción del entrenamiento del ritmo de carrera en la prueba de 400 metros con vallas, propiciaron el diagnóstico, selección, planificación, organización, ejecución, control y evaluación de las tareas específicas de entrenamiento a partir de las características individuales de cada atleta, los momentos por donde transita la preparación y las exigencias de la prueba objeto de estudio; para de esta forma articular los contenidos que garanticen el ajuste del ritmo de carrera personalizado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, A. M. (2004). Carreras de velocidad. Trabajo de recopilación de datos, soporte magnético, Universidad de Camagüey.
2. Béla, S. (1999). El entrenamiento de los 400m vallas en las categorías juveniles, Hungría.
3. Gil, S. F. (1998). Carreras con vallas. Jornadas Internacionales de Atletismo. Bilbao.

4. Hernández, B. O. (2010). Análisis del Trabajo del Ritmo de los corredores de 400metros con vallas masculino de Cuba [en línea]. Disponible en: http://www.portalinformacionaldeldeportecubano.inder.cu [2010, 2 de octubre].
5. Pascua, M. (1997). Los 400 m con vallas. Apuntes de la Conferencia. Situación actual, técnica y entrenamiento. (Barcelona).
6. Norton, K. y Olds, T. (1996). Antropométrica. Servicios Educativos, Rosario, República Argentina.
7. Rawlins, L. G. (2004). Estudio del nivel de preparación física y técnica de los corredores masculinos cubanos de 400m con vallas y su relación con el ritmo. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
8. Zatsiorski, V. (1989). Metrología Deportiva. Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación.

LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA LUCHA OLÍMPICA DE VENEZUELA.

INITIATION SPORTS IN OLYMPIC WRESTLING IN VENEZUELA

Autor:

MSc. Rubén Oscar Matute López

e-mail: ruben_matute@yahoo.es

Universidad Deportiva del Sur (República Bolivariana de Venezuela)

Teléfono: 04124510907/04164371910

Coautores:

Dr. C. Jorge Castañeda López

e-mail: castacu64@yahoo.es

pff_jorge@cfisica.unica.cu

Universidad de Ciencias de la Cultura física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad Ciego de Ávila. (Cuba)

Dr. C. Luis Ángel García Vázquez

e-mail: lugavaz@yahoo.es

Universidad de Ciencias de la Cultura física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad Villa Clara. (Cuba)

octubre 2013

RESUMEN

El esfuerzo y dedicación desarrollado en la República Bolivariana de Venezuela, dirigido al deporte como parte de uno de los eslabones principales de la formación del individuo, y la labor de todo el personal vinculado a la iniciación en el deporte, en busca de consolidar el sistema de trabajo en las etapas infantiles, hacen de esto la necesidad de proyectar investigaciones que permitan consolidar esta etapa, como punto de partida del proceso de entrenamiento a largo plazo. De ahí que el fortalecer el vínculo entre cada uno de los componentes que la integran, permitirá proporcionar un estadio satisfactorio, y proveer un mayor número de niños que se integren a la práctica de la lucha olímpica, posibilitando una mayor incorporación y satisfacción en este grupo poblacional. Es por ello que tomando

como base estos precedentes se proyecta desarrollar este estudio, a partir de las insuficiencias referidas, al viabilizar los mecanismos adecuados para el trabajo con los grupos etarios (10 – 12 años) objeto de estudio. Al arribar a conclusiones que permitan incrementar la práctica de este deporte en los diferentes estados Venezolanos.

Palabras claves: Iniciación Deportiva, Lucha Olímpica, Sistema.

ABSTRACT:

The effort and dedication developed in the Bolivarian Republic of Venezuela, aimed at sport as part of one of the main links in the formation of the individual, and the work of all staff linked to initiation into the sport, seeking to consolidate the system of work in the infant stages, make this the need to project research allowing to consolidate this stage, as a starting point of the training process in the long term. That is why the strengthening the bond between each of the components that integrate it, it will provide a satisfactory Stadium, and provide a greater number of children are integrated into the practice of Olympic wrestling, making possible a greater incorporation and satisfaction in this population group. For this reason on the basis of these precedents is projected to develop this study, from the aforementioned shortcomings, to make viable the appropriate mechanisms for working with age groups (10-12) object of study. To arrive at conclusions that allows increasing the practice of this sport in different Venezuelan States

Keywords : sports initiation, Olympic wrestling, System.

INTRODUCCIÓN

La Lucha Olímpica es un deporte individual de combate, que se desarrolla cuerpo a cuerpo entre dos competidores, sujeto a reglas, durante el cual cada competidor trata de controlar las acciones del otro mediante movimientos técnico - tácticos complejos y utilizando todo su potencial físico y psicológico.

La lucha ha sido popular desde las primeras civilizaciones, los egipcios y babilonios representaron en relieves a luchadores que usaban la mayoría de las técnicas que se conocen en el deporte moderno.

En la antigua Grecia, la lucha libre tuvo un lugar prominente en obras legendarias y literarias; la competición de lucha libre, era la prueba máxima de los Juegos Olímpicos, de ahí que sea considerado como un deporte que se caracteriza por ser una actividad a cíclica (no estándar) de moderada intensidad y duración variada, durante la preparación de los participantes se le desarrolla la fuerza rápida y la estática; a partir de la cantidad de movimientos que este suele realizar (ataques, defensas, y contraataques), desarrollándose así la sensibilidad propioceptiva. El hecho de asegurar una gran reserva de talentos deportivos exige hoy más que nunca la práctica de la Lucha Deportiva en grupos etarios cada vez más jóvenes.

Independientemente del número de autores que refieren el término de iniciación deportiva, aun existen criterios que no delimitan con exactitud el desarrollo de este proceso, determinando cuando empieza y culmina la misma en tal sentido se destacan autores tales como Jolibois (1975), citado por Antón (1990:21), quien realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. El mismo supone: "el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte", y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder.

Fundamentos teóricos

Todos los procesos del conocimiento tienen en su origen una estrecha vinculación con la práctica y están fuertemente matizados por aquello que tiene significación emocional para el niño. En la más temprana infancia hay un predominio casi

absoluto de lo sensorial práctico que gradualmente evoluciona al predominio de las formas racionales y el conocimiento – teórico.

Las exigencias competitivas del deporte moderno obligan a sus atletas a iniciar la práctica sistemática desde edades tempranas elevando la posibilidad del rápido dominio de la técnica y facilitando su adaptación a considerables tensiones musculares y psíquicas.

Según Saraví J (2000) “Mientras que el pensamiento, el análisis y la acción de los adultos parecerían estar dirigidos a si el niño hace o no hacen deporte y no en como lo hacen, cabria preguntarse sobre la necesidad de profundizar la reflexión sobre este último aspecto por parte de quienes llevan adelante desde la organización y la conducción el deporte infantil.

Según Cañizares M. (2005) “el practicante que se inicia debe ser valorado como sujeto de su actividad y como personalidad en desarrollo, teniendo en cuenta sus potencialidades físicas y psicológicas”.

Varios son los estudios realizados sobre esta temática, sin embargo insuficientemente tratados en la república Bolivariana de Venezuela y en particular la lucha olímpica, donde los niños se incorporan a la práctica en edades que oscilan entre los 9 - 10 años de edad; fenómeno que se encuentra bien concebido a primera vista, y que no ha estado exento de insuficiencias que interfieran en el correcto desarrollo de este proceso, no carente de interrogantes que obligan a técnicos y especialistas del deporte a buscar vías y métodos para perfeccionarlo y hacerlo más efectivo.

En 2012 la federación Nacional de Lucha, a partir de las necesidades que suscita el perfeccionamiento de este proceso, es que solicita a un grupo de especialistas del deporte, elaborar un proyecto científico que conduzca hacia la proyección de

futuro en cuanto a investigaciones derivadas de este, al considerar las siguientes insuficiencias:

- Los criterios para el desarrollo de las actividades que intervienen en el proceso de iniciación deportiva, varían sustancialmente entre los distintos profesionales que la gerencian y aplican.

- Los documentos que reflejan los propósitos, no conciben la sistematización seguimiento y evaluación del proceso desde que se inicia hasta que acaba el mismo.

- Inadecuada integración entre la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque insuficientemente desarrollados en el contexto venezolano al tomar como punto de referencia la escuela y el roll que ha de desempeñar el profesor de Educación Física.

De ahí que se representa la contradicción que sustenta este estudio, dada por: La necesidad de realizar una incorporación adecuada durante el proceso de iniciación deportiva y las Insuficiencias en el proceso de iniciación deportiva de la lucha olímpica en Venezuela.

Esta problemática conduce a los autores a plantear el siguiente problema científico: ¿Como perfeccionar el proceso de Iniciación Deportiva de la Lucha Olímpica en Venezuela?
Realizar una revisión crítica del sistema de iniciación deportiva en aras de perfeccionarlo son los motivos que conducen a la realización de esta investigación, teniendo como referente el sistema que se utiliza en la república de Venezuela.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La estructura de base del deporte participativo venezolano es el club donde se insertan los practicantes, los cuales llegan por voluntad propia e incluso por orientación de un familiar o amigo, y en escasas ocasiones por la búsqueda diaria de técnicos y entrenadores que trabajan en este proceso.

En tal sentido los autores de este estudio consideran pertinente la realización del mismo, por su importancia al identificar las potencialidades de los sujetos que se insertan en el proceso de preparación a largo plazo, desde una perspectiva integradora.

Sin embargo Blázquez (1986: 35) asume como definición de iniciación deportiva que: "Desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va a llegar evolutiva y progresivamente al dominio de cada especialidad".

Salt Gómez y colaboradores (2012), refiere a Cañizares y Castañeda (2005), quienes destacan que la iniciación deportiva en niños no debe estar dirigida exclusivamente a formar campeones, solo una iniciación sobre bases multilaterales permite obtener resultados sólidos a largo plazo.

En este sentido Serrano y López Calbet (s/f) establecen tres grandes modelos de iniciación deportiva:

1º. Pedagógico. Lo que se hace está orientado esencialmente a la educación del niño o joven. Si tenemos en cuenta que las grandes constantes históricas de la educación son la enculturación, la socialización y la personalización (Weber, 1976), una Iniciación Deportiva de carácter pedagógico persigue

fundamentalmente estos fines. Los fines deportivos (marcas, títulos, etc.) quedan relegados a un segundo plano.

Parafraseando a Serrano y López Calbet (s/f) quienes destacan una manera de entender la Iniciación Deportiva como Educación Física, buscando la mejora de las conductas motrices y el desarrollo personal. Este es el modelo que más se resalta, pero no está nada claro que sea el que más se practica. También hay que decir que es el modelo más difícil de llevar a la práctica, ya que requiere una formación más exhaustiva y exigente.

2º. Instrumental. Lo que se hace está orientado simplemente al aprendizaje. Por ejemplo, a saber nadar, patinar, esquiar, etc. Los elementos pedagógicos no cuentan mucho en este modelo, son secundarios, debido a que se plantean objetivos utilitarios a corto plazo. Si se aprende a nadar en 30 días, esto es mejor que en 40 días.

3º. Deportivo. Lo que se hace está orientado al logro de fines deportivos (marcas, títulos, ascenso de categoría, etc.). Se entrena para la competición y a ésta se subordinan todos los elementos del diseño e intervención en la práctica. el autor de la presente investigación coincide en que los autores anteriormente citados no están alejados de la realidad y asume la posición de estos puesto que los mismos se adecuan a los intereses de la presente investigación, al pretender aproximar de manera específica las particularidades de la iniciación deportiva en Venezuela.

Asumiendo las orientaciones desarrolladas en los diferentes momentos temáticos y en particular en el tema sobre contribución a la teoría al tratar los requisitos que deben reunir los resultados científicos esta propuesta se ajusta al distinguirse por su factibilidad, dada la importancia de la problemática y la posibilidad real de su utilización y de los recursos que requiere; así mismo, se expresará con la suficiente claridad para que sea posible su implementación por la comunidad

científica generando su aplicabilidad, permitiendo que la extensión del resultado se dirija a otros contextos semejantes.

Y finalmente la pertinencia con que será abordado destaca su valor social y las necesidades a que da respuesta a partir de la posibilidad de integrar los elementos, en función de perfeccionar el proceso de iniciación deportiva visto desde la escuela como eslabón clave para el desarrollo de los sujetos que se pretenden insertar en el estudio.

Todo ello sobre la base de concepciones teóricas sustentadas en la Teoría General de Sistemas (TGS), que permitirá la relación entre cada uno de los parámetros que se conciben para el desarrollo de sistemas abiertos y de los elementos que lo integran, posibilitando su efectividad de su puesta en práctica en el contexto de la escuela como centro de desarrollo de las acciones con los sujetos que se insertan en este estudio.

CONCLUSIONES

Las valoraciones referidas anteriormente, hacen que los autores consideren pertinente ofrecer a la comunidad Científica como posible resultado un "**Sistema para perfeccionar el proceso de iniciación deportiva en la práctica de la lucha olímpica en Venezuela"**

Referencias bibliográficas.

1) Almaguer, Richard. (2003), Estudio comparado entre dos metodologías de enseñanza: Una aplicación en la iniciación al Balonmano. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Las Palmas de Gran Canarias.

2) Amador, F. (1998). Clasificación de los Juegos y Deportes de Lucha. ULPGC. España.
3) Andux, C. (2003) Nuevo enfoque didáctico para el aprendizaje de los juegos deportivos: el voleibol. En Universalización de la cultura física. Materiales bibliográficos. [CD-ROOM] La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
4) Barrio Recio, J, V Ranzola Ribas. (1998). Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo. Editorial Deportes.
5) Blázquez Sánchez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en Blázquez Sánchez, D. (Comp.) (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE Publicaciones.
6) Blázquez, D.S. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. Editorial. INDE.
7) Fonseca Méndez, Tendencia del desarrollo de la rapidez, la fuerza y la resistencia en niños y adolescentes. La Habana.
8) López Calbet José Antonio Serrano Sánchez José Antonio (S/F) El entrenamiento de fuerza en la Iniciación Deportiva Material impreso.
9) Salt, M. (2005) Sistema optimizado para la iniciación deportiva en el ciclismo. http://www.efdeportes.com/ EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - Nº 170 - Julio de 2012. (consultado el 12 de octubre de 2012)

LA UNIVERSIDAD COMO APOYO AL DEPORTE. CARACTERIZACIÓN CINEMÁTICA DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA EN EL CICLISMO DE FONDO CONTRA EL RELOJ.

Autora: Ing. Ileana María Quintero Sierra.

RESUMEN

El creciente desarrollo científico y tecnológico mundial se integra día a día al deporte de alto rendimiento. El sistema educativo y en especial la universidad tienen que contribuir notablemente a la innovación social. ¨La educación constituye una clave para la democratización, la equidad y la eficiencia¨ (Núñez, 1999). ¨No queda aspecto alguno de la práctica deportiva que no esté sometido a una verdadera avalancha de investigación científica e innovación y cambio tecnológico¨ (Bosque, 2002). En el deporte, una incorrecta selección de las variantes de distribución de los esfuerzos en los eventos de ciclismo de fondo y medio fondo producto de una mala preparación de los ciclistas, puede influir negativamente en el resultado deportivo en competencias nacionales e internacionales donde milésimas de segundos deciden el color de una medalla. Llama la atención el desconocimiento de la influencia de las variantes de distribución de los esfuerzos en el resultado deportivo de estas disciplinas en el Ciclismo. El presente trabajo se dirigió a caracterizar con variables cinemáticas la actividad competitiva en el ciclismo de fondo y medio fondo contra el reloj, determinar qué variantes de distribución de los esfuerzos tienen mayor influencia en el rendimiento deportivo, mediante su estudio, observando el rendimiento deportivo de los atletas en los eventos contra el reloj individual y por equipos en carretera y en los eventos de persecución individual y por equipos en pista, durante los test pedagógicos y competencias nacionales realizadas durante el primer año del Ciclo Olímpico 2012-2016, para la selección de la variante de mayor influencia. Los resultados alcanzados permiten sostener que la variante que más influencia ejerce en el rendimiento deportivo según la calidad de la marca, es la de sostenimiento de un ritmo promedio con tendencia incremental en el tramo inicial y final de la carrera, quedando demostrado que la selección de la variante

depende directamente de la preparación física que haya adquirido el atleta para asumir dicha variante.

INTRODUCCION

En los últimos años, debido al desarrollo tecnológico, las teorías sobre la actividad competitiva de los deportistas han sufrido importantes transformaciones y ha cambiado el sistema de las competiciones deportivas. Cuestiones tales como el pronóstico de resultados, el diagnóstico de la estructura de la *actividad competitiva*, así como la preparación inmediata a las competiciones, adquieren un protagonismo primordial (Polishuk, 1993). La preparación física y técnica de los deportistas elite de diferentes países, así como sus cualidades volitivas, están a niveles similares; por lo que muchas veces, la victoria en las competencias está condicionada por la maestría deportiva, por cómo el atleta conduce la competición. Sin embargo, en los deportes de carácter cíclico, los desplazamientos a diferentes ritmos no pueden aplicarse si el deportista no está capacitado para soportar muchas aceleraciones en el curso de la distancia. Es por ello, que se deben *controlar las posibilidades técnicas y funcionales de cada atleta en relación con las exigencias de la ejecución seleccionada* y conocer *cómo se comportan las cualidades motrices durante los recorridos*. Esto se logra, en parte, con la biomecánica deportiva.

La biomecánica deportiva analiza las acciones motoras del deportista como sistemas de movimientos activos recíprocamente relacionados (Donskoi, 1988), investiga las causas mecánicas y biológicas de los movimientos y las particularidades de las acciones motoras que dependen de ellas en las diferentes condiciones. Las características cuantitativas de los movimientos permiten construir modelos de sistema de movimientos a un alto nivel del análisis sistémico. Mediante la utilización de la técnica de computación, se buscan las variantes óptimas de las acciones (Utkin, 1988; Polishuk, 1993).

Según Utkin, la biomecánica pasó del estudio de **los movimientos** al de **las acciones locomotrices** conscientes y orientadas a un objetivo y al de **la actividad locomotriz** como sistema de acciones locomotrices. En la biomecánica, el control del nivel de preparación o maestría deportiva consiste en

la evaluación de lo que es capaz de hacer el deportista y cómo ejecuta los movimientos asimilados (Zatsiorski, 1989).

La cinemática de los movimientos humanos determina la geometría de los movimientos y su variación en el tiempo, sin tener en cuenta las masas ni las fuerzas actuantes. Las características cinemáticas ofrecen la posibilidad de comparar las particularidades cinemáticas de los movimientos de diferentes deportistas. La **velocidad** del movimiento al recorrer la distancia es el criterio básico de la optimización de la ejecución en los deportes de carácter cíclico. Su control en la competencia es indispensable para pasar de los métodos intuitivos de optimización de la actividad locomotriz a los más precisos (Utkin, 1988). El concepto de velocidad define la capacidad de rendimiento motor, representada en el ciclismo por la fuerza del pedaleo (Lindner, 1995).

A distinción de la efectividad de la ejecución, donde la variante más efectiva es una variante individualmente óptima, la racionalidad caracteriza una variante independiente de la personalidad del ejecutor. Esta racionalidad se puede enfocar de dos maneras: comparando los mejores resultados mostrados por los atletas destacados al emplear una y otra variante o, comparando valores medios de los resultados mostrados por una gran cantidad de deportistas.

Conocer las variantes de ejecución racionales de repartición de la velocidad en cada deporte y en cada prueba es de gran importancia. Los distintos tramos de la distancia de competición considerados como componentes de la actividad competitiva en el deporte de alto nivel presentan prácticamente la misma importancia y la negligencia de cualquiera de ellos supone un grave error metodológico (Platonov, 1983).

Las variantes de ejecución racionales de repartición de la velocidad en estos deportes difieren entre sí por la dinámica de la velocidad de locomoción al recorrer la distancia y por las conmutaciones locomotrices efectuadas a la velocidad invariable por lo que, en este aspecto, el problema biomecánico principal en el

ciclismo sería *aprender a elegir la variante más ventajosa de la repartición con combinación ventajosa de la longitud y frecuencia de los ciclos*.

DESARROLLO

El ciclismo competitivo tiene formas muy variadas que van desde eventos de tramos cortos donde la rapidez y la velocidad son las cualidades que deciden los mejores resultados deportivos, pasando por eventos de medio fondo donde se combinan cualidades de velocidad y resistencia hasta los eventos más difíciles de fondo donde se necesita una resistencia superior en los atletas y un dominio de variados factores que influyen en el comportamiento competitivo y por ende en el resultado final. Este deporte, por su carácter es cíclico, y según el Reglamento de la Unión Ciclista Internacional (U.C.I., 2012), que agrupa a todas las federaciones ciclistas, se divide en las siguientes especialidades: pruebas en carretera, pruebas de pista, pruebas de montaña, ciclo-cross, BMX, ciclismo en sala, trial y paraciclismo (discapacitados).

Las pruebas de carretera incluyen los siguientes eventos: pruebas contra el reloj individual, pruebas contra el reloj por equipos, pruebas de un día, pruebas por etapas, critériums y pruebas individuales.

Las pruebas de pista incluyen los siguientes eventos: Persecución Individual, Persecución por equipos, Kilómetro, 500 metros, 200 metros contra el reloj, Velocidad, Carrera por puntos, Keirin, Velocidad por equipos, Madison, Scratch, Tándem, Medio Fondo, Carrera de eliminación, Prueba de 6 días y Ómnium.

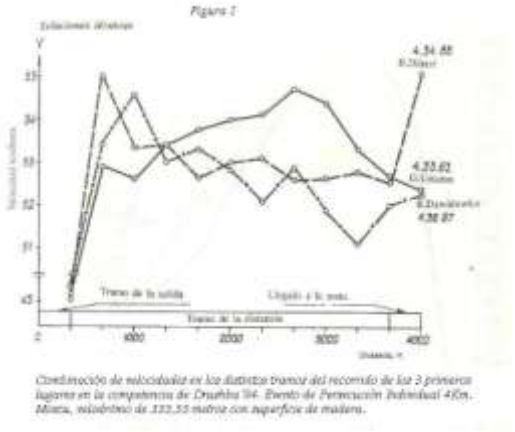
Las competiciones de ciclismo figuran en el programa de todos los Juegos Olímpicos, Campeonatos Regionales y del Mundo.

En este estudio se analizaron los eventos de fondo contra el reloj, que incluyen, de los eventos de carretera las Contrarreloj Individual y Contrarreloj por Equipos y de los eventos de pista la Persecución Individual, la Persecución por Equipos y un evento de medio fondo que es el Kilómetro contrarreloj. Estos resultados servirán como contribución a los demás eventos de fondo y medio fondo.

Se han difundido investigaciones sobre el carácter de la actividad competitiva que constituye la base para dividir la distancia de competición en partes. Los atletas y

entrenadores de ciclismo deberían conocer las respuestas a las siguientes interrogantes: ¿cómo es necesario distribuir las fuerzas para recorrer la distancia en el tiempo dado con los gastos mínimos de energía o para que el tiempo de la carrera sea el mínimo?

En el ciclismo, los patrones y modelos permiten realizar un aprendizaje de la actividad competitiva en cada prueba y se logra determinar la combinación de velocidades en los distintos tramos del recorrido, para el cual el tiempo empleado sea el mínimo (Ver Figura I). En este gráfico del comportamiento de la velocidad de los atletas con respecto al tiempo, se observan 3 combinaciones de velocidades por tramos del recorrido de 4 Kms de los 3 primeros lugares del evento Persecución Individual Masculina correspondiente a la competencia de Drushba´84, Moscú, en un velódromo de 333.33 metros con superficie de madera (Polishuk, 1993).

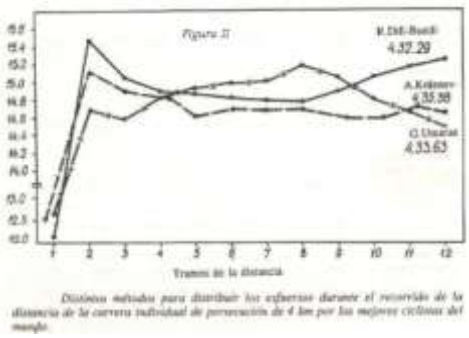


Combinación de velocidades en los distintos tramos del recorrido de los 3 primeros lugares en la competencia de Drushba´84. Evento de Persecución Individual 4Km. Masc., velódromo de 333.33 metros con superficie de madera.

Los patrones y modelos permiten además determinar la *correspondencia* del nivel de desarrollo de las capacidades físicas de un deportista concreto con el nivel de marca planificado para que, en caso de desviaciones de los valores normativos, se planifique el proceso de entrenamiento teniendo en cuenta la necesidad de desarrollar aquellas cualidades que constituyen un obstáculo en un caso determinado.

Partiendo de características biomecánicas como son los indicadores de velocidad y tiempo tomando como parámetro la distancia, calculando los indicadores de resistencia, controlando las variables ajenas y con el apoyo de la estadística-matemática, se obtuvieron las variantes de ejecución de repartición de la velocidad en las pruebas estudiadas y se determinó cuál es la más racional para cada una de ellas. En otro ejemplo (Ver Figura II) se pone de manifiesto como las diferentes formas de distribuir los esfuerzos en los tramos del recorrido pueden determinar

diferencias en milésimas de los resultados deportivos y por lo tanto la ubicación en el medallero final. También ilustra sobre la importancia de la dinámica de la velocidad en los tres tramos competitivos del ciclismo (arrancada, recorrido y llegada), donde todos los atletas de máximo nivel siguen un patrón similar, demostrando su maestría deportiva y su alta preparación física que les permite ejecutar dicha dinámica, individualizando su actividad competitiva (Polishuk, 1996).



Distintos métodos para distribuir los esfuerzos durante el recorrido de la distancia de la carrera individual de persecución de 4 km por los mejores ciclistas del mundo.

La resistencia es la cualidad predominante en el ciclismo de fondo. Por resistencia se entiende la capacidad del organismo de mantener en forma, durante varias horas, una determinada capacidad de rendimiento sin pérdidas sustanciales (Lindner, 1995). La resistencia, en estas pruebas de fondo, se midió considerando las demás cualidades motoras. Se puede evaluar cuantitativamente mediante dos *indicadores biomecánicos latentes*: la reserva de velocidad (RV según Ózolin) y el coeficiente de resistencia (CR según Zatsiorski). Estos *indicadores ergométricos* ayudan a los entrenadores de ciclismo de fondo a determinar aspectos débiles en la preparación física de los atletas que les impida alcanzar la variante de ejecución competitiva óptima para cada prueba.

SITUACIÓN PROBLÉMICA: En nuestro país, el ciclismo de fondo no cuenta con herramientas eficaces para optimizar las variantes de ejecución de repartición de la velocidad en la actividad competitiva. No se han encontrado publicaciones, que de una manera objetiva, aborden el estudio y la planificación de las distribuciones energéticas en el ciclismo de fondo, utilizando estudios biomecánicos.

PROBLEMA CIENTÍFICO: ¿Cómo contribuir a la optimización de las variantes de ejecución de repartición de la velocidad en competencias de los ciclistas cubanos de fondo, mediante análisis biomecánicos, con el propósito de mejorar el rendimiento deportivo de estos atletas?

OBJETO DE ESTUDIO: La preparación deportiva del ciclista cubano en el alto rendimiento.

CAMPO DE ACCIÓN: Las variantes de ejecución de repartición de la velocidad de los ciclistas cubanos de fondo en competencias.

OBJETIVO: Caracterizar la actividad competitiva, como contribución de la biomecánica, mediante las variantes de ejecución de repartición de la velocidad de los ciclistas cubanos de fondo.

METODOLOGÍA

MÉTODOS TEÓRICOS: Histórico-Lógico, Analítico-Sintético, Hipotético-Deductivo, Enfoque de sistema

MÉTODOS EMPÍRICOS: Observación, Entrevista, Revisión Documental,

OTROS MÉTODOS: Biomecánicos, Estadísticos (Media, Desviación Típica, Correlación, Porcentaje y Pruebas de Hipótesis utilizando la herramienta computacional SPSS) y Matemáticos.

TIPO DE ESTUDIO: **Experimental**: Mide el tiempo en que se recorre los diferentes tramos de la distancia, para controlar la actividad competitiva de los ciclistas cubanos de fondo. Es sistemático y empírico en la que la variable independiente no se manipula. **Longitudinal**: ya que se investiga en varios momentos de las etapas de preparación del deportista.

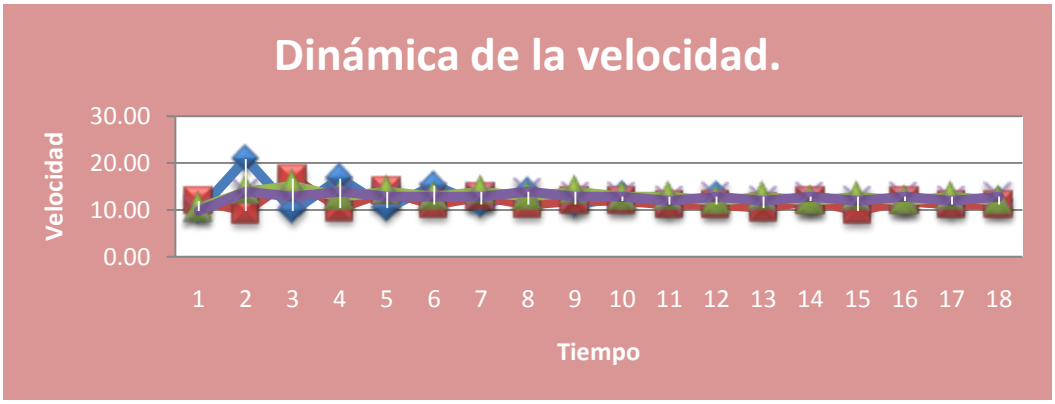
Caracterización de la Muestra: Tipo de muestreo: No probabilístico-intencional, que son todos los atletas de Ciclismo de fondo del equipo nacional. Población total: 11 ruteros masculinos + 9 ruteras femeninas del equipo nacional radicado en el Velódromo Nacional ¨Reinaldo Paseiro¨. Para la investigación se trabaja con un total de 20 sujetos, lo que representa el 100% de la población existente.

RESULTADOS

1. Caracterización de la actividad competitiva, como contribución de la biomecánica, mediante las variantes de ejecución de repartición de la velocidad de los ciclistas cubanos de fondo.

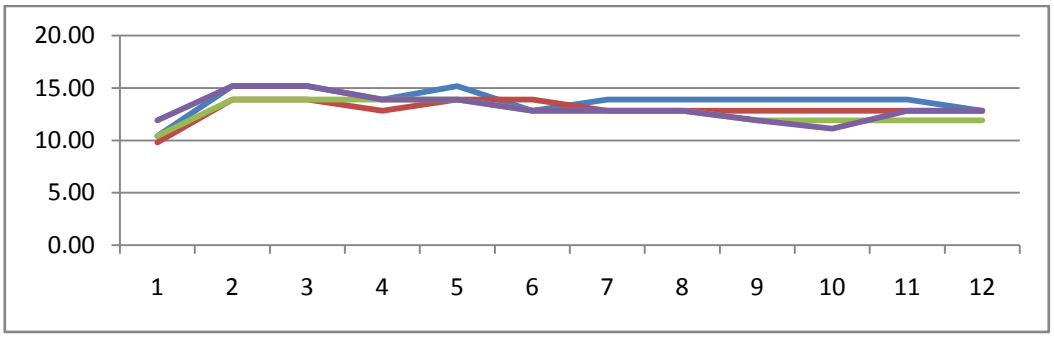
   Ejemplo 1: Persecución Individual Masculina 4Kms. Período Preparatorio

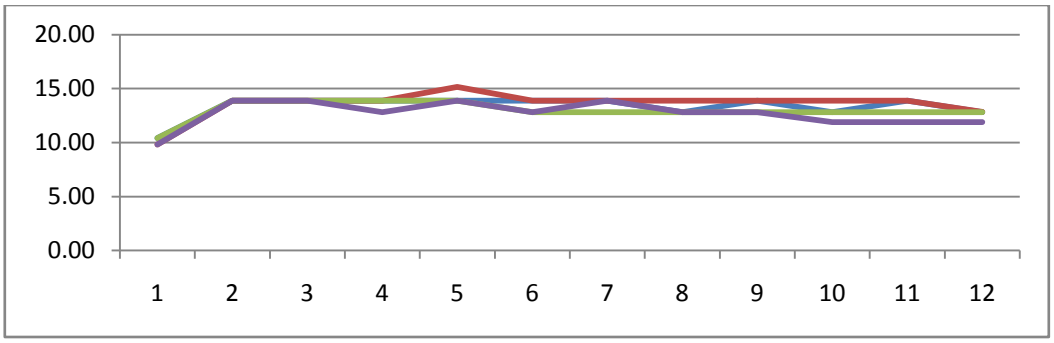
   Ejemplo 2: Persecución Individual Femenina 3Kms. Período Preparatorio



2. Identificación, mediante características biomecánicas, de ciclistas que no utilizan las variantes de ejecución racionales de repartición de la velocidad de acuerdo a cada prueba competitiva.

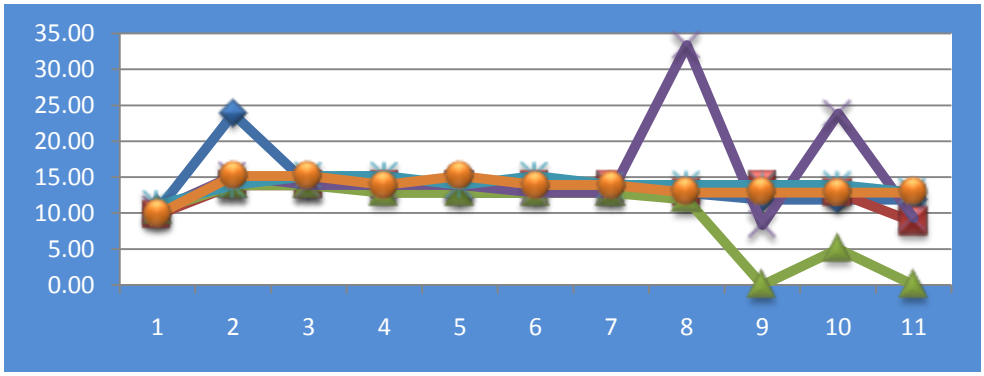
   Ejemplo 3 y 4: Persecución Individual Masculina 4Kms. Período Preparatorio





3. Identificación, mediante indicadores ergométricos, de ciclistas que no tienen completamente desarrolladas las capacidades físicas necesarias para asumir las variantes de ejecución racionales de repartición de la velocidad de cada prueba competitiva.

Ejemplo 5: Persecución Individual Masculina 4Kms. Período Preparatorio



CONCLUSIONES

1. Las acciones que se llevan a cabo en las competencias de ciclismo de fondo y medio fondo contra el reloj se caracterizan por su carácter cíclico. La energía cinética del ciclista es la energía de su movimiento mecánico, que determina la

posibilidad de realizar trabajo y en los movimientos de traslación es directamente proporcional a la velocidad.

2. El problema biomecánico principal en el ciclismo es *aprender a elegir la variante más ventajosa de la repartición con combinación ventajosa de la longitud y frecuencia de los ciclos*.
3. Los esfuerzos de los ciclistas de fondo se distinguen por su variabilidad pero siguiendo un patrón general de acuerdo al evento ó distancia del recorrido, evidenciando en su ejecución un predominio de la resistencia a la velocidad.
4. Las duraciones de las ejecuciones oscilan desde 2 minutos en el evento de medio fondo del Kilometro contra el reloj hasta 4 minutos en los eventos de fondo de las persecuciones en pista y hasta 30 minutos en los eventos de Contrarreloj, poniéndose de manifiesto un predominio del metabolismo aeróbico aláctico de abastecimiento energético.
5. En el ciclismo, los patrones y modelos permiten realizar un aprendizaje de la actividad competitiva en cada prueba y se logra determinar la combinación de velocidades en los distintos tramos del recorrido, para el cual el tiempo empleado sea el mínimo.
6. Los patrones y modelos permiten determinar la *correspondencia* del nivel de desarrollo de las capacidades físicas de un deportista concreto con el nivel de marca planificado y con la variante óptima a ejecutar.

BIBLIOGRAFIA

1. Abbiss, C. R. y P. B. Laursen (2005). Models to explain fatigue during prolonged endurance cycling. (USA) *Sports Medicine,* 35(10), 865-898.
2. Aguado, X., M. Izquierdo y V. L. González. (1997). *Biomecánica fuera y dentro del laboratorio*. León: Universidad de León.
3. Algarra, J. L. (2006). *Ciclismo y rendimiento. Volumen I*. *Aprender a entrenar las capacidades físicas.* Portugal: Editorial UVP/FPC.
4. _____. (2006). *Ciclismo y rendimiento. Volumen II*. *El entrenamiento de la técnica y la táctica.* Portugal: Editorial UVP/FPC.
5. Algarra, J. L. y A. Gorrotxategi.(1996). *Ciclismo Total 3. La formación del ciclista. Desde la iniciación hasta la elite*. Madrid: Editorial Gymnos.
6. _____.(1996). *El entrenamiento en el Ciclismo de Ruta*. Madrid: Editorial Gymnos.
7. _____.(2012). *El entrenamiento en el Ciclismo de Ruta*. Madrid: Editorial Biocorp Europa.
8. _____.(1996). *Ciclismo Total 1*. *Fundamentos del Ciclismo*. Madrid: Editorial Gymnos.
9. _____.(1996). *Entrenar con pulsómetro*. *Preparación personalizada para el ciclista*. Madrid: Editorial Dorleta.
10. Baluis, X. (1988). *Biomecánica en los Juegos Olímpicos de Barcelona*. Barcelona: Editorial RED.
11. Bertucci, W. y otros (2008). Comparison of biomechanical criteria in cycling maximal effort test. *International Journal of Sports Science and Engineering (Inglaterra)*, 2(01), 36-46.
12. Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento, de la teoría a la práctica.* Barcelona: Editorial Paidotribo.
13. Bosco, C. (1994). *La Valoración de la Fuerza con el Test de Bosco*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
14. Bosque Jiménez, J. (2002). La Educación científico-tecnológica en la formación profesional del licenciado en Cultura Física. [Versión Electrónica]. Revista

digital EFDeportes Recuperado el 22/2/2013 de http://www.efdeportes.com/efd47/tecno.htm.

15. _____. (2006). La dimensión científica del deporte actual. ACCIÓN (4).
16. Bosque Jiménez, J. y. R. A., C. (2005). La dimensión social de la ciencia y la tecnología en el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER). ACCIÓN (2).
17. Calvi, J. y O. Minkévich. (1995). *Para un glosario y una epistemología de la Educación Física*. Buenos Aires: Editorial EURISKO.
18. Cuyas, A. (Ed.) (1953) Diccionario revisado Inglés-Español y Español-Inglés (4ta. ed.). New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.
19. Donskoi, D. D. (1971). *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
20. Duncan, J. (1995). *Evaluación fisiológica del deportista*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
21. Estévez, M. A. y otros (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. La Habana: Editorial Deportes.
22. Faria, I. E. y P. R. Cavanagh. (1978). *The Physiology and Biomechanics of Cycling*. New York: Editorial John Wiley and Sons.
23. Faria, E. W. y otros (2005). The Science of Cycling. Physiology and Training – Part 1. (USA) *Sports Medicine*, 35(4), 285-312.
24. Fernando, L. (1990). *Introducción a la Biomecánica del aparato locomotor*. Madrid: Editorial Universidad Complutense.
25. Ferro, A. (2001). *La Carrera de Velocidad*. *Metodología de Análisis Biomecánico*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
26. Ferro, A. (2012). Tendencia de I+D+I en Biomecánica aplicada al deporte. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte,* (España) 8(30), 274-275.
27. Ferro, A. y. P. F. Martín. (2007). La aplicación de la biomecánica al entrenamiento deportivo mediante los análisis cualitativo y cuantitativo. Una propuesta para el lanzamiento de disco. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 3(*7), 49-80.

28. Forteza, A. (1999). *Entrenamiento Deportivo. Alta Metodología*. *Carga, estructura y planificación*. Medellín: Editorial Komekt.
29. Fuhrman, G. (2002). Entrenamiento de fuerza para ciclistas *NCSA Performance Training Journal* (USA) 1(5), 15-23.
30. García, J. M., M. Navarro y J. A. Ruíz (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.
31. George, D. A. y G. Fisher. (1999). *Tests y Pruebas Físicas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
32. González, A. C. (2009). La preparación física básica de ciclistas élite del Distrito Capital de Venezuela. EFDeportes, vol.14, n.133. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd133/preparacion-fisica-basica-de-ciclistas-elite.htm Consultado el 14 de septiembre 2012.
33. Gregor, R. J. y otros. (1991). The biomechanics of cycling. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. (USA). 19(1), 127-170.
34. Grosser, M., S. Starischka y E. Zimmermann. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Martínez Roca, S. A.
35. Guerra, E. R. (2010). La fuerza en el ciclismo de ruta. EFDeportes, vol.15, n.3 Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd148/la-fuerza-en-el-ciclismo-de-ruta.htm Consultado el 14 de septiembre 2012.
36. Gutiérrez, M. (1998). *Biomecánica Deportiva. Bases para el análisis*. Madrid: Editorial Síntesis S.A.
37. _____. (1994). *Biomecánica y Ciclismo.* Madrid: Editorial Síntesis S.A.
38. _____. (1988). *Estructura Biomecánica de la Motricidad*. Granada: Editorial INEF.
39. Haag, H. y H. Daseel. (1995). *Test de la Condición Física*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
40. Hay, J.G. y J. G. Reid. (1982). *The Anatomical and Mechanical Bases of Human Motion*. Englewood Cliffs: Editorial Prentice Hall.
41. _____. (1988). *Anatomy, Mechanics, and Human Motion*. Englewood Cliffs: Editorial Prentice Hall.

42. Hernández, D. (1997). Importancia de los diagramas tiempo-distancia para la táctica en natación. Trabajo de Diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física ¨Manuel Fajardo¨
43. Hernández, J. y otros. (2001). Análisis de la estrategia motriz deportiva del ciclismo en ruta. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd34/ciclism.htm Consultado el 14 de septiembre 2012.
44. Hernández Sampieri, R., C. Fernández y P. Baptista (1991). *Metodología de la Investigación.* Mexico: Editorial McGraw-Hill.
45. Hochmuth, G. (1973). *Biomecánica de los movimientos deportivos.* Madrid: Editorial Ciencia y Deporte.
46. Lindner, W. (1995). *Ciclismo en edades especializadas.* Barcelona: Editorial Martínez Roca, S. A.
47. _____. (1995). *Ciclismo en ruta. Entrenamiento.* Barcelona: Editorial Martínez Roca, S. A.
48. Marshall, J. (2009). Strength training for distance runners. Disponible en: http://www.pponline.co.uk/encyc/strength-training-for-distance-runners-42331.htm Consultado el 14 de septiembre 2012.
49. Martínez, E. (2010). Alternativa metodológica para el desarrollo de la resistencia general en ciclistas escolares del área de ruta del sexo masculino. Tesis de Especialista (Especialidad en Ciclismo de Alto Rendimiento), La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte ¨Manuel Fajardo¨.
50. Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscu: Editorial Ráduga.
51. McGuinnis, P.M. (2005). *Biomechanics of Sport and Exercise*. 2ª ed. Champaign: Editorial Human Kinetics.
52. Menéndez, R. (2010). Control de la intensidad en la resistencia aeróbica en atletas juveniles de ciclismo de ruta. Tesis de Especialista (Especialidad en Ciclismo de Alto Rendimiento), La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte ¨Manuel Fajardo¨

53. Melgarejo, A. R. (2010). Alternativa de ejercicios para mejorar el entrenamiento de resistencia mixta en la etapa de preparación especial de las atletas de ciclismo, categoría 15-6 años, de la EIDE ¨ Ormani Arenado Llonch ¨ de Pinar del Río. Tesis de Especialista (Especialidad en Ciclismo de Alto Rendimiento), La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte ¨Manuel Fajardo¨
54. Mesa Anoceto, M. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. La Habana: Editorial José Martí.
55. Navarro, F. (1998). *La Resistencia*. Colección Entrenamiento Deportivo Madrid: Editorial Gymnos.
56. Neumaier, A. (1980). *Teoría y práctica de los tests deportivos motores*. Vol. 6. Cali: Editorial XYZ.
57. Norman, R. y otros. (1987). Mechanical Energetics of World Class Cross-Country Skiing. *International Journal of SPORT BIOMECHANICS (USA), 3*(4), 353-369.
58. Núñez Jover, J. (1999). *La Ciencia y la Tecnología como procesos sociales*. La Habana: Editorial Félix Varela.
59. O'Farrill, R. A. y otros. (1998). Metodología para la aplicación y realización de pruebas pedagógicas y médicas en el deporte de alta calificación *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, (La Habana) 3(1).
60. Ozolin, N. G. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. *La* Habana: Editorial Científico Técnica.
61. Pérez Queiruga, J. C. (1990). *La construcción del ciclista. CICLISMO 1*. Madrid: Editorial La bicicleta.
62. Piasenta, J. (2000). *Aprender a observar. Formación para la observación del comportamiento del deportista.* Barcelona: Editorial INDE.
63. Platonov, V. N. (1983). *La preparación física de los nadadores de alto nivel*. Kiev: Editorial Zdorovya.
64. _____. (Ed.) (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. (6ta. ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.

65. Polishuk, D. A. (1993). *Ciclismo. Preparación, Teoría y Práctica.* Barcelona: Editorial Paidotribo.
66. Prieto, F. (1980). Análisis de competencia de Natación de los Juegos Escolares y Juveniles de 1980. Trabajo de Diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física ¨Manuel Fajardo¨.
67. Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva: análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Editorial Gymnos.
68. Sanders, R. y B. Wilson. (1989). Some biomechanical tips for better teaching and coaching. Part 1. *New Zealand Journal of Health*, *Physical Education and Recreation*, (New Zealand), 23(4), 14-15.
69. Santana, P. M. y otros. (2006). El control del rendimiento del ciclista a partir de índices físicos específicos. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd103/el-control-del-rendimiento-del-ciclista.htm Consultado el 14 de septiembre 2012.
70. Sylvester, C. O. (Ed.) (1973) Roget´s. Thesaurus of the English Language in dictionary form. (2da. ed.). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
71. Utkin, V. L. (1988). *Aspectos Biomecánicos de la Táctica Deportiva*. Moscú: Editorial Ráduga.
72. U. C. I. (2012). Reglamento UCI del deporte Ciclista. 8 de marzo 2012. *Disponible en*: http://www.uci.ch/templates/UCI/UCI2/layout.asp?MenuId=MTkzNg&LangId=1. Consultado el 14 de septiembre 2012.
73. Verjoshanski, L. V. (1990). *Entrenamiento deportivo.* Barcelona: Editorial Martínez Roca, S. A.
74. Zatsiorski, V. M. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual*. Moscu: Editorial Ráduga.

LAS ÁREAS FUNCIONALES IMPLICADAS EN EL ENTRENAMIENTO ESPECIAL COMPETITIVO DEL BOXEO

Title: The functional areas implied in the special-competitive training of the boxing

Autores:
Luis Michel Álvarez Berta: Profesor Asistente, Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Jefe del Departamento de Deportes de Combate, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Correo electrónico: luisab02@eiefd.co.cu
Mohamed Brahim: Estudiante del tercer año de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Correo electrónico: mohamed.boxe.tn@gmail.com

RESUMEN

La presente investigación se desarrolló durante el mes de enero del 2011 en la base de entrenamiento del equipo nacional de boxeo de Túnez , estableciendo las áreas funcionales implicadas durante el entrenamiento especial-competitivo del boxeador Billel Yazidi de los 64 kg del equipo nacional juvenil de Túnez. Para esto se ha empleado el método científico empírico de medición, utilizando además la estadística descriptiva. Observándose de forma general que en el combate de boxeo se transita fundamentalmente por la zona mixta, con énfasis en el desarrollo profundo de las posibilidades aeróbicas, así como el trabajo con los ejercicios especiales sombra y cuerda transitan entre la eficiencia y la capacidad aeróbica teniendo en cuenta la frecuencia cardíaca y solamente en eficiencia cardíaca para el análisis del lactato, igualmente el trabajo con los ejercicios especiales en el saco en ningún momento presentan un predominio anaeróbico.

PALABRAS CLAVES: Boxeo, áreas funcionales, ejercicios especiales, ejercicios competitivos, frecuencia cardíaca, lactato.

ABSTRACT

The present investigation was developed during the month of January of the 2011 in the base of training of the national team of boxing of Tunisia, establishing the functional areas implied during the boxer's special-competitive training Billel Yazidi of the 64 kgs of the national juvenile team of Tunisia. For this the scientific empiric method of mensuration has been used, also using the descriptive statistic. Being observed in general way that is it was fundamentally by the mixed area in the boxing combat, with emphasis in the deep development of the possibilities aeróbicas, as well as the work with the exercises special shade and rope traffics between the efficiency and the capacity aeróbica keeping in mind the heart frequency and only in heart efficiency for the analysis of the lactic acid, equally the work with the special exercises in the sack in any moment presents a prevalence anaeróbico.

KEY WORDS: Boxing, functional areas, special exercises, competitive exercises, heart frequency, lactic acid.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento moderno le ha prestado mucha atención en los últimos años al entrenamiento funcional tratando de individualizar tanto las diferentes zonas

funcionales afectadas por cada ejercicio, como las diferentes formas de responder que tienen ante iguales cargas distintos individuos, lo cual se convierte para un deporte individual como el boxeo en algo imprescindible.

Entre los principales indicadores que permiten controlar la intensidad del entrenamiento en actividades deportivas de gran variabilidad y en la cual intervienen grandes planos musculares como el combate de boxeo, se encuentran el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2\ máx}$), la frecuencia cardíaca, y la concentración de lactato. En el caso del primero, el $VO_{2\ máx}$, su control durante el ejercicio sería la mejor medida del metabolismo energético durante al esfuerzo, aunque no es posible, o resulta muy difícil la medición de esta variable fuera del laboratorio y en ningún caso resulta práctico,

En cuanto a la frecuencia cardíaca presenta una incidencia directa sobre el sistema cardiovascular reflejando la respuesta del mismo al ejercicio, siendo reflejo de la demanda metabólica, aunque se debe tener en cuenta que por sí misma no es un parámetro que tenga interés en el proceso de adaptación, siendo una medida válida de la intensidad del ejercicio al relacionarla con la variación del $VO_{2\ máx}$.

Afortunadamente hay una relación casi lineal entre el consumo máximo de oxígeno y la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, por lo que es posible utilizar la frecuencia cardíaca en el ejercicio como medida de la tasa metabólica durante el esfuerzo. En la tabla siguiente puede verse la relación entre porcentajes de frecuencia cardíaca máxima, concentración de lactato y porcentajes de $VO_{2\ máx}$.

Tabla 1. Relación entre porcentajes de Fcmáx, VO_2máx, y Lactato. Adaptado de Burke (1998), Platonov y Bulatova (1998).

Porcentaje de la Fc máxima	**Porcentaje del VO_2máx**	**Fc hipotética**	**Concentración de Lactato**	**Áreas funcionales implicadas**
50 %	35 %			
60 %	50 %			
70 %	60 %	Desde 120 hasta 140 pulsaciones/min	Desde 2 mmol/ L hasta 4 mmol/ L	Eficiencia aeróbica:
	70 %			
80 %	75 %	Desde 140 hasta 165 pulsaciones/min	Desde 4 mmol/ L hasta 6 mmol/ L	Capacidad aeróbica:
	80 %			
90 %	85 %	Desde 165 hasta 185 pulsaciones/min	Desde 6 mmol/ L hasta 8-9 mmol/ L	Potencia aeróbica:
	90			
100 %	100	+ de 185 pulsaciones/min	+ de 8-9 mmol/L	Zona anaeróbica

Otro de los indicadores muy tenidos en cuenta en las actividades que presentan una gran variabilidad es la concentración de lactato aunque dado su alto costo, no resulta viable muchas veces para el control del entrenamiento diario, aunque siempre que se pueda utilizar vale la pena su empleo, ya que es la medida más

fidedigna en actividades en que el metabolismo anaeróbico desempeña un importante papel.

En el trabajo con la frecuencia cardíaca se debe tener en cuenta su gran especificidad y el modo diferente de reaccionar ante diferentes estímulos, ya que todos los tipos de ejercicio no provocan la misma frecuencia cardíaca máxima. La respuesta de la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la posición del cuerpo durante el esfuerzo, las masas musculares implicadas u otros factores. Generalmente, cuanto más y mayores grupos musculares están implicados, mayores frecuencia cardíaca, Lactato y $VO_{2\ máx}$ se pueden alcanzar, por lo tanto, como indicadores de la intensidad de entrenamiento deben establecerse de forma específica en función de la actividad que se va a llevar a cabo.

En el caso específico de la variación de la frecuencia cardíaca durante la realización de ejercicios del boxeo, diversos autores se han pronunciado de la siguiente forma:

Tabla 2. Frecuencia cardíaca para algunos ejercicios utilizados durante el entrenamiento del boxeador. Adaptado de Bompa (1983), Platonov y Bulatova (1998).

Ejercicios	Bompa (1983)	Platonov y Bulatova (1998)	Diferencias
Boxeando con la Sombra	140	160-179	+20-29
Saltar la cuerda	170	160-179	Desde-10 hasta+9
Ejercicios con el Saco de Boxeo	170	170-179	+9
30 seg. de Repeticiones con el Saco de Boxeo	190	?	?
Combate y/o Sparring	?	+de 200	?

Como se aprecia no se encuentran definidos los resultados para todos los ejercicios ni existe una uniformidad en los criterios que se manejan referentes a las zonas de intensidades afectadas durante el entrenamiento del boxeador, siendo uno de los mayores problemas con el cual se tropieza dentro del desarrollo del boxeo moderno.

El cuánto y el cómo es esta afectación constituye una verdadera interrogante para los entrenadores, esto obviamente lleva a veces a una carencia de enfoque: o bien cargas demasiado livianas por un lado, o bien cargas de exagerada magnitud, con verdadera agresión orgánica, por el otro. Siendo uno de los principales problemas del boxeo actual el desconocimiento por los entrenadores de las áreas funcionales implicadas al ejecutar diferentes ejercicios especiales-competitivos durante el entrenamiento, así como la no individualización del mismo.

Basado en lo anterior y en que resultan desconocidas las diferentes áreas funcionales implicadas durante el entrenamiento de los boxeadores, siendo un aspecto de singular importancia para la preparación de los mismos, se traza el siguiente objetivo: Establecer las áreas funcionales implicadas durante el entrenamiento especial-competitivo del boxeador Billel Yazidi de los 64 kg del equipo nacional juvenil de Túnez.

Y como hipótesis de trabajo la siguiente:
Hipótesis científica: Las zonas de intensidades implicadas durante el entrenamiento especial-competitivo del boxeador Billel Yazidi de los 64 kg del equipo nacional juvenil de Túnez, presentan un predominio aeróbico y mixto.

Definición de los términos utilizados:

- Ejercicios específico-competitivos del boxeador: Son aquellos ejercicios que por su estructura y aspecto externo presentan un gran parecido con la actividad competitiva del boxeo.
- Eficiencia aeróbica: Cargas de trabajo que por sus características permiten la realización de esfuerzos relativamente prolongados, en un estado estable sin gran acumulación de Lactato (2 mmol/ L a 4 mmol/ L).
- Capacidad aeróbica: Existe en relación a la Eficiencia aeróbica un incremento de la demanda energética por unidad de tiempo, reduciéndose la duración de los ejercicios, desarrolla el metabolismo aeróbico, consta de acumulación de Lactato por encima de los 4 mmol/ L y hasta los 6 mmol/ L.
- Potencia aeróbica: Es la mayor demanda energética por unidad de tiempo al metabolismo aeróbico, se reduce la duración de los ejercicios en relación a la Eficiencia y la Capacidad aeróbica, desarrolla de manera profunda el metabolismo aeróbico, consta de acumulación de Lactato por encima de los 6 mmol/ L y hasta los 8-9 mmol/ L.
- Zona anaeróbica: Zona en la que la demanda energética por unidad de tiempo es muy elevada, cargas de trabajo relativamente breves y en las cuales, por su duración, existe predominancia de los mecanismos del fosfágeno o de la glucólisis anaeróbica (con una producción sensible de Lactato, mayor de 10 mmol/ L).
- Lactato: Sal producida al finalizar la glucólisis anaeróbica al disociarse el ácido láctico, trayendo como consecuencia acidificación de las fibras musculares e inhibiendo una mayor descomposición del glucógeno.
- $VO_{2\ máx.}$: La capacidad máxima del organismo de consumir oxígeno durante la realización de esfuerzos máximos.
- Frecuencia cardíaca de entrenamiento: relación lineal entre la frecuencia cardíaca y el $VO_{2\ máx.}$ con intensidades crecientes de esfuerzo.

MATERIAL Y MÉTODO

Tipo de investigación a emplear: El paradigma de investigación es cualitativo, del tipo de estudio de casos múltiples explicativos.

Métodos empleados:

Medición: Se realizó a través de la medición de la frecuencia cardíaca y la concentración de lactato en situaciones especiales y competitivas por el boxeador Billel Yazidi durante cuatro días de preparación sin detener en ningún momento la toma de datos, para esto se utilizó un pulsímetro Polar el cual permitió obtener la frecuencia cardíaca en todo momento del atleta durante intervalos de tiempo tan pequeños como cada cinco segundos, se seleccionaron como principales ejercicios en los que se midió la frecuencia cardíaca los siguientes:

Tabla 3. Organización del trabajo.

Día	Orden	Ejercicio	FC (latidos/min)	Lactato
1	1	Sombra 3x3´x1´	Durante todo el trabajo.	Después de cada asalto, y a los tres minutos de finalizar.
	2	Cuerda3x3´x1´	Durante todo el trabajo.	Después de cada asalto, y a los tres minutos de finalizar.
2	1	Combate de boxeo	Durante todo el trabajo.	Después de cada asalto, y a los tres minutos de finalizar.
3	1	10 x 8 seg. x 1´ de Repeticiones con el Saco de Boxeo	Durante todo el trabajo.	Después de cada asalto, y a los tres minutos de finalizar.
	2	10 x 30 seg. x 1´ de Repeticiones con el Saco de Boxeo	Durante todo el trabajo.	Después de cada asalto, y a los tres minutos de finalizar.
4	1	6x 3 min x 1´ de Repeticiones con el Saco de Boxeo	Durante todo el trabajo.	Después de cada asalto, y a los tres minutos de finalizar.

Se seleccionan estos ejercicios por ser empleados empíricamente por los entrenadores en la preparación de los boxeadores para las siguientes áreas funcionales:

Tabla 4. Supuesta relación ejercicios especiales y competitivos del boxeador & áreas funcionales implicadas.

Ejercicios	Supuestas áreas funcionales implicadas
Sombra 3x3´x1´	Capacidad aeróbica
Cuerda3x3´x1´	Capacidad aeróbica
Combate de boxeo	Zona anaeróbica y Potencia aeróbica
10 x 8 seg. x 1´ en el Saco de Boxeo	Zona anaeróbica aláctica
10 x 30 seg. x 1´ en el Saco de Boxeo	Zona anaeróbica láctica
6x 3 min x 1´ en el Saco de Boxeo	Potencia aeróbica:

Tabla 5. Análisis y procedimientos estadísticos

Estadística descriptiva	
Medidas de tendencia central: La media aritmética (promedio)	Medidas de la variabilidad: Frecuencia cardíaca máxima.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación se analizan el comportamiento de la frecuencia cardiaca y la concentración de lactato en el primero y segundo de los cuatro días testeados del atleta Billel Yazidi, en estos días se tomaron como actividades principales: el trabajo con la sombra a intensidad moderada, el trabajo con la cuerda de saltar, y el combate contra un rival.

En cada uno de ellos la organización fue de la siguiente manera: tres asaltos de combate de una duración de tres minutos cada uno, con un minuto de descanso entre asaltos, es decir una duración idéntica a la actividad competitiva del boxeo,

tomándose la concentración de lactato antes del trabajo, después de cada asalto y tres minutos después de terminada la actividad (tabla 4) así como la frecuencia cardíaca en todo el momento que duró la actividad (figuras 1y 2).

Tabla 4. Análisis del comportamiento de la frecuencia cardíaca y la concentración de lactato para los ejercicios sombra y cuerda y para un combate de boxeo.

Sombra 3x3x1						**Fc Máx x asalto**
Acido láctico	0,8	1,4	2,1	1,7	1,1	157p/m 149p/m 150p/m
Frec. Cardiac.	94	151	140	137	98	
Momentos	Antes del trabajo	Fc promedio	Fc promedio	Fc promedio	Después de 3 minutos	
Cuerda 3x3x1						
Acido láctico	1,3	1,2	2,4	1,2	1,1	150p/m 153p/m 151p/m
Frec. Cardiac.	103	139	139	140	97	
Momentos	Antes del trabajo	Fc promedio	Fc promedio	Fc promedio	Después de 3 minutos	
Combate						
Acido láctico	0,8	1,8	7,4	6,2	5,9	170p/m 175p/m 179p/m
Frec. Cardiac.	-	148	160	161	109	
Momentos	Antes del trabajo	Fc promedio	Fc promedio	Fc promedio	Después de 3 minutos	

Como se observa en el trabajo del primer día, tanto en la cuerda como con la sombra la frecuencia cardíaca osciló por encima de las 130 pulsaciones/min. sin llegar a las 160 pulsaciones/min. siendo la frecuencia cardíaca máxima en la sombra 157 pulsaciones/min. y en la cuerda 153 pulsaciones/min. al referirnos a la bibliografía especializada (tabla 1) es un trabajo esencialmente entre el mantenimiento y el desarrollo de las posibilidades aeróbicas (eficiencia y capacidad del sistema aeróbico), coincidiendo con lo que se trabaja empíricamente en los gimnasios.

Figura 1. Oscilación de la frecuencia cardíaca durante los ejercicios de sombra y cuerda

Figura 2. Oscilación de la concentración de lactato durante los ejercicios de sombra y cuerda

Pero al analizar la concentración de lactato (figura 2) se observa que solamente al finalizar el segundo asalto superan escasamente el umbral aerobio (2 mmol/L) lo cual es un trabajo aeróbico ligero para el mantenimiento de las posibilidades aeróbicas (eficiencia aeróbica), estando por debajo de lo supuesto, evidentemente los entrenadores no cuentan en los gimnasios con analizadores de lactato, mucho más confiables para un deporte tan variable como el boxeo, errando muchas veces su criterio al basarse solamente en la toma de la frecuencia cardíaca.

En cuanto al análisis del combate de boxeo, el segundo día de trabajo, la frecuencia cardíaca osciló la mayor parte de la actividad por encima de las 160 pulsaciones/min. (figura 1) siendo la máxima frecuencia cardíaca 179 pulsaciones/min. al referirnos a la bibliografía especializada (tabla 1) es un trabajo dirigido tanto al desarrollo como al desarrollo profundo de las posibilidades aeróbicas (potencia y capacidad del sistema aeróbico), coincidiendo en parte con lo que empíricamente se plantea, aunque nunca sobrepasa las 180 pulsaciones/min. no llegando al nivel anaerobio.

En cuanto a la concentración de lactato (figura 2) se observa igualmente al finalizar el segundo asalto una acumulación importante de lactato por encima de los 6 mmol/L siendo un trabajo de potencia aeróbica para el desarrollo profundo de las posibilidades aeróbicas, coincidiendo igualmente en parte con lo que empíricamente se plantea, aunque nunca sobrepasa los 8-9 mmol/l por lo que sigue sin llegar al nivel anaerobio.

En el tercer día de la preparación se conjugan los resultados de la frecuencia cardiaca y la concentración de lactato para el trabajo en diez asaltos de combate de una duración de ocho segundos cada uno, a una intensidad máxima de ejecución, con un minuto de descanso entre asaltos, así como el trabajo en diez asaltos de combate de una duración de 30 segundos cada uno, a una intensidad máxima de ejecución, con un minuto de descanso entre asaltos, tomándose para ambos trabajos igualmente la concentración de lactato antes del trabajo, después de cada asalto y tres minutos después de terminada la actividad así como la frecuencia cardíaca en todo momento (tabla 5) (figuras 3 y 4).

Tabla 5. Análisis del comportamiento de la frecuencia cardíaca y la concentración de lactato para los ejercicios 10x8”x1´ y 10x30”x1.

10asaltos x 8segundos de saco x 1minuto de descanso

Acido láctico	1,2	1,2	1,9	2,4	2,6	2,4	2,1	2,1	1,9	2	1,8	1,6
Frec. Cardiac.	100	137	136	117	126	115	106	120	136	118	132	82
10asaltos x 30 segundos de saco x 1minuto de descanso												
Acido láctico	1,6	2	2,6	2,4	3,3	3,4	4,8	5,1	5,7	4,3	5	4,76
Frec. Cardiac.	106	146	152	157	164	155	167	160	162	146	161	92
Momentos	Antes del 1er asalto	Fc máx.	Fc máx.	Fc máx.	Fc máx.	Fc máx.	Fc máx.	Fc máx.	Fc máx.	Fc máx.	Fc máx.	Después de 3 min.

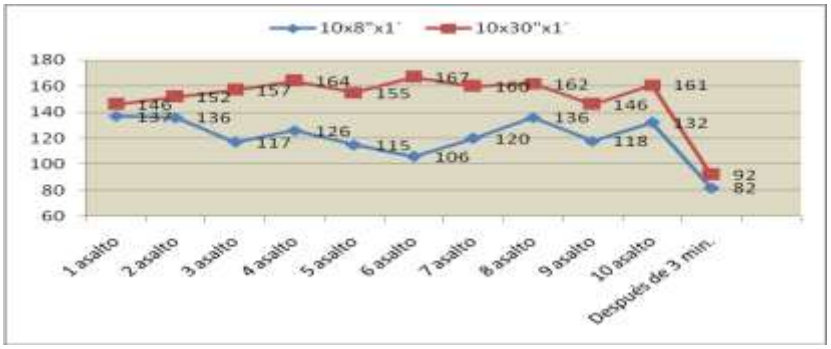


Figura 3. Oscilación de la frecuencia cardíaca durante los ejercicios 10x8"x1´ y 10x30"x1´

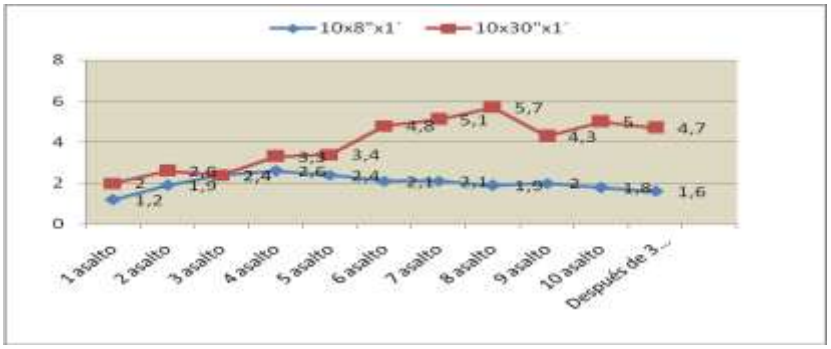


Figura 4. Oscilación de la concentración de lactato durante los ejercicios 10x8"x1´ y 10x30"x1´

Al analizar la frecuencia cardíaca se considera que la misma no es indicador confiable de la intensidad del trabajo ni para el trabajo de ocho segundos de duración ni para el trabajo de 30 segundos de duración por ser ambos de corta duración, por lo que no se toma Fc promedio sino Fc máx. encontrándose grandes diferencias entre ambos ya que el primero de los ejercicios no alcanza nunca las 140 pulsaciones/min. y en el segundo, oscila casi todo el tiempo por encima de las 150 pulsaciones/min. siendo la máxima frecuencia cardíaca 167 pulsaciones/min. estando según la bibliografía especializada (tabla 1) el trabajo de ocho segundos en el mantenimiento y el trabajo de 30 segundos en el desarrollo de las posibilidades aeróbicas (eficiencia y capacidad del sistema aeróbico), aunque se insiste en que para ninguno de estos trabajos la frecuencia cardíaca es un indicador confiable de la intensidad.

La concentración de lactato sí es un indicador confiable para estas actividades, en el primero de los ejercicios la misma no alcanza nunca valores considerables por encima de los de reposo, coincidiendo con lo planteado en la práctica sobre su empleo para el desarrollo de posibilidades anaeróbicas alácticas, en el segundo ejercicio aunque la concentración de lactato es mayor, no llega a lo planteado de forma empírica, no sobrepasando nunca los 6 mmol/l, es decir se queda al nivel de desarrollo de las posibilidades aeróbicas (capacidad del sistema aeróbico).

Y en el último día de análisis se observa el comportamiento de la frecuencia cardiaca y la concentración de lactato en el trabajo de golpeo al saco pesado a una intensidad moderada, organizada de la siguiente forma: seis asaltos de combate de una duración de tres minutos cada uno, con un minuto de descanso entre asaltos, tomándose igualmente la concentración de lactato antes del trabajo, después de cada asalto y tres minutos después de terminada la actividad así como la frecuencia cardíaca en todo el momento que duró la actividad (tablas 8) (figura 5)

Tabla 6. Análisis del comportamiento de la frecuencia cardíaca y la concentración de lactato para el ejercicio 6x3´x1´.

6 asaltos *3 minutos (saco)* 1 minuto									**Fc Máx x asalto**
Acido láctico	3,6	3,3	2,1	1,1	1,4	2,2	3,2	2,8	169p/m
Frec. Cardiac.	114	158p/m	160p/m	164p/m	160p/m	143p/m	137p/m	102	167p/m 172p/m 166p/m
Momentos	Antes del 1mer asalto	Fc promedio	Fc promedio	Fc promedio	Fc promedio	Fc promedio	Fc promedio	Después del 3 minutos	169p/m 162p/m

Figura 5. Oscilación de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio de 6x3´x1´

Figura 3. Oscilación de la concentración de lactato durante el ejercicio de 10x3´x1´

En este último trabajo si se considera la frecuencia cardíaca de gran importancia, siendo utilizado en la práctica para el desarrollo profundo de las posibilidades aeróbicas (Potencia aeróbica), en el mismo se constató que la misma osciló entre las 140 pulsaciones/min. y las 170 pulsaciones/min. siendo la máxima frecuencia cardíaca 172 pulsaciones/min. por lo que aunque si incide en el desarrollo de las posibilidades aeróbicas (capacidad del sistema aeróbico), no llega al desarrollo profundo de las posibilidades aeróbicas (Potencia aeróbica).

En cuanto a la concentración de lactato se observa un trabajo en la zona entre umbrales (2 a 4 mmol/l) para el mantenimiento de las posibilidades aeróbicas (eficiencia aeróbica), no siendo algo óptimo para el desarrollo aeróbico del atleta, por lo que no coincide con lo que empíricamente se plantea.

CONCLUSIONES

1. Los principales antecedentes teóricos del trabajo por áreas funcionales en el entrenamiento de los boxeadores plantean la variabilidad de las zonas de intensidades, y aunque existen diferencias entre autores, todos coinciden en el peso del metabolismo anaeróbico y de potencia aeróbica en la actividad competitiva.
2. En el combate de boxeo para el atleta Billel Yazidi, de la categoría 64 kg del equipo nacional juvenil de Túnez se transita fundamentalmente por la zona mixta, con énfasis en el desarrollo profundo de las posibilidades aeróbicas o PAM.
3. Gran parte del trabajo con los ejercicios especiales sombra y cuerda transitan entre la eficiencia y la capacidad aeróbica teniendo en cuenta la frecuencia cardíaca y solamente en eficiencia cardíaca para el análisis del lactato
4. El trabajo con los tres ejercicios especiales en el saco en ningún momento presenta un predominio anaeróbico teniendo en cuenta su frecuencia cardíaca y ni siquiera llegan a la potencia aeróbica para el análisis del lactato.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Burke E. R. (1998) *Heart rate monitoring and training*. En:Precision heart rate training. Burke, ER., ed. Human Kinetics. Champaign, Il.
- Bompa, T. O. (1983). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Hegedüs, J. (1984): *Teoría General y Especial del Entrenamiento Deportivo*. Stadium. Buenos Aires.
- Hegedüs, J. (1996): "Teoría y Práctica de la Resistencia". C. D. & Books. Buenos Aires.
- Platonov, V. N. y Bulatova, M. (1998). *La preparación física*. Barcelona:Editorial Paidotribo.

LEVANTAMIENTO DE PESAS ESCOLAR FEMENINO EN CUBA 2011-2013: LOGROS E INSUFICIENCIAS

Dr. C. Carlos S. Cuervo Pérez – UCCFD "Manuel Fajardo"
EPG Ramón Valdés Alonso – UCCFD "Manuel Fajardo"
EPG Jorge L. Barcelán Santa Cruz – ESFAAR "Cerro Pelado"

RESUMEN

En Cuba, el levantamiento de pesas femenino se incluyó en los Juegos Escolares Nacionales a partir del año 2011. Por tratarse de una disciplina de oficialización relativamente reciente, existe poca información acerca de las características de la preparación deportiva en estas edades. La investigación tuvo como objetivo comparar el comportamiento de indicadores fundamentales de la participación, antropométricos y del rendimiento deportivo en las levantadoras participantes en Juegos Escolares Nacionales de los años 2011, 2012 y 2013 (categoría 15-16 años; N = 152). Los métodos y técnicas empleadas incluyeron la revisión de fuentes documentales, entrevistas y mediciones. Los resultados permitieron constatar un adelanto cuantitativo (por ciento del completamiento) y cualitativo (distribución etaria, experiencia en pesas y procedencia deportiva) de la participación. Se comprobó la mejoría en los indicadores talla para la división de peso corporal, índice córmico y circunferencia de la muñeca, aunque la talla para la división se comportó de manera desigual en las diferentes divisiones, lo que sugiere la necesidad de establecer normas de talla por división para las competidoras. Respecto a los indicadores del rendimiento deportivo, se observaron adelantos en el promedio del Biatlón de las tres primeras; sin embargo, en las relaciones Envión/Arranque y Cuclillas/Biatlón, aunque existió mejoría, aún predominan un déficit en el ejercicio Arranque y bajo nivel de aprovechamiento técnico. El indicador PRI% mostró valores bajos y retroceso, demostrándose la necesidad de que los entrenadores ajusten su plan táctico a las particularidades de la competencia en esta categoría de edades.

INTRODUCCIÓN

El levantamiento de pesas, desde sus inicios en el siglo XIX, se consideró solo para el sexo masculino. La lucha por los derechos de la mujer llevó a la paulatina entrada del sexo femenino en el campo del deporte, aunque continuó

la oposición a su ingreso en los deportes con marcado componente de fuerza. Sin embargo, los avances de las ciencias aplicadas y la propia práctica deportiva mostraron que estas actividades podían ser realizadas por la mujer sin perjuicio para su salud.

En el caso del levantamiento de pesas, la Federación Internacional aprobó en 1983 la inclusión del sexo femenino, con el seguimiento de su Comité Médico. Los favorables resultados obtenidos durante los años 1984 a 1986 y la creciente participación de atletas y países determinaron que el primer campeonato mundial femenino se celebrara en 1987. Se incluyó en los juegos olímpicos en el año 2000 y se encuentra insertado en todos los juegos multideportivos a escala internacional.

En Cuba, la práctica del levantamiento de pesas femenino comenzó en 1986; sin embargo, no se logró su oficialización debido a la falta de información correcta sobre la misma, por lo que no apareció como actividad organizada hasta inicios del año 2006.

Al analizar la situación actual de la rama femenina en Cuba, se aprecia que el retraso en introducir esta actividad ha implicado que naciones del continente, que aún no practicaban este deporte en 1986, han logrado resultados relevantes y nos superan ampliamente. En dichos países las atletas comienzan a prepararse desde edades tempranas, por lo que, estratégicamente, su ventaja respecto a Cuba podía continuar aumentándose. Pese a ello, la inclusión del levantamiento de pesas femenino en los Juegos Escolares, que constituyen la cantera por excelencia del alto rendimiento cubano, no se produjo hasta el año 2011, demorando aún más el proceso de desarrollo de esta especialidad.

Una dificultad fundamental, que pesa en el desarrollo de la rama femenina en Cuba, es la falta de información acerca de las particularidades de la preparación de las pesistas de categorías escolares.

Para resolver esta situación se concibió el Proyecto de Investigación “Desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba”, del que forma parte el presente trabajo, que tiene como **objetivo**:

Comparar el comportamiento de indicadores fundamentales de la participación, antropométricos y del rendimiento deportivo en las levantadoras de pesas participantes en Juegos Escolares Nacionales.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Los ejercicios competitivos del levantamiento de pesas presentan una relación mayor con las manifestaciones de potencia (fuerza explosiva) que con las de fuerza (Leyva, 2007), lo que los asemeja en gran medida a los lanzamientos del atletismo. Partiendo de este razonamiento, cabe pensar que si Cuba ha producido varias campeonas panamericanas y olímpicas en estas pruebas, y el nivel técnico y metodológico de los entrenadores cubanos ha permitido que los levantadores del sexo masculino se encuentren entre los mejores del mundo, también resultaría posible que las levantadoras cubanas pudieran llegar, en un futuro no muy lejano, a los primeros planos del nivel olímpico.

Investigaciones acerca de las mejores levantadoras a nivel mundial y las cubanas, muestran que las cubanas presentaron una edad similar a la de las mejores del mundo, pero se diferenciaron notablemente de estas por su experiencia deportiva, lo cual tiene relación con sus edades de inicio en este deporte y, a su vez, determinaron las diferencias entre los resultados deportivos de ambos grupos (Ávila, 2009; Argentel, 2009). De ahí la importancia de conocer la edad de inicio y la experiencia en el deporte.

Por tratarse de un deporte donde se compite de acuerdo con el peso corporal, la relación entre el peso y la talla de los sujetos, sus proporciones anatómicas y algunas de sus dimensiones corporales tienen gran importancia para la preparación y consecución de elevados rendimientos deportivos. Los atletas con un peso corporal adecuado para su talla soportan mejor las cargas a las que deben someterse y se lesionan con menos frecuencia (Vorobiov, 1988). Tomando en consideración estos criterios, Cuervo y Barcelán (2010) elaboraron una tabla de relación talla-división de peso corporal, que puede contribuir a una mejor orientación durante el proceso de selección y preparación de las levantadoras de pesas.

Con vistas a optimizar la preparación de las levantadoras cubanas, del Frade (2012) estableció las relaciones óptimas entre Arranque y Envión y entre las Cuclillas por Detrás y el Biatlón, que se emplean como referencia al equilibrio que debe existir entre los ejercicios competitivos y entre la preparación física especial y el rendimiento en el Biatlón (aprovechamiento técnico) y Paz (2008) elaboró un cuerpo de orientaciones para la conducción estratégico táctica de los pesistas de ambos sexos hacia la competencia, de las cuales se ha tomado para el análisis el indicador Por ciento de Realización de intentos (PRI), que define el porciento de intentos válidos del total de levantamientos.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación: Transversal, de tipo descriptivo.

Sujetos de la investigación: Levantadoras de pesas que participaron en los Juegos Escolares Nacionales de los años 2011, 2012 y 2013 (N = 152)

Categoría de edades: 15-16 años

Procedimientos y técnicas empleados:

1) Revisión documental de protocolos oficiales de las competencias nacionales escolares 2011, 2012 y 2013. Revisión bibliográfica.
2) Entrevistas a deportistas y entrenadores, para conocer su procedencia deportiva y experiencia en el deporte y los rendimientos deportivos en Arranque, Envión y Cuclillas por detrás.
3) Mediciones:

3.1) Peso corporal. Se tomaron los pesajes oficiales, realizados entre 1-2 horas antes de la competencia, en una bascula electrónica con precisión de 0,05 kg.

3.2) Talla. Se utilizó un tallímetro.

3.3) Altura sentada. Se realizó empleando un medio elaborado por los investigadores.

3.4) Circunferencia de la muñeca. Se tomó de referencia la muñeca derecha.

Las mediciones 3.2, 3.3 y 3.4 fueron realizadas por técnicos de los Departamentos de Medicina Deportiva de las provincias sedes.

4) Procesamiento de la información: Se emplearon estadígrafos descriptivos (valores promedio, mediana) y el análisis porcentual. La relación talla-división de peso corporal se determinó empleando la tabla propuesta por Cuervo y Barcelán (2010). Para el análisis de las relaciones Envión/Arranque y Cuclillas

por detrás/Biatlón se tomaron los mejores resultados de entrenamiento, comparándolos con los datos de la tabla propuesta por del Frade (2012).

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

1) Resultados en indicadores de participación

1.1) Completamiento de los equipos. Tomando como base la convocatoria a los Juegos Nacionales, que define una participación máxima de 4 atletas por cada provincia, o sea, 60 levantadoras en total, se ha registrado un incremento de la participación, que pasó de 44 (73,3%) en el 2011, a 57 (95%) en el 2013. Aún así, las cifras de participantes son insuficientes, ya que la cantidad de divisiones en el sexo femenino son 7, lo que daría una cifra máxima de 105 participantes, más apropiada para una verdadera búsqueda de talentos.

1.2) Distribución etaria. Si en el 2011 la mayoría de las competidoras (54,5%) estaba en su primer año de competencia, o sea, 15 años. Ya en el 2013, por primera vez, las atletas de segundo año constituyeron el mayor grupo (59,6%). Esta última distribución se corresponde con la que presenta el sexo masculino y muestra la madurez que va tomando la competencia en este sexo.

1.3) Experiencia en pesas. En el año 2011, el grueso de las participantes (86,3%) tenían seis meses o menos de preparación en este deporte, lo que muestra un nivel de improvisación inicial. En el año 2013, la mayoría de las competidoras se presentó con dos años de preparación, evidenciando un nivel cualitativo superior.

1.4) Procedencia deportiva. El porciento de participantes que se iniciaron propiamente en el levantamiento de pesas pasó del 13,6% en el 2011, al 54,3% en el 2013, lo que constituye un indicador de que esta actividad se ha ido extendiendo, ganando en popularidad y arraigo.

2) Resultados en indicadores antropométricos

2.1) Relación talla-división de peso corporal. Por tratarse de un deporte en el que se compite de acuerdo con el peso corporal y en el que la fuerza muscular juega un papel fundamental, la relación entre la talla y la división de peso corporal constituye un indicador básico. Tomando como referencia la tabla elaborada por los autores, se puede apreciar una mejoría cualitativa, ya que si en el año 2011 solo el 22,7% de las atletas se encontraba en el rango de talla adecuado para su división y la mayoría (54,5%) resultaba muy alta, en el 2012

el 47,0%, y en el 2013 el 45,6% se encontraban en el rango adecuado. No obstante, aún la mayoría de las competidoras se encuentra por encima o por debajo del rango, lo que sugiere la necesidad de tomar medidas que limiten la talla de las atletas de acuerdo con la división de peso de las mismas.

2.2) Índice Córmico. En este indicador se observó una evidente mejoría con respecto al primer año, en que 31 de las competidoras (70,4%) no presentaron las proporciones corporales más adecuadas para la práctica de este deporte. Los valores se revirtieron en los años siguientes, alcanzando en el 2013 a un total de 52 atletas (91,2%) con proporciones adecuadas, lo que expresa una mejoría en la selección realizada.

2.3) Circunferencia de la muñeca. Siendo las extremidades superiores, y en especial las muñecas, manos y dedos los eslabones más débiles de la cadena cinemática que se forma durante la ejecución de los ejercicios competitivos en este deporte, y aunque no puedan emitirse criterios definitivos al respecto

3) Resultados en indicadores de rendimiento

3.1) Resultado competitivo en el Biatlón. El valor promedio de los tres primeros lugares de todas las divisiones mostró un incremento de 30,6 kg (93,4 kg en el 2011; 124,0 kg en el 2013), lo que evidencia un adelanto cualitativo general, aún si se tiene en cuenta que, por las particularidades de la competencia en estas edades, en ocasiones las atletas no llegan a sus límites para evitar intentos fallidos.

3.2) Relación Envión/Arranque. En este indicador, que refleja el equilibro entre los dos ejercicios competitivos, los resultados, si bien mostraron una discreta mejoría, señalan que continúa existiendo un retraso en el ejercicio Arranque respecto al resultado en Envión. Esto puede estar relacionado con problemas metodológicos en la preparación de algunas atletas, especialmente en la distribución de las cargas para ambos ejercicios.

3.3) Relación Cuclillas por detrás/biatlón. En esta relación, que refleja el aprovechamiento de la fuerza de las piernas en función del rendimiento deportivo, se observó una ligera mejoría; sin embargo, el hecho de que todavía en el 2013 el 71,9% de los casos presenten resultados en Cuclillas muy elevados con relación a su rendimiento en el Biatlón requiere de ajustes en las cargas de las Cuclillas, las cuales deben subordinarse a los rendimientos en el

Biatlón, para que el entrenamiento sea más eficiente y evitar posibles lesiones en las deportistas.

3.4) Porciento de Realización de Intentos. El PRI, indicador por excelencia del cumplimiento del plan táctico, mostró un deterioro tanto en los ejercicios por separado como en el Biatlón. Esta situación es realmente preocupante, por cuanto el programa de competencia de esta categoría de edades, que otorga puntuación por la calidad técnica de cada intento, está diseñado para que todas las atletas realicen sus seis intentos (100%) o se acerquen a este rendimiento. Los bajos porcentajes obtenidos en los ejercicios por separado y en el Biatlón sugieren errores en la conducción táctica de las atletas y falta de fogueo competitivo de las mismas, y muestran que no todos los entrenadores que participaron en estos certámenes tenían una clara idea de los objetivos que se persiguen respecto a la conducción en competencia de las atletas de esta categoría.

CONCLUSIONES

1) Se registraron incrementos en todos los indicadores de participación estudiados, tanto los cuantitativos como los cualitativos. No obstante, la cifra máxima de atletas convocadas resulta insuficiente para lograr un adecuado proceso de selección y promoción.

2) Los resultados en indicadores antropométricos, aunque muestran que las atletas se van acercando al modelo esperado, presentan aún insuficiencias en la relación talla-división de peso corporal, donde, a pesar de la discreta mejoría, el número de atletas con bajo peso para la talla todavía resulta elevado, lo que sugiere la necesidad de tomar medidas que influyan en la selección y preparación de las atletas de esta categoría de edades.

3) El resultado competitivo en el Biatlón de las tres primeras por año en todas las divisiones se incrementó en un 30,6%, evidenciando un adelanto cualitativo general.

4) En las relaciones Envión/Arranque y Cuclillas por detrás /Biatlón se observó una discreta mejoría de los valores en ambos indicadores, aún insuficiente, lo que sugiere que debe prestarse más atención a la preparación técnica de las atletas y al equilibrio entre ambos ejercicios competitivos.

5) Resulta preocupante el retroceso en el indicador PRI tanto en los ejercicios por separado como en el Biatlón, demostrándose la necesidad de ajustar la

conducción estratégico táctica de las pesistas escolares a las particularidades de la competencia en esta categoría, a través de una conducción adecuada y el necesario fogueo competitivo de las mismas.

RECOMENDACIONES

1) Proponer a las instancias correspondientes un incremento en la cifra de participantes, que garantice a las provincias la posibilidad de presentar un equipo completo.

2) Establecer un límite de talla para cada división de peso corporal, el cual podría ser insertado en forma de bonificación para los equipos.

3) Incluir los datos de interés derivados de la presente investigación, en el tema VII de la asignatura Levantamiento de Pesas II de la UCCFD y en los cursos nacionales a entrenadores de este deporte.

BIBLIOGRAFÍA

1) Argentel, L. (2009) Dinámica de los resultados deportivos en levantadoras de pesas de nivel mundial. Trabajo de diploma (UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana).Tutor: M. del Frade.
2) Ávila, O. (2009) Edad y procedencia deportiva: su relación con los resultados del levantamiento de pesas femenino. Trabajo de diploma (UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana).Tutor: C. Cuervo.
3) Cuba. INDER (2009) Proyecto de Investigación Ramal “Desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba”
4) Cuba. INDER (2010) Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas. La Habana. Ediciones Deportivas.
5) Cuervo, C. (2003) Competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar. Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura física. (UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana). Tutor: G. A. Herrera.
6) _____ (2010) Selección y preparación de los levantadores de pesas escolares. Revista Panamericana de Levantamiento de Pesas. Año 5, Número 10, pp. 4-6.
7) _____ y J. Barcelán (2010) Dinámica de los resultados deportivos en levantadoras de pesas del equipo nacional de Cuba.

8) Frade, M. del (2012) Relación entre los ejercicios más importantes del levantamiento de pesas y el biatlón. Colección Escuela Cubana de Levantamiento de Pesas (Material de FNALPC en soporte digital, código 5.4.1).
9) Leyva, J. (2007) Fuerza, potencia y velocidad en levantadores de pesas de la Preselección Nacional de Cuba. Colección Escuela Cubana de Levantamiento de Pesas (Material de FNALPC en soporte digital, código 3.9).
10) Paz, E. (2008) Sistema para la conducción estratégico táctica del pesista. Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura física (UCCFD “Manuel Fajardo”, Facultad de Cultura Física, Villa Clara). Tutor: A. Morales.
11) Vorobiov, A. N. (1988) Levantamiento de Pesas. Manual para los Institutos de Cultura Física. Moscú, Cultura Física y Deportes.

MANUAL DE TAREAS DE REFERENCIA EN JUDO PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA Y SU PERFECCIONAMIENTO EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DE LOS JUDOKAS ESCOLARES DE VILLA CLARA

Autores: Lic. Erik Hernández Solís. Profesor de Judo de la
Facultad de Cultura Física de Villa Clara, Cuba.
Dr. C. Luís García Vázquez. Profesor Titular de la
Facultad de Cultura Física de Villa Clara, Cuba.
M. Sc Jorge A. González Pascual. Metodólogo de la
Facultad de Cultura Física de Villa Clara, Cuba.
M. Sc. Eduardo La Rosa Pérez. Profesor de Judo de la
Facultad de Cultura Física de Villa Clara, Cuba.

RESUMEN:

El manual de tareas de referencia en Judo, se centra en la necesidad de hacer especial énfasis en la modificación del modo de proceder actual del entrenador deportivo en aras de estimular el desarrollo de procedimientos del pensamiento en sus atletas, que permitan ordenar independientemente los ataques y defensas; asimismo encontrar las respuestas necesarias para enfrentar y resolver con éxito las tareas planteadas tanto en el ejercicio competitivo, como durante los ejercicios generales y especiales. Todo ello, en función de la comprensión de relaciones o nexos entre ideas tácticas esenciales según el tipo de combate en que opera el judoka escolar. De ahí, que la investigación pueda contribuir a la mejora del trabajo individual con vistas a la ejecución técnica de los movimientos básicos de ataque, contraataque y defensa adecuada a un orden de orientación técnico-táctica sobre la base del empleo de diferentes métodos como son, en el orden práctico, la medición en prueba técnica, la observación y la encuesta, mientras que en el orden teórico se utilizaron los métodos de análisis, síntesis, inducción y deducción, así como el enfoque de sistema y la consulta a especialistas durante la adecuación de las tareas al contexto de cada situación de aprendizaje en Judo.

INTRODUCCIÓN:

En aras de la concepción del manual de tareas de referencia en Judo, la investigación realizada pone de relieve cómo debe proceder el entrenador de Judo para construir una serie de tareas de entrenamiento y adecuar dichas tareas al contexto de cada situación de aprendizaje motor en la etapa de iniciación de los judokas escolares. Esto se articula coherentemente con diferentes opciones de solución a las actuales exigencias que demanda el desarrollo científico e investigativo en función de las necesidades y demandas tecnológicas de las Comisión Técnica Provincial de Judo en nuestro territorio.

Para ello se parte de un enfoque sistémico al estructurar un conjunto de medidas en una propuesta manuable, práctica y sencilla, sin muchas elaboraciones; concebidas en interacción en lo natural, lo social y en lo relacionado con la economía de esfuerzos en la acción de pensar rápido y ejecutar con efectividad de realización las tareas, que debe llevar a cabo el judoka dentro de la práctica sistemática de las técnicas de proyección y control.

Estas tareas toman como fundamento las orientaciones técnico-tácticas dadas en el actual Programa de Preparación del Deportista en Judo sobre aspectos tales como indicaciones que transitan desde ideas tácticas esenciales a la ejecución técnica en función del contexto en que opera el judoka escolar.

Esto solo es posible al considerar el marco teórico que da origen a las tareas didácticas desarrolladoras como situaciones de aprendizaje en función de un objetivo (Andreu, 2005), por lo cual se parte de la necesidad de determinar las condiciones a las cuales hay que atenerse para alcanzar la meta propuesta mediante la construcción de este tipo de tareas y la articulación coherente entre tareas y sus procedimientos para garantizar una ***enseñanza individualizada***; a tono con la asequibilidad de cada tarea como clave eficaz en las soluciones de problemas en función de la zona de desarrollo próximo del alumno, el cual debe buscar nuevas y diferentes soluciones transferibles a otras situaciones.

A partir del análisis de la situación problemática antes expuesta se arribó al ***problema científico*** siguiente: ¿Qué tareas son necesarias para enseñar y entrenar

mejor la realización de movimientos adecuados a un orden de orientación técnico-táctica en la etapa de iniciación de los judokas escolares?

Objetivo general:

- Fundamentar la concepción del manual de tareas de referencia en la etapa de iniciación de los judokas escolares

Objetivos específicos:

- Caracterizar el planteamiento de tareas por etapas de la enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento en Judo.
- Estructurar el manual de tareas de referencia en Judo.
- Valorar la calidad formal y la utilidad del manual.

DESARROLLO:

En la actualidad la concepción de las tareas que se relacionan dentro del programa de enseñanza en la etapa de iniciación de los judokas se define en esencia, a través, de la organización tradicional aportada por J. Kano y sus colaboradores a partir de 1882; aquí, el eslabón más importante para el entrenador de Judo durante la enseñanza de la ejecución técnica de movimientos es determinar cómo controlar el algoritmo de diseño y el plan de trabajo con tareas de la preparación para alcanzar el objetivo en cada etapa de enseñanza en Judo.

A la vez, el entrenador tiene que precisar en qué medida se acerca el resultado real al resultado debido, acorde al sistema de medidas encaminadas a desarrollar la independencia en el desempeño técnico del judoka, al llevar a cabo la coordinación motriz de esfuerzos musculares, los cuales a partir de una base condicional posibilitan la ejecución técnica de los movimientos según los estándares establecidos en los códigos de puntuación tanto en prueba técnica como en el ejercicio competitivo fundamental (Lanier, 1999).

Hoy día, se necesita un judoka preparado tácticamente, de complexión física importante y sobre todo de excepcional flexibilidad en su desempeño técnico para enfrentar los enormes desafíos y problemas, que emergen ante un adversario, con el apoyo de un entrenador centrado en permitir tanto a los niños y adolescentes como

al judoka experto la sistematización de un significativo desarrollo intelectual que le aporte a los más altos niveles de efectividad de realización en el combate.

Esta nueva concepción de preparación técnica se distingue por su tendencia a la armonía en torno a lo natural, lo social y lo económico para satisfacción del quehacer del entrenador al acentuar mediante la ejecución técnica de movimientos un equilibrio entre la salud física y mental del judoka, con un método de enseñanza y aprendizaje coherentes a la base de preparación, a las formas de ejecución técnica y su contenido en cada etapa de enseñanza.

Dicha concepción sólo es viable, desde la perspectiva del eslabón de base hasta los destinos integrales de la preparación del judoka en el alto rendimiento, en relación con la necesidad de desarrollar la masividad y de esta, que surjan los futuros talentos que el deporte cubano requiere; teniendo en cuenta el marco teórico que da origen a los objetivos buscados en la primera edición del Programa de Preparación del Deportista en Judo, donde la guía para el trabajo diario planteada, está contenida en el cumplimiento cabal de dos principios básicos: “El principio número uno es promover con el deporte el bienestar y la salud del pueblo y el número dos es buscar campeones” (Castro Ruz citado por Jiménez, 1991).

Al respecto Kolychkine (1988) especifica las técnicas rectoras y técnicas afines a los movimientos básicos mediante la biomecánica, y nos brinda un instrumento organizado metodológicamente para su implementación didáctica. Por otra parte, Copello (2001) redefine los elementos básicos del Judo y otros aspectos de interés del deporte en un instructivo pedagógico a partir de las ideas de Torres Mayarí y Kolychkine, a la vez que redimensiona el Programa de Preparación del Deportista diseñado por Jiménez (1991) y colaboradores.

Esta concepción pedagógica muestra en su base la clasificación de las técnicas de proyección y control en función de unidades de acciones motrices, así como las vías de progresión didáctica en la dirección del aprendizaje y perfeccionamiento motor de la ejecución de movimientos que integran dichas técnicas, en correspondencia con la formación y el desarrollo de las habilidades, los hábitos y las capacidades para aprovechar las reservas energéticas en una situación difícil.

Asimismo, Leyva (2006) elabora una metodología de comprensión y decisión táctica para el desarrollo de habilidades técnico-tácticas con un estilo que rompe con lo tradicional con relación al método empleado en condiciones de oposición.

En tal sentido, no solo basta con preparar al judoka para la realización de acciones y operaciones que le hagan capaz de reacciones diversas ante una idéntica señal o dar respuesta con una acción única a disímiles señales, inherentes a la enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento en función de la solución de problemas en el combate, es necesario partir de una dirección del proceso de aprendizaje motor que propicie la apropiación activa y creadora de la técnica deportiva y dote al judoka para pensar rápido y actuar, que devenga en un autoperfeccionamiento continuo en el contexto de sus relaciones sociales.

METODOLOGÍA: Los métodos y/o técnicas de investigación que se utilizaron en el trabajo fueron: análisis y síntesis, inducción y deducción, enfoque sistémico estructural, la revisión documental, la observación, la encuesta y la medición.

Para el diseño de la propuesta se empleó la entrevista y talleres de reflexión con el fin de valorar el estado actual en el diseño de tareas de la preparación en la categoría objeto de estudio, y analizar la organización y estructura de la enseñanza de las acciones motrices; la instrumentación del enfoque sistémico-estructural permitió configurar las relaciones entre elementos, la seriación de los componentes y la adecuación del conjunto de elementos que entran en el algoritmo de diseño de las tareas con vistas al tratamiento individual del judoka.

Población y/o muestra: La investigación centra su ***objeto de estudio*** en el tratamiento de la enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento. Asimismo, se consideró pertinente desarrollar la investigación con una población compuesta por judokas escolares del eslabón de base del municipio de Santa Clara, teniendo en cuenta su ulterior seguimiento durante su preparación en la EIDE provincial “Héctor Ruíz Pérez”, institución que constituye el centro de alto rendimiento de Villa Clara. La valoración de la propuesta se materializó en el plano científico-técnico de investigaciones llevadas a cabo en el contexto de la Facultad de Cultura Física desde el curso 2003-2004, con una muestra constituida por un grupo de

entrenadores que integran la fuerza técnica, miembros de la Comisión Provincial y profesores de Judo del Instituto Superior del MININT en Villa Clara.

Análisis e interpretación de los resultados: En la actualidad, partiendo de las necesidades de desarrollo ante el gran desafío que significa el paso de la base al alto rendimiento en Judo, se detectó como elemento esencial, la necesidad de elevar la profesionalización en el diseño de tareas de orientación técnico-táctica, lo cual presenta insuficiencias en relación con la adecuación de las tareas a cada situación de aprendizaje en condiciones de oposición. Aquí, la determinación de la complejidad de las tareas teniendo en cuenta las posibilidades del judoka en determinadas etapas de la preparación, constituye objeto de preocupación de los entrenadores, al llevar a cabo, el tratamiento de la organización de la ejecución técnica por subgrupos de trabajo individual en el Tachi-waza y el Ne-waza.

Presentación de la concepción del manual de tareas de referencia en Judo:

- Niveles de concreción de la actividad física y deportiva mediante el manual.

- ¿Cómo se define el manual de tareas de referencia en Judo?

1.- Se entiende por manual el conjunto de medidas estructuradas didácticamente de manera manuable y sencilla para entrenar y evaluar lo que se ha realizado.

2.- El manual se propone ofrecer al entrenador el planteamiento de tareas y sus procedimientos para la concepción de las clases en ajuste a la individualización.

3.- Los principales elementos del manual son cómo debe proceder el entrenador, el algoritmo de construcción de las tareas y su adecuación a cada contexto.

4.- Un manual que exige de un permanente apuntalamiento por parte del entrenador con la generación de nuevas tareas, problemas y preguntas de enfoque de la orientación principal de las acciones y las operaciones.

5.- La concepción del manual consta de dos partes con los elementos siguientes:

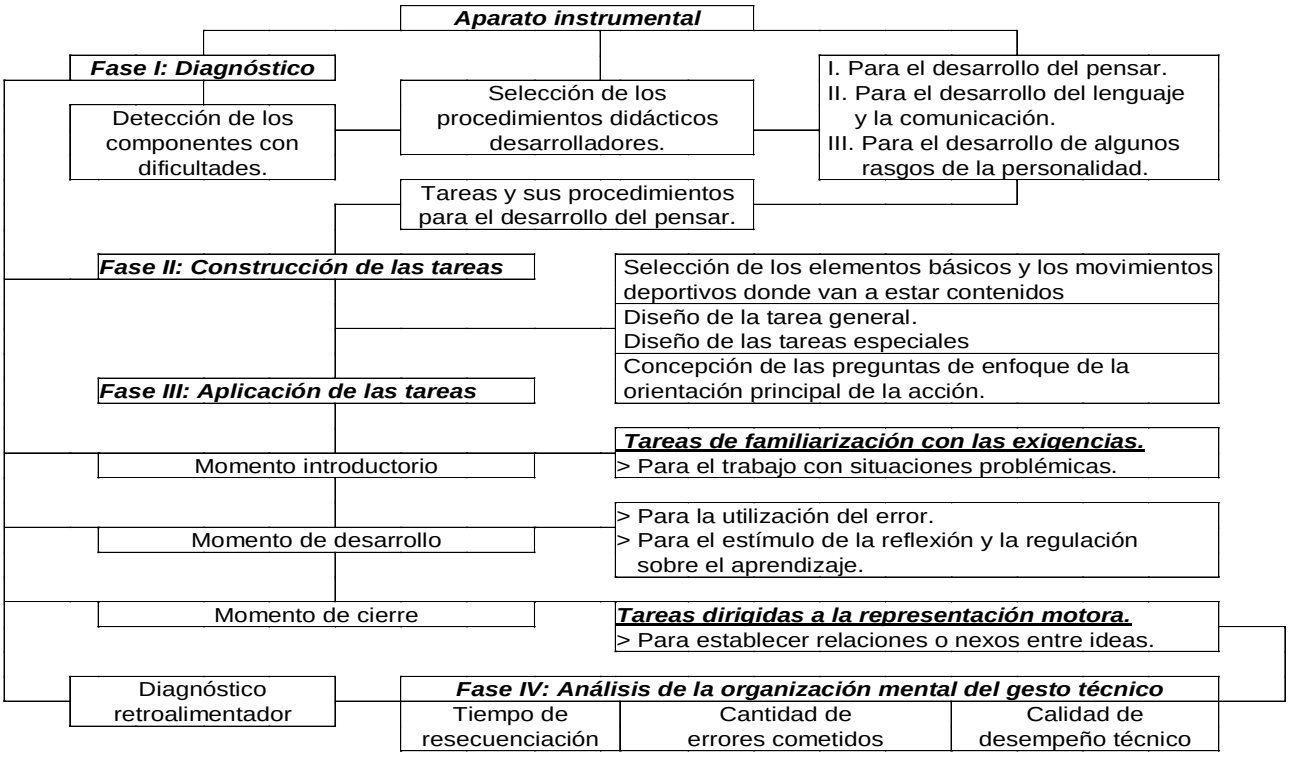
Primera parte: portada, introducción, antecedentes, medición en prueba técnica, esquema lógico conceptual, aparato funcional del manual, la propuesta de siete pasos metodológicos y de la concepción de la clase.

Segunda parte: construcción de las tareas, tratamiento de la organización mental del gesto técnico, conjunto de requerimientos para operar con la propuesta, tareas planteadas por elementos básicos, tareas planteadas por técnicas de cadera y hombro, tareas planteadas por viradas con palanca y envoltura, y la bibliografía.

6.- Las fuentes en las que se basa el manual son la sociocultural, la psicopedagógica y la didáctica especial del entrenamiento deportivo en Judo.

Tratamiento individual de la organización mental del gesto técnico en Judo.

¿Qué es? Es aquel tratamiento referido a la articulación coherente de los métodos, tareas y sus procedimientos, así como juegos, ejercicios y formas de organización en relación con la realización de movimientos adecuados a un fin (objetivo) y las tareas para alcanzarlo dentro de la preparación sobre la base de contenidos de orientación técnico-táctica, teniendo en cuenta las particularidades individuales del judoka y cómo aprovechar sus mejores recursos. Para ello, los componentes procesales del aparato instrumental transitan por cuatro fases:



- ¿Cómo debe proceder el entrenador de Judo?

Proceder metodológico de trabajo individual en relación con las tareas: se hace énfasis en la mejora de la ejecución de los elementos básicos del Judo en torno al trabajo individual con los movimientos básicos de ataque, asociados a determinada subtarea núcleo de la preparación técnica. La ejercitación de los movimientos mediante las subtareas de soporte refuerza el dominio de los primeros.

Proceder metodológico de autovaloración de la ejecución técnica: Consiste en crear espacios independientes para que el entrenador con ayuda de un plan de tareas de referencia ajustado al contexto de cada situación de aprendizaje, pueda

lograr una mayor individualización en función del proceso de orden, desorden y organización mental del gesto técnico del y a evaluar dicha preparación.

Proceder metodológico para el diseño de tareas: Es esencial, se parte del algoritmo de construcción de tareas en relación con la organización de la ejecución técnica de movimientos. Aquí, para adecuar las tareas se caracteriza la capacidad de trabajo individual del judoka en condiciones de oposición, se buscan las acciones y operaciones con dificultad y las variantes tácticas mal empleadas, luego se valora el desempeño técnico ante cada tarea teniendo en cuenta el orden de realización.

Requerimientos a tener en cuenta para operar con la propuesta:

(1) Partir del diagnóstico para superar los niveles reales de desarrollo del judoka con tareas de complejidad creciente, las cuales se centran en el grado de dificultad y variabilidad de los conocimientos en función del contexto en que se opera con la secuencia de la técnica, establecida por la lógica del combate.

(2) El entrenador puede manipular los contenidos de la enseñanza de la ejecución técnica de movimientos, haciéndolos evolucionar desde tareas técnicamente más sencillas hasta tareas técnicamente complejas.

(3) El diseño de cada tarea debe poseer una estructuración lógica y coherente entre sus partes, de modo que el entrenador puede atenuar la complejidad de los ejercicios modificando el número de subtareas, aquí no es aconsejable manipular la subtarea núcleo puesto que podría cambiar el objetivo general del ejercicio.

(4) Consolidar el uso efectivo de procedimientos didácticos que permiten solucionar problemas con una visión totalizadora de la realidad, utilizando diferentes vías en la actividad colectiva y el desempeño técnico del judoka.

(5) Apoyar la impartición de los elementos básicos con tareas, en torno a la ejecución técnica de movimientos básicos de ataque asociados al núcleo del nivel de sistematización del ***programa de enseñanza***, mientras al ejercitar los ataques combinados, contraataques y defensas se refuerza la impartición de los primeros.

(6) Presentar un carácter problémico que promueva la activación, así como, la utilización consciente de procedimientos de autorreflexión y autorregulación.

Plan de tareas y bloques de contenido del manual.					
Diagnóstico	Contenidos	Procedimientos	Tarea general	Tarea especial	Orientación
I	II	III	IV	V	VI
Detección de los componentes con dificultades	Caídas Posturas Desplazamientos Desequilibrios Agarres	Para el trabajo con situaciones problémicas	Tarea general 1	Tarea especial 1	Condiciones estandar
				Tarea especial 2	Condiciones variables
				Tarea especial 3	Condiciones combinadas
		Para la utilización del error	Tarea general 2	Tarea especial 4	Condiciones estandar
				Tarea especial 5	Condiciones variables
				Tarea especial 6	Condiciones combinadas
		Para el estímulo de la reflexión y regulación sobre el aprendizaje	Tarea general 3	Tarea especial 7	Condiciones estandar
				Tarea especial 8	Condiciones variables
				Tarea especial 9	Condiciones combinadas
		Para el establecimiento de nexos o relaciones entre las ideas	Tarea general 4	Tarea especial 10	Condiciones estandar
				Tarea especial 11	Condiciones variables
				Tarea especial 12	Condiciones combinadas
		Para el		Tarea	Agarres y

Subgrupo de trabajo con atacadores de cadera (Koshi-waza)	trabajo con situaciones problémicas	Tarea general 5	especial 13	desagarres
			Tarea especial 14	Adoptar posturas
			Tarea especial 15	Desplazamientos
Subgrupo de trabajo con atacadores de hombro (Kata-waza)	Para la utilización del error	Tarea general 6	Tarea especial 16	Agarres y desagarres
			Tarea especial 17	Adoptar posturas
			Tarea especial 18	Desplazamientos
	Para el estímulo de la reflexión y regulación sobre el aprendizaje	Tarea general 7	Tarea especial 19	Agarres y desagarres
			Tarea especial 20	Adoptar posturas
			Tarea especial 21	Desplazamientos
	Para el establecimiento de nexos o relaciones entre las ideas	Tarea general 8	Tarea especial 22	Agarres y desagarres
			Tarea especial 23	Adoptar posturas
			Tarea especial 24	Desplazamientos
Subgrupo de trabajo sobre la base de viradas con palanca	Para el trabajo con situaciones problémicas	Tarea general 9	Tarea especial 25	Vda. c/ palanca
			Tarea especial 26	Vda. c/ envoltura
			Tarea especial 27	Otras viradas

	Subgrupo de trabajo sobre la base de viradas con envoltura	Para la utilización del error	Tarea general 10	Tarea especial 28	Vda. c/ palanca
				Tarea especial 29	Vda. c/ envoltura
				Tarea especial 30	Otras viradas
		Para el estímulo de la reflexión y regulación sobre el aprendizaje	Tarea general 11	Tarea especial 31	Vda. c/ palanca
				Tarea especial 32	Vda. c/ envoltura
				Tarea especial 33	Otras viradas
		Para el establecimiento de nexos o relaciones entre las ideas	Tarea general 12	Tarea especial 34	Vda. c/ palanca
				Tarea especial 35	Vda. c/ envoltura
				Tarea especial 36	Otras viradas

CONCLUSIONES:

1.- El objeto de preocupación especial de los entrenadores que esta relacionado con la asequibilidad de las tareas y la determinación de su complicación ulterior gradual, puede conducir a la pérdida de hábitos de trabajo individual, la reproducción de modelos erróneos y a la destrucción de las cualidades del pensamiento y motrices.

2.- Para la adecuación de las tareas al contexto de cada situación de aprendizaje el entrenador debe estructural didácticamente el sistema de medidas en caminadas a llevar a cabo los procedimientos didácticos para que su efecto pueda contribuir al desarrollo del mejor recursos con que cuenta el judoka y erradicar las dificultades.

3.- En opinión de los especialistas se puso de relieve la pertinencia, calidad formal y utilidad del manual de tareas de referencia que se caracteriza por el establecimiento

de relaciones entre ideas tácticas esenciales, la formación de procedimientos del pensamiento para solucionar independientemente situaciones problémicas, utilizar el error y estimular la reflexión crítica sobre el aprendizaje

BIBLIOGRAFÍA:

Andréu Gómez, N. (2005) "Tades": Un acercamiento a la Tarea Docente Desarrolladora. Macromedia en formato digital. Villa Clara, ISP "Félix Varela"

Copello J., M. (2001) Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los Elementos Básicos. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

Espar Moya, X. (2000) La construcción de ejercicios de entrenamiento. *Revista digital: Comunicaciones técnicas* (R. F. Española de Balonmano), No.16 (205).

Jiménez Amaro, J. S. y Col. (1991) Programa de preparación del deportista. Ciudad de la Habana, Comisión Nacional de Judo.

Leyva Infante, R. y col. (2009) Programa de preparación del deportista: Judo. La Habana, material impreso, Comisión Nacional de Judo – INDER.

Kolychkine T. A. (1988). Judo, Arte y Ciencia. La Habana, Editorial C-Técnica.

Torres Mayarí, I y col. (1984) Manual técnico metodológico para instructores y entrenadores de Judo. La Habana, Comisión Nacional de Judo.

METODOLOGÍA PARA EL CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO DE LOS EJERCICIOS COMPETITIVOS INDIVIDUALES EN GIMNASTAS ÉLITES CUBANAS DE GIMNASIA RÍTMICA.

TITLE: METHODOLOGY FOR THE CONTROL OF THE INTENSITY IN THE TRAIN OF INDIVIDUAL COMPETITIVE EXERCISES IN GYMNASTICS OF THE CUBAN SPORT ELITE IN RHYTHMIC GYMNASTIC.

AUTORAS: Lic. Prof.Asist. **Yolainy Govea Díaz.** Dra.C.

Lic. Prof Tit. Mélix Ilisástigui Avilés. Dra. C.

Correo electrónico: yolainy@inder.cu; melix@inder.cu

País: Cuba

SÍNTESIS

El control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos en Gimnasia Rítmica es un aspecto que se dificulta por la no definición de indicadores a tener en cuenta, relacionados estos con las características de la carga (externa e interna) y los resultados a alcanzar por las gimnastas. Esta investigación surgió por la necesidad de dar respuesta a la pregunta que define el problema científico: ¿cómo contribuir al perfeccionamiento del control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales de las gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica? Se trazó como objetivo de este trabajo: *elaborar una metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales de las gimnastas élites* cubanas *de Gimnasia Rítmica.* Para desarrollar las tareas de la investigación se utilizaron los métodos teóricos y empíricos que facilitaron el cumplimiento del objetivo de esta investigación. La novedad de esta investigación se manifiesta en la metodología que se propone como una nueva forma de controlar la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos a partir de la determinación de indicadores específicos de la actividad; y en la obtención de datos preliminares que no se refieren con anterioridad en la literatura especializada.

ABSTRACT

The control of the intensity in the train of individual competitive exercises in Rhythmic Gymnastics is an aspect which has its difficulties because there is no definition of the indicators to be taken, related to the characteristics of the physical charge (internal and external) and the results to be desired in Gymnastics. This research started because of the need of giving some answers to the questions which defines the scientific problem: How to contribute to the improvement of the control of the intensity in the train of individual competitive exercises in gymnastics of the Cuban sports elite in Rhythmic Gymnastic? Afterwards we planned as objective: to elaborate a methodology for the control of the intensity in the train of individual competitive exercises in gymnastics of the Cuban sports elite in Rhythmic Gymnastic. To fulfill this objective and its steps, we used theoretical and empirics methods which facilitated the fulfillment of the objective of this research. The novelty of this research consists of in the creation of this methodology which is suggested as a new way of controlling the intensity in the train of competitive exercises from the determination of the specific indicators of the performance, and the achievement of data preliminaries which are not mentioned in the specialized bibliography.

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica, desde sus inicios ha sufrido innumerables cambios en cuanto a reglamentación, sistemas de preparación y competencia, fabricación de los aparatos, acompañamiento musical y vestuario.

Al comparar las características del ejercicio competitivo de décadas anteriores con las actuales, se puede observar que existe una gran diferencia en cuanto a composición, variedad y grado de dificultad de los elementos que lo componen, lo que se evidencia en los diferentes indicadores de la carga de entrenamiento, que es la que estimula la adaptación biológica de las gimnastas hacia niveles superiores de preparación.

Uno de los problemas que afectan la preparación de las gimnastas, y consecuentemente la obtención de resultados deportivos notables, se relaciona

con el control del entrenamiento que llevan a cabo y dentro de este, específicamente de las cargas de entrenamiento.

Según criterios de las entrenadoras de la selección nacional de Gimnasia Rítmica, dados en estudio preliminar hecho por la autora de la tesis en el año 2006 el control de los indicadores de la carga de entrenamiento, específicamente de la intensidad, siempre ha sido difícil, sobre todo en cuanto a su valoración y control dentro proceso de entrenamiento de las gimnastas cubanas, al no estar totalmente determinados sus indicadores, ni conocerse el grado de dificultad que representa la realización de los ejercicios competitivos para cada gimnasta, ni estar tipificada la intensidad según la carga que debe recibir la gimnasta de este deporte, siendo extrapoladas las formas de control de la intensidad aplicadas en otros contextos, sin tener en cuenta las particularidades del deporte, lo que le ha restado objetividad al control de este componente de la carga.

Lo expresado con anterioridad sustenta la necesidad de perfeccionar el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos en gimnastas élites cubanas, acorde con las características actuales de la Gimnasia Rítmica.

A partir de lo anteriormente planteado, es posible develar una contradicción, aún no resuelta en el proceso de entrenamiento de las gimnastas cubanas de Gimnasia Rítmica, entre las altas exigencias de este deporte, en relación con la calidad técnica de los movimientos y la ausencia de vías metodológicas para establecer los requerimientos que en cuanto a intensidad del entrenamiento, permiten satisfacer las mismas, constituyendo esta contradicción la concreción de la situación problémica.

De lo que se deriva el siguiente Problema Científico a resolver: *¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales de las gimnastas élites cubanas adultas de Gimnasia Rítmica?*

En la búsqueda de la solución al problema científico declarado, la investigadora definió el siguiente objetivo: *Elaborar una metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica.*

La lógica investigativa fue establecida a través de la formulación de cuatro Preguntas Científicas y cuatro tareas, que van desde la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos del control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en gimnastas de Gimnasia Rítmica, hasta la constatación del nivel de validez de la metodología que se propone.

Para desarrollar las tareas de la investigación se utilizaron los métodos teóricos: análisis-síntesis, inducción-deducción, histórico-lógico, modelación, sistémico y dentro de los empíricos, la entrevista, la encuesta, la observación, la medición, el criterio de expertos, criterio de especialistas y dentro de los métodos matemáticos estadísticos la estadística descriptiva; todo este conjunto de métodos facilitaron el cumplimiento del objetivo de esta investigación.

Se declara como **contribución a la teoría** la concepción teórica metodológica del control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales, que enriquece la teoría y metodología del entrenamiento de este deporte, a partir de la determinación de los indicadores que caracterizan este componente de la carga, en relación con las exigencias actuales del ejercicio competitivo en Gimnasia Rítmica.

La **significación práctica** de la investigación está dada en los aportes que brinda la aplicación de la metodología como herramienta metodológica que orienta a las entrenadoras para controlar la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos, lo que permite la sistematización del proceso de control.

Brinda la posibilidad de conocer de forma rápida la respuesta del organismo de la gimnasta ante la carga; los instrumentos que permitirán recoger los resultados durante las mediciones. Permite además reorientar la planificación a partir de los resultados obtenidos e individualizar el control del entrenamiento del ejercicio competitivo.

La novedad de esta investigación se manifiesta en la metodología que se propone como una nueva forma de controlar la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos a partir de la determinación de indicadores específicos

de la actividad y en la obtención de datos preliminares, que no se refieren con anterioridad en la literatura especializada.

DESARROLLO

La investigación se organizó en dos etapas: una primera etapa donde se determinaron los indicadores específicos para controlar la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos en Gimnasia Rítmica, para lo cual donde se realizó una amplia revisión teórica, se validaron a través del criterio de especialistas y se hizo una valoración práctica de los mismos.

En la segunda etapa se determinaron los elementos constituyentes de la metodología como a continuación se exponen; esta se validó de forma teórica y práctica obteniendo resultados satisfactorios.

Metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales.

La metodología que se propone parte del criterio de los autores mencionados anteriormente encabezados por la Dra. de Armas, N. (2005) enfatizando en los siguientes aspectos: objetivo particular, aparato teórico-cognitivo, aparato instrumental y pasos para la aplicación de la metodología; tiene como **objetivo:** controlar la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos de las gimnastas élites cubanas a través de la determinación de los valores que toman los indicadores seleccionados y la relación que establece entre ellos.

Esta propuesta no se considera única y acabada, por el contrario tiene un carácter flexible e integral ya que durante la preparación especial puede contextualizarse acorde al nivel de cada gimnasta, al evento competitivo y a los objetivos que se plantee la entrenadora en la unidad de entrenamiento, posibilitando la sistematización dentro del proceso de preparación de cada uno de los pasos que componen la misma.

El **aparato teórico cognitivo** esta compuestos por la ley de la bioadaptación o ley de la adaptación biológica, los principios del entrenamiento deportivo y cconceptos operacionales de la metodología elaborados por la autora a partir de los resultados del proceso investigativo.

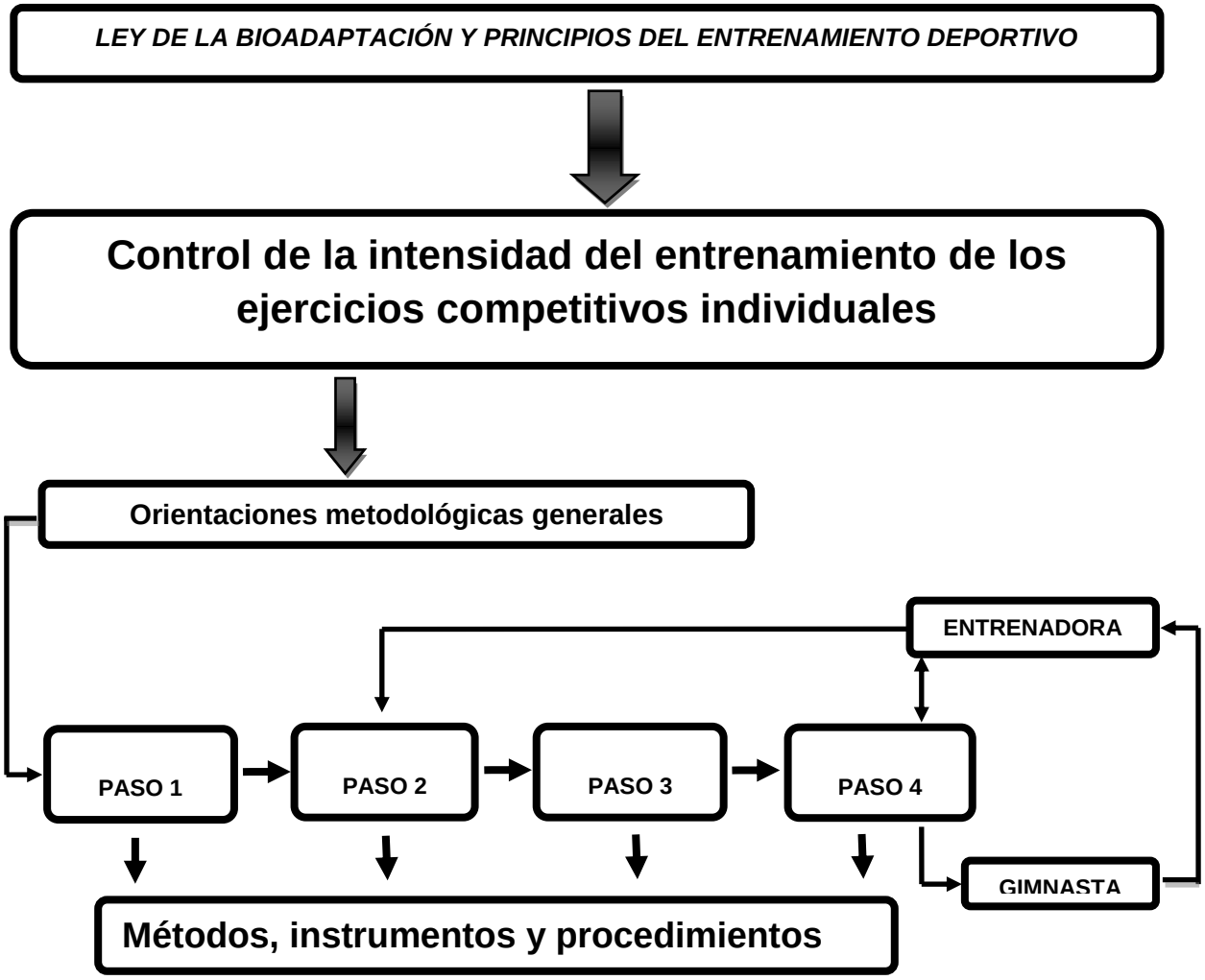
- **Conceptos operacionales de la metodología elaborados por la autora a partir de los resultados del proceso investigativo.**

Concepto de intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos en Gimnasia Rítmica: es la reacción que provoca en el organismo de la gimnasta, la ejecución del ejercicio competitivo con óptima calidad, lo que exige de un alto por ciento de efectividad en el cumplimiento del trabajo.

Efectividad del ejercicio competitivo: es la ejecución del ejercicio competitivo que alcance una calificación igual o superior al 60% de la nota que tenga planificada la gimnasta para la sesión o microciclo de entrenamiento.

El aparato instrumental que permitirá el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales está conformado por los métodos teóricos y empíricos, los instrumentos y procedimientos que se exponen a continuación en cada paso de la metodología.

Figura 1- ***Representación gráfica de la estructura de la metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en gimnastas élites cubanas.***



➢ **Estructura de la metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en Gimnasia Rítmica.**

La metodología que se presenta cuenta con cuatro pasos a seguir para su aplicación. En cada uno de ellos se especifica los métodos, instrumentos y procedimientos.

Paso 1: Determinación del contenido del ejercicio competitivo.

Objetivo: caracterizar el ejercicio competitivo individual.

Total de elementos, cantidad de elementos de dificultad según nivel, total de elementos de dificultad, grupo corporal a que pertenecen las dificultades, valor de D (Dificultad), total y valor de los riesgos, combinación de pasos de danza,

elementos dinámicos con rotación, maestría del aparato, tiempo de duración del ejercicio competitivo.

Métodos a utilizar

Observación, revisión de documentos y medición.

Instrumentos a utilizar: se plasmarán los datos en la planilla de caracterización del ejercicio competitivo. Se utilizará un cronómetro para medir el tiempo de duración del ejercicio competitivo.

Procedimientos a seguir

1- Para determinar el total de elementos se cuantificarán todos los elementos que componen el ejercicio competitivo, considerando un elemento como una acción motriz realizada de principio a fin. (Piñera V. 1987)
2- Se deben contar los elementos de dificultad y clasificarlos según el grado de complejidad de ejecución como lo presenta el Código de Puntuación.
3- Se clasificarán los elementos de dificultad considerando los grupos corporales: GCO y GCNO (según el evento competitivo).
4- El tiempo de duración del ejercicio se comenzará a medir con la puesta en movimiento de la gimnasta y terminado con la inmovilización completa de la gimnasta.

Paso 2: Definición del cumplimiento, calidad e influencia del ejercicio durante los entrenamientos.

Objetivo: determinar el cumplimiento del objetivo planificado a partir de las calificaciones de los ejercicios competitivos teniendo el control de la frecuencia cardíaca como indicador interno.

Métodos a utilizar: Observación, medición y la estadística descriptiva.

Instrumentos a utilizar: se plasmarán los datos en la planilla Registro de mediciones a gimnastas individuales, así como también los aspectos observados en los entrenamientos.

Procedimientos a seguir

1- Para determinar las pulsaciones se hará de forma manual durante 10 segundos en la arteria carótida cuando la gimnasta esté en la posición inicial lista para comenzar, y en la posición final del ejercicio recién termina.

Frecuencia cardíaca (fc)

FÓRMULA f1 (ppm) = fc (10s) x 6

f2 (ppm) = fc (10s) x 6

2- Para determinar el incremento de la frecuencia cardíaca de cada repetición se debe calcular la diferencia entre las pulsaciones iniciales y finales.

Incremento de la frecuencia cardíaca (Inc. fc)

FÓRMULA Inc. fc= f2-f1 (para cada repetición)

3- El incremento de la frecuencia cardíaca para la sesión y microciclo de entrenamiento se determinará teniendo en cuenta todos los valores de este indicador entre el total de repeticiones del ejercicio competitivo.

Inc. fc 1: incremento de la fc para la sesión y microciclo de entrenamiento

FÓRMULA $\text{Inc. fc 1} = \frac{\sum \text{Inc.fc}}{\text{total repeticiones}}$

4- Los ejercicios competitivos serán calificados (según lo normado por el Código de Puntuación vigente) por jueces internacionales y nacionales, mínimo un juez por cada modalidad de juicio (2).

Nota final (dos notas, según Código de Puntuación 2013-2016)

FÓRMULA Nota final (Nf) = D (dificultad) + E (ejecución)

5- La definición del cumplimiento del objetivo se realizará para cada repetición del ejercicio (COR), y para la sesión y microciclo de entrenamiento (COE), a partir del promedio de las notas finales en relación con el objetivo planificado para el evento.

Cumplimiento del objetivo por repetición (COR)% = $\frac{\text{Nf x100}}{\text{Nf planificada}}$

Cumplimiento del objetivo del evento (COE)% = $\frac{\text{media Nf x 100}}{\text{Nf planificada}}$

Paso 3: Evaluación de la intensidad del ejercicio competitivo

Objetivo: evaluar la intensidad del entrenamiento del ejercicio competitivo.

Procedimientos a seguir

1- A partir de los resultados obtenidos en el paso 2 se evalúa la intensidad teniendo en cuenta los valores de referencia que se plantean en la escala de evaluación propuesta.

Evaluación	**% de cumplimiento del objetivo en la sesión o microciclo.**	**Incremento de la fc**
Excelente	90-100%	Regularidad en el comportamiento durante las mediciones 60-80ppm
Bien	80-89%	
Regular	70-79%	
Aceptable	60-69%	
Mal	≤59%	

2- Se realizará un análisis individual de los aspectos observados en cada entrenamiento, lo que permitirá establecer una relación entre estos y la categoría evaluativa obtenida por la gimnasta, propiciando la toma de decisiones en el paso 4 para reorientar la planificación en caso necesario.

3- Se tendrá en cuenta también, los datos recogidos en la planilla de registro de mediciones, tales como: horario de la sesión de entrenamiento, día de la semana, microciclo, objetivo del entrenamiento y del evento competitivo para analizar la incidencia de estos en los resultados de las mediciones.

Paso 4: Retroalimentación.

Objetivo: retroalimentar y reorientar el proceso de planificación en caso necesario.

Posterior a obtener los resultados de las mediciones en la sesión y microciclos de entrenamiento se analizarán los resultados entre gimnasta-entrenadora y se tomarán las decisiones pertinentes en cada caso. Valorando siempre la relación trabajo descanso entre repeticiones que garanticen la efectividad del trabajo.

Procedimientos a seguir

1- La gimnasta deberá conocer los resultados de las mediciones y el comportamiento de los indicadores en relación con el objetivo trazado con el fin de que participe de manera activa en la evaluación de su desempeño

(autovaloración) y lo que facilita la interiorización del esfuerzo a realizar para poder cumplir con lo que se le está exigiendo.

2- Al finalizar la sesión y el microciclo de entrenamiento se analizarán entre gimnasta-entrenadora los valores de la frecuencia cardíaca (f1, f2 e Inc. fc) y cuando las calificaciones fueron más altas para identificar la estabilidad de este comportamiento y tomarlo como referencia en la planificación de la preparación competitiva.
3- También deberá valorarse a partir del registro de datos la frecuencia cardíaca inicial óptima con que debe comenzar la gimnasta la ejecución del ejercicio competitivo para garantizar una efectividad en el trabajo, lo que servirá de referencia para la planificación del trabajo que antecede a la realización del ejercicio.
4- Identificar en que repetición la gimnasta obtuvo la mejor calificación y la estabilidad de este comportamiento, para tomarlo como referencia en la planificación de la preparación competitiva.

Orientaciones metodológicas generales para aplicar la metodología.

1- La metodología será aplicada específicamente después del control “más-menos” (60-70%) de efectividad.
2- La composición tiene que cumplir con las exigencias que plantea el Código de Puntuación vigente para el ciclo olímpico.
3- No se pueden hacer cambios en la composición del ejercicio competitivo una vez que se comienza a aplicar la metodología, de no ser así se debe aplicar nuevamente el paso 1.
4- El control se realizará diario y al finalizar el microciclo de entrenamiento, valorando el comportamiento de los indicadores medidos.
5- El control de la intensidad del entrenamiento del ejercicio competitivo estará dirigido y organizado por la entrenadora y un miembro de la Comisión Técnica, e integrado además por cuatro jueces internacionales o nacionales, médico, psicólogo, todos estos constituirán un equipo de trabajo.

6- Estricto cumplimiento de la relación música movimiento a partir de una evaluación rigurosa del Artístico y la Ejecución según lo planteado en el Código de Puntuación.
7- Garantizar los niveles de exigencia del entrenamiento para que la gimnasta cumpla con responsabilidad los objetivos propuestos dándole participación activa en el establecimiento de sus metas.
8- Durante la recuperación entre las repeticiones la gimnasta recibirá las orientaciones de la entrenadora para lograr mayores porcientos de efectividad.
9- Los objetivos planificados para los ejercicios competitivos, se concebirán en función de la efectividad técnica, reflejada en un porciento de la nota final que debe alcanzar la gimnasta según sus posibilidades.

CONCLUSIONES

1- Los resultados de la revisión bibliográfica y estudios realizados sobre el tema constituyen antecedentes importantes, pero en ellos no se reflejaban valoraciones sobre el control de la intensidad en la Gimnasia Rítmica, ni de los indicadores que se debían considerar para el mismo.
2- Los indicadores seleccionados para el control permiten conocer el contenido y calidad de los ejercicios competitivos, la influencia que ejerce sobre el organismo de las gimnastas y determinar la relación que existe entre ellos cuando la calificación es más alta.
3- La metodología propuesta constituye una herramienta útil para el control de la intensidad de los ejercicios competitivos, es accesible a las entrenadoras y permite el control sistemático durante los entrenamientos, posibilitando la corrección a tiempo de la planificación del entrenamiento.
4- Sobre la base de los fundamentos teóricos y metodológicos, que han sido declarados como sustento de esta investigación, se logró establecer la metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos para gimnastas de Gimnasia Rítmica. Para ello se aplicó la vía metodológica siguiente que sirve de guía para la elaboración de cualquier metodología para el control de la carga de entrenamiento en este deporte u otro deporte de arte competitivo:

- Caracterización del deporte, de su actividad competitiva y de cada contenido de la preparación.
- Selección de los indicadores específicos para el control de la carga de entrenamiento del deporte y de cada actividad que se realice.
- Determinación del comportamiento de los indicadores específicos para el control de la carga de entrenamiento (características modelos) en las mejores gimnastas.
- Elaboración de las escalas de evaluación para lo cual es necesario determinar cuantitativamente los valores de los indicadores específicos para el control de la carga, que representen el estado actual de la población de gimnastas a controlar y evaluar. Estos valores deben contrastarse con los valores de los indicadores del modelo teórico que representan el estado deseado.

RECOMENDACIONES

1- Validar en la práctica la metodología en el resto de los eventos competitivos.
2- Probar su efectividad con otros contingentes de gimnastas en el alto rendimiento (gimnastas juveniles de la Escuela Nacional y EIDE provinciales).
3- Valorar qué elementos de la metodología son aplicables en otras etapas de la preparación y en otras partes de la sesión de entrenamiento de las gimnastas.
4- Extender el estudio del control de la intensidad para los diferentes momentos de la preparación.
5- Valorar la posibilidad de aplicar la metodología propuesta en la Gimnasia Artística y Patinaje Artístico haciendo las modificaciones específicas para cada especialidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ameller Reyes, S. (2005) La Planificación y sus características en Gimnasia Rítmica. Curso nacional de entrenadoras.
2. Federación Internacional de Gimnasia. (2005, 2009, 2013) Código de Reglas y Arbitraje.
3. García Manso, J. M y col. (1996) Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid España: Editorial Deportiva Gymnos, S.L.

4. Govea Díaz, Yolainy y Mélix Ilisátigui Avilés (2011) Caracterización del ejercicio competitivo individual con cuerda de las gimnastas cubanas. Ubicado en: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 164, Enero de 2012. http://www.efdeportes.com/
5. Govea Díaz, Yolainy y Mélix Ilisátigui Avilés (2011). La planificación y el control del entrenamiento deportivo en Gimnasia Rítmica. Ubicado en: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011. http://www.efdeportes.com/
6. GR de la UCCFD (2010). Material bibliográfico "Apuntes para un libro de texto de Gimnasia Rítmica" en proceso de edición.
7. Harre, D. (1983) Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
8. Ilisástigui Avilés, Mélix (2006) Algunas consideraciones acerca de la composición y montaje de los ejercicios competitivos en la Gimnasia Rítmica. http://www.efdeportes.com - Buenos Aires-6 (33); marzo de 2001. Consultado 7 julio 2010.
9. Ilisástigui Avilés, Mélix (2001) Lo Artístico de la composición de los ejercicios competitivos en Gimnasia Rítmica. Un reto. (presentación Power Point).
10. Matvéev, L. (1983) Fundamentos del Entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Ráduga.
11. de Armas Ramírez N. y col. de autores (2005) Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas. Universidad Pedagógica "Félix Varela". (Documento de Word)
12. Ozolin, N. Y. (1983) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.
13. Zatsiorski, V. M. (1989) Metrología deportiva. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

METODOLOGÍA PARA EL INCREMENTO DE LA EFECTIVIDAD DE LAS ACCIONES DEL COMPLEJO 2 (K2) EN LOS VOLEIBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 12-14 AÑOS DE LA EIDE "MÁRTIRES DE BARBADOS".

Autores: Dr.C. Jorge Pensado Delgado
Lic. Frank Medina García

Email- jorgdp@uccfd.cu frankmg@uccfd.cu

RESUMEN

El Voleibol se caracteriza por ser dinámico, creativo, muy variable y requiere de una ardua preparación con la finalidad de proporcionar a los jugadores los elementos necesarios para enfrentar y solucionar problemas que surgen en los escenarios de entrenamiento y competencia. En este deporte el resultado depende del trabajo colectivo para lograr los objetivos y para su cumplimiento se emplean acciones tácticas individuales, de grupo y de equipo. En el aspecto táctico ofensivo-defensivo, el desempeño de los voleibolistas durante la puesta en práctica de estas acciones, revela aptitudes creativas y disposición efectiva de la realización de la acción, con el objetivo de desestabilizar la defensa del contrario y obtener resultados positivos. No obstante, el componente táctico defensa-ofensiva ha presentado dificultades en su ejecución.

A partir del estudio teórico previo y diagnóstico de necesidades que se realizó en la presente investigación, con la aplicación de encuestas, la revisión de documentos oficiales y la observación, se pudo constatar que los entrenadores no disponen de procedimientos que brinden los elementos suficientes para evaluar el desempeño táctico defensa- ofensiva de sus jugadores en las acciones que pertenecen al complejo 2, limitando su trabajo e impidiendo abordar este aspecto en condiciones de entrenamiento y competencias, sentando las bases para diseñar una propuesta metodológica que permitiera evaluar este componente de la preparación y que brinde un conocimiento preciso del juego del equipo frente a conjuntos de diferentes niveles competitivos.

La metodología que se propone introduce en la teoría y metodología del entrenamiento de los juegos deportivos y en particular en el Voleibol, una concepción para la evaluación y optimización del complejo-2 a partir de la introducción de las fases típicas de juego en el proceso de entrenamiento. Los resultados de la valoración empírica de la metodología por criterios de especialistas y su comprobación práctica a partir de un estudio descriptivo no experimental, corroboraron que la metodología puede contribuir a cumplir con este objetivo.

Desde el año 1964 la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) ha estado analizando y llevando a la práctica toda una serie de reglas que posibiliten disminuir hasta cierto punto el desbalance existente entre el juego a la ofensiva y el juego a la defensiva; como por ejemplo el poder invadir el terreno contrario con las manos y brazos en la acción del bloqueo, la colocación perpendicular de las antenas con relación a las líneas laterales del terreno y la posibilidad de pisar la línea central del terreno. Estas reglas tienden a ayudar notablemente al juego defensivo, lo que ha motivado que este factor sea una de las características actuales del juego de voleibol y por tanto, sea una tendencia que posibilite el juego de contraataque.

Autores como Andux Deschapelles, C. (1984), Herrera Benavides, G. (2006) y Martínez Novo. M. (2003) plantean que en el desarrollo del juego se manifiestan **distintos tipos de contraataque** como pueden ser:
1-Después de una defensa del saque.
2-Después de una defensa del remate (frontal, lateral, con giro, y finta)
3-Después de un apoyo al bloqueo.
4-Después de un aseguramiento al ataque.
5-Después de una entrega del contrario.

El autor de esta tesis coincide con la clasificación de las diferentes formas del contraataque planteadas con anterioridad, lo que posibilita estructurar y llevar a cabo un control más riguroso del rendimiento de los jugadores en diferentes situaciones.
Se considera que por medio del contraataque un equipo puede conseguir elevar el espíritu de lucha, agresividad y estimularse a seguir defendiendo, ya que la realización del contraataque requiere de una gran concentración, distribución de la atención y entrega total de los jugadores. Se debe señalar también, que defender y pasar al contraataque tiende a desmoralizar al contrario y por lo tanto eleva la moral del equipo, o sea, estimula la disposición a rendir y especialmente al jugador o jugadores que con sus esfuerzos posibilitan dicha acción, infundiendo confianza en la destreza y habilidad para continuar actuando con éxito.

La práctica de los complejos de juego en Voleibol.
Desde que se inició el juego de voleibol se estableció una lucha por determinar quién ganaba o perdía un partido y de igual forma surgió una división en dos momentos fundamentales del juego.

- Cuando se tenía posesión del balón (en aquel entonces la única posibilidad de hacer un punto)

- Cuando el balón estaba en poder del contrario (en aquel entonces posibilidad solo de cambios de balón o derecho al saque).

En la estructura actual del juego de voleibol se hace necesario formas de entrenamientos que respondan a la dinámica de este juego de manera tal que se pueda practicar o entrenar situaciones de juego que se corresponda con la realidad de lo que acontece durante un partido.
Es evidente que esto supone una forma de entrenamiento que de las posibilidades reales de estructurar las sesiones diarias con la misma dinámica que en los juegos, lo cual como es lógico tiene diferentes procedimientos metodológicos para lograrlo.

En primer lugar se puede plantear que partiendo de los elementos individuales que se suceden en el juego, es necesaria la relación de estos de manera que el pensamiento táctico individual se subordine al colectivo, todo lo cual supone un proceso de adquisición de las habilidades de forma sistemática y siguiendo un orden establecido como en el juego.
En la medida que esta relación se ejecute, se incrementan los grados de dificultad de cada uno de los componentes en función del colectivo y lograr su relación con el contrario.
El entrenamiento sistemático y continuo de los complejos del juego (K-1 y K-2), por consiguiente es una forma de entrenar las situaciones que se realizan en el juego cuando se tiene posesión del balón, lo cual implica hasta cierta medida posibilidades de ataque o defensa en dependencia del accionar de los jugadores.

Por lo que durante la preparación, los deportistas requieren de informar de la manera más exacta el estado de sus condiciones físicas, técnicas, tácticas y competitivas.
Sánchez Neira, F. (2004) expresa: Durante varios años los especialistas de todo el mundo se han interesado por llevar el juego de Voleibol a dimensiones crecientes, desde el punto de vista de la táctica compleja de juego, que se enmarca dentro de las intensidades variables, tan es así, que la forma de juego y la influencia de las reglas producto de las exigencias del espectáculo y la televisión han propiciado un juego más dinámico a todo lo ancho y largo de la net, como también en la zona zaguera, (defensa y ataque).

Antecedentes de la investigación.
Del análisis de los antecedentes e indagaciones empíricas realizadas por el autor de esta investigación con la categoría escolar de voleibol masculino se constató:
El complejo-2 (k-2) como solución táctica de relevancia dentro del juego ocupa un lugar importante, pues marca la diferencia en el resultado de juego de un equipo en el voleibol contemporáneo.

El comportamiento del rendimiento deportivo del equipo de voleibol 12-14 años en las principales competiciones de la categoría ha ido en detrimento, pues no se alcanzan resultados que lo ubiquen dentro del cuadro de medallas en la competencia fundamental.
El rendimiento táctico colectivo durante la ejecución del complejo (k-2) del equipo objeto de estudio resulta inferior al de la media de los equipos que componen la élite de su categoría.
Los objetivos a cumplir en el proceso de preparación de los jugadores de voleibol (12-14 años) así como el nivel de dominio de los fundamentos de juego y las exigencias de la actividad en condiciones de entrenamiento y competencia no están en correspondencia con la efectividad alcanzada durante la solución de situaciones concretas a partir de la ejecución de acciones del complejo- 2 (K-2).
Las acciones pedagógicas ejecutadas durante el proceso de preparación, las diseñadas en el plan y las orientaciones metodológicas para su confección no se concatenan en las acciones que intervienen en el dominio del complejo-2 (k-2).
Normativas metodológicas para el diseño de la preparación (Soporte teórico metodológico).
Diseño del proceso de preparación (Planes de entrenamiento).
Ejecución del plan de preparación (Sesiones de entrenamiento).

Todos estos antecedentes del tema de investigación permiten precisar la siguiente situación problémica:
Existe insuficiencia en el complejo-2 (k-2) del equipo de voleibol categoría 12-14 años de la EIDE “Mártires de Barbados” pues los resultados de esta fase de juego resultan inferior a la media de la categoría, y no asegura el rendimiento táctico del equipo en condiciones de competencia y como consecuencia se ve afectado el resultado deportivo.

Problema Científico
¿Cómo contribuir al incremento de la efectividad de las acciones del complejo-2 (k-2) en los voleibolistas de la categoría 12-14 años de la EIDE?
Objetivo

Diseñar una metodología para el incremento de la efectividad de las acciones del complejo-2 (K-2) durante la realización del ejercicio competitivo.

Objeto de estudio

Proceso de preparación táctica de los voleibolistas de la categoría 12-14 años.

Campo de acción

Preparación técnico–táctica del complejo-2 (k-2).

Idea a defender

Una metodología integrada por ejercicios especiales a partir de las fases típicas de juego posibilitará incrementar la efectividad de las acciones del complejo-2 (k-2) en los voleibolistas de la categoría 12-14 años de la EIDE “Mártires de Barbados”.

Interrogantes científicas

1-¿Qué fundamentos teóricos metodológicos recogidos en la literatura distinguen el proceso de la preparación de las acciones tácticas del complejo-2 (k-2)?

2-¿Qué aspectos generales determinan la efectividad de las acciones tácticas en el voleibol categoría 12-14 años?

3-¿Qué aspectos caracterizan al complejo-2 (k-2) como solución táctica a las situaciones del juego de voleibol en la categoría 12-14 años?

4-¿Cuáles son las consideraciones de los entrenadores acerca del tratamiento metodológico para incrementar las acciones del complejo- 2 (k-2)?

5-¿Qué aspectos debiera contener la metodología para incrementar la efectividad de las acciones del complejo-2 (k-2)?

Tareas de investigación

1-Diagnóstico de cómo evalúan los entrenadores el desempeño táctico de las acciones del complejo-2 (k-2) durante el entrenamiento y la competencia.

2-Determinación de los aspectos generales que determinan el rendimiento de las acciones tácticas en el voleibol de la categoría 12-14 años.

3-Determinación de los componentes de la metodología. Selección y estructuración de los ejercicios que componen la metodología a partir de las fases típicas de juego.

4-Validación de la metodología propuesta a partir del criterio de los especialistas.

5-Comprobación y aplicación de la metodología en los jugadores del equipo de voleibol categoría 12-14 años de la EIDE “Mártires de Barbados”.

Significación práctica

Los aportes que brinda la aplicación de la metodología como herramienta de trabajo, que orienta a los entrenadores para controlar el rendimiento del entrenamiento mediante los ejercicios propuestos, lo que permite la sistematización del proceso de control.

1-La posibilidad de conocer de forma rápida la respuesta de cómo se comportó el rendimiento de los jugadores mediante el modelo de control del rendimiento de las fases típicas de juego.

2-Los instrumentos que permitirán recoger los datos y procesar la información (guía de observación y grupo de ejercicios especiales por fase de juego).

3-Posibilidad de reorientar la planificación a partir de los resultados obtenidos. Toma de decisiones por el entrenador en situaciones de entrenamiento y competencia

4-Posibilidad de individualizar el control del entrenamiento

Novedad científica

Se manifiesta en la metodología (grupo de ejercicios especiales por fases típicas de juego) que se propone como una nueva forma de controlar el incremento de la

efectividad de las acciones del complejo-2 (k-2) en los voleibolistas de la categoría 12-14 años de la EIDE “Mártires de Barbados”, a partir de la determinación y establecimiento de indicadores específicos de la actividad que deben ser observados y evaluados por el entrenador, que permiten la obtención de datos preliminares que no se refieren con anterioridad en la literatura especializada**.**

METODOLOGÍA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL KARATE PARA EL ESLABÓN DE BASE.

MSc. Lisbeth Guillen Pereira. Profesora asistente. Metodóloga de Docencia y Superación y CITMA. Correo: lisbetgp72@inder.cu Dirección provincial de Deporte (INDER). La Habana. Cuba

Dr.C. María Álvarez Prieto. Profesora auxiliar. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad de Villa Clara. Cuba. Correo: mariaep65@inder.cu

Resumen:

La investigación tiene como propósito diseñar una metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate en el eslabón de base. Los antecedentes teóricos e investigativos demuestran que este proceso aun se sustenta sobre la base de concepciones tradicionales, sin embargo las exigencias que se derivan de este deporte imponen la necesidad de proyectar este proceso sobre la base de enfoques pedagógicos contemporáneos que permitan dar respuesta a las exigencias actuales de esta disciplina en relación a la formación de un atleta inteligente, analítico, creativo, con alto nivel técnico y de resolución ante las situaciones variadas propias del enfrentamiento, sobre esta base se definen las principales tendencias y problemáticas en su abordaje, se exponen las concepciones que fundamentan la metodología que aluden a las teorías pedagógicas contemporáneas de inclusividad, interactividad y atención a la diversidad las que encuentran espacio en la teoría de Zona de Desarrollo Próximo e individualización, los criterios acerca de los elementos de partida de inicio para la planificación, ejecución y evaluación de los elementos técnicos dispuestos de manera coherente en procedimientos, acciones y pasos permiten que fluya la metodología en toda su dimensión. Se asume un enfoque metodológico estructurado en tres etapas de trabajo donde la etapa diagnóstica se enfoca en el estado actual del objeto de estudio, en la segunda etapa se contrastan las exigencias para el aprendizaje y el estado actual, se determinan los aspectos que deben tenerse en cuenta para elaborar la metodología y se procede a su diseño para finalmente evaluar la fiabilidad de la metodología.

Síntesis

Introducción

Las expectativas actuales del deporte contemporáneo han impuesto retos que necesariamente implican desde posiciones de ciencia, la búsqueda constante de nuevas y mejores formas de afrontar y perfeccionar el proceso de formación y preparación en cada deporte, de todo ello no ha quedado exento el Karate Do.

Su práctica ha ganado prestigio y masividad a nivel mundial, incidiendo de manera significativa en su inclusión oficial en el contexto competitivo del ciclo Olímpico, convirtiéndose esta Arte Marcial en la última variante de lucha tradicional en integrarse a dicho contexto. Como resultado ha incorporado significativos cambios entre los que se destaca la "invasión" científica que ha propiciado su reglamentación, organización y planificación.

A tono con lo expresado el desarrollo de este deporte en el ámbito deportivo ha reorientado la filosofía de la formación y preparación de los Karatekas. Ahora considerando la complejidad de las acciones y situaciones de enfrentamiento en condiciones de oposición emerge como necesidad la formación de atletas fuertes, inteligentes, analíticos, creativos, con alto nivel técnico y de resolución ante las situaciones variadas propias del enfrentamiento.

Sin embargo contradictoriamente aun persisten limitaciones en el tratamiento del proceso de enseñanza aprendizaje en la etapa de formación básica que contrarrestan la necesidad, producto de una fuerte resistencia al cambio, al respecto Gonzales, R. (2004) apunta: “(…) de hecho son una de las modalidades competitivas que presentan más deficiencias metodológicas debido al antagonismo que algunos especialistas le otorgan a los aspectos tradicionales y los modernos”.

Diversos autores a nivel internacional entre los que se destacan: Delgado, A y coll. (2002), Álvarez, J. (2003), Fernández, M. (2004), Martínez, J. (2008), Cuellar, J y coll. (2009) entre otros, al profundizar en la temática, abordando la génesis de las limitaciones e insuficiencias en el proceso de enseñanza aprendizaje, que preservadas por las prácticas pedagógicas del Karate Tradicional encuentran espacio en el Karate Deportivo.

Estas prácticas pedagógicas en la enseñanza del Karate según los autores transitan desde el empirismo y la desorganización en la impartición de los

contenidos hasta la desmotivación y éxodo masivos de los practicantes en la fase inicial del aprendiz por el empleo de métodos y procedimientos inapropiados, por tal motivo proponen para este contexto, alternativas de solución sobre la base del empleo de concepciones contemporáneas.

A tono con las necesidades del proceso de enseñanza aprendizaje gestionan el empleo de: metodologías y modelos para la enseñanza, estrategias de aprendizaje que implican el empleo de estímulos sensoriales (visuales, táctiles y auditivos), formas de enseñanza a partir de la organización del contenido de la modalidad enseñante (Kata o Kumite) y el empleo de procedimientos organizativos que potencian las posibilidades individuales, etc.

Sin embargo esta visión contemporánea para enfrentar un proceso de enseñanza aprendizaje con prácticas pedagógicas diversas, ha tardado en llegar a Cuba.

Al respecto Salvador Pérez Quevedo, Octavo Dan y presidente la Federación Cubana y Panamericana del estilo Shoto Kan, apunta: "(…) por más de treinta años hemos enseñado ésta arte de forma tradicionalista, transmitiendo los conceptos y las técnicas que nuestros maestros enseñaban, sin la aplicación de los avances científicos en el campo de la cultura física aplicada, sin la literatura que posibilitara una correcta educación y preparación de los docentes responsables de ésta transmisión a la altura de las exigencias de nuestro proceso formativo." Pérez, S. (2005)

Como resultado no se ha logrado concretar alternativas de solución de carácter didáctico que solventen las irregularidades en la formación y preparación de los karatekas Cubanos, siendo comprometedor para el desarrollo deportivo del Karate, particularmente para la directiva de este deporte en los diferentes niveles de actuación que ha tenido que enfrentar la diversidad pedagógica que exhiben los diferentes estilos en la fase de formación básica.

Este hecho podría tener sus orígenes, en el desarreglo del proceder en el proceso, atribuyéndolo a inadecuada selección del contenido que refiere el componente técnico, o a la relación de este con el procedimiento metodológico que se aplica en el sistema de evaluación o en la combinación de las causas mencionadas. Sánchez, I. (2010)

González, R. (2004), Aranda, R. y Morales, Y. (2005), Chirino, R. (2006), Pérez, S. (2006), Vargas, I y Copello, M. (2006), Ochoa, R y Col. (2011), etc,

abordan desde la perspectiva de su investigación aspectos relacionados con el tratamiento de diferentes componentes en el proceso de enseñanza aprendizaje del Karate Do, aportando criterios con los cuales coincide la autora de esta investigación, logrando corroborarlos en la práctica por más de cinco años investigando la temática: Hernández, A .y Guillén, L. (2006), García, S. y Guillén, L. (2006), Torres, K. y Guillén, L. (2008), Guillén, L. y col. (2009), Fajardo, Y. y Guillén, L. (2009), Rodríguez, L. y Guillén, L. (2010), Fernández, A. Guillén, L. (2011), como resultado de este proceder se constatan las siguientes insuficiencias en el proceso de enseñanza aprendizaje:

- Falta unidad de criterios en el orden teórico, metodológico y práctico.
- Uso y abuso del método de repetición a partir del procedimiento frontal que provoca la desmotivación y deserción casi masiva en la fase inicial del aprendiz.
- Predominio en la aplicación de técnicas de instrucción que responde a un mando directo.
- Enseñanza lineal y poca interactiva, en la cual el alumno se manifiesta como un ente pasivo del proceso y no aporta nada al mismo.
- Empleo de métodos reproductivos donde el alumno reproduce sistemáticamente los conocimientos que el profesor le aporta sin el empleo de la adecuada contextualización de lo que aprende.
- Utilización de concepciones tradicionales para la enseñanza con un fuerte componente empírico sustentado sobre la base de la experiencia del entrenador.
- Tratamiento inadecuado de los componentes de la enseñanza que desfavorecen la asimilación y apropiación del contenido lo que se expresa además en la asequibilidad y accebilidad en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Dificultades en la individualización del proceso y el tratamiento de las necesidades y motivaciones que surgen como resultado de este.
- Carencia de instrumentos que permitan el control y la evaluación objetiva del proceso de enseñanza aprendizaje.

Considerando los argumentos antes expuestos se plantea la siguiente

Situación problémica:

Los fundamentos teóricos y metodológicos para el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos que sustentan la formación de los karatekas en el eslabón de base, no satisfacen totalmente las exigencias que se derivan de este deporte.

Lo anterior permite formular el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate Do en el eslabón de base?

El objeto de estudio que se aborda es el proceso de enseñanza aprendizaje del Karate Do y el campo de acción se enmarca en la metodología del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate Do en el eslabón de base.

El proceso de investigación se centra en el cumplimiento del objetivo siguiente:

Objetivo general:

Diseñar una metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate Do en el eslabón de base.

Acorde con el problema científico y el objetivo declarado, se plantean las siguientes objetivos específicos que permiten orientar y guiar el proceso investigativo realizado.

Objetivos específicos:

1. Analizar los referentes teóricos y metodológicos que caracterizan la práctica del Karate Do y que determinan la especificidad de su proceso de enseñanza aprendizaje
2. Diagnosticar el estado actual del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate Do en el eslabón de base.
3. Contrastar las exigencias para el aprendizaje del Karate y el estado actual del proceso de enseñanza de los elementos técnicos básicos del Karate Do en el eslabón de base.
4. Determinar los aspectos que deben tenerse en cuenta para elaborar la metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate Do para el eslabón de base
5. Validar la metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate Do

Desarrollo

Para el cumplimiento de los objetivos de la investigación, en función de las etapas, se emplearon diferentes métodos y/o técnicas: para cumplimentar la etapa diagnóstica se emplearon diferentes métodos entre los que se encuentran: del nivel teórico el métodos histórico lógico, analítico sintético, inductivo deductivo, del nivel empírico la Revisión documental, Encuesta, Entrevista semiestandarizada, Observación científica, del método estadístico matemático la técnica de distribución empírica de frecuencia y la Triangulación metodológica como técnica para el procesamiento de la información que permitió contrastar los datos desde diferentes ángulos y determinar las potencialidades y limitaciones al respecto del objeto de estudio.

Para la etapa de elaboración se empleó del nivel teórico el método Analítico-sintético, Inductivo-deductivo, Hipotético deductivo, la modelación y el enfoque de sistémico, el taller y la Tormenta de idea en su versión oral como Técnicas participativas que permitieron general ideas y alcanzar consenso llegando a profundizar en la temática, En este contexto, emerge la necesidad del perfeccionamiento del proceso quedando demostrada la necesidad de elaborar una metodología que constituya el punto de partida del accionar metodológico de todos los estilos del eslabón de base, en este taller se realizaron importantes contribuciones al diseño de la metodología.

Posteriormente se profundizó en la necesidad de elaborar la metodología y se establecieron necesidades y alternativas de solución para el diseño de la metodología para cuyo diseño se asumió el conceptos De Arma, Lorences y Perdomo (2003) de metodología entendida como en un plano más específico, cuando está en el aporte principal de una investigación, como un conjunto de métodos, técnicas y procedimientos que regulados por determinados requerimientos permiten ordenar mejor nuestro pensamiento y nuestro modo de actuación para obtener y descubrir nuevos conocimientos en el estudio de los problemas de la teoría o en la solución de problemas en la práctica.

La metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate, posee una estructura conformada por un aparato cognitivo dentro del que se hallan un cuerpo legal y categorial; el aparato instrumental o metodológico compuesto por etapas, procedimientos, acciones y pasos; además del modo de proceder de la misma.

La metodología posee como rasgos que la distinguen del resto de las actuantes empleadas en la enseñanza de los elementos técnicos básicos de los diferentes estilos, los siguientes:

- Está integrada por etapas interrelacionadas con sus procedimientos, acciones y pasos, de forma condicionante y dependiente, ordenadas de manera particular, su cumplimiento permite a los profesores obtener como resultado esperado la formación de atletas en concordancia con las exigencias que se derivan de este deporte, a través de la enseñanza aprendizaje de los de los elementos técnicos básicos.

Concepción caracterizada por:

- El desarrollo de un proceso investigativo a través de fases sucesivas e interrelacionadas que propician una relación entre los participantes, dirigidas al mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate, con el fin de contrarrestar las limitaciones asociadas a este en el contexto deportivo, en función de perfeccionar el proceso en todos los estilos que se practican en el eslabón de base.

- Asumir decisiones consensuadas entre los implicados, sobre la determinación de las invariantes del conocimiento para llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos a través de una propuesta organizacional, Dimensiones, indicadores y criterios para el sistema de evaluación, tareas didácticas desarrolladoras y de la metodología.
- La utilización de métodos, técnicas establecidos para la determinación de de las invariantes del conocimiento para el proceso de enseñanza aprendizaje y la propuesta organizacional, las dimensiones, indicadores y criterios para el sistema de evaluación, tareas didácticas desarrolladoras y de la metodología, como la observación, encuesta, entrevistas, talleres y el criterio de los expertos, además de los de carácter teórico declarados en la investigación.

El diseño de la metodología depende de sus propias características, como son:

- Su concepción responde a un enfoque contemporáneo en el que inciden elementos teóricos y empíricos de ciencias asociadas a la educación, el entrenamiento, así como de las artes marciales y deportes, su sustento esencial es el estudio de la práctica pedagógica extendida a la formación básica de un Karateka para el contexto de la competición, en función de

satisfacer las necesidades educativas y profesionales de los futuros talentos de este deporte.

- Se atiende la individualidad dentro del colectivo, es flexible, dinámica, sistemática y encuentran espacio todos los estilos del eslabón de base.

La metodología en su estructura contiene cuatro etapas interrelacionadas entre si y que operan de la siguiente manera:

Etapa diagnóstica dirigida a la determinación de las necesidades educativas, potencialidades y limitaciones, para lo cual se implementan instrumentos (Entrevista y prueba Técnica) que permiten establecer una aproximación de la capacidad de aprendizaje del atleta a partir de lo que logra hacer solo o con ayuda, determinar la zona de desarrollo potencial y concebir de manera previa niveles de ayudas adaptados para facilitar el aprendizaje, resultados que formarán parte de la etapa de planificación

Etapa de planificación: se proyecta a partir de la selección y organización del contenido, empleando para ello un instrumento de carácter organizacional el cual aporta las invariantes para el proceso de enseñanza aprendizaje en las cuales subyacen los elementos técnicos sin distinción de estilo que expresan en su sistematización niveles de asequibilidad y accesibilidad que favorecen la apropiación del contenido, procedimientos para su tratamiento y las habilidades que desarrollan, lo que al ser planificado de forma coherentes y en correspondencia con el contenido objeto de estudio del atleta y las particularidades del mismos, el profesor podrá definir una estrategia para el aprendizaje: Kijon/Kata, Kijon/ Kimite o Kijon alternancia Kumite / Kata, estrategia en la que se tendrá presente la planificación de manera acertada los componentes de la didáctica todo lo cual se llevará a vías de echo en la etapa de ejecución.

La etapa de ejecución indica como primer paso la enseñanza aislada del elemento técnico, para posteriormente contextualizarlo en el trabajo en pareja, en condiciones estática (Sonoba Kijon) y posteriormente en condiciones dinámicas (Ido Kijon), como segundo paso se indica la enseñanza de las variantes del elementos técnicos estudiado para posteriormente contextualizarlo en el trabajo de oposición enseñanza todas las posibilidades de aplicación de la variante en: Ataque, defensa y contraataque, a los

diferentes niveles de ataque: Alto, medio y bajo y las diferentes distancias: larga, media y corta, contenido que será evaluado de manera sistemática.

En este proceso será fundamental la interrelación que predomine entre profesor/ alumno y alumno/ alumno a partir de la dinámica del proceso el que expresará interactividad e exclusividad, atención a la diversidad, el trabajo individualizado ya se a partir de ejercicios en dúo o en trió según indique las tareas desarrolladoras elegidas para el nivel del aprendiz.

En la etapa de evaluación se implementará el instrumento de evaluación diseñado para la metodología el que permitirá determinar con precisión las irregularidades en el aprendizaje, las limitaciones y potencialidades, información que tributará a la etapa diagnóstica propiciando la retroalimentación del proceso.

En el proceso de la investigación se evaluó a través de un experimento pedagógico, cuyos resultados cualitativos y cuantitativos constatan la validez de la metodología, a partir de la aprobación de la hipótesis experimental.

Presentación del grafico de la metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje del Karate Do:

METODOLOGÍA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL KARATE DO EN EL ESLABON DE BASE

Objetivo: Perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate Do en el eslabón de base

ELEMENTOS ESTRUCTURALES

Aparato teórico

Cuerpo categorial

CATEGORÍAS:

- Capacidad de aprendizaje
- Aprendizaje contextualizado
- Situación de aprendizaje
- Niveles de ayuda adaptados
- Invariantes del conocimiento
- Tareas desarrolladoras
- Indicadores de

Cuerpo legal

PRINCIPIOS BÁSICOS:

- Asequibilidad
- Accesibilidad
- Sistematización

REQUERIMIENTOS ESPECÍFICOS:

1. Requerimiento del Criterio diagnóstico.
2. Requerimiento de la Definición de las necesidades educativas, potencialidades y limitaciones para el aprendizaje.
3. Requerimiento de los Criterios para la determinación de los niveles de ayuda.
4. Requerimiento para la selección del contenido.
5. Requerimiento de la lógica organizacional del contenido.
6. Requerimiento de la definición de la estrategia de aprendizaje.
7. Requerimiento de la transferencia del aprendizaje.
8. Requerimiento de la Actualización sistemática

Aparato Metodológico Instrumental

Componentes

1. **Propue**sta metodológica organizacional de las invariantes para la enseñanza
2. Tareas desarrolladoras
3. Sistema de evaluación

ELEMENTOS PROCESALES

Etapa I Diagnóstica	Etapa II Planificación:	Etapa III Ejecución	Etapa IV Evaluación
Diagnosticar las necesidades educativas potencialidades y limitaciones para el aprendizaje	Planificar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos	Ejecutar la metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos	Evaluar los elementos técnicos básicos para la retroalimentación del proceso de enseñanza aprendizaje

1. Los fundamentos de la investigación se sustentan en las concepciones acerca del proceso de enseñanza aprendizaje en general y en especial del Karate como arte marcial y como deporte, cuyas especificidades matizan la formación básica de los atletas del eslabón de base mediante el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos.
2. El diagnóstico realizado permitió identificar la situación actual de la enseñanza de los elementos técnicos básicos en el eslabón de base, a través de métodos cualitativos y cuantitativos, caracterizada por insuficiencias en las prácticas pedagógicas en el proceso de enseñanza aprendizaje, poca preparación de los técnicos del Karate del eslabón de base para enfrentar las exigencias contemporáneas que se derivan de este deporte para el contexto de competición y diversidad de criterios para llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje.
3. El aparato cognitivo de la metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos Karate Do, se sustenta en las bases filosóficas, psicológicas y pedagógicas del entrenamiento deportivo; el cuerpo legal conformado por principios básicos del entrenamiento deportivo, requerimientos específicos y definiciones principales que la caracterizan.
4. El proceder de la metodología para la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Karate Do, que constituye su aparato instrumental, presenta estructuralmente un objetivo general; cuatro etapas (diagnóstico, planificación del proceso, ejecución del proceso y evaluación), cada una de ellas cuenta con procedimientos metodológicos y organizativos, además de sus acciones y pasos.
5. El resultado investigativo se evaluó a través del criterio de expertos, que resaltaron su utilidad social, calidad formal, posibilidades de aplicación y generalización.
6. La validez y fiabilidad de la metodología fue corroborada a través del pre-experimento pedagógico, lo que permitió aseverar que los profesores cuentan con la preparación profesional para aplicar la metodología y que esta cumple con los fines para la que fue diseñada.

RECOMENDACIONES

La investigación realizada ofrece las siguientes recomendaciones:

1. Continuar con la generalización de la metodología para perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos Karate Do en el eslabón de base, para elevar la efectividad de la formación básica de los karatekas en correspondencia con las exigencias contemporáneas que se derivan de este deporte.

Referencias Bibliográficas:

2. Gonzales, R (2004). La preparación deportiva desde la óptica pedagógica de la teoría curricular.
3. Delgado, A y Col. (2002). Desarrollo motor en karate en niños y niñas de las categorías benjamín, alevín e infantil (5-11 años) http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2002
4. Pérez, S. (2005). Shotokan Mi camino en el Karate. Material en soporte digital. pág 7.
5. Sánchez, I. (2010). La preparación técnica, estrategia y táctica en la alta competición del Karate do deportivo: construyendo al campeón. Articulo disponible en: http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 144 - Mayo de 2010
6. Chirino, R.; (2006). "La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte: karate-do" Disponible en: http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 100 - Septiembre de 2006 Consultado el 13 de junio 2007
7. Vargas, I y Copello, M. (2006). Selección de los contenidos de la preparación técnica de los karatekas a partir de la actividad competitiva. Tesis en opción al titulo de Máster. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. pág. 58
8. García, S. y Guillén, L. (2006). Instructivo pedagógico para la formulación, derivación, operacionalización de las habilidades motrices deportivas del karate Do. Trabajo de diploma. UCCFD Facultad de Villa Clara

9. Guillén, L. y col. (2009). Material didáctica par el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Shito Ryu del karate Do. Tesis en opción al título de Máster en Entrenamiento Deportivo. UCCFD Facultad de Villa Clara
10. Fajardo, Y. y Guillén, L. (2009). Ejercicios técnicos tácticos para el proceso de enseñanza aprendizaje con un enfoque individualizado Trabajo de diploma. UCCFD Facultad de Villa Clara
11. Rodríguez, L. y Guillén, L. (2010). Propuesta de un folleto para el proceso de enseñanza aprendizaje del karate do en personas con necesidades educativas de tipo auditivo. Trabajo de diploma. UCCFD Facultad de Villa Clara
12. Fernández, A. Guillén, L. (2011) Guía Metodológica para organizar los fundamentos técnicos básicos del proceso de enseñanza aprendizaje del karate Do en el eslabón de base de la provincia de Villa Clara. Trabajo de diploma. UCCFD Facultad de Villa Clara
13. Valdés, E. (2004). Análisis de las diferentes metodologías utilizadas para la enseñanza del kárate do. Tesis para optar por el título Académico de especialista en kárate do para el alto rendimiento. Tutor: MSc Antonio E. Becali Garrido. La habana, ISCF, 2004. 86 pág.

Bibliografía

1. Antonio Rivas Gonzálvez (1998). Artículo: "Artes Marciales" disponible en: http://www.godokai.com/am_hist.htm extraído de "Gorinkai" –
2. Arnaz, J., "El curriculum y el proceso de enseñanza-aprendizaje." Editorial Trillas, México. 1992.
3. Lavarrere Reyes G, y Cols. Pedagogía. Ciudad de la Habana, Ed. Pueblo y Educación, Cuba, 1991.
4. Fernández, M., "Normativas de examen". Federación de Karate-do de Castilla La Mancha. http://www.fkcmda.com/
5. Valdés, E., "Programa oficial de grados." Asociación Shitoryu Karate-do de Cuba, Ciudad de La Habana, 1997

METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS JUGADORES DE BALONMANO.

Autora: MS.c Danay Quintana Rodríguez.
Categoría Docente: Asistente
Institución: Facultad de Cultura Física de Matanzas.
e-mail: danay.quintana@umcc.cu

RESUMEN

La presente investigación se centra en el estudio de las variables significativamente influyentes en el rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano, con el objetivo de desarrollar una metodología que permita obtener información veraz, objetiva y fundamentalmente confiable, para la evaluación del rendimiento competitivo. Lo anterior servirá como herramienta para el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo al emplearse la información por los entrenadores en la adopción de estrategias que permitan elevar el rendimiento individual y colectivo. El análisis de los métodos para la evaluación del rendimiento competitivo en el balonmano más empleados en la actualidad, permite demostrar sus dificultades y carencias, justificando la elaboración de una metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano, a partir de determinar la cantidad e influencia de las variables cuantificables en cada fundamento técnico-táctico, así como las formulaciones estadísticas pertinentes, teniendo en cuenta la responsabilidad de cada jugador desde su posición en el terreno de juego. En el trabajo se aportan fundamentos teóricos acerca del control y la evaluación del rendimiento competitivo. Fueron utilizados los métodos científicos de investigación, de carácter teórico (histórico-lógico, analítico-sintético, inducción-deducción, hipotético-deductivo y el enfoque de sistema) y empíricos (método para la selección de expertos, método estadístico para la toma de decisiones, la encuesta, observación, el análisis de documentos oficiales y el criterio de expertos). La aplicación de la metodología en el Panamericano de Ascenso del Balonmano Femenino celebrado en Cuba en el 2010, permitió mostrar resultados favorables en cuanto a la evaluación del rendimiento competitivo en el balonmano, y por tanto, ventajas sobre los sistemas que le anteceden.

SUMMARY

The present investigation is centered in the study of the significantly influential variables in the competitive yield of the handball players, with the objective of developing a methodology that allows to obtain truthful, objective and fundamentally reliable information, for the evaluation of the competitive yield. The above-mentioned will serve as tool for the pedagogic process from the sport training when being used the information by the trainers in the adoption of strategies that you/they allow to elevate the individual and collective yield. The analysis of the methods for the evaluation of the competitive yield in the handball more used at the present time, it allows to demonstrate their difficulties and lacks, justifying the elaboration of a methodology for the evaluation of the competitive yield of the handball players, starting from determining the quantity and influence of the quantifiable variables in each technician-tactical foundation, as well as the statistical pertinent formulations, keeping in mind each player's responsibility from their position in the game land. In the work theoretical basicses are contributed about the control and the evaluation of the competitive yield. The scientific methods of investigation were used, of theoretical (historical-logical, analytic-synthetic, induction-deduction, hypothetical-deductive and the system focus) and empiric (method for the selection of experts, statistical method for the taking of decisions, the survey, observation, the analysis of official documents and the approach of experts) character. The application of the methodology in the Pan-American of Ascent of the Feminine Handball taken place in Cuba in the 2010, allowed to show

favorable results as for the evaluation of the competitive yield in the handball, and therefore, advantages on the systems that precede him/her
.

INTRODUCCIÓN

El balonmano en sus inicios según L. Mesa (21), fue un deporte caracterizado por el juego rudo, los atacantes utilizaban la fuerza en detrimento de las habilidades técnico-tácticas. En la actualidad este juego ha progresado mucho a causa, principalmente, de la mejora de la calidad individual de los jugadores y del aumento de sus posibilidades de participación tanto en defensa como en ataque. Hoy, no sólo basta, con destacarse en algunos aspectos del juego, sino que además, se exige la utilización de las distintas variables del juego con garantías de éxito expresadas en términos de rendimiento. Esto ha provocado una mayor elegancia y atractivo, pues, la variación de los sistemas de juego ofensivos y defensivos se suceden con gran rapidez, la defensa se realiza en profundidad y existe mayor distancia entre los jugadores atacantes y la portería, es por ello que los jugadores deben dominar una variedad de elementos técnicos – tácticos que le permitan superar a los defensores y al portero, para anotar el gol.

La mejora en el rendimiento está, en buena parte, determinada por la calidad del proceso de retroalimentación dado a los jugadores después del encuentro, y esta información debe darse lo más pronto posible después de terminado el partido, lo que facilita la asociación de ideas. Para ello, se debe cuantificar tantos aspectos del juego como sea posible, estableciendo unos criterios previos. Esta observación cuantitativa debe considerar datos de todo el contenido del juego, lo que facilitará la evaluación de una forma más correcta al entrenador y mejorará en consecuencia el proceso de entrenamiento. Un método de evaluación necesita definir con medidas objetivas las conductas de los jugadores durante el partido.

El estudio de los juegos a partir de la observación del comportamiento de los jugadores y de los equipos, viene a constituir un fuerte argumento para la organización y el diseño de los procesos de enseñanza y entrenamiento de los deportes colectivos (2) (4) (24). Se intenta así optimizar los comportamientos de los jugadores y del equipo en la competición a partir de las informaciones acerca del juego (9). En este sentido, el análisis del juego realizado a partir de la observación de las acciones de los jugadores, constituye un importante medio para acceder al conocimiento del deporte en competición. (16)

La evaluación y el análisis de las prestaciones de los jugadores y de los equipos constituyen un aporte de información esencial para los entrenadores (22). Con una amplia información es posible evaluar de forma más ajustada y fiable, y con ello poder formular un modelo predictivo de rendimiento y de entrenamiento, enfocando el mismo, hacia la prevención de los puntos débiles o afrontar los puntos fuertes. Esta evaluación puede ser hacia el rendimiento colectivo, individual, o de ambos simultáneamente.

El **objetivo de la investigación** es elaborar una metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano.

Objetivos Específicos

1. Identificar las acciones ofensivas y defensivas más relevantes en función de la evaluación del rendimiento competitivo en el balonmano.

2. Determinar el peso relativo de las diferentes acciones atendiendo a la función que desempeña cada jugador en su posición.
3. Elaborar los coeficientes de rendimiento competitivo para cada área.

METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS JUGADORES DE BALONMANO

Objetivo General:

Evaluar el rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano.

Fundamentación.

La elaboración de la metodología propuesta se fundamenta sobre la base de la revisión bibliográfica realizada que evidencia en la necesidad de una metodología para la evaluación de los elementos fundamentales que distinguen el desempeño del resultado competitivo y permitan conocer individualmente sus verdaderas fortalezas y debilidades, facilitando la posterior planificación del entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta la importancia que tiene la evaluación sistemática para la comprobación del cumplimiento de los objetivos trazados en los planes de entrenamiento, y poder tomar decisiones que permitan el reajuste del proceso, en aras de lograr una mejor asimilación de los contenidos técnicos – tácticos. Por tal razón la metodología elaborada contiene los elementos metodológicos que le permiten al entrenador realizar la evaluación de forma científica durante el proceso de preparación del deportista, ya que, la misma permite evaluar el rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano según la función que cumplen en el juego desde su posición, diferenciando las acciones desde el punto de vista de la importancia relativa que tienen cada una por su repercusión en el rendimiento competitivo tanto individual como para el colectivo.

Etapas que componen la aplicación de la metodología como proceso.

Para su correcta aplicación la metodología para la evaluación del rendimiento competitivo consta de un grupo de etapas concatenadas. Las cuales están compuestas por diferentes procedimientos, que orientan metodológicamente el proceso de evaluación y que deben ser aplicadas en el orden establecido.

I Etapa "Entrada": Recopilación de los indicadores estadísticos atendiendo a los coeficientes de rendimiento que se desean obtener.

En esta fase se realiza la observación del juego y se controlan a través de una planilla de observación la totalidad de las acciones establecidas en la metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano, teniendo en cuenta la conceptualización de cada una de estas acciones, brindada en la metodología elaborada.

II Etapa "Proceso": Cálculo de los coeficientes de rendimientos seleccionados.

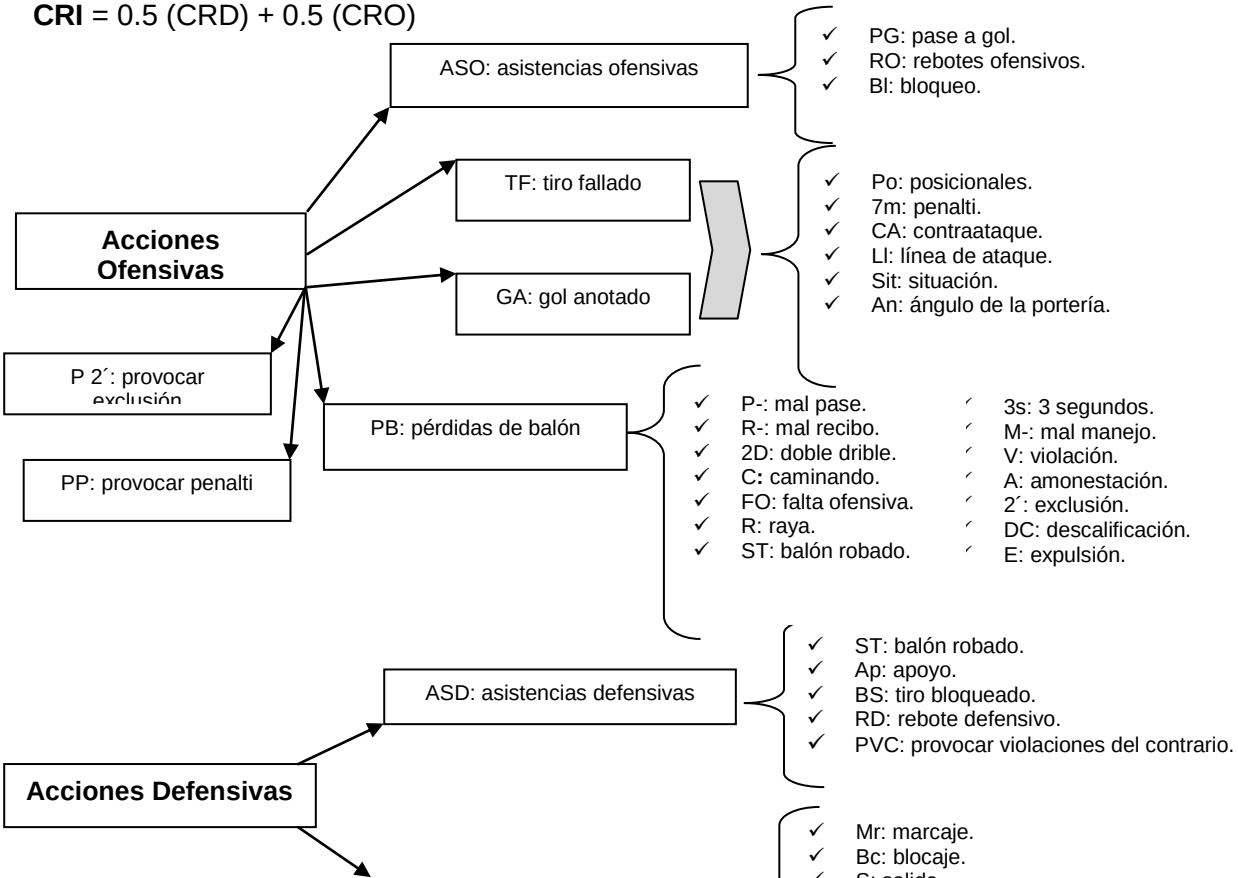
Se procesan de forma general todos los datos obtenidos durante el partido a partir de los procedimientos establecidos para la obtención del resultado final de cada uno de los coeficientes de rendimiento competitivo según la metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano.

III Etapa "Salida": Evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores.

Se realiza la evaluación integral del jugador y se valora el cumplimiento de los objetivos propuestos en la preparación atendiendo a los resultados obtenidos por el cálculo de los coeficientes de rendimiento seleccionados, a partir de la

actuación realizada en las distintas áreas y funciones de juego. La interpretación de los resultados variará según el coeficiente de rendimiento analizado.
Se pudiera señalar que el último eslabón es lo referido a la toma de decisiones, sin embargo, este aspecto solamente compete a las direcciones técnicas de los conjuntos y las Comisiones Provinciales y Nacional de este deporte.

Aplicando la regresión múltiple el coeficiente del rendimiento defensivo de los jugadores, se obtiene a través de la siguiente expresión matemática:
CRD= 0.633(ASD) - 0.367(ED)
El coeficiente del rendimiento ofensivo para los jugadores de la posición de centro se obtendrá mediante la expresión matemática siguiente:
CRO (centro) = 0.336(GA) – 0.221(PB) + 0.178(ASO) + 0.100(PP) + 0.089(P2´) – 0.076(TF)
El coeficiente del rendimiento ofensivo para los jugadores de la posición de lateral se obtendrá mediante la expresión matemática siguiente:
CRO (lateral) = 0.399(GA) – 0.229(TF) - 0.147(PB) + 0.090(ASO) + 0.081(PP) + 0.055(P2´)
El coeficiente del rendimiento ofensivo para los jugadores de la posición de extremo se obtendrá mediante la expresión matemática siguiente:
CRO (extremo) = 0.399(GA) – 0.219(TF) - 0.135(PB) + 0.111(ASO) + 0.080(PP) + 0.056(P2´)
El coeficiente del rendimiento ofensivo para los jugadores de la posición de pivot se obtendrá mediante la expresión matemática siguiente:
CRO (pivot) = 0.360(GA) – 0.201(TF) - 0.144(PB) + 0.129(PP) + 0.106(P2´) + 0.060(ASO)
El coeficiente del rendimiento para los porteros se obtendrá mediante la expresión matemática siguiente:
CRP = 0.391(TP) – 0.230(GP) + 0.144(ASO) + 0.113(ASD) – 0.083(E) – 0.039(V)
La expresión matemática para la obtención del coeficiente integral se expresaría como sigue:
CRI = 0.5 (CRD) + 0.5 (CRO)



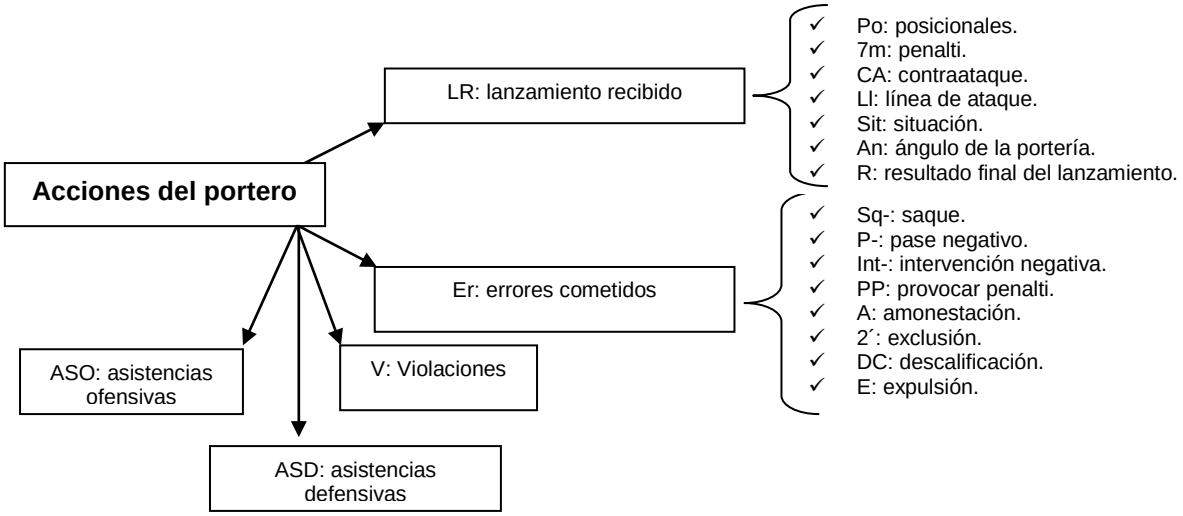


Figura 1. Indicadores ofensivos, defensivos y del portero, que por su importancia para la evaluación del rendimiento competitivo debería comprender la metodología.

Representación gráfica de la metodología propuesta.

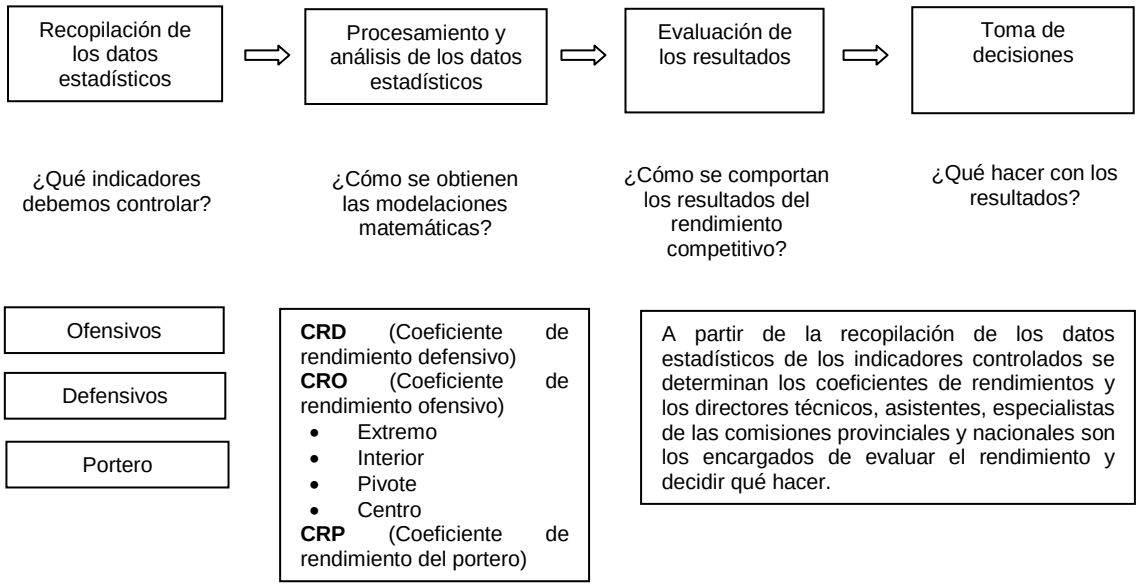


Figura 2. Etapas que componen la aplicación de la metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano como proceso.

Recomendaciones para la implementación de la metodología.

- ✓ Seminarear a los observadores con los conceptos de los diferentes indicadores defensivos, ofensivos y del portero contemplados en la metodología propuesta.
- ✓ Deben existir dos observadores por cada equipo a los que se le aplique la metodología.
- ✓ El observador, para aplicar la metodología, tiene que dominar todos los criterios que se plantean para evaluar al jugador, esto evita la subjetividad

y los errores evaluativos durante la observación.

- ✓ Culminado el primer tiempo de juego, el observador debe delimitar la cantidad de acciones que se realizaron en ese tiempo, para ello trazará una línea en la planilla para delimitar un tiempo de otro, o también se puede utilizar una planilla de registro de los datos para cada tiempo de juego.
- ✓ Se debe realizar la observación según la guía operativa propuesta en la metodología.

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS JUGADORES DE BALONMANO

La aplicación se realiza a los tres equipos que participaron, lo que hace un total de 37 jugadoras analizadas en un total de 6 partidos. Los juegos fueron observados por dos observadores para cada equipo previamente preparados y evaluados como se explicó en el capítulo anterior.
Los equipos que participaron fueron: Cuba, Estados Unidos y Venezuela. Se analizaron los dos partidos de cada conjunto durante el desarrollo del torneo.

Al finalizar la competencia se determinaron los coeficientes de rendimiento competitivo ofensivo, defensivo, integral y el de las porteras. Los resultados obtenidos se muestran en las siguientes tablas:
En la tabla 7 se puede apreciar el rendimiento competitivo ofensivo de las jugadoras que se desempeñaban como centro. La centro de mayor rendimiento competitivo ofensivo en el torneo, según la metodología elaborada, fue la marcada con el # 15 de Cuba, esto era de esperarse, ya que, dicha jugadora fue la centro de mayor cantidad de goles anotados de la competencia y protagonizó el 76.5 % de las asistencias ofensivas realizadas por el equipo cubano en sus participaciones. Le sigue la centro regular del equipo de Venezuela con un rendimiento competitivo ofensivo de 0.188 por debajo, que, aunque no se destaca por la cantidad de goles anotados es una jugadora que asiste mucho y en esta posición es este uno de los indicadores de mayor importancia. Las de más bajo rendimiento competitivo ofensivo fueron las jugadoras marcadas con el # 4 y 3 de EUA y Venezuela respectivamente, esto probablemente debido a la gran cantidad de pérdidas de balón que poseían cada una, aspecto que debe preocupar a sus entrenadores si se tiene en cuenta que la función principal de las centro es organizar el juego y asistir a sus compañeras por lo que se necesita de jugadoras que realicen pases precisos y recibos con la mayor calidad posible.

Tabla 7: Rendimiento ofensivo alcanzado por las jugadoras centro.

N° Jugador	Equipo	CRO	N° Jugador	Equipo	CRO
15	Cuba	3.974	**4**	EUA	1.316
4	Venezuela	3.156	**3**	Venezuela	1.189

En la tabla 8 se presentan los resultados del rendimiento competitivo ofensivo alcanzados por las jugadores que se desempeñaron como laterales. Se puede apreciar que las cuatro laterales más ofensivas de la competencia fueron las

cubanas marcadas con el # 7, 5, 9 y 11 respectivamente, con un resultado promedio entre las cuatro de 4.571 en el coeficiente de rendimiento ofensivo. La jugadora cubana marcada con el # 7 resultó ser la más ofensiva de la competencia, resultado seguramente determinado por la gran cantidad de goles anotados, indicador también liderado por dicha jugadora. Las laterales del equipo venezolano promediaron un rendimiento competitivo ofensivo de 2.755 el cual supera al rendimiento ofensivo de las jugadoras estadounidenses en 0.729. En sentido general las jugadoras de ambos equipos obtuvieron un rendimiento competitivo ofensivo deficiente, lo que probablemente se deba, a la escasa cantidad de goles anotados por dichas jugadoras, aspecto que tuvo una gran influencia en el resultado final de ambos equipos si se tiene en cuenta que por la responsabilidad de esta posición deben ser estas una de las jugadoras que mayor cantidad de goles sumen para el equipo. El rendimiento competitivo ofensivo promedio de las laterales de EUA tuvo un valor de 2.026.

Tabla 8: Rendimiento ofensivo alcanzado por las jugadoras laterales.

N° Jugador	Equipo	CRO	N° Jugador	Equipo	CRO
7	Cuba	7.123	**5**	EUA	2.975
5	Cuba	5.071	**8**	Venezuela	2.842
9	Cuba	3.061	**7**	Venezuela	2.415
11	Cuba	3.028	**20**	EUA	2.034
12	Venezuela	3.009	**2**	EUA	2.017

El rendimiento competitivo ofensivo de las jugadoras que se desempeñaban en los extremos se muestra en la tabla 9.

Tabla 9: Rendimiento ofensivo alcanzado por las jugadoras extremos.

N° Jugador	Equipo	CRO	N° Jugador	Equipo	CRO
2	Cuba	5.679	**10**	Venezuela	3.697
3	Cuba	5.438	**10**	EUA	3.124
4	Cuba	4.968	**15**	Venezuela	3.059
8	Cuba	4.324	**15**	EUA	2.928
9	Venezuela	4.295	**3**	EUA	2.461
14	Cuba	4.157			

Como se puede apreciar (tabla 9) se obtuvo un resultado muy similar al de las jugadoras laterales. Donde las extremos cubanas promediaron un rendimiento competitivo ofensivo de 4.913 que supera al de las venezolanas en 1.229 y al de las jugadoras de EUA en 2.075. Es válido destacar que fue esta la posición más ofensiva del equipo cubano aportando el 48 % de los goles anotados por el equipo, lo que se considera una gran fortaleza del equipo cubano si se tiene en cuenta que en los estudios más recientes se ha podido apreciar que a nivel mundial los equipos más ganadores son aquellos que poseen un mayor resultado del rendimiento competitivo ofensivo en los extremos.

Tabla 10: Rendimiento ofensivo alcanzado por las jugadoras pivot.

Jugador	Equipo	CRO	Jugador	Equipo	CRO
6	Cuba	3.964	**11**	Venezuela	3.759
18	Cuba	3.829	**12**	EUA	2.861

5	Venezuela	3.795	**6**	EUA	2.442

En la tabla 10 se muestran los resultados del rendimiento competitivo ofensivo de las jugadoras que se desempeñaron como pivot durante la competencia. Se puede apreciar, por tanto, que las dos pivot de mejores rendimiento ofensivo fueron las cubanas marcadas con los # 6 y 18 respectivamente, dichas jugadoras a pesar de no ser las de mayor cantidad de goles anotados en el equipo aprovecharon su fortaleza para atraer la defensa y favorecer el trabajo de sus compañeras en los lanzamientos a puertas lo que provocaba en reiteradas ocasiones una superioridad numérica de su equipo en el terreno por la exclusión del juego por dos minutos de jugadoras del equipo contrario y en otros casos provocaban penaltis a favor de su equipo, acciones que entre las dos jugadoras sumaron 16 goles a favor del equipo cubano. Ambas promediaron un rendimiento ofensivo igual a 3.897. Seguidamente se encuentran las pivot marcadas con el # 5 y 11 de Venezuela, jugadoras con muy buen accionar ofensivo pero que su resultado se ve influenciado por el bajo nivel de la defensa de su equipo, lo que las obligaba a defender con un control muy cercano y en muchas ocasiones eran enviadas al banco por dos minutos excluyéndolas en determinado momento de acciones ofensivas protagonizadas por su equipo. Ambas promediaron un rendimiento ofensivo igual a 3.777. Las dos jugadoras pivot de más bajo rendimiento ofensivo fueron las estadounidenses marcadas con el # 12 y 6, esto probablemente se deba a que dichas jugadoras anotaron muy pocos goles y cometieron muchos errores provocándoles una gran cantidad de balones perdidos los cuales son indicadores muy importantes en el rendimiento competitivo ofensivo. Ambas promediaron un rendimiento ofensivo igual a 2.652.

En la tabla 11 se muestran los rendimientos competitivos alcanzados por las porteras que participaron en la competencia.

Tabla 11: Rendimiento alcanzado por las porteras.

Jugador	Equipo	CRO	Jugador	Equipo	CRO
1	Cuba	5.324	**12**	Cuba	2.455
1	Venezuela	3.239	**13**	Cuba	2.369
1	EUA	2.471	**11**	EUA	1.689

Como se puede apreciar (tabla 11) la portera de mayor rendimiento competitivo fue la del equipo cubano marcada con el # 1 con un rendimiento superior al de la venezolana en 2.085, resultado que probablemente se deba a su buena efectividad en los lanzamientos parados (43.8 %) y las asistencias en pases efectivos en contraataque lo que contribuyó a que el equipo cubano resultara ser el que más goles en contraataque anotara en toda la competencia (16 goles). El segundo mejor resultado fue el de la portera regular del equipo de Venezuela la cual detuvo una buena cantidad de lanzamientos pero no se destacó por sus asistencias en los pases en contraataques. El rendimiento de la portara regular de EUA estuvo con un valor de 2.853 por debajo de la cubana, esto probablemente se deba a la cantidad de goles permitidos por dicha portera sobre todo por la zona superior (ángulo 1, 2 y 3) y al poco apoyo de su defensa permitiéndole a los equipos contrario realizar una gran cantidad de lanzamientos a portería sin control de la defensa, lo que aumenta las posibilidades del éxito del contrario.

En la tabla 12 se exponen los resultados del rendimiento competitivo defensivo alcanzado por las jugadoras que participaron en la competencia. Como se puede apreciar la mayoría de las jugadoras del equipo de Cuba se ubican en las primeras posiciones. Dicho equipo se notaba muy superior desde el punto de vista defensivo en cada juego que participó, en la mayoría de las ocasiones utilizaban una defensa 6:0 que lograba neutralizar a sus contrarios favoreciéndole el trabajo a sus porteras, resultado que se evidencia en la poca cantidad de goles permitidos (27 goles en dos partidos). La jugadora de mayor rendimiento defensivo fue la cubana marcada con el # 15 superando a la de menor rendimiento competitivo defensivo (jugadora # 6 de EUA) en 9.347.

Tabla 12: Rendimiento defensivo alcanzado por las jugadoras de campo.

N° Jugador	Equipo	CRD	N° Jugador	Equipo	CRD
15	Cuba	5.689	**6**	Cuba	0.763
7	Cuba	5.412	**18**	Cuba	0.649
5	Cuba	4.877	**8**	Cuba	0.258
9	Cuba	4.638	**9**	Venezuela	-0.580
11	Cuba	3.659	**14**	Cuba	-0.674
5	Venezuela	3.044	**10**	Venezuela	-0.795
2	Cuba	3.036	**10**	EUA	-0.852
12	Venezuela	2.871	**15**	Venezuela	-1.046
5	EUA	2.742	**15**	EUA	-1.117
3	Cuba	2.653	**3**	EUA	-1.348
4	Cuba	2.537	**4**	EUA	-1.455
8	Venezuela	2.364	**3**	Venezuela	-1.849
7	Venezuela	1.482	**11**	Venezuela	-1.966
20	EUA	1.353	**12**	EUA	-2.471
2	EUA	1.269	**6**	EUA	-3.658
4	Venezuela	0.879			

El rendimiento integral alcanzado por las jugadoras de campo se expone en la tabla 13. Donde se puede apreciar que 7 de las 10 jugadoras con mayor rendimiento competitivo integral son cubanas lo que se hizo evidente en las victorias indiscutibles de dicho equipo con un balance de 76 goles a favor y 27 en contra en los dos juegos. Seguidamente se encuentran las jugadoras venezolanas y las de más bajo rendimiento integral fueron las del equipo de EUA. Las jugadoras cubanas de mejor rendimiento competitivo integral fueron las marcadas con el # 5, 15 y 7. Las venezolanas de mejor rendimiento integral fueron las marcadas con el # 12, 5 y 8. Las estadounidenses que mejor desempeño tuvieron en el rendimiento integral fueron la # 5; 20 y 2.

Tabla 13: Rendimiento integral alcanzado por las jugadoras de campo.

N° Jugador	Equipo	CRI	N° Jugador	Equipo	CRI
5	Cuba	6.268	**6**	Cuba	1.949
15	Cuba	4.974	**20**	EUA	1.858
7	Cuba	4.832	**2**	EUA	1.742
4	Cuba	4.358	**8**	Cuba	1.694
12	Venezuela	4.046	**18**	Cuba	1.643
2	Cuba	3.850	**10**	Venezuela	1.451

5	EUA	3.753	**10**	EUA	1.136
9	Cuba	3.420	**15**	Venezuela	1.007
3	Cuba	3.344	**15**	EUA	0.906
5	Venezuela	2.940	**4**	EUA	0.897
11	Cuba	2.859	**11**	Venezuela	0.557
8	Venezuela	2.603	**3**	Venezuela	0.195
7	Venezuela	2.364	**3**	EUA	-0.070
14	Cuba	2.291	**12**	EUA	-0.330
9	Venezuela	2.239	**6**	EUA	-0.608
4	Venezuela	2.018			

Con la aplicación de la metodología durante la competencia, los observadores en el vaciado estadísticos de los datos obtenidos con la planilla de observación les brindaban a los entrenadores, en cualquier momento del juego en que ellos lo solicitaban, información de cada uno de los jugadores de mucha utilidad para su toma de decisiones durante y después del partido como por ejemplo: la cantidad de pases a gol, los rebotes ofensivos, bloqueos, la efectividad de goles posicionales, de penalti, en contraataque, la distancia y el ángulo de la portería de mayor efectividad del jugador, etc. Con toda esta información disponible el entrenador podrá organizar su juego y tomar las decisiones que estime convenientes para alcanzar el objetivo planificado.

El análisis de la actuación de los equipos que participaron en el Panamericano de Ascenso de Balonmano Femenino muestra las posibilidades al usar la metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano. Ella ofrece la posibilidad de su uso de manera operativa en diferentes momentos del calendario competitivo.

CONCLUSIONES

- La metodología elaborada propicia un perfeccionamiento en la forma de evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano, pues la obtención de los pesos relativos para los indicadores estadísticos y la evaluación en función de las responsabilidades de los jugadores así lo avalan.
- Los indicadores más importantes para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano son: los goles anotados, los tiros fallados, las pérdidas de balón, las asistencias ofensivas y defensivas, provocar exclusión o penalti y los errores defensivos. Para los porteros los más importantes son: los tiros parados, goles permitidos, asistencias ofensivas y defensivas, los errores cometidos y las violaciones.
- La aplicación del Proceso Analítico de la Jerarquía (AHP) a los diferentes indicadores, ofreció los coeficientes de rendimiento ofensivo (CRO), rendimiento defensivo (CRD), coeficiente integral de rendimiento para los jugadores (CRI). Por lo que se demuestra que es posible incorporar los métodos de la teoría de la decisión y el análisis multicriterio en función de los índices de rendimientos en la evaluación del balonmano, partiendo de la diferenciación del desempeño defensivo, ofensivo e integral, acorde con la posición de los jugadores dentro del terreno.

RECOMENDACIONES

- Proponer a la Comisión Nacional de Balonmano la implementación de la metodología en las competencias.
- Valorar de ser factible, una evaluación diferenciada por posiciones de los jugadores para la evaluación defensiva.
- Elaborar normas para evaluación del rendimiento competitivo ofensivo, defensivo e integral de los jugadores de balonmano teniendo en cuenta: la categoría, el sexo, etc.

BIBLIOGRAFÍA.

1- Arias Estero, J. L. (2008). El proceso de formación de observadores y la obtención de la fiabilidad en metodología observacional para analizar la dinámica de juego en minibásquet. Revista apunts. INEF, Barcelona.

2- Calero Morales, S. (2009). Sistema de registro y procesamiento del rendimiento técnico –táctico para el voleibol de alto nivel. Tesis de Grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, Instituto Superior de Cultura Física.

3- Claudio Pérez, E. (2008). Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores del Baloncesto Élite Cubano. Tesis de Grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, Instituto Superior de Cultura Física.

4- _____ (2006). Valoración del rendimiento táctico en balonmano a través de los coeficientes de eficacia. Aplicación del software SORTABAL v 1.0. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la educación Física). España, Universidad "Miguel Hernández".

5- Gutiérrez Aguilar, Ó. y col (2009). Influencia del rendimiento de las situaciones de juego no posicional en balonmano en el resultado de un partido. España, Universidad "Miguel Hernández".

6- Mesa Sánchez, L. (2008). Metodología para el control técnico – táctico del portero de balonmano durante el juego. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

METODOLOGÍA PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA VELOCIDAD EN FUTBOLISTAS DE PRIMERA CATEGORÍA.

Autores: MSc. René Pérez Mestre
Dr.C. Osvaldo Javier MARTÍN AGÜERO
Dr.C. Jesús FONT LANDA
Facultad de Cultura Física de Camagüey

Resumen

Las tendencias contemporáneas que caracterizan el deporte de alto rendimiento se centran en la aplicación de vías y formas más racionales de entrenar a los deportistas, con el objetivo de lograr un mayor alcance y estabilidad de los resultados deportivos a diferentes niveles. Por esta razón es imprescindible la utilización de la ciencia y la tecnología. Se realizó un estudio con el propósito de elaborar una metodología para el perfeccionamiento de la planificación de la velocidad en futbolistas de primera categoría. Se utilizaron métodos y técnicas de investigación que permitieron fundamentar el objeto y campo, determinar las regularidades existentes en la teoría y la práctica del fútbol; así como procesar los datos obtenidos. La necesidad de elaboración de la metodología se sustenta a partir del diagnóstico donde se revela, que no se contemplan las demandas reales de velocidad de los futbolistas de primera categoría en los juegos, la planificación no se realiza de forma individualizada y en la literatura consultada no se aborda cómo realizarla; por lo que se concibe la estructuración de la metodología para planificación individualizada de la velocidad en futbolistas, esta se automatiza en un software que facilita su funcionamiento.

Abstract

The contemporary tendency that characterize the high performance sports focus on the application of more rational ways and forms to train players, with the objective of achieve more capacity and stability in the sports result to different levels. For that reason is essential to use science and technology. It was realized a study with the purpose to elaborate a methodology to perfect the planning of speed in first category soccer players. It was used investigation methods and techniques to allow the foundations of the object and field of action to determine the existence regularities in soccer theory and

practice, and process the obtain data. The necessity to elaborate the methodology is supported beginning from the diagnostic which reveal that's not contemplated the real speed demands of first category soccer players on the games, the planning is not realized in individualized form and the consulted literature don't appear how to realize it; that's why is conceived the construction of the methodology for the planning of speed in first category soccer players. It is automaticity by software that facilitates it's functioning.
Palabras clave: planificación, velocidad, fútbol. **Key words:** planning, speed, soccer.

Introducción

El fútbol según plantean en el Coaching FIFA (T. Barnerat, J. Crevoisier, G. Houllier, J. L. Pekerman, E. Rutemöller, L. F. Scolari, & R. Venzl, 2006, p. 2) al referirse a las características de sus esfuerzos:

"…es un deporte de esfuerzos intermitentes de alta intensidad; de aquí, la importancia de la resistencia aerobia-anaerobia, y de la velocidad explosiva."

Sin embargo en la literatura consultada no se aborda cómo realizar la planificación de la velocidad en el fútbol y su dosificación de forma individualizada.

En el diagnóstico de la situación actual realizado por el autor de la presente investigación, con la aplicación diferentes métodos y técnicas se devela que:

- No se controlan las demandas reales de velocidad de los futbolistas de primera categoría en el contexto de juego, por lo que los preparadores físicos desconocen cuáles son los valores ideales en base a los cuales realizar la planificación de su entrenamiento. No se planifica la dosificación del entrenamiento de esta capacidad atendiendo a la posición y a las particularidades individuales del futbolista. Debido a las múltiples variables (modelo de entrenamiento seleccionado, componentes del entrenamiento y capacidades) a considerar para la realización de la planificación de la velocidad en futbolistas de primera categoría, esta se vuelve muy engorrosa.

Por lo anteriormente planteado se asume como **problema científico**: Deficiencias en la planificación de la velocidad en futbolistas de primera categoría. Para darle solución se determina como **objetivo:** Elaborar una metodología para el perfeccionamiento de la planificación en la velocidad de futbolistas de primera categoría en el contexto de juego.

Desarrollo

Análisis epistemológico de la planificación de la velocidad en el fútbol.

Los aspectos anatómicos y fisiológicos del futbolista que influyen en su velocidad: tipo de musculatura: fibras FT (fibras rápidas), fuerza y elasticidad muscular, disponibilidad de energía: fosfato rico en energía (de 0 a 20 segundos); glucólisis aerobia (de 20 a 50 segundos), procesos neuromusculares y capacidades de coordinación, factores antropométricos (estatura, peso, morfología), estado mental, nivel de fatiga y de calentamiento del jugador.

Las distancias que recorren los futbolistas a velocidad máxima en un partido se sitúan entre 10 y 40 metros, por lo que la vía anaerobia aláctica es la principal fuente de energía, siendo el tiempo de esfuerzo de 2 a 8 segundos aproximadamente.

El entrenamiento de la velocidad debe llevarse a cabo durante todo el programa de preparación anual, a fin de mantener un efecto positivo sobre todos los componentes relacionados con la velocidad del jugador.

• El entrenamiento de la velocidad es siempre un trabajo cualitativo que requiere un gran esfuerzo mental (concentración, atención, voluntad), y una elevada motivación; de allí la importancia de la variedad de las formas de entrenamiento. • El entrenamiento de la velocidad se redondea siempre con ejercicios de flexibilidad y de estiramiento. • En el ciclo semanal, se han de planificar generalmente dos sesiones de velocidad específica: al inicio del ciclo, la atención se centra en la velocidad de ejecución (vías anaerobia aláctica o láctica); al final de la semana, el trabajo se concentrará en la velocidad reactiva (reacción, vivacidad).

La duración de la sesión de entrenamiento de la velocidad y su contenido están programados en función de los otros factores de entrenamiento previstos, relacionados con la velocidad. Por experiencia, se puede afirmar que una sesión de entrenamiento de la velocidad, que precede a un entrenamiento técnico, favorece la calidad de dicho entrenamiento, gracias a las capacidades de coordinación de los jugadores, requeridas en la velocidad.

La dosificación de la velocidad

• Dependiendo de la distancia, el número de repeticiones por serie no deberá exceder de 4 a 6 (máx. 8) veces, a fin de limitar el incremento del ácido láctico.

• El número de series dependerá de la extenuación de las reservas musculares. Para una distancia de 30 a 40 metros, el número recomendable es de 3 a 4 series. Para distancias más cortas – de 10 a 20 metros – se puede aumentar a 5 series.

• El tiempo de reposo entre las repeticiones deberá estribar entre 20 y 30 segundos, a fin de permitir la recuperación de la mitad de las reservas anaerobias alácticas. El tiempo de reposo puede llegar incluso a 3 minutos, pero se recomienda no exceder dicho tiempo, pues los vasos capilares comenzarán a cerrarse, eliminando así el beneficio del entrenamiento (realizado a velocidad submáxima).

• Dicho tiempo de recuperación se define frecuentemente como: 1:10, 1:15 ó 1:20, es decir, 10 ó 20 veces el tiempo del esfuerzo. La recuperación varía según el tiempo del esfuerzo, del objetivo metabólico, del estado de entrenamiento de los jugadores, así como de su edad.

• El reposo entre las repeticiones es muy a menudo activo: caminar o trotar, según las distancias o la duración del esfuerzo. Debido al hecho de que tras una serie de repeticiones se registre una tasa de ácido láctico elevada (frecuentemente superior a 5 mlmol) en los músculos, es indispensable introducir un reposo mínimo de 4 a 5 minutos, aumentando a 8 ó 10 minutos, según las cargas. La fase de recuperación consiste frecuentemente en un trabajo de flexibilidad y de técnicas simples.

Caracterización y diagnóstico del estado actual de la planificación de la velocidad y resistencia a la velocidad en los futbolistas de primera categoría de Camagüey.

Al realizar una revisión detallada del Programa de preparación del deportista de fútbol no se encontró cómo realizar la planificación del entrenamiento de la velocidad, por lo que el principal documento con que cuentan los entrenadores y preparadores físicos no les proporciona un sustento teórico para realizarla.

Como resultados de la entrevista realizada a los preparadores físicos de los equipos de primera división de la primera categoría resulta que: ninguno de ellos controla las distancias recorridas a alta velocidad por los futbolistas en condiciones de juego, debido a que no cuentan con los medios necesarios para realizarlo. No existe uniformidad en la aplicación de un test pedagógico para medir la velocidad. Los preparadores desconocen en su mayoría que modelo de planificación del entrenamiento emplean, se guían por el modelo de preparación del deportista, de lo que se deduce el desconocimiento teórico acerca del tema. La planificación del entrenamiento de la velocidad en algunos la ejecutan de forma general para todo el equipo, la cual justifican en la falta de tiempo y condiciones para hacerla más específica, otros preparadores la realizan diferenciada por zonas (delanteros, medios, defensas) y expresan no ejecutarla por posiciones debido a la polivalencia de los jugadores, los terceros dividen a los jugadores en grupos en dependencia de los resultados del diagnóstico, solo un preparador la efectúa de forma individualizada, a partir de la posición que desempeña el futbolista y sus resultados en el diagnóstico inicial. Los entrenadores dosifican el

entrenamiento de la velocidad a partir de su experiencia y los resultados empíricos que obtuvieron de preparaciones de años anteriores, algunos se guían por los datos que aparecen en el Coaching FIFA, por lo que se concluye que no tienen un fundamento teórico para su realización. Todos desconocen de la existencia de alguna metodología que permita la planificación y dosificación de la velocidad.

Concepción teórico – metodológica que sustenta el diseño de la metodología para la planificación de la velocidad en futbolistas de primera categoría.

A partir de lo descrito para la investigación se asumen los criterios emitidos por De Armas, N. (2003) cuando plantea que se entiende por metodología en un plano más específico al ***"conjunto de métodos, procedimientos, técnicas que regulados por determinados requerimientos nos permiten ordenar mejor nuestro pensamiento y nuestro modo de actuación para obtener, descubrir, nuevos conocimientos en el estudio de los problemas de la teoría o en la solución de problemas de la práctica."***

Se asumen además los pasos metodológicos que propone De Armas, N. (2003) para su construcción. Siendo consecuente con esta, se realizó un estudio detallado de documentación existente sobre el tema, la cual aporta puntos de vista diferentes acerca de la temática abordada.

Estudio de las documentación existente.

En el programa de preparación del deportista de fútbol dado por Garzón, J., Bennett, W., Polledo, N., Amaro, L., Campuzano, A. & Lotina, J. (2006) no se incluye un sustento teórico para la realización de la planificación de la velocidad. Por su parte en la metodología para la planificación de la preparación física anual realizada por López R. (2008), dispone que todos los futbolistas del equipo la misma por lo no se realiza su individualización.

Se revisó lo expresado por Seirul·lo F. (1998), el cual plantea que en el fútbol la velocidad se manifiesta en una de las siguientes categorías: velocidad de desplazamiento, velocidad gestual o velocidad resistencia, por lo que para poder planificar su entrenamiento han de ser así definidas y descritas. Además añade que hay también una valoración subjetiva de cada una de estas formas de manifestación de la velocidad, que vendrá claramente inducida por el puesto específico que ocupe el

jugador en tal o cual sistema táctico, y por los valores de su talento personal. Sin embargo no toma en consideración las distancias recorridas por los futbolistas a velocidad máxima relativa en condiciones de juego.

En otra publicación el Seiru lo (2001) señala la importancia de entrenar la velocidad en las condiciones de variabilidad en que se presentan diferentes situaciones de juego, lo cual es uno de los elementos que se tienen en cuanta al elaborar esta metodología.

Por su parte (T. Barnerat, J. Crevoisier, G. Houllier, J. L. Pekerman, E. Rutemöller, L. F. Scolari, & R. Venzl, 2006, p. 44) sugieren que: ***"La velocidad se debe entrenar después de un período de reposo y al comienzo de una sesión de entrenamiento."***

En otro momento definen la dosificación de la velocidad pero no se explicita que esta debe individualizarse acorde a la posición y características individuales del futbolista.

A continuación se describen los aspectos que sustentan el aparato teórico cognitivo de la metodología diseñada para la planificación de la velocidad en futbolistas de primera categoría. A la metodología que se propone le son inherentes las características generales siguientes: contextual, sistémica, integradora, procesal, desarrolladora, flexible.

La metodología para la planificación de la velocidad en futbolistas de primera categoría se argumenta: desde los puntos de vista: filosófico, psicológico, pedagógico, desde el la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, y lo social

A continuación se enuncian, a partir de la sistematización de los postulados de varios autores como Ozolin, N. (1983), Matveév, L. (1983), Grosser, M. (1988), Forteza, A. & Ranzola, A. (1988) y Ranzola A. & Barrios J. (1998), entre los más significativos, el **sistema de principios** que caracterizan el diseño e implementación práctica de la metodología que se propone, lo cual no quiere decir que se sustituyan los existentes, sino que se concretan y asumen a las proyecciones y condiciones metodológicas de la propuesta, aquellos que distinguen objetivamente la planificación de la velocidad en los futbolistas: principio del esfuerzo gradualmente creciente, irregular y variable, principio de la continuidad del proceso de entrenamiento, principio de la relación óptima entre el estímulo de entrenamiento y el descanso, principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento, principio del logro individual máximo y principio de la especialización deportiva profundizada.

Diseño de la metodología para la planificación de la velocidad en futbolistas de primera categoría.

La metodología que se propone se estructura a partir de tres estudios prácticos, en los que incluyen tres fases en las cuales se revelan, a partir de la utilización de la planificación, organización, regulación y control de los indicadores diagnosticados y la adaptación de las cargas de entrenamiento específicas para la velocidad. Para la estructuración de las fases el autor de la investigación asume la preparación de la velocidad como un proceso de dirección que ejecutan los preparadores físicos de conjunto con el resto del personal técnico del equipo.

I Fase de planificación de la velocidad en los futbolistas de primera categoría.

El primer paso dentro de la planificación es el diagnóstico pedagógico del deporte, el cual precisa un carácter humanista, donde el futbolista sea un ente activo, protagónico y dinámico, tomándose en consideración sus particularidades individuales.

Para ello se precisan inicialmente las dimensiones caracterizadas a lo largo de la obra como son: posición del jugador, características individuales, condición física, desarrollo de la velocidad en el contexto de juego. Posteriormente se establece el orden de aparición y control de cada uno de ella con las correspondientes pruebas, lo que a continuación se explican, así como los procedimientos e instrumentos que se emplean.

En relación a la condición física se realiza un control inicial de las variables que son de interés en la investigación: velocidad y resistencia a la velocidad. A partir de la observaciones de los partidos del campeonato anterior se calcula una media de la distancia total recorrida a velocidad máxima relativa durante todos los partidos por cada jugador en el campeonato anterior y se compara con los resultados de jugadores internacionales de elite que ocupan la misma posición, utilizando el estadístico ANOVA para determinar la significación en la diferencia y posteriormente planificar el entrenamiento en función de disminuirla. También se calcula la moda de los tramos recorridos a velocidad máxima relativa, para determinar cual es la distancia del tramo más recorrida a esa velocidad y se realiza el mismo análisis estadístico explicado anteriormente con los resultados de los jugadores internacionales de elite. Igualmente se contabiliza la cantidad de tramos recorridos a velocidad máxima relativa. Además se registran otros datos como: edad, peso, tipo de fibra (se determina mediante test de

campo) los cuales influyen en la planificación que se realizará posteriormente. También se determina el tiempo de preparación, tiempo de competencia, frecuencia de los juegos,

A partir de los resultados del diagnóstico se determinan los objetivos a lograr y en función de estos se estructuran las tareas de entrenamiento en pretemporada y temporada; de manera que permitan ir conformando la actividad competitiva del juego de fútbol, a partir de la complejidad de los ejercicios y la especificidad de estos, teniendo en cuenta las características de cada una de las preparaciones que la integran.

II Fase de Regulación

Objetivo: Adecuar las tareas de entrenamiento con el propósito de eliminar las posibles desviaciones de los objetivos planteados.

Requerimientos metodológicos para la implementación de la fase de regulación.

- Adecuar las tareas de entrenamiento a las particularidades individuales de los futbolistas, con énfasis en la creación de las condiciones que se manifiestan en la actividad competitiva.
- Seleccionar los métodos para el control del cumplimiento de los objetivos de la actividad (observación) y valorar el resultado alcanzado por los futbolistas.
- Realizar los ajustes necesarios en la planificación en caso de que se estén incumpliendo los objetivos trazados, exista alguna lesión en un futbolista, entre otras causas.

III Fase de Control

Para constatar la efectividad de la planificación se realiza mediante los test pedagógicos en varios momentos, la cantidad de estos está determinada por la duración de la pretemporada y el modelo de planificación escogido. Además durante la temporada se controlará mediante la observación indirecta el desempeño de los futbolistas en la competencia.

Conclusiones

Los basamentos teóricos y metodológicos de la metodología para la planificación de la velocidad, propiciaron la planificación, regulación y control de las tareas específicas de

entrenamiento a partir de las características individuales de cada futbolista y los momentos por donde transita la preparación; para de esta forma articular los contenidos que garanticen el desarrollo de la velocidad.

Referencias Bibliográficas

1. Barnerat, T., Crevoisier, J., Houllier, G., Pekerman, J. L., Rutemöller, E., Scolari, L. F. & Venzl R. (2006). *FIFA Coaching.* Zollikerberg: Druckerei Feldegg AG, 8125, Suiza, p.2.
2. De Armas, R. N. (2003). Aproximación al estudio de las metodologías como resultado científico. Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas Instituto Superior Pedagógico “Félix Varela”.

Bibliografía

1. Barnerat, T., Crevoisier, J., Houllier, G., Pekerman, J. L., Rutemöller, E., Scolari, L. F. & Venzl R. (2006). *FIFA Coaching.* Zollikerberg: Druckerei Feldegg AG, 8125, Suiza, p.2.
2. De Armas, R. N. (2003). Aproximación al estudio de las metodologías como resultado científico. Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas Instituto Superior Pedagógico “Félix Varela”.
3. Garzón, J., Bennett, W., Polledo, N., Amaro, L., Campuzano, A. & Lotina, J. (2006) Programa de preparación del deportista.
4. Seirul·lo F. (1998), Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia. Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias
5. Seiru lo F. (2001) Metodología de planificación deportes de equipo. Revista Training Fútbol número 65 Julio
6. Ozolin, N. G. (1983). El entrenamiento contemporáneo. La Habana, Cuba: Editorial Científico técnico.
7. Matveév, L. P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Ráduga.
8. Grosser, M & Strischa, S. (1988). Principios del Entrenamiento Deportivo. México: Ediciones Roca, S.A.

METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA DEL TOP SPIN EN ATLETAS CON DISCAPACIDAD FÍSICO-MOTORA DE TENIS DE MESA

Autor:

Dr.C. Bárbaro Oliva Concepción.

Licenciado en Cultura Física. Master en Actividad Física Comunitaria. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor asistente de la Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo" de Camagüey Cuba.

barbaro@fcf.camaguey.cu

Dr. C Ángel Luís Gómez Cardoso.

Decano@fcf.camaguey.cu

Licenciado en Defectología, Master en Investigación Educativa y Trabajo Social. Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor Titular del Centro de Estudios Pedagógicos de la Cultura Física de la Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo" de Camagüey. Cuba

Resumen

En el tenis de mesa las acciones se ejecutan con elevada rapidez debido a los valores máximos de la velocidad de la pelota, por lo que el golpeo debe realizarse desde una posición correcta, con movimientos adecuados y precisos para que la pelota sea devuelta correctamente. Estas características hacen que los atletas con discapacidad físico-motora presenten un comportamiento deportivo limitado con respecto a los atletas sin discapacidad, lo que depende de la discapacidad específica que presenten, por lo que acentúa si no se desarrolla un trabajo debidamente orientado en este sentido. Un estudio inicial realizado permite detectar que existen deficiencias técnico-tácticas en el movimiento del top spin contra pelotas con efecto abajo, por lo que se elabora una metodología para la preparación técnico-táctica del top spin de los atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa, basada en una fundamentación teórica amplia, en el análisis morfobiomecánico del top spin y en un diagnóstico pormenorizado donde se utilizan los métodos empíricos de encuesta, entrevista, guía de observación y test técnico, cuya aplicación permita superar las deficiencias actuales en esta problemática. La investigación se lleva a cabo por la necesidad de favorecer el proceso de preparación deportiva integral de los atletas con discapacidad, permitir el

alcance de metas en sus vidas y elevar su autoestima; la metodología es valorada mediante el criterio de expertos, y a través del método estudio de caso con el cual se corrobora la eficacia de la metodología propuesta.

Summary

In the table tennis the actions are executed with high speed due to the maximum values of the velocity of the ball, for that the hit should be carried out from a correct position, with appropriate and precise movements so that the ball is returned correctly. These characteristics make that the handicap athletes present a limited sport behavior with regard to the normal athletes, which depends on the specific desability they present, what is accentuated if a work is not developed properly guided in this sense. A carried out initial study allows to detect that technician-tactical deficiencies that exist in the movement of the top spin against balls with low effect, for what a methodology is elaborated for the technician-tactical preparation of the top spin of handicaps athletes of table tennis, based on a wide theoretical foundation, in the analysis morphobiomechanical of the top spin and in an itemized diagnosis where the empiric methods of survey, interviews, observation guide and technical test are used whose application allows to overcome the current deficiencies in this problem. The investigation is carried out by the necessity of favoring the integral aport preparation process handicap athletes, to allow the reach of goals in their lives and to elevate their self steem; the methodology is valued by means of the experts of criteria, and through the case study mecthod with which the effectiveness of the proposed methodology is corroborated.

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva constituye un derecho para todas las personas, incluidas aquellas que por diversas causas presentan una discapacidad; cuestión, que ha estado en el centro de las preocupaciones de la dirección de la Revolución Cubana y que cobran particular énfasis en las palabras atinadas del Comandante Fidel Castro Ruz cuando expresó que ***"… el deporte en nuestro país, o la política deportiva en nuestro país, tienen dos objetivos: promover la práctica***

del deporte para todo el pueblo, y fundamentalmente en niños y jóvenes…¨, *(2006, p.87).*

Las personas con discapacidad deben considerarse capaces de realizar cualquier tipo de actividad reglada, pero con adaptaciones en correspondencia con el tipo y grado de discapacidad. Es conocido que la vida de estas personas está más limitada y que debe someterse a las premisas de convivencia y situación ciudadana. Una de las características principales de los atletas con discapacidad físico-motora está dada por sus dificultades de coordinación motora fina, que les limitan la realización de actividades físico-deportivas que contribuyan a un resultado integral, desde la especialidad deportiva que han decidido practicar.

Un camino válido que sin lugar a dudas favorece el desarrollo individual de estas personas es el campo del movimiento físico y deportivo, en las que en primer lugar se encuentran los movimientos incontrolados, fruto de la necesidad de expresión interior y de la búsqueda de sensaciones placenteras de libertad, donde las normas y las reglas no fragmenten la posibilidad de favorecer la salida al interior o al exterior de las necesidades de autoafirmación personales. En relación al deporte para atletas con discapacidad físico-motora el especialista L. Guttman (1998), ha sentenciado que el deporte debe convertirse en una fuerza impulsora para que las personas con discapacidad busquen o restablezcan el contacto con el mundo que los rodea y, por consiguiente, el reconocimiento como ciudadanos iguales y respetados. Según L. Guttman es sumamente importante el control de los movimientos básicos y el fortalecimiento del organismo humano para ejercer una influencia favorable en los individuos mediante la formación de las habilidades motrices básicas y el desarrollo de habilidades propias del deporte adaptado.

En la actualidad se han aplicado nuevas transformaciones entre las que se encuentran, el trabajo preventivo - correctivo - compensatorio a través de todo el desarrollo tecnológico alcanzado; por lo antes expuesto se hace necesario que el deporte adaptado se inserte en estas transformaciones y en las nuevas concepciones de la Educación Especial. La técnica es definida por Meinel, K. (1990) (citado por Blázquez, D 1999) como procedimientos que conduce de una manera directa y económica a la consecución de altos resultados, por otro lado

para Verjoshansky, Y. (2000) la técnica deportiva es un sistema de movimientos para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas esta fuertemente determinada por la reglas de la competición.

Para el logro de las técnicas deportivas de cualquier actividad competitiva es fundamental conocer el trabajo metodológico que se puede brindar a estos atletas, en particular en el tenis de mesa, no sólo del dominio de la técnica de efecto arriba, sino también de lograr un sistema de juego equilibrado y un desempeño con eficacia, que contribuya a una mejor preparación técnico-táctica del ***top spin*** o efecto arriba en el tenis de mesa para atletas con discapacidad físico-motora en las diferentes categorías, ya que esta es la técnica más usada en el mundo de este deporte, por su gran efectividad y variabilidad en dependencia de las características del atleta.

Varios autores internacionales y nacionales han tratado temática tan importante con personas con discapacidad, por citar algunos: Arráez, J, M(1998), Allué, M (2003), Álvarez, J (2001), Archidona, J (2001), Bernal Ruiz, J (2001), Borman Fink, J(2000), Cano Remesal, C (2000) Cebrian de Miguel (2003), Bofill Ródenas A(2008), Nacionales: Bell Rodríguez (1997- 2002), Salazar(2002), Hernández (2005), Naranjo(2004), Gayle Morejón (2005), Guerra Iglesias (2005), Ruiz (1989), Muñoz (2005), Garcés (2005), López (2006), Rangel A (2006), Báez (2007), Giceya Maqueira (2005), Nordis (2009), Gómez Cardoso (2010), Núñez Rodríguez (2010) Figueredo Frutos (2011), abordan en sus investigaciones todo lo referente a los discapacitados desde varias aristas, y siempre con una visión positiva sobre el trabajo con niños con discapacidad, sin embargo existe algunos aspectos que no se han declarado y que pueden constituir punto de partida para el trabajo con los discapacitados sobre el deporte adaptado, en este caso el tenis de mesa donde se espera suplir sobre la base de los resultados deportivos integrales de estos atletas.

El análisis de los documentos normativos vinculados con el proceso de enseñanza de los elementos técnico-tácticos de los atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa permite constatar que las orientaciones metodológicas para el desarrollo de la técnica de top spin o efecto arriba en el tenis de mesa se trabaja

con las mismas características que se emplean para los atletas sin discapacidad, lo que no está acorde con las diferencias individuales de los atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa.

En el intercambio con especialistas en el tema, así como por la práctica sistemática del deporte y en las investigaciones precedentes del autor (2006 al 2010) se ha podido constatar que:

- Los atletas con discapacidad físico-motora presentan gran dificultad con la técnica de top spin contra pelotas con efecto abajo y no conocen las particularidades del movimiento.

Por todo lo antes expuesto se arriba al siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO:** insuficiencias en la preparación técnico-táctica del top spin en los atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa.

En este trabajo se propone como **OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN:** Elaborar una metodología para mejorar el trabajo con la técnica de top spin en los atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa.

MATERIALES Y METODOS

Se utilizaron como materiales mesas, pelotas, raquetas especializadas y los métodos de observación, encuestas a entrenadores y atletas discapacitados físico-motores, test y el estudio caso para comprobar la factibilidad del estudio realizado.

Aspectos generales del diagnóstico realizado:

1. Insuficiente valoración técnica de los atletas discapacitados en el movimiento de top spin, La evaluación se realiza al terminar cada período de entrenamiento. Se utiliza sólo el método de observación. Se trabaja más intensamente próximo a la competencia Consideran muy importante el top spin. Se evalúa la técnica en los partidos jugados. Se desconocen las fases del top spin.

Resumen de ejercicios propuestos en la investigación:

Componentes del sistema de ejercicios

Tipo de ejercicio	Cantidad
Ejercicios de apoyo	6
Ejercicios con medios auxiliares	10
Juegos especiales	5
Ejercicios en el multibola	7
Juegos de estudio	10
Total	38

Objetivo específico básico 1: Fortalecer sistemáticamente el eslabón más débil de la cadena biocinemática del top spin hasta lograr un desarrollo armónico de la misma.

a) Ejercicios de apoyo:

1. Ejercicio de muñeca.

Indicaciones metodológicas individuales para cada atleta con discapacidad:

TT-7 m: realizar todos los ejercicios, pero el último ejecutarlo flexionando poco las piernas.

TT-10 m: realizar todos los ejercicios, pero ejecutar el movimiento con armonía y apoyarse del brazo con discapacidad.

TT-10 f: realizar todos los ejercicios, pero solo ejecutar el último hasta la semi-flexión de las piernas.

Objetivo específico básico 2: Incrementar la carga a vencer acorde a las diferencias individuales en el desarrollo de la técnica de top spin, para elevar los niveles de la misma, alternando el trabajo del tren superior e inferior.

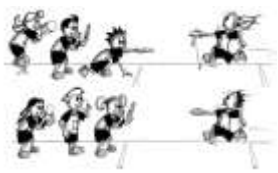
b) Ejercicios con medios auxiliares:

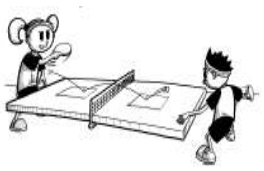
1. Imitación del top-spin con raqueta en el lugar.

Objetivo específico básico 3: Mantener una elevada motivación en el desarrollo del top spin y mejorar la técnica elevando el amor hacia este deporte e incrementando su dedicación al mismo.

c) Juegos especiales del tenis de mesa:

1. Relevos en el Tenis de Mesa.





2. Juego de la rana.

Indicaciones metodológicas individuales para cada atleta con discapacidad

TT-7 m: realizar todos los juegos pero hacer el papel de poste o de pared para golpear la pelota y no excluirlo del juego.

TT-10 m y f: realizar todos los juegos, pero en el caso de la atleta femenina ejecutarlos a menos distancia de la zona de juego debido a su discapacidad.

Objetivo específico fundamental 1: Ejercitar el movimiento competitivo con dificultades en las cualidades de la técnica para mejorar las sinergias musculares de la cadena biocinemática de la misma utilizando las diferentes zonas de la mesa

d) Ejercicios especiales en el multibola:

1. Top spin desde la zona 6.

Indicaciones metodológicas individuales para cada atleta con discapacidad.

TT-7 m: en este caso muy particular, por ser el atleta con más dificultad dentro de la clasificación presenta poca movilidad, por lo que ejecuta los ejercicios en el intermedio de las zonas.

TT-10 m: realizar con mayor profundidad los ejercicios y desplazamientos hacia las diagonales y rectas.

TT-10 f: ejecutar con menos intensidad los ejercicios, evitando los virajes en la zona de revés, pues por su discapacidad se demora mucho para regresar al centro de la mesa.

Objetivo específico fundamental 2: Perfeccionar el movimiento competitivo en condiciones similares a las del juego hacia lugares de ataque predeterminados para una correcta ejecución del top spin dirigido.

e) Juegos de estudio en la mesa:

1. Saque largo con efecto abajo hacia la zona 6: ejecutar top spin hacia el mismo lugar y mantener el peloteo.

- Se puede realizar con saques de diferentes efectos pero siempre combinados con efecto abajo.
- Saque se puede realizar desde la zona 4, 5 y 6.

Indicaciones metodológicas individuales para cada atleta con discapacidad

Estos ejercicios son válidos en dependencia de la discapacidad y categoría competitiva; por ejemplo el atleta TT-7 puede ejecutar todas las variantes menos la de recibo corto hacia las esquinas de la mesa. Además se pueden aplicar todas las combinaciones posibles de acuerdo a la imaginación del entrenador, la experiencia y dominio técnico-táctico específico de cada atleta con discapacidad físico-motora.

PRINCIPALES RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Evaluación específica de la metodología por los expertos.

En lo referente a los tipos de ejercicios se revela que todos los expertos concuerdan en que la categoría máxima debe ser dada a los ejercicios en el multibola y a los juegos, elogiando particularmente estos últimos. También se adjudica mayoritariamente la máxima categoría a los ejercicios con medios auxiliares. No resulta tan contundente la votación con los ejercicios de apoyo; aunque todos coinciden que son adecuados. No obstante lo encontrado, el autor considera que estos ejercicios deben mantenerse, sobre todo para trabajar el eslabón más débil de la cadena biocinemática y también para sistematizar la ejecución correcta del movimiento, particularmente la flexión de las piernas, que presenta dificultades en la muestra.

Principales resultados por cada caso y particularidades del entorno: En la comprobación práctica se aplica la propuesta teniendo en cuenta la planificación realizada con el entrenador del equipo, los directivos y especialistas de la provincia Camagüey para ejecutar el sistema de ejercicios técnicos para el mejoramiento del top spin, y se les entrega una copia de la metodología a los entrenadores y del manual de entrenamiento como instrumento que sirva de orientación para el proceso de entrenamiento.

A lo largo del transcurso de un curso de preparación deportiva, entre los meses septiembre y abril de los años 2010 y 2011 respectivamente, se aplican cada tres meses las evaluaciones establecidas por el test técnico, las que se realizan siempre en la Sala

Polivalente Rafael Fortúm Chacón del municipio Camagüey, así como la evaluación de las dimensiones técnicas del top spin y los resultados del mismo.

Resultados generales de la aplicación del test a cada uno de las cuatro situaciones de entrenamiento estudiadas

Caso	Pre test	Test Intermedio	Variación	%	Post-test	Variación Total	% Total
1	16 M	19 R	3	19	22 B	6	38
2	18 R	21 B	3	17	24 MB	6	33
3	15 M	18 R	3	20	22 B	7	47
Total	49 M	58 R	9	18	68 B	19	39

Se observa que en el top spin contra bolas sin efecto desde una misma zona, los por cientos de variaciones fluctúan entre el 8,7 y 21 % en el test intermedio para un valor medio el 15 %, y alcanzan entre el 23 y 37 % en el test final, por lo que el movimiento de top spin después de la aplicación de la metodología es mucho más efectivo. El valor medio en el postest mejora en un 30 %., justamente el doble que en el test intermedio, por tanto se puede asegurar que la mejoría se produce paulatinamente y de manera notable.

Valoraciones finales del estudio realizado.

La metodología de ejercicios y juegos está conformado por tres grupos de ejercicios y dos grupo de juegos; el primer grupo llamado Ejercicios de Apoyo está basado en la descomposición del movimiento de Top Spin en cada una de las fases del movimiento, estableciéndose un ejercicio para cada una, de manera tal que la ejecución de todos ellos contribuye de manera general al desarrollo en el movimiento objeto de estudio (Top Spin), pero a la vez esta descomposición permite la realización de ejercicios para las partes aisladas lo que puede ser utilizado para atender las diferencias individuales en el desarrollo de este movimiento, aquí se puede destacar el efecto particular que tiene este grupo de ejercicios y su influencia en la reducción de las diferencias individuales. En resumen, este

grupo desarrolla el nivel básico del elemento técnico y permite la eliminación del eslabón más débil de la cadena biocinemática.

El estudio de casos desarrollado hace patente las posibilidades de la metodología aplicada, pues los resultados alcanzados, tanto en el orden puramente técnico como en la efectividad del movimiento ponen muy en alto sus propiedades. El estudio realizado para cada una de las situaciones de entrenamiento y evaluación radica en los resultados del estudio de casos. La observación de la técnica y la táctica del movimiento en cada elemento de la muestra a lo largo del período de preparación deportiva manifiestan un incremento apreciable en el dominio del movimiento y se corresponde plenamente con la mejoría en los resultados de los test. Por otra parte los resultados sobresalientes alcanzados por estos atletas en la competencia nacional constituyen un aval muy positivo de la metodología.

Resultados científicos más relevantes:

- La concepción de la metodología propuesta, en la que se sistematizan las diferentes posiciones teóricas y metodológicas a asumir en la organización del proceso para la enseñanza deportiva de los discapacitados físico-motores, la comprensión alternativa, participativa y desarrolladora del aprendizaje, que logra la potenciación de la preparación del proceso de entrenamiento de Tenis de Mesa en discapacitados, no abordada con anterioridad en estudios precedentes en Cuba.
- Las precisiones metodológicas que abordan los elementos técnicos básicos y fundamentales, así como las fases de cada movimiento con la finalidad de lograr el eficaz movimiento del top spin y consecuentemente mejoras en el resultado deportivo integral.

CONCLUSIONES

- El análisis epistemológico de los fundamentos que sustentan lo relacionado con los antecedentes de la preparación técnico-táctica de los atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa, con énfasis en la preparación metodológica y los medios de entrenamiento demostraron que hay deficiencias en la devolución de pelotas con efecto abajo y por ende insuficiencias en la técnica con este tipo de atletas

- En el diagnóstico realizado mediante el estudio documental y entrevistas a profesionales se evidencian insuficiencias en la preparación metodológica de los profesores acerca de las características físicas y la preparación en la técnica del top spin de los tenistas de mesa discapacitados físico-motores.

- A partir del criterio de expertos se reafirma la factibilidad de la metodología para el mejoramiento de la técnica del top spin en discapacitados físico-motores de Tenis de Mesa.

- El estudio de casos confirma la valoración práctica positiva de la metodología para el mejoramiento de la técnica del top spin en discapacitados físico-motores de Tenis de Mesa a través del estudio de casos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACSM. (1998). *Guidelines for exercise testing and prescription*. 3ra Edición. Editorial Williams & Wilkins.
- Manuel Ortiz: Apoyos, Autodeterminación y Calidad de Vida, p. 636.
- Garrido, Mario L. Fidel y el deporte. Editorial Deportes, 2005 IL 2-036. 87 p.
- Actas. (2009). 1ª *Conferencia Nacional de Deporte Adaptado* (Toledo 19-20 Mayo) soporte magnético.
- Álvarez de Zayas, C. (2000). *La investigación científica en la sociedad del conocimiento.* Ciudad de La Habana. Editorial Academia.
- Baigulov. (1988). *Fundamentos del Tenis de Mesa*. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- Garcés, J.E. (2007). Actividad Física Adaptada para poblaciones con necesidades especiales. p. 81

- Verjonzhansky, Y. I (2002). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Colección de Entrenamiento Deportivo. España: Editor Service S. L

BIBLIOGRAFÍA

- ITTF. Manual Oceanía Nive1 para entrenadores. Francia 2005. 8 p.
- Dr P.L. Castro Alegret (1994) La preparación del adolescente con discapacidades físicn-motoras para su integración labora experiencias de la escuela ¨Solidaridad con Panamá¨
- ACSM. Guidelines for exercise testing and prescription. 3ra Edición. Editorial Williams & Wilkins. 1998.
- Matveev, I. Fundamento del Entrenamiento Deportivo. Moscú: Editorial
- Raduga, (1983). p. 331.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Zatsiorski, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*.. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. pág.34.
- Zuleta, C. (2005). Manual de capacitación en iniciación deportiva. p.9.
- Ríos H.M. (2003). *Manual de Educación Física Adaptada al alumno con Discapacidad*. Barcelona- España. Editorial Paidotribo.
- Ríos H.M. (2006). *Actividades físicas adaptadas: El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona España. Editorial Paidotribo.

METODOLOGÍA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA (AEROBIA - ANAEROBIA) EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL DE LOS ATLETAS DE CICLISMO, CATEGORÍA 15 – 16 AÑOS DE LA EIDE ORMANI ARENADO DE PINAR DEL RÍO.

Autores: MSc. Cira Hernández González

Lic. Leduam Silva Méndez

Resumen.

La resistencia, es una de las direcciones de entrenamiento determinante del resultado deportivo de las atletas de ciclismo dependiendo de la modalidad o evento que estas representen. Dentro de las variantes de esta capacidad física, prestamos especial atención al entrenamiento de la resistencia mixta dentro de la etapa de preparación especial pues este tipo de trabajo combinado no se esta aplicando en los entrenamientos correspondientes a este periodo, elemento este que consideramos sea una de las causas del bajo rendimiento en los últimos años de las atletas de este deporte y categoría en el municipio de Pinar del Río. Teniendo en cuenta lo mencionado, se presenta esta investigación que propone una Metodología de ejercicios para mejorar la resistencia aerobia- anaerobia en la etapa de preparación especial en atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15 – 16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río, el cual pretende ser la posible solución del problema científico planteado en el informe .Durante el estudio exploratorio detectamos como principales deficiencias el protagonismo absoluto de trabajos continuos de larga duración para el desarrollo de la resistencia, la utilización solo de métodos continuos para el desarrollo de esta capacidad excluyendo los métodos de fartlek, por otra parte pudimos comprobar que en ninguno de los casos se trabaja la resistencia aerobia- anaerobia a través de la fragmentación del kilometraje utilizando métodos discontinuos, fundamentalmente repeticiones e intervalos, entre otras dificultados que ampliamos en el capitulo II de esta investigación, todo lo cual corroboramos mediante la aplicación de diferentes instrumentos investigativos , principalmente los empíricos, observación, encuesta y medición.

Sumary

Individual pursuit. What a race! Two riders compete over a fixed distance (Men: 4 km, women: 3 km) they start from two opposite points on the track. The winner is the rider who catches up with his rival or who records the best time. Team pursuit. A feast for the eyes. Two teams of 4 riders compete over a distance of 4 km. They start from two opposites points of the track. The winner is the team which catches up with its rival or records the best time. Points race. For sprinters who know how to marshal their resources. This is a specialty where the final ranking depends on the number of points won and accumulated by 20 to 30 riders during sprints (in all 10 laps of 250 m track) and according to the laps won. It is run over 30 km for men and 25 km for women. Madison. This requires a perfect understanding. The event is between teams of two riders with intermediate sprints. The ranking is drawn up on distance and the points won by the riders. With a maximum of 18 teams, generally run over 50 km, this is a spectacular event. The tea members can take over from each other as and when they like, by touching hands or cycling shorts. While one of the riders is in the race, the other one goes round at slower speed. Scratch. Scratch is an individual race over a set distance (15 km for men, 10 km for women). The number of participants is limited to 24. There is a flying start fater a warm-up lap. They are de "Endurance" disciplines. For there are very important the endurance. In this investigation we want to do a methodology for to improve this capacity in bicycle racer of “Ormani Arenado EIDE” in Pinar del Río due to the big problems that having now.

Introducción

El problema del perfeccionamiento físico del ser humano cuya parte central corresponde a las cualidades físicas o motoras (fuerza, flexibilidad y resistencia) es uno de los aspectos más vitales de toda su existencia. Ello es fundamentalmente natural, porque el aspecto externo del ser humano, su estado interno, sus potencialidades físicas y su interés por la vida en general dependen en grado considerable del nivel de desarrollo de sus cualidades motoras.

En el largo camino hacia la conquista de altos logros en lo competitivo requiere ante todo de la constante perseverancia de técnicos y atletas con su propósito bien delimitados.

Esto bajo ningún concepto puede ir en detrimento de la salud y el cuidado del deportista, recordando que nuestra primera Metodología será siempre como ser humano. De ahí se desprende el proceso de entrenamiento como sistema de componentes de la preparación que interactúa de forma armónica formando una interrelación dialéctica lógica que debe garantizar la correcta relación entre la carga y el efecto que esta propicio una vez aplicada.

Desde el inicio de la década 1990-2000 del siglo pasado, se observa una relación y a la vez una profundización en las concepciones metodológicas acerca de cómo llevar a efecto la preparación del deportista: Platanov; Groser; Volkov; Bompa; Forteza; Matriev son algunos de los estudiosos de la materia que han ido transformando y dándole mayor dinámica de cambio a la teoría acerca del entrenamiento. Muchos de los contenidos de esta disciplina científica se han visto relacionados desde el mismo punto de vista, es el caso de los principios de Motier y Grosser, métodos de entrenamiento según Bompa y Forteza pero es precisamente el tema de componentes de carga el que ha logrado insertar desde una óptica metodológica mayor cantidad de transformaciones.

Según el Dr. Armando Forteza de la Rosa, distinguido profesor cubano. Plantea que las direcciones del entrenamiento son los aspectos direccionales de la preparación del deportista que van a señalar no solo el contenido del entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino, además relacionará en su

determinación dos categorías básicas del entrenamiento: carga y método. (1999) que las mismas se clasifican en direcciones determinantes del rendimiento (DDR) y direcciones condicionantes del rendimiento (DCR).El ciclismo como en todos los deportes, es regido y su rendimiento determinado por varias direcciones en dependencia de la modalidad o eventos que se entrenen.

En tal sentido, nuestro país, ha realizado incontables esfuerzos, lamentablemente no siempre se logra un buen resultado, para ello se precisa además de las condiciones materiales, una correcta planificación y control de los entrenamientos que se realizan, acorde con las posibilidades funcionales de los atletas. Por ello, el INDER asume, a través de los programas de preparación del deportista, la orientación y supervisión de los implicados en este proceso, de modo que no solo se desarrollen estos entrenamientos como forma de ejercitar al organismo humano, sino que se logre un aprovechamiento óptimo de las posibilidades de rendimiento en las atletas que los practiquen, con este fin se crearon las escuelas para la formación de profesores de educación física, deportes y recreación, derivándose posteriormente en centros universitarios para esta rama del conocimiento.

En estos momentos y como consecuencia del incremento del nivel cultural de la población cubana y nivel competitivo a nivel mundial, ha aumentado significativamente en sentido general la inclinación hacia la práctica de deportes de todo tipo y el deseo de logran mejores resultados competitivos en todos los niveles. Por tal motivo nuestra investigación ha centrado su atención en el tema del entrenamiento de la resistencia mixta en el periodo de preparación especial con fines no competitivos. Intentando aportar un grano de arena al movimiento deportivo cubano, apoyados en la experiencia práctica vivida y el estudio sistemático.

La idea que sirvió como detonante para iniciar la investigación, nace de la observación casual a los entrenamientos que realizan las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15 – 16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río, la cual nos permitió percatarnos en los mismos no se emplean ejercicios que permitan desarrollar la resistencia en ambas zonas de redimiendo, además de la utilización de muy pocos métodos de entrenamiento

que permitan elevar el rendimiento deportivo de estas atletas en competencias provinciales y nacionales . A partir de estas realidades, decidimos profundizar en el estudio de las posibles causas que pudieran estar originando tal fenómeno, para lo cual nos apoyamos en distintos métodos e instrumentos científicos, con los que se pudo constatar que, a pesar de existir un programa nacional para preparación del deportista en este deporte, no se ha logrado que en los entrenamientos se realicen de una manera eficiente, pues los contenidos que aparecen en el se abordan de manera muy general para los entrenadores y atletas de características similares a nuestra muestra, los temas mayormente abordados en este documento son muy amplios, permiten disímiles interpretaciones, las cuales dependen entre otras cosas del nivel intelectual de los usuarios del mismo . Las observaciones sistemáticas, entrevistas a y la revisión de documentos oficiales, entre ellos, la carpeta metodológica de la cátedra de ciclismo de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río que allí funciona, develó que existe realmente insuficiencias en el entrenamiento de la resistencia mixta en la etapa de preparación especial incluso, reza como una de las principales dificultades contenidas en el banco de problema. Por otra parte, la consulta bibliográfica no nos arrojó posibles soluciones que se adecuaran a las características propias de la población en estudio, ni a las condiciones materiales de las que se disponen.

Como consecuencia de tales deficiencias, las atletas objeto de investigación han disminuido su rendimiento específicamente en los eventos de demandan este tipo de direcciones de entrenamiento (Resistencia Aerobia y anaerobia), principalmente en los eventos de pista como el evento de dos kilómetros, por tal motivo se presente la siguiente investigación con el siguiente problema científico.

Problema científico: ¿Como mejorar la resistencia (aerobia - anaerobia) en la etapa de preparación especial en atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE: Ormani Arenado de Pinar del Río?

Teniendo como **Objeto de estudio:** El proceso de entrenamiento en atletas de ciclismo.

Y como **campo de acción:** La resistencia mixta en la etapa de preparación especial en las atletas de ciclismo.

Buscando en tal sentido, como **Objetivo:** Elaborar una Metodología para mejorar la resistencia (aerobia - anaerobia) en la etapa de preparación especial en las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

Preguntas científicas

1. ¿Cuales son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el entrenamiento de la resistencia en la etapa de preparación especial del ciclismo?
2. ¿Cual es el estado actual del entrenamiento de la resistencia (aerobia - anaerobia) en la etapa de preparación especial de las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE: Ormani Arenado de Pinar del Río?
3. ¿Que Metodología pudiera mejorar el entrenamiento de la resistencia (aerobia - anaerobia) en la etapa de preparación especial en las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE: Ormani Arenado de Pinar del Río?
4. ¿Cual es la factibilidad de una Metodología para mejorar el entrenamiento de la resistencia (aerobia - anaerobia) en la etapa de preparación especial en las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE: Ormani Arenado de Pinar del Río?

Tareas científicas.

1 Análisis de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el entrenamiento de la resistencia en la etapa de preparación especial del ciclismo.

2 Diagnóstico del estado actual del entrenamiento de la resistencia (aerobia - anaerobia) en la etapa de preparación especial en las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE: Ormani arenado de Pinar del Río.

3 Diseño de una Metodología que pueda mejorar el entrenamiento de la resistencia (aerobia - anaerobia) en la etapa de preparación especial de las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE: Ormani Arenado de Pinar del Río.

4 Valoración de la factibilidad de una Metodología para mejorar el entrenamiento de la resistencia (aerobia - anaerobia) en la etapa de preparación especial en las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE: Ormani Arenado de Pinar del Río.

Sistema de métodos empleados

En virtud del objetivo planteado, se desarrolló la investigación basada en la fundamentación filosófica **materialista – dialéctico**, como enfoque metodológico general, el que permitió revelar las relaciones existentes, según el objeto de estudio que se precisa y sus posibles transformaciones.

Métodos teóricos

Histórico lógico: para realizar un recorrido en el plano teórico y metodológico que permita conocer los cambios y transformaciones que ha experimentado el entrenamiento de la resistencia mixta en atletas de ciclismo, incluyendo las que se realizan en las escuelas de iniciación deportiva.

Análisis-síntesis: en el tratamiento de las teorías y datos empíricos recopilados para nuestra investigación, proyectándose de lo general sobre el entrenamiento de la resistencia mixta (aerobia - anaerobia) en el ciclismo, llevándolo a lo particular que implica la muestra, considerando para ello, la disponibilidad de recursos materiales, las condiciones físicas, las necesidades o aspiraciones de de las atletas ,entrenadores y la provincia y los diferentes

sistemas de planificación, sin perder de vista las posibilidades de generalizar los resultados.

Inductivo deductivo: para inferir, a partir de los datos teóricos y empíricos, la situación problémica, hasta derivar en la posible solución del problema científico que se afronta, en cuanto al desarrollo de la resistencia mixta (aerobia - anaerobia) de las atletas de ciclismo en las escuelas de iniciación deportiva.

Métodos empíricos

Encuesta: de tipo entrevista realizada a los entrenadores de ciclismo de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río, la misma fue elaborada con preguntas fundamentales y complementarias, de tipo abiertas, con el objetivo de diagnosticar la situación del entrenamiento de la resistencia mixta (aerobia - anaerobia).

Observación sistemática: participante y encubierta, para conocer con que nivel de frecuencia se suceden las principales deficiencias durante la realización de actividades relacionadas con la dirección o capacidad física en cuestión dentro de la etapa que se enmarca la investigación en la EIDE Ormani Arenado, municipio Pinar del Río.

Análisis de contenido: de informes de investigaciones recientes sobre la temática que venimos tratando, para enriquecer los distintos elementos que habrán de componer la Metodología metodológica, como tentativa de solución al problema planteado.

Pruebas pedagógicas: para conocer y diagnosticar el nivel de desarrollo de la resistencia aerobia- anaerobia de las atletas de ciclismo, categoría 15-16 años de la EIDE Ormani Arenado, municipio Pinar del Río.

Estadístico Matemático

Estadística descriptiva e inferencial: Para el procesamiento de todos los datos recogidos a través de las encuestas y las observaciones, como parte del estudio exploratorio de esta investigación.

Hemos concebido como estrategia de estudio, una investigación descriptiva sobre datos tanto empíricos, como teóricos sobre como se manifiesta el entrenamiento y rendimiento de la resistencia mixta (aerobia - anaerobia) de las atletas de ciclismo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

También nos apoyamos en el estudio explicativo, a partir de las inferencias sobre los datos arrojados y para mostrar una posible solución del problema científico en cuestión.

Nuestra investigación está guiada por un enfoque dialéctico que parte del reconocimiento del problema científico y las contradicciones que afectan el eficiente desarrollo de la resistencia mixta (aerobia - anaerobia) de las atletas de ciclismo antes mencionadas. Para la obtención de los datos y el procesamiento de la información se emplearon, de forma combinada, métodos de investigación teóricos, empíricos y estadísticos, cuyos resultados fueron tratados cualitativa y cuantitativamente permitiendo dar respuesta a las tareas planteadas.

Población y muestra

En la EIDE Ormani Arenado del municipio Pinar del Río existen un total de 16 atletas del sexo femenino, las cuales se toman en su totalidad como muestra para desarrollar esta investigación lo que representa el 100% de la población, todas se encuentran en las edades comprendidas entre 15-16 años. Todas tienen vínculos estudiantiles principalmente en nivel medio superior, poseen un aparente estado de salud favorable para la práctica de ejercicios físicos y gran inclinación a los mismos. Además utilizamos 6 entrenadores con más de 10 años de experiencia y relacionados directamente con la preparación física en las atletas de ciclismo en diferentes niveles, los cuales ocupan cargos de entrenadores de este deporte, todos con formación profesional en cultura física y deportes, y resultados satisfactorios en su desempeño. El tipo de muestreo que se utiliza es aleatorio intencional.

2.9 Metodología de ejercicios para mejorar el entrenamiento de la resistencia mixta de las atletas de ciclismo, sexo femenino, categoría 15-16 años de la EIDE Ormani Arenado, municipio Pinar del Río.

A partir de los datos teóricos sistematizados en el primer capítulo, así como los empíricos, analizados en los epígrafes anteriores de este en que estamos, determinamos los ejercicios que conformaran la Metodología para mejorar la resistencia mixta de las atletas de ciclismo, categoría 15-16 años, sexo femenino de la EIDE Ormani Arenado , municipio Pinar del Rió.

Esta dirección es extremadamente importante para el desempeño eficiente de cualquier actividad cotidiana y por su puesto más aun en la actividad física y los deportes, para lograr además de una buena apariencia física y un estado de salud favorable y buenos resultados deportivos en las competencias pertinentes. Por tal motivo en él se recogen elementos indispensables relacionados con el tema, ampliando la información y conocimientos generales de los entrenadores. Tratamos con particular importancia la capacidad de resistencia mixta mostrando para cada una de ellas ejercicios, formas de realización de los mismos, rangos de planificación por componentes mostrando como es lógico los métodos de entrenamiento a utilizar para desarrollar cada uno de estos.

El mismo cuenta con 10 ejercicios, cada uno de ellos descritos brevemente y dosificados teniendo en cuenta su intensidad, frecuencia, pausas, repeticiones, multiplicaciones, métodos y las posibles variantes, de manera que puedan dar cumplimiento al objetivo planteado en esta investigación.

Luego de la aplicación de la Metodología de ejercicios propuestas por un periodo de tiempo de 3 meses correspondiente a la etapa especial de las ciclistas que conforman la muestra se obtuvieron los siguientes resultados.

Resultados del segundo diagnóstico aplicado

Análisis de la medición.

Para el desarrollo de esta investigación se aplicaron tres test de resistencia en diferentes distancias tales como 2000 metros, 8000 metros y 10000 metros, con el objetivo de conocer cual es el estado actual del desarrollo de esta capacidad en las atletas de ciclismo, categoría 15 – 16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

La aplicación de los mismos arrojaron los resultados numéricos que mostramos a continuación.

Atletas	**2 Km**	**8 Km**	**10 Km**
1	3, 12	15,02	18, 46
2	3, 31	15, 09	19, 27
3	3,32	13,37	17,00
4	3,15	13,08	16,22
5	3,10	13,20	16,40
6	3,35	14,22	17,00
7	3,37	13,02	17,10
8	3,39	14,06	17,17
9	3,40	15,06	17,02
10	3,10	13,34	17,01
11	3,35	15,10	17,20
12	3,08	14,12	16,20
13	3,10	13,24	16,10
14	3,07	14,00	15,20
15	3,07	13,10	15,34
16	3,01	13,00	15,10

Conclusiones

1. Se realizó una revisión bibliográfica amplia tanto en documentos oficiales del organismo, como literaturas clásicas y modernas relacionadas con el tema del trabajo de la resistencia mixta en la etapa de preparación especial en el ciclismo, comprobando que la misma está en literaturas muy dispersas, lo que dificulta su consulta por parte de los entrenadores.

2. Se aplicaron varios métodos investigativos para conocer el estado actual del trabajo de la resistencia mixta en la etapa de preparación especial de las atletas de ciclismo sexo femenino categoría 15-16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río, comprobando que existe gran escasez de ejercicios de esta dirección en los entrenamientos de dichas atletas, lo cual no permite el correcto rendimiento de la misma.

3. Se elaboró una Metodología de ejercicios para mejorar el entrenamiento de la resistencia mixta en la etapa de preparación especial de las atletas de ciclismo sexo femenino categoría 15-16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río, la cual se presenta como posible solución al problema científico planteado.

4. Se aplicó la Metodología de ejercicios elaborada arrojando resultados favorables del desarrollo de la resistencia mixta en las atletas que conforman la muestra.

Recomendaciones

1. El control eficiente de la frecuencia cardiaca durante la aplicación de los ejercicios elaborados en la metodología.
2. Controlar el desarrollo de la capacidad a través de los test específicos que se proponen en la metodología.

METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS ACCIONES DE JUEGO EN EL VOLEIBOL.

Autor*:* Prof. MSc. Luis Miguel Díaz

luisdiazuid@yahoo.com.ve

Universidad Deportiva de Sur, Cojedes -Venezuela

RESUMEN

La preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la pre disposición para alcanzar resultados deportivos, así lo afirma Matveiev. L citado por Forteza, Armando. La presentación del diseño para optar como aspirante a Doctorado facultado por la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y Deporte de Cuba se planteó como **Situación Problemática**, la necesidad de documentos que oriente el procesos para la enseñanza de las acciones de juego en el voleibol, el **Problema Científico** ¿Cuál será la efectividad de una Metodología para la enseñanza de las acciones de juego en el voleibol fundamentada de la táctica que permita un mejor aprendizaje en los deportistas categoría 11-13 años de las Unidades Educativas de Talento Deportivo en Venezuela 2013-2014? A partir de los **fundamentos teóricos** la revisión de autores sobre las concepciones sobre la preparación técnico-táctica, etapas del entrenamiento deportivo, así como a las mejores experiencias investigativas y prácticas existentes, se arribó como Objetivo esperado de la investigación lo siguiente: Diseñar una Metodología fundamentada desde la táctica para la enseñanza de las acciones de Juego en el voleibol. Que propicie el desarrollo, organización y la enseñanza el entrenamiento así como el control en esta categoría.

Palabra Clave: Metodología, enseñanza, acciones de juego, voleibol.

ABSTRACT

The preparation of the athlete is the use of the whole media that ensure the achievement and raising the pre disposal to achieve sports results, so says Matveiev. L cited by Forteza, Armando. The presentation of the design to qualify as a candidate for PhD empowered by the University of Science of Physical Culture and Sports of Cuba was raised as Problematic situation, the need for documents to guide the teaching processes to game actions in volleyball the Scientific Problem what is the effectiveness of a methodology for teaching actions based volleyball game of tactics to enable better learning in athletes 11-13 years category of Sports Talent education Units in Venezuela 2013 -2014? From the theoretical review of authors' conceptions of technical-tactical preparation, stages of sports training as well as research experiences and best practices, it arrived as expected from the

research objective the following: Develop a Methodology based from tactics for teaching actions in volleyball game. Conducive to the development, organization and teaching and training in this category control.
Keyword: methodology, teaching, actions playing volleyball.

Fundamentación

La preparación del deportista “es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la pre disposición para alcanzar resultados deportivos,” así lo afirma Matveiev. L citado por Forteza, Armando (10)

En el documento denominado Las Líneas Generales del Plan Nacional de Deporte, Actividad Física y Educación Física 2013-2025 (14) en Venezuela, establece lo siguiente: “El entrenamiento deportivo como profesión y especialidad deportiva ha ido evolucionando y los profesionales de esta especialidad ocupan posiciones en todos los deportes como: investigadores, docentes, profesores, instructores, entrenadores…”

Para Añó V. (185) establece que: “El proceso de entrenamiento de los niños y adolescentes (jóvenes) deben ser planteados a largo plazo, ya que atraviesa una serie de etapas o fases desde su inicio hasta alcanzar el alto rendimiento…”

El mismo autor manifiesta que este proceso está condicionado por tres factores:

1) La maduración 2) los procesos de formación del carácter de la personalidad y 3) los procesos de auto afirmación.

Por ello es importante que en la planificación del entrenamiento deportivo deben considerarse normas y reglas relacionadas, una con los procesos de maduración de la persona y otro con los principios del entrenamiento, basado el desarrollo psicofísico.

Para Añó Vicente citado a Hahn (186,289) es un error que se comete a menudo por los entrenadores, es de acortar las fases evolutivas del niño, las principales causas por especializar demasiado pronto al niño y que el entrenador califica esta etapa como innecesaria.

Debemos tener en cuenta que para la programación de un entrenamiento con nuestros deportistas, hacer énfasis en la primera y segunda etapa, podría garantizar una estabilización y permanencia en el alto rendimiento.

Entre tanto, J. Alberto Murillo Caldera (140,182) manifiesta que en Venezuela actualmente, el Gobierno Nacional está procurando una mayor relevancia en pro de perfilase como potencia deportiva en este siglo XXI especialmente en la iniciación deportiva, desde el año 2004, por ello fueron creadas "Las Unidades de Educativas de Talento Deportivo (UETD) cuyo objetivo es formar desde el punto de vista académico y deportivo a los posibles talentos deportivos detectados en los diferentes estados que se encuentran en el territorio nacional", para el año 2012 cuenta con 27 escuelas.

Considerando todo lo anterior, que la aplicación adecuada del conjunto orientaciones sobre los procesos del entrenamiento a los alumnos -atletas de Voleibol masculino categoría 11-13 años en la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de San Carlos Cojedes, permitirá ampliar al máximo, el campo para la creación de habito deportivo, para la efectividad de los aprendizajes y para la resolución de sus problemas motores.

Principales consideraciones derivadas del análisis de la información recopilada.

El gobierno nacional venezolano da el carácter de importancia al deporte, proporcionando el apoyo institucional, jurídico y económico en conformar las Unidades Educativa de Talentos Deportivo en todo el Territorio Nacional, entre ellos se han confeccionado los documentos siguientes:

- Manual de implementación Unidades Educativas de Talento 2003
- Manual de preparación inicial del atleta de Voleibol 2006

Para ello se tomó el Programa de preparación del Deportista del Voleibol en Cuba en función de establecer un modelo comparativo, pero que sabemos no es el único haciendo revisión general, aunque sabemos que existen otros modelos, consideramos tomar específicamente este por el resultado que ha tenido ese país a nivel regional y mundial fundamentalmente en esa disciplina deportiva.

El programa establece una breve caracterización de la categoría, el perfil psicológico de la edad objetivo educativo, instructivo, sistema de conocimientos, de habilidades, contenidos esenciales y un sistema de evaluación e Indicaciones metodológicas.

La revisión general de este documento establece un sistema organizado de contenidos, fases, y elementos para la planificación desarrollo y control fundamentado en las características y condiciones específicas de ese país.

Breve análisis de documento "Manual de Instalación de las Unidades de Talento Deportivo" Venezuela.

En la definición de la UETD tendrá como propósito fundamental atender de manera integral la formación… mediante la implementación de programas permanentes y sistemáticos, tanto de desarrollo técnico como deportivo. Dentro de los objetivos está garantizar la reserva deportiva del ciclo olímpico 2012-2016.

En la concepción del currículo deportivo contempla la elaboración de programas deportivos y que deben ser autorizados por el Ministerio de educación y deporte tomando las condiciones biológicas, físicas y psicológicas propias del alumno. Un cuadro de desarrollo y formación deportiva que oriente al entrenador o docente aplicar estrategias, tomando en cuenta la **iniciación deportiva**, como una fase para consolidad las habilidades básicas para iniciarse y con una duración de 8 a 9 horas a la semana, en la Fase de **Formación o Desarrollo Deportivo,** consolidar las destrezas mediante la maduración de las capacidades físicas, el atleta podrá recibir cargas que se adecuen a la edad y su duración se podrá incrementar a 12 horas semanales. **En la especialización deportiva**, donde se defina la destreza deportiva, es la parte donde debe planificarse con macrociclos y su duración a la semana se incrementa a 5 horas, en la fase de **Perfeccionamiento Deportivo**, aquí se identifica como talento deportivo, el atletas se optimiza y prepara para las competiciones internacionales, aquí se inicia la maestría deportiva, se eleva a dos sesiones de entrenamientos a 30 horas semanales. **En altos logros deportivos** el atleta alcanza un nivel y desarrollo en el ámbito internacional y mundial representando las selecciones nacionales. Sobre lo anterior, no se identifican los contenidos de manera específica en el deporte, tampoco las categorías en

correspondencia con las edades que se oficializan bajo los lineamientos de la comisión tecnica de la Federación Venezolana de Voleibol para las competiciones, el documento solo cumple con las fases indicadoras como proceso en su tránsito por la UETD.

En síntesis el documento establece lineamientos generales para la confección de programas y planes de entrenamiento que queda a criterio de cada entrenador y con una alta probabilidad nivel nacional.

Breve análisis del “Manual de preparación inicial del atleta de Voleibol venezolano 2006”

Carece de lineamientos al momento que el atleta deba vencer los propósitos del aprendizaje en la etapa de iniciación 11-13 años, hay insuficiencia al no expresar paso a paso el desarrollo técnico-táctico, psicológico y el desarrollo de las capacidades motrices básicas en la etapa de iniciación, no se describe dentro del documento la dosificación temporal para cada elemento a desarrollar, no se establecen las competiciones correspondientes a su desarrollo en la etapa de iniciación 11-13 años.

Situación Problemática

Los resultados de un estudio diagnóstico realizado por el autor, unidos a los de su experiencia práctica como ex atleta y entrenador de alto rendimiento en el deporte de voleibol nacional, así como director de deportes de la Universidad Deportiva del Sur, también haber realizado entrevistas a quienes laboran como directores sub directores, coordinadores así como entrenadores de esa disciplina, además la revisión de documentos, posibilitaron identificar dentro de la Unidad Educativa de Talento Deportivo “Luis Paisa Salcedo” de San Carlos Cojedes un conjunto de vacíos en la aplicación sistematizada de los componentes esenciales que guían el proceso del entrenamiento deportivo, como consecuencia se enuncias los más relevantes que están relacionadas, estas son:

- La información necesaria para la categoría de iniciación en estas edades 11-13 no está organizada.

- El Manual de preparación inicial del atleta de Voleibol existente, es insuficiente en las orientaciones metodológicas para abordar el proceso de entrenamiento por el entrenador.
- No están establecido dentro del trabajo del entrenador los componentes que garantice la consecución de los objetivos en la categoría de iniciación.11-13 años.

- El sistema de participación deportiva en la categoría de iniciación.11-13 años obedece a resultados competitivos y no a vencer las distintas etapas de la enseñanza de las habilidades motrices.

- Los entrenadores aplican planes de entrenamiento encaminados a la mejora del rendimiento y no al aprovechamiento de las potencialidades de brinda la edad al desarrollo atlético como consecuencias, desequilibrios en la aplicación distribución de cargas.
- Carencia de información que establezcan los objetivos y pasos metodológicos para la enseñanza en la etapa de iniciación 11-13 años.

Por lo anterior, obedece a emitir de manera general, insuficiencias y carencias en documentos que orienta la preparación deportiva para el Voleibol masculino categoría 11-13 años en la Unidad de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de San Carlos Cojedes.

Formulación del Problema

¿Cuál será la efectividad de una Metodología para la enseñanza de las acciones de juego en el voleibol fundamentada de la táctica que permita un mejor aprendizaje en los deportistas categoría 11-13 años de las Unidades Educativas de Talento Deportivo en Venezuela 2013-2014?

Objetivo General

Diseñar una Metodología fundamentada desde la táctica para la enseñanza de las acciones de Juego en el voleibol

Interrogantes Científicas

1.- ¿Cuál es el estado actual de los entrenadores en la aplicación de procesos de enseñanza de las acciones de juego en el voleibol?

2.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la propuesta de una Metodología fundamentada de la táctica para la enseñanza las acciones de Juego en el voleibol?

3.- ¿Cómo organizar la Metodología fundamentada de la táctica para la enseñanza las acciones de juego en el voleibol teniendo en cuenta el aparato cognitivo y el aparato instrumental?

4.- ¿Qué resultados se obtendrán al aplicarse y evaluarse la Metodología diseñada fundamentada de la táctica para la enseñanza las acciones en el voleibol?

Métodos

Los métodos y/o técnicas de investigación que se utilizarán en nuestro trabajo son seleccionados sobre la base de un enfoque dialéctico-materialista y a partir de métodos científicos generales.

Nivel teórico:

El análisis histórico lógico. Permitirá profundizar sobre los antecedentes, desarrollo histórico y cualidades del objeto de estudio, así como, de la evolución histórica del programa de orientación para la preparación técnico-táctica del voleibolista masculino categoría 11-13 años en las unidades educativas de talento deportivo (UETD) en Venezuela.

Nivel empírico:

La revisión documental. Se utiliza en el estudio de documentos y programas rectores del Ministerio del Poder Popular para el Deporte, federaciones y asociaciones nacionales, además planes de entrenamientos de dicha disciplina deportiva.

La entrevista. Nos permitirá recolectar criterios y opiniones sobre la información que pueden aportar los directores, entrenadores oficiales en el Voleibol, con vista

a ser utilizada para la conducción técnico-táctica del voleibolista masculino. La entrevista será de tipo semiestructurada y se aplicará a una muestra de especialistas de esa disciplina deportiva (entrenadores, profesores y funcionarios), los cuales se seleccionan atendiendo a su categoría docente y científica, experiencia laboral, prestigio profesional, conocimientos teóricos y prácticos que sobre el tema de nuestra investigación posea y sus resultados deportivos y profesionales.

La consulta a expertos. Se aplicará para hacer una valoración sobre el contenido de la propuesta. Se selecciona una muestra de expertos del voleibolista en Venezuela. Las características del experto que consideraremos son: Disposición a participar en la solución del problema; espíritu colectivista y autocrítico; creatividad; capacidad de análisis y competencia. Esto es, personas capaces de ofrecer valoraciones conclusivas de nuestra propuesta como solución al problema planteado y de emitir recomendaciones con un máximo de competencia. Se empleará el Método Delphy para hacer menos subjetiva la valoración a partir del criterio de los expertos.

La triangulación metodológica. Este método lo utilizaremos para determinar las regularidades a través de la confrontación de criterios e instrumentos aplicados a los entrenadores y personal técnico del voleibol.

La encuesta. Nos permitirá recolectar criterios de los técnicos del voleibol, para caracterizar la preparación técnico-táctica en dicha disciplina deportiva en sentido general y de forma particular en la categoría 11-13 años.

La experimentación. Se utilizará para validar el Sistema de Acciones Estratégicas propuesto.

Posibles resultados a obtener

Nuestro resultado constituye un aporte teórico y práctico. El aporte teórico radica en la concepción del programa de orientación, el cual organiza los componentes y las relaciones que se dan entre ellos y propone cambios en la organización estructural de la conducción técnico-táctica del voleibolista para hacerla más eficiente. La significación práctica del resultado es precisamente es la orientaciones metodológicas del programa de orientación, pues es la vía de

materializar esa nueva concepción en la conducción técnico-táctica, una concepción que busca la lógica de la complejidad que puede utilizarse en el proceso de entrenamiento deportivo de los voleibolistas masculino en la categoria 11-13 años de las UETD en Venezuela.

BIBLIOGRAFÍA

1. Año V. (1997) Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil. Madrid Editorial Gymnos.

2. Forteza. A. (1999) Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.

3. Ministerio de Educación y Deporte Venezuela. (2003) Manual de Implementación Unidades Educativas de Talento Deportivo. Caracas, Editorial Instituto Nacional de Deporte.

4. Ministerio de Educación y Deporte Venezuela. (2007) Manual de Preparación Inicial del Atleta de Voleibol Venezolano. Caracas, Editorial Instituto Nacional de Deporte.

5. Navelo R y Santana J. (2007) Programa de Preparación del Deportista Voleibol. La Habana

6. Rebolledo I. (2012) Noticias-Mindeporte. (Caracas) 19 de octubre: 1

7. Universidad de los Andes Venezuela. (2007) La Educación Física y el Deporte. Mérida, Editorial Compiladores.

8. Las Líneas generales del Plan Nacional de Deporte, Actividad Física y Educación Física 2013-2025.

MODELIZACIÓN MATEMÁTICA E INTELIGENCIA ARTIFICIAL APLICADAS A LA PREPARACIÓN TÁCTICA Y EL ESTUDIO DE CONTRARIOS EN EL DEPORTE DE LUCHA DEPORTIVA.

AUTOR: Dr. C Armando Rodolfo Rosales Carrazana.
Profesor Titular. e-mail: armando1957@inder.cu
CENTRO DE PROCEDENCIA: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Granma.
COAUTOR: Ms. C. Luis Alberto Sancesario Pérez
Profesor Auxiliar
CENTRO DE PROCEDENCIA: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Granma.
COAUTOR: Ms. C. RidelioCarmenate Fuerte.
Profesor Asistente.
CENTRO DE PROCEDENCIA: Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación Provincia de Gamma de Granma.

RESUMEN

Se analiza la modelización matemática como instrumento poderoso para identificar patrones comprensibles en el comportamiento técnico-táctico en el deporte y su aplicación en el desarrollo de herramientas de Inteligencia Artificial para la toma decisiones inherentes al proceso de preparación táctica y el estudio de contrarios. Se exponen ejemplos de sistemas inteligentes para el deporte desarrollados en el mundo, en Cuba y, específicamente, en la provincia Granma. Se reflexiona acerca de las tendencias actuales y futuras en el uso de la Inteligencia Artificial en el deporte.

PALABRAS CLAVES:

*Estudio de contrarios *Inteligencia Artificial *Preparación táctica *Minería de Datos *Modelización matemática

ABSTRACT

It is analyzed the mathematical modeling like powerful instrument to identify comprehensible patterns in the technical-tactical behavior in the sport and their application on development of Artificial Intelligence tools for taking of decisions

inherent to the process of tactical preparation and advanced scouting.It is exposed examples of developed smart systems for the sport in the world, at Cuba and, specifically, in the Granma province. It is meditated about the current and future tendencies in the Artificial Intelligence use in the sport.

KEY WORDS

*Advanced Scouting *Artificial Intelligence *Tactical preparation *Data Mining *Mathematical modeling

INTRODUCCIÓN

La Inteligencia Artificial (IA) surge definitivamente en 1950 a partir de un influyente artículo del matemático británico Alan Turing, en la revista *Mind*, titulado *Computing Machinery and Intelligence* (Ordenador e inteligencia), en el que efectúa un análisis acerca de la inteligencia artificial y propone lo que hoy se conoce como el *Test de Turing*, una prueba que permite determinar la supuesta inteligencia de una máquina.[(6)]

El término Inteligencia Artificial como tal fue acuñado en 1956 por John McCarthy, del Instituto de Tecnología de Massachusetts. En ese año se celebró la conferencia de Dartmouth, en Hanover (Estados Unidos), y en ella, McCarthy, Marvin Minsky, Nathaniel Rochester y Claude E. Shannon establecieron las bases de la IA como un campo independiente dentro de la informática.

La expresión Inteligencia Artificial, en su sentido más amplio, indica la capacidad de una máquina de ejecutar las mismas funciones que caracterizan al pensamiento humano, o sea, que es capaz de producir acciones o resultados, basándose en las entradas percibidas y en el conocimiento almacenado en su arquitectura.

Actualmente existen dos tendencias en cuanto al desarrollo de sistemas de IA:

- ✓ Los sistemas expertos.
- ✓ Las redes neuronales.

Un sistema experto intenta reproducir el razonamiento humano de forma simbólica.

Las redes neuronales lo hacen desde una perspectiva más biológica, recrean la estructura de un cerebro humano mediante algoritmos genéticos.

Para el desarrollo de una aplicación de IA se requiere entonces de tres condiciones indispensables:

1. Un soporte físico (hardware).
2. Una base de conocimiento (modelo de comportamiento).
3. Un conjunto de instrucciones que permitan hacer uso del conocimiento contenido en el modelo.

El proceso de elaboración de una aplicación de IA con soporte en la modelización matemática parte de la construcción del modelo matemático, el cual es un tipo de modelo científico que emplea algún formulismo matemático para estudiar y simplificar comportamientos de sistemas complejos ante situaciones difíciles de observar en la realidad.

La finalidad del modelo matemático es comprender el fenómeno y, quizá, hacer pronósticosacerca de su comportamiento.[1]

La construcción de un modelo matemático debe cumplir mínimamente con los objetivos siguientes:

- ☞ Obtener respuestas sobre lo que sucederá en el mundo físico.
- ☞ Influir en la experimentación u observaciones posteriores.
- ☞ Promover el progreso y la comprensión conceptuales.
- ☞ Auxiliar a la axiomatización de la situación física.[8]

A su vez, al proceso para elaborar un modelo matemático se le denomina Modelación o Modelización Matemática y consta de cuatro etapas:

1. Encontrar un problema del mundo real.
2. Formular un modelo matemático acerca del problema, identificando variables (dependientes e independientes) y estableciendo hipótesis lo suficientemente simples para tratarse de manera matemática.
3. Aplicar los conocimientos matemáticos que se posee para llegar a conclusiones matemáticas.
4. Comparar los datos obtenidos como predicciones con datos reales. Si los datos son diferentes, se reinicia el proceso.

El segundo nacimiento de la modelación matemática tuvo lugar con la aparición del ordenador en los años 40–50 del siglo XX y fue impulsado por los requerimientos, sin precedente, de los gobiernos de Estados Unidos y de la

Unión Soviética para la creación de escudos de defensa antiaérea contra misiles nucleares.[9]

Con el desarrollo de la informática y el incremento exponencial de la capacidad de cómputo de los ordenadores, aparecen herramientas para la modelación matemática que permiten la aplicación de técnicas estadísticas cada vez más complejas, pero a la vez más poderosas, con ello aparece la Minería de Datos.

La Minería de Datos es también comúnmente identificada en la literatura hispana por su nombre en Inglés, Data Mining; según Han y Kamber, citados por Solieman, "(…) abarca herramientas y técnicas para la extracción o 'minería' [de] conocimientos de cantidades grandes de datos". [11]

La Minería de datos aborda la solución a problemas de predicción, clasificación y segmentación, mediante laobtención de patrones o modelos a partir de un gran cúmulo de datos compilados y en donde dicha información reside de forma oculta, subyacente. Tiene como pilares fundamentales, la informática y la estadística. De lo antes planteado nos propusimos el siguiente **problema científico**

¿Cómo elevar la eficiencia del proceso de Gestión del talento en la Lucha libre y grecorromana, mediante un modelo matemático automatizado de identificación de individuos con talento deportivo latente, basado en variables antropométricas

OBJETIVO GENERAL

Elevar la eficiencia del proceso de Gestión del talento en la Lucha libre y grecorromana, mediante un modelo matemático automatizado de identificación de individuos con talento deportivo latente, basado en variables antropométricas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Construir un modelo predictivo de identificación de individuos con talento deportivo latente, a partir de una ecuación de regresión múltiple predictiva del posible resultado en el evento nacional, por cada estilo.
2. Validar el modelo predictivo de identificación de individuos con talento deportivo latente, por cada estilo.

3. Automatizar el uso del modelo predictivo de identificación de individuos con talento deportivo latente.
4. Establecer el grado de homogeneidad de las diferentes variables entre estilos, y entre la zona oriental y la occidental.
5. Determinar los índices sencillos, derivados del peso y la talla, más eficientes para la evaluación de la muscularidad y la adiposidad de la población en estudio.
6. Elaborar tablas con valores percentilares antropométricos de referencia, por división y estilo.

METODOLOGÍA A UTILIZAR PARA ENFRENTAR EL PROBLEMA

Se realizará un estudio No experimental, correlacionar, prospectivo, eminentemente cuantitativo, en el marco de 2 años, las mediciones se efectuarán durante la celebración de las Copas Pioneriles Nacionales, tanto de la zona oriental como de la occidental.

A partir de los datos del primer año se obtendrá la ecuación de regresión predictiva del posible resultado en el evento nacional, para ser validada a través de los datos obtenidos en el segundo año, mediante validación cruzada.

DESARROLLO:

La expresión Inteligencia Artificial, en su sentido más amplio, indica la capacidad de una máquina de ejecutar las mismas funciones que caracterizan al pensamiento humano, o sea, que es capaz de producir acciones o resultados, basándose en las entradas percibidas y en el conocimiento almacenado en su arquitectura.

Actualmente existen dos tendencias en cuanto al desarrollo de sistemas de IA:

- ✓ Los sistemas expertos.
- ✓ Las redes neuronales.

Un sistema experto intenta reproducir el razonamiento humano de forma simbólica.

El proceso de elaboración de una aplicación de IA con soporte en la modelización matemática parte de la construcción del modelo matemático, el cual es un tipo de modelo científico que emplea algún formulismo matemático

para estudiar y simplificar comportamientos de sistemas complejos ante situaciones difíciles de observar en la realidad.

La finalidad del modelo matemático es comprender el fenómeno y, quizá, hacer pronósticosacerca de su comportamiento.[1]

La construcción de un modelo matemático debe cumplir mínimamente con los objetivos siguientes:

- ☞ Obtener respuestas sobre lo que sucederá en el mundo físico.
- ☞ Influir en la experimentación u observaciones posteriores.
- ☞ Promover el progreso y la comprensión conceptuales.
- ☞ Auxiliar a la axiomatización de la situación física.[8]

A su vez, al proceso para elaborar un modelo matemático se le denomina Modelación o Modelización Matemática y consta de cuatro etapas:

5. Encontrar un problema del mundo real.
6. Formular un modelo matemático acerca del problema, identificando variables (dependientes e independientes) y estableciendo hipótesis lo suficientemente simples para tratarse de manera matemática.
7. Aplicar los conocimientos matemáticos que se posee para llegar a conclusiones matemáticas.
8. Comparar los datos obtenidos como predicciones con datos reales. Si los datos son diferentes, se reinicia el proceso.

Campos de aplicación de la Minería de Datos y la Inteligencia Artificial al deporte.

No son pocos los ejemplos que confirman la importancia de la minería de datos, siendo sus aplicaciones más conocidas aquellas en el campo de la administración empresarial basada en la relación con el cliente y los patrones de venta y consumo, el reconocimiento de patrones, la biomedicina,

La ***investigación biomédica deportiva*** ha sido otro de los campos donde se han aprovechado sus potencialidades, así por ejemplo, el club de fútbol italiano AC Milan emplea un software para predecir las lesiones de sus jugadores, el cual fue desarrollado por ComputerAsociates, con el cual esperan ahorrar millones de dólares por concepto de lesiones prevenidas. [11]

La NationalFootball League ha establecido una correlación entre los resultados obtenidos en ***investigaciones psicológicas*** mediante el test psicométrico

Wonderlic y los requerimientos de inteligencia de cada posición particular, por ejemplo, los Quaterbacks, posición de la cual se cree que es la que demanda mayor inteligencia, promedian 24, mientras que los Running Back promedian 16. **(11)**

La ***administración de organizaciones deportivas profesionales*** ha sido también caldo de cultivo para la aplicación creciente de la Minería de Datos en la toma de decisiones. Cada día son más las organizaciones que contratan como consultores a especialistas en este campo para el desarrollo de Sistemas de soporte a decisiones.

Así por ejemplo, en su famoso libro *Moneyball:The Art of WinninganUnfairGame*, el escritor Michael Lewis detalla cómo en el beisbolero equipo de los Atléticos de Oakland el gerente general Billy Beane y su staff emplearon Minería de Datos para diseñar un equipo de bajo presupuesto que podía competir con equipos en mercados más grandes con nóminas más grandes, considerando que los jugadores universitarios contratados cobran tan sólo una fracción de lo que pueden cobrar los veteranos en el mercado de agentes libres. **(5)**

Centró la selección en atletas procedentes de las ligas universitarias y basado más en el rendimiento anterior que en las condiciones físicas y somatotípicas. Asentado en su propia investigación apoyada en Minería de Datos Beane llegó a la conclusión de que las estadísticas actuales que se emplean en el Béisbol son muy superficiales y engañosas, por ejemplo, descubrieron que era más efectivo considerar la cantidad de hombres en base empujados hasta el home que la cantidad total de carreras impulsadas, dado que este último indicador depende en gran medida de la capacidad que tengan los bateadores precedentes de embasarse.

Como consecuencia *Los Atléticos* eran conocidos por presentar siempre un equipo competitivo. Muchas de sus elecciones, ridiculizadas al principio, se hicieron estrellas del béisbol con posterioridad y a menudo ganadores de premios. Tal es el caso de Barry Zito, que fue reclutado en 1999 y solamente tres años después ganó el premio Cy Young que se otorga al mejor pitcher en cada liga.

En la provincia Granma actualmente de lleva adelante un proyecto de I+D+i, liderado por este autor, encaminado a obtener una herramienta de Inteligencia

Artificial soportada en Modelización Matemática que será capaz de ***identificar el talento deportivo latente*** en la Lucha.

Minería de Datos e Inteligencia Artificial aplicada al Estudio de contrarios.

Para entender el concepto de estudio de contrarios es preciso partir del análisis del llamado *scouting*, anglicismo de amplia aplicación hoy en el léxico de todo entrenador deportivo que significa literalmente "exploración, reconocimiento", y con el cual se acostumbra a identificar dos procesos diferentes:

1. Al proceso mediante el cual un scout (cazatalentos) identifica, da seguimiento y recluta a atleta/s talentoso/s en determinada disciplina deportiva.
2. Al proceso mediante el cual un entrenador, o un equipo de estos, estudia las características relevantes al rendimiento deportivo del o los oponentes para identificar sus fortalezas y debilidades, con la finalidad posterior de adoptar decisiones encaminadas a minimizar los riesgos y maximizar las potencialidades de su atleta en oposición a las del adversario.

Es precisamente este último proceso al cual se le denomina **Estudio de contrarios** o**AdvancedScouting** (traducido literalmente al castellano significa*Exploración avanzada)*, a partir de su concepto, es posible inferir que para el buen desarrollo de este es *conditio sine qua non* tener adecuadamente definidos los indicadores que resultan relevantes al rendimiento deportivo, los cuales generalmente se mantienen subyacentes, ocultos a la simple observación rutinaria, cuando esto ocurre, el entrenador apela a su intuición y experiencia práctica, por lo que sus decisiones van marcadas por la subjetividad y acompañadas de un margen de incertidumbre muy elevado, pudiendo cometer el error de considerar elementos que son irrelevantes y a su vez ignorar aquellos de mayor importancia, con lo que cae en errores tácticos que actúan en detrimento del rendimiento de su atleta. El estudio de contrarios complementa, por tanto, al proceso de Preparación Táctica, imbricándose dentro de este.

Un buen proceso de estudio de contrarios debe responder a las siguientes interrogantes:

- ⇨ ¿Cuáles son los indicadores que debo observar porque son los que resultan más relevantes al rendimiento en mi deporte?
- ⇨ ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades o riesgos de mi atleta considerando el comportamiento de su oponente en estos indicadores?
- ⇨ ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades o riesgos del oponente considerando el comportamiento de mi atleta en estos indicadores?
- ⇨ ¿Cuáles son las jugadas, acciones, técnicas, etcétera, más efectivas para mi atleta en cada situación?

No es difícil notar que la respuesta a estas cuatro interrogantes implica necesariamente una modelación *a priori* de lo que puede suceder en el juego, o en el combate, lo cual expresa el carácter predictivo, generalmente estocástico, del proceso.

Una de las características afines a todos los deportes cuyo indicador fundamental es táctico (como los de juego y los de combate), es la infinidad de situaciones que pueden ser dadas durante cada encuentro, por lo que el entrenador para poder modelar, con un margen de incertidumbre tolerable, la posible efectividad de las acciones durante cada encuentro, deberá manejar una voluminosa cantidad de datos que muy probablemente a simple vista no “dirán” nada, razón por la cual se impone la necesidad de analizar estos mediante un proceso robusto que permita extraer conocimiento implícito en bases de datos, identificar patrones comprensibles, descubrir modelos previamente desconocidos y construir reglas con una finalidad predictiva para su uso en la toma de decisiones, para lo cual deviene como herramienta más novedosa, rápida y eficaz la Minería de Datos.

Se conoce como la primera incursión de alto éxito en el estudio de contrarios a la aplicación preparada por la reconocida empresa productora de hardware y software IBM para la NationalBasketballAssociation (NBA), a mediados de la década de los ’90, la que consistía en un sistema experto llamado Advanced Scout (AS) que, según sus creadores, busca y descubre interesantes patrones en los datos del partido de Baloncesto. Con esta información, un entrenador puede medir la efectividad de ciertas decisiones y formular estrategias de juego. **(2)**

En la temporada de 1995-1996 este software fue distribuido a 16 de los 29 equipos de la NBA. Mientras algunos de los equipos estaban en la etapa temprana de evaluación de su uso otros (como New York Knicks, Orlando Magic, Seattle Supersonics) rápidamente integraron el software a sus procesos de preparación y análisis del partido. [(2)]

Específicamente en Cuba, una de las aplicaciones más paradigmática, y a la vez insuficientemente valorada, ha sido el software desarrollado en el año 2008 por la Universidad de Ciencias Informáticas (UCI) y supervisado por la Comisión Nacional de Béisbol (CNB) y el Centro Investigación e Informática para el Deporte (CINID), bajo el nombre de *Sistema de Estudio de Contrarios (SEC)* para el Béisbol, el cual es un sistema experto que puede servir a directivos, entrenadores y jugadores para analizar, antes, durante y después del juego, el comportamiento de los jugadores participantes, permitiéndoles mejorar su efectividad en los partidos. [(7)]

Además, mediante el módulo de *Reportes*, devuelve una información visual bastante exacta de las debilidades y fortalezas de un jugador para diferentes instantes del juego.

Otro ejemplo cubano se encuentra en la provincia Granma donde recientemente este autor desarrolló, para la Lucha Libre, una aplicación de Inteligencia Artificial relacionada con el estudio de contrarios, la cual es capaz de explicar y predecir el comportamiento de la efectividad técnica del atleta en la lucha de pie, considerando su estatura y muscularidad respecto al oponente, asesorando con ello a atletas y entrenadores en la toma de decisiones tácticas.

Minería de Datos, Inteligencia Artificial y estudio de contrarios en los deportes de combate.

El análisis de la literatura relativa al tema permite reconocer al Baloncesto y el Béisbol, como los deportes que han hecho un uso más extenso de la Minería de Datos en sus diferentes campos, quizás por ser dos de los deportes que mayor volumen de datos estadísticos generan, ocurriendo lo contrario en el resto de las disciplinas deportivas, las cuales se han ido incorporando con mayor lentitud, sobretodo los deportes de combate.

Específicamente en este tipo de deportes, a excepción del trabajo antes mencionado, se desconoce la existencia de alguna aplicación de Minería de

Datos en función del estudio de contrarios que haya finalizado en un sistema experto u otro similar, dado que las investigaciones efectuadas en tal sentido han estado basadas mayoritariamente en análisis estadísticos descriptivos y de correlación bivariada, sin explotar las técnicas de estadística multivariada avanzada que caracterizan la Minería de Datos y que pudieran, a partir de datos obtenidos mediante observaciones sistemáticas al comportamiento técnico-táctico en competencias, generar modelos matemáticos predictivos, y sobre estos, aplicaciones de Inteligencia Artificial que apoyarían el proceso de preparación táctica.

CONCLUSIONES:

La Modelización Matemática sustentada en la Minería de Datos y su conversión en aplicaciones de Inteligencia Artificial, tanto en el deporte como en las demás ramas del saber, deviene en herramienta insoslayable para la investigación-desarrollo-innovación, por lo que su empleo continuará mostrando una tendencia creciente, siendo posible prever su inminente y necesaria incursión en el estudio de contrarios en los deportes de combate.

BIBLIOGRAFÌA:

1. Arco, Robinson (2009) Pronósticos. Disponible en: http://www.casioacademico.com.ve. Consultado el 19 de septiembre de 2010.

2. Calzadilla Fernández de Castro, O. y col. (2007)Aplicaciónn de la minería de datos al Sistema Cubano de Farmacovigilancia.*Revista Cubana de Farmacología*, v. 41, n. 3. Disponible en: http://scielo.sld.cu. Consultado el 19 de septiembre de 2010.
3. Febles Rodríguez, J. P. y A. González Pérez (2002) Aplicación de la minería de datos en la bioinformática. *ACIMED*, v.10, n.2. Disponible en: http://scielo.sld.cu. Consultado el 19 de septiembre de 2010.
4. Lewis, Michael (2003) Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game. USA, W. W. Norton & Company.
5. Microsoft Corporation (2009) Enciclopédia Encarta. Microsoft Corporation. *Inteligencia Artificial*.

6. Miño Herrera, N., J. L. Cabrera Pérez y L. Ruiz Álvarez (2010) Uso de la Minería de Datos para incorporar al Sistema de Estudio de Contrarios una Herramienta Inteligente para la Toma de Decisiones. VIII Congreso Internacional de Informática en la Salud. Disponible en:http://www.informaticasalud2011.sld.cuindex.php.oinformaticasalud/2011paper/view26/0. Consultado el 2 de septiembre de 2011.
7. Ramblings, Gaugeus (2007) MathematicalModels. Disponible en: http://www.gaugeus.com. Consultado el 19 de septiembre de 2010.
8. S/A (2010) Modelación Matemática-Una Introducción al método. Disponible en: http://mathmodelling.googlepages.com. Consultado el 9 de septiembre de 2011.
9. Solieman, O. K. (2006) Data Mining in Sports: A Research Overview. Disponible en: http://ai.arizona.edu/mis480/syllabus/6_osama-dm_in_sports.pdf. Consultado el 16 de septiembre de 2010.

Szpiro, G. G. (2010) A Search for Hidden Relationships: Data Mining

MODELO MATEMÁTICO PARA ESTIMAR EL RENDIMIENTO TEMPORAL EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA ESPECIALIDAD DE 50 Y 100 MTS. DEL ESTILO LIBRE, EN VENEZUELA.

Nombre del Autor: Esp. Ali Neomar Evies Barco

Tipo de Presentación: Oral.

Correo: alievies@uideporte.edu.ve, alievies@yahoo.es.

Institución: Universidad Deportiva del Sur (UDS)

País: Venezuela

RESUMEN

La presente investigación describe el inicio de un estudio doctoral correspondiente a la elaboración de un modelo matemático probabilístico para estimar el rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts, del estilo libre en Venezuela., debido a que los mejores registros nacionales datan de los años noventa; por consiguiente, se pretende optimizar el proceso de entrenamiento deportivo en dicha especialidad, elaborando un modelo matemático que le permita a los entrenadores estimar el rendimiento deportivo “temporal”, relacionado al tiempo que debe registrar un atleta en una determinada prueba, con el objetivo de que se generen mejores resultados y marcas técnicas en esta categoría, y en la categoría adulto; porque es necesario elevar el nivel técnico de la natación venezolana, ya que es un deporte basado principalmente en este criterio.

Descriptores: Diseño Metodológico, Modelo Matemático, Natación, Rendimiento Temporal.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

- Elaborar un modelo matemático probabilístico para estimar el Rendimiento Temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre, en Venezuela.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

¿Cuáles son los indicadores esenciales que se tienen en cuenta para estimar el rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre?

¿Qué fundamentos teóricos y particularidades tienen los modelos matemáticos que se han empleado para la estimación del rendimiento deportivo en las diferentes especialidades de marca y registro?

¿Cómo concebir un modelo matemático que permita estimar el rendimiento temporal y ayude a mejorar el proceso de control del rendimiento temporal de los nadadores juveniles?

¿Cuál será la pertinencia y la utilidad social del modelo matemático probabilístico determinado para la estimación del rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre?

TAREAS DE INVESTIGACIÓN:

1.- Determinación de los indicadores esenciales a tener en cuenta para estimar el rendimiento temporal en los nadadores juveniles de la especialidad de 50 y 100 mts. del estilo libre.

2.-Análisis de los fundamentos teóricos que tienen los modelos matemáticos que se han empleado para la estimación del rendimiento deportivo en las diferentes especialidades de marca y registro.

3.- Elaboración de índices de rendimiento en situación de carrera y en situación de empuje para ser considerados dentro de la ecuación como variables que se pudieran relacionar con el rendimiento temporal.

4.- Determinación de variables a relacionar con el rendimiento temporal en nadadores.

5.-Construcción y validación de tests.

6.-Elaboración de un modelo matemático que permita estimar el rendimiento temporal y ayude a mejorar el proceso de control del rendimiento deportivo de los nadadores de velocidad mediante el pronóstico de su rendimiento temporal.

7.-Valoración de los expertos acerca de las potencialidades del modelo, a partir de sus elementos, de estimar el rendimiento temporal del nadador.

8.-Implementación practica que demostraría en una cotejación las diferencias numéricas entre el rendimiento temporal estimado por el modelo construido y el rendimiento temporal real en competencia.

MÉTODOS CIENTIFICOS DE INVESTIGACIÓN A UTILIZAR:

- La Observación, entrevistas y encuestas a los entrenadores.
- Distribución empírica de frecuencias: para el procesamiento de los datos obtenidos en las encuestas
- El análisis y síntesis de la información.
- El análisis histórico lógico: Permitirá profundizar en las tendencias, regularidades y cualidades del objeto de estudio, acerca de las experiencias de los modelos matemáticos aplicados a los deportes de marca y registro.
- Modelación, medición, consultas a especialistas del área. Evaluación por expertos, métodos matemáticos –estadísticos.
- Evaluación por expertos, la observación científica, la medición, encuestas para medir el nivel de satisfacción de los principales usuarios de la investigación.
- Métodos matemáticos – estadísticos

Referencias Bibliográficas

Asociación de Deportes Acuáticos del estado Lara (ADAEL) (2013). Registros Estadísticos en Juegos Nacionales. Barquisimeto.

Campos, Daniel. (2002). Introducción a los Métodos Numéricos. Bolivia: Editorial Universitaria Potosina.

Díaz, José Luís; Casanueva, Mario; Pérez, Ruy; López, Alfredo; y Labastida, Jaime. (2005). El Modelo en la Ciencia y la Cultura. México: Siglo XXI Editores.

Díaz, Víctor. (2009). Metodología de la Investigación Científica y la Bioestadística. Chile: Ril Editores.

Duran, Guillermo. (2006). Investigación de operaciones, modelos matemáticos y optimización. Seminario JUNAEB-DI. Universidad de Chile.

Fernández; Víctor (2010). Indicadores que se utilizan en la natación de alto rendimiento para el diagnóstico de la preparación deportiva de los atletas. Efdeportes, 141, 1-5. Recuperado el 12 de Febrero de 2013, desde http://www.efdeportes.com/efd141/natacion-de-alto-rendimiento.htm

Federación Venezolana de Deportes Acuáticos (FEVEDA) (2013). Sitio Web Oficial. Consultado el 12 de Febrero de 2013, desde http://feveda.org.ve/

Hines, Emmett. (2009). Natación: ejercicios, rutinas y programas. España: Editorial Hispano Europea S. A.

Navarro, Arellano, y Carnero (1990). Natación. España: COE.

Urdampilleta, Aritz; Martinez, José; Roberto, Cejuela (2012). Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos. Efdeportes, 173, 1-8. Recuperado el 12 de Febrero de 2013, desde http://www.efdeportes.com/efd173/indicadores-del-rendimiento-deportivo.htm

Vasrsavsky, Oscar. (1971). Modelos matemáticos y experimentación numérica. Chile: Editorial Universitaria S. A.

Zill, Dennis (2009). Ecuaciones diferenciales con aplicaciones de modelado. México: Editorial Lengage Learning.

CENTRO DE ESTUDIOS DE PERFECCIONAMIENTO SUPERIOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

TÍTULO: **MODELO PEDAGÓGICO PARA LA DETECCIÓN Y SELECCIÓN DEL TALENTO HUMANO EN LAS CATEGORIAS FORMATIVAS DE LOS CLUBES DE FÚTBOL DEL ECUADOR**

AUTOR: Lic. Ernesto Osejos Aguilar. (Ecuador)

COAUTUTOR: Dr. Pedro Luis de la Paz Rodríguez (Cuba)

Resumen

La detección y selección del talento humano es una fase esencial durante el proceso de formación deportiva y es determinante en la consecución de grandes logros y rendimientos deportivos en el deporte. En el Ecuador y particularmente en los clubes este proceso sigue siendo un tema pendiente al no haber sido tratado con profundidad por la dirigencia y entrenadores nacionales por ello es necesario que desde la Universidad se realice investigaciones serias y propuestas alternativas para mejorar estos procesos y contribuir al desarrollo deportivo nacional. El presente trabajo tiene a bien presentar un diseño de investigación en la que propone elaborar un modelo pedagógico integral para la detección y selección del talento humano en las categorías formativas de los clubes del Ecuador

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

El Fútbol desde su creación en Inglaterra a fines del siglo XIXha evolucionado significativamente en su reglamentación, sistemas tácticos, procesos metodológicos para la enseñanza y su entrenamiento. Este deporte ha modificado el comportamiento de los aficionados de todo el mundo, convirtiéndose en el rey de los deportes ya que se influye en el convivir diario de los habitantes donde se practica, evidenciándose un cambio social, económico y hasta político en vista de ciertos grupos de poder o gobiernos lo utilizan para desviar la atención cuando toman ciertas medidas económicas antipopulares.

El fútbol desde el momento en que paso de ser una actividad de recreación de los jóvenes Ingleses donde se jugaba por diversión a convertirse en un deporte de competencia como hoy lo conocemos, hasufrido diversos cambios en su reglamentación y la dinámica del juegolo que ha conducido a buscar nuevas formas de preparar y seleccionar a los futbolistas en las diferentes categorías.

El fútbol competitivo ha permitido desarrollar el sector comercial y empresarial, pues la dinámica de transferencia de jugadores por todo el mundo ha convertido a este deporte en un negocio muy rentable para varios sectores del aparato productivo o ciertos dirigentes deportivosy para obtener esa rentabilidad los clubes han empezado a detectar y seleccionar jugadores desde tempranas edades con el propósito de elevar someterlos a programas de entrenamiento y elevar las potencialidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas para que corto

o mediano plazo puedan desenvolverse eficientemente en los exigentes ligas o campeonatos nacionales, regionales o locales de fútbol.

Durante el proceso de evolución del deporte a nivel mundial y el fútbol en particular, disciplinas como la pedagogía, la psicología deportiva, fisiología del ejercicio, cineantropometría, biomecánica, teoría del entrenamiento deportivo han aportado de manera significativa para la consecución dealtos rendimientos y consecuentemente resultados deportivos.

Por otro lado el aparecimiento de sofisticadosinsumos, aparatos e instrumentos tecnológicos,han permitido la posibilidad de realizar análisis y evaluaciones del comportamiento del organismo durante y después de aplicar cargas de entrenamiento, el análisis biomecánico de la técnica deportiva o instrumentos para clasificar a los deportistas según su somatotipo.

En la década de los 60 la pugna por la hegemonía política y económica entre la ex Unión Soviética y los Estados Unidos de Norteamérica, utilizan al deporte como un indicador desarrollo de sus sistemas políticos y económicos, desde entonces los gobiernos empiezan a financiar la preparación e investigación deportiva de sus atletas e instaurar políticas para detectar y seleccionar a deportistas desde edades tempranas.

Este hecho permitió abrir una brecha enorme de los países industrializados y los países en vías de desarrollo o del tercer mundo en donde no producen ciencia ni tenían acceso a los avances científicos de los procesos de preparación deportiva, esta imposibilidad científica, tecnológica y económica hace que las participaciones en las competiciones Olímpicas y Mundiales en la era moderna de los países latinoamericanos a excepción de Cuba tengan pocos logros deportivos.

En nuestro país hasta hace poco no se ha consideraba prioritario la preparación deportistas de manera organizada y sistematizada desde edades tempranas y los pocos resultados deportivos que se habían alcanzado eran producto del esfuerzo e interés propio de los deportistas, en el fútbol en particular a partir de la contratación por parte de la Federación Ecuatoriana de Fútbol del

montenegrino DussanDraskovic para que dirija a la selección nacional por el año de 1988, se empieza a transferir metodologías de selección y entrenamiento deportivo que se utilizaban en la ex Yugoslavia.

Es así que desde esa época hasta nuestros días se escoge de preferencia a gente de colordonde se privilegia la estatura, la fuerza y velocidadconsiderando como un componente primordial el desarrollo físico y de la preparación física.

Este tipo de selección incrementó considerablemente la velocidad en el juego tendencia que se continúa manteniendo hasta hoy. Sin embargo estas características físicas o biotipo deben ir de la mano con un alto desarrollo motriz, técnico-cognitivo y psicológico para soportar las extenuantes cargas de entrenamiento y la presión del público a la hora de intervenir en una competencia.

Estado actual que fundamenta el estudio

Actualmenteen los clubes amateurs y profesionales de fútbol del Ecuador se continúan usando procedimientos poco fiables y científicos en la detección y selección del talento humano, donde prevalecen los criterios basados en la experiencia de los entrenadores de turno contratados para formar jugadores y dirigir a los equipos de las categorías formativas en el torneo nacional.

Estos procedimientos metodológicos no están estandarizados en el Ecuador, en vista de que los directivos de los equipos profesionales tienen sus propias políticas con respecto la detección, selección de talentos y a la formación deportiva de jugadores en las categorías formativas.

Este importante ámbito de la etapa de formación deportiva no debe continuar siendo manejada a libre albedrio, al azar o a la experiencia de los entrenadores de las categorías formativas, sino más es el momento de diseñar e implementar un modelo pedagógico con un enfoque integral donde se considere al niño o joven deportista como un ser indivisible el mismo que debe ser evaluado desde varias dimensiones como por ejemplo el biotipo, las estructuras físico

coordinativas, cognitivas, emotivo-volitivas, socio-afectivas y contexto donde se desenvuelve para determinar si estamos al frente de un talento deportivo, desde edades tempranas lo que ayudará a seleccionarlos e integrarlos a los equipos profesionales de fútbol con el propósito de que construyan una carrera deportiva con mayores posibilidades de éxito.

Los clubes funcionan como empresas privadas haciendo de este deporte un negocio muy lucrativo, por ello han llevado al fútbol a ser considerado un deporte espectáculo en donde proporcionan entretenimiento de forma masiva a la población y para mantener un alto ranking y preferencia, los directivos contratan a los jugadores más hábiles y talentosos para ficharlos por sus clubes, estos jugadores son tomados como modelo para los miles de jóvenes de las ciudades.

Al ver desde esa perspectiva al fútbol, los directivos tienen la necesidad de detectar talentos deportivos a temprana edad, los mismos que servirán de activos de la empresa llamada club deportivo, sin embargo en nuestro medio la mayoría de directivos de los clubes le prestan poca importancia este proceso de detección y selección de talentos deportivos, probablemente piensan que es un gasto y no una inversión ya que necesitan recursos económicos para el pago de entrenadores, dotar de implementación, indumentaria para entrenamiento y competencias, así como los recursos necesarios para las concentraciones, los viajes a otras ciudades, alimentación, hospedaje, viáticos y premios económicos; estos egresos que tienen que hacer los directivos no se recuperan inmediatamente ya que no tienen ingresos por taquilla porque generalmente los partidos de estas divisiones no se las realizan en los escenarios donde juega el equipo de primera categoría, además los directivos no publicitan este tipo de competencias de las categorías formativas y finalmente la cultura de afición o hinchada exige alta competitividad y espectáculo, hecho que no motiva a observar encuentros de fútbol de dichas categorías, por ello los directivos dejan al azar este el aparecimiento de nuevos jugadores talentosos.

Además para la detección y selección de jugadores se sigue usando la experiencia o el llamado ojo clínico del entrenador, donde observa ciertas habilidades durante el juego, o usa de forma aislada ciertas pruebas que se usan en la selección deportiva en los deportes individuales, aplicando algunas pruebas fisiológicas, antropométricas y pruebas físicas para determinar si un deportista tiene o no talento, sin considerar que el fútbol al ser un deporte colectivo de cooperación – oposición. de un alto grado de incertidumbre y complejidad tiene que usar otros criterios y parámetros para la selección deportiva, donde se valore la inteligencia, la capacidad de anticipación, la toma de decisiones, la capacidad de cooperación, lucha y otros componentes.

En varios clubes de Europa y de algunos países de sud América continúan detectando y seleccionando deportistas apoyándose en el enfoque de selección natural, los países y clubes que tienen mayores recursos económicos acuden a un modelo científico el mismo que usa varias ciencias como la medicina, bioquímica, biomecánica, la cine-antropometría, la psicología deportiva, la pedagogía, didáctica, la aplicación de las TICS en el deporte con el desarrollo de programas informáticos para valorar con mayor justeza las condiciones físicas, las habilidades deportivas y motrices de los niños, su temperamento su carácter para soportar las cargas de entrenamiento, que determinan si se está al frente de un talento deportivo.

Esta forma de evaluar y determinar el talento del niño o adolescente y predecir el éxito deportivo en el futuro, ha estado regido y fundamentado por el positivismo, en el proceso de selección y de enseñanza - aprendizaje del futbol ya que de los componentes teóricos y psicológicosha dividido al futbol en varios componentes en su preparación como al teórica, psicológica, física, técnica y táctica las mismas que son tratadas de forma separada y no como parte de un todo que es el juego en sí que funciona como un sistema dinámico de cooperación y oposición, que tiene características indivisibles donde el contexto es cambiante, en el mismo interactúan compañeros, rivales, los árbitros, la influencia externa del

público y medio ambiente además de no considerar los intereses y necesidades de los deportistas.

Este enfoque ha llevado a la sociedad a ser más competitiva y por ende influir en el pensamiento de los directivos y entrenadores de los equipos de futbol buscar y alcanzar resultados con inmediatez por lo que han acudido a seleccionar jugadores más fuertes, rápidos, eficaces y hasta acudir al consumo de sustancias prohibidas o a la trampa y el engaño; olvidándose de que el juego desde su dinámica interna tiene características lúdicas donde los participantes tienen que disfrutar de lo que hacen, demostrar sus habilidades, creatividad y comportamiento adecuados a las reglas de juego enmarcadas en los valores éticos y morales, es decir es un ámbito adecuado donde se puede formar al ser humano para que sea útil no solo en lo deportivo sino un ejemplo a la sociedad en todos los aspectos.

Del análisis sugieren varias interrogantes entre las que podemos manifestar las siguientes:

¿Cómo es posible que los entrenadores de fútbol para evaluar el desempeño y la calidad de los futbolistascontinúen aplicando pruebas que fueron diseñadasexclusivamente para los deportes individuales,sin considerar criterios y características específicasdel fútbol, como por ejemplo que es un deporte que se juega principalmente con los pies y con una pelota, que sus acciones son de caracter cambiante, variable de un altaincertidumbre y complejidad en donde el deportistacoopera con sus compañeros en todas las situaciones de juego en la ofensiva y la defensiva?

¿Es posible construir un Modelo Pedagógico con un enfoque integral queuse procedimientos, criterios y parametros diferentes a los utilizados hasta ahora por los entrenadores de las categorías formativas para detectar y seleccionar el talento humano en los clubes del fútbol Ecuatoriano?

¿Será posible cambiar la cultura de los entrenadores de las categorías formativas con respecto a la detección y selección del talento humano, pasando de una práctica basada en la experiencia a otra basada en la fundamentación científica, pedagógica y con un enfoque integral?

Problema científico.

¿Cuáles son los elementos científicos y metodológicos que permiten elaborar un modelo pedagógico integral para la correcta detección y selección del talento humano en el fútbol Ecuatoriano?

Objetivo General

Proponer un modelo pedagógico Integral para contribuir a un adecuado proceso de detección y selección del talento humano en las categorías formativas de los clubes de fútbol del Ecuador.

Objetivos Específicos

1.-Sistematizar los principales fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con el proceso de detección y selección del talento humano en las categorías formativas del fútbol

2.- Caracterizar el estado actual del proceso y los resultados de la detección y selección de talentos en las categorías formativas de los clubes de fútbol del Ecuador.

3.- Determinar la estructura del modelo pedagógico integral que contribuya a un adecuado proceso de detección y selección del talento humano en el fútbol en las categorías formativas, considerando los fundamentos teóricos científicos, metodológicos establecidos, el estado actual del proceso y su contexto de aplicación.

4.- Validar el grado de confiabilidad que demuestra el modelo pedagógico propuesto para el proceso de detección y selección del talento humano en las categorías formativas de los clubes de fútbol del Ecuador.

Preguntas científicas

1.- ¿Cuáles son los principales fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso para la detección y selección de talento humano en el fútbol?

2.- ¿Cuáles son las principales características del proceso y los resultados de la detección y selección del talento humano en las categorías formativas de los clubes de fútbol del Ecuador?

3.- ¿Qué procedimientos metodológicos debe orientar la elaboración del modelo pedagógico integral?

4.- ¿Qué etapas, componentes, instrumentos y criterios deben integrarse en la construcción del modelo pedagógico Integral para la detección y selección de talento humano en las categorías formativas del fútbol en el Ecuador?

5- ¿Qué grado de confiabilidad demuestra el modelo pedagógico Integral propuesto para el proceso de detección y selección del talento humano en las categorías formativas de los clubes de fútbol del Ecuador?

Fundamentación Teórica

Se analiza algunas definiciones sobre la detección y selección de talentos en el deporte, los modelos que se han venido aplicando alrededor del mundo y las nuevas tendencias y enfoques pedagógicos aplicadas al deporte como la teoría de la complejidad y de sistemas, el autor considera relevante tomar estos postulados teóricos en vista de que el fútbol al ser un deporte de cooperación y oposición de alta complejidad, incertidumbre, donde prima la alta calidad técnica, velocidad en el juego y soportar grandes niveles de concentración y estrés antes y durante el juego.

Talento proviene:´´Del latín *talentum*, la noción de talento está vinculada a la aptitud o la inteligencia. Se trata de la capacidad para ejercer una cierta ocupación o para desempeñar una actividad. El talento suele estar asociado a la

habilidad innata y a la creación, aunque también puede desarrollarse con la práctica y el entrenamiento´´.

´´El **talento innato** o **heredado** se conserva durante todo la vida, aunque puede potenciarse con estudios y prácticas´´.

´´El **talento adquirido**, en cambio, debe ejercitarse de manera casi constante´´. **http://www.elcastellano.org/palabra.php?id=1907**

Para Gabler y Ruoff (1979; en Baur, 1993) citado porCalvoAlberto Lorenzo"un talento deportivo es aquél que, en un determinado estado de la evolución, se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, los cuales, con mucha probabilidad, le llevarán, en un momento sucesivo, a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte".(p. 4)

Zatsiorski (1989,) por otro lado, confirma que "el talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes anatomo-fisiológicas que crean, en conjunto, la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto" (p. 283).

De la misma forma hay que destacar la definición de Hahn (1988) citado por Dr. Carlos Gibaja Z. & Dra. Ysabel López R. en la que afirma que el talento deportivo "es una aptitud acentuada en una dirección, superando la medida normal, que aún no está del todo desarrollada" y además añade que "es la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte" (p. 98).

Según (Röthig, 1983, citado por FIFA N°10) "Talento deportivo entendemos la predisposición superior al promedio de protagonizar grandes actuaciones deportivas". (p.17)

Hohmann, A.(2005)Talentoeneldeportedeeliteseseñalaaunapersona con mayor propensión alrendimientodeportivo,quesesitúaporencimadelamediasisetieneencuentaelentre

namientoyarealizadoysisecomparacongruposdereferenciadelmismoestadobiológicodedesarrolloymismomododevida,y enlaqueseestimalaexistenciadeunosfundamentossobrelabasedelrendimientointernodelapersona(endógeno)ydelaqueunasimulaciónmatemáticapermiteesperarquesepuedenalcanzarrendimientosdealtacompetióndeportivaenelsiguiente paso de su desarrollo. (p.275)

El autor considera necesario resaltar ciertos aspectos de las definiciones anteriores como es que el talento puede ser heredado o adquirido, que a partir de la combinación de las capacidades motoras, psicológicas y morfofisiológicas será capaz de obtener resultados por encima de la normal y poder obtener resultados y altos rendimientos en el deporte. Sin embargo cree que es necesario incluir a otros aspectos como el cognoscitivo, el socio afectivo, y las actuaciones en el entorno familiar y la escuela.

Detección

Blázquez (1995)citdo por Noa Héctor, sostiene que la detección deberá producirse en las primeras fases del proceso de desarrollo deportivo donde se produce la adaptación e iniciación a la actividad física deportiva. (p.10)

Iriurtia Alfredo Iglesias Xavier propone la siguiente definición **Detección** es un proceso predominante transversal, objetivizado a la evaluación de aquellas **aptitudes individuales** (70%) y habilidades especificas (30%) necesarias para afrontar un proceso de tecnificación deportiva. (p. 4)

Según Mac Willian y Landry (1993), citado por Noa, H Las pruebas más disponibles para los entrenadores son las que se realizan en el terreno y aunque parezcan más rudimentarias se consideran más efectivas (p.16)

Entonces la herramienta más idónea para utilizar los entrenadores son las pruebas de campo ya sean test físicos, técnicos, tácticos, guías de observación y otros instrumentos.

Por lo tanto la detección será el primer momento o fase que realiza el entrenador a fin de determinar la aptitud o descubrir las potencialidades que tienen

los niños o adolescentes para la posterior práctica deportiva, para ello acude a la aplicación de varios instrumentos de medida entre ellos test de campo para determinar la aptitud física, los motores, las medidas antropométricas para realizar la predicción de la talla y observar ciertas cualidades psicológicas de predisposición para el entrenamiento.

Iriurtia Alfredo Iglesias Xavier propone la siguiente definición **Selección** es un proceso Longitudinal objetivizado a la evaluación de aquellas aptitudes individuales (10%) habilidades especificas (20%) y **competencias deportivas** (70%) necesarias para alcanzar el éxito competitivo internacional. (p. 4)

R. Leyva (2003) citado por Pila Hernández Hermenegildo en su artículo *La selección de Talentos Deportivos* plantea que "la selección constituye un proceso sistemático, a través del cual se identifican las capacidades, habilidades, disposiciones psicológicas y factores sociales que constituyen condiciones necesarias para asimilar las cargas de entrenamiento, a fines a los objetivos correspondientes a la etapa de formación en que se encuentre el deportista" (p.15)

B. Rozin (1980) citado por M. Ilisástigui (1999) citado por Pila Hernández Hermenegildo resume que "Selección deportiva es la búsqueda de individuos que son aptos capacitados, para lograr la más alta maestría deportiva." (p.15)

Volkov y Flin (1989) La selección deportiva es un sistema de medidas organizativo metodológicas que incluyen los métodos pedagógicos, psicológicos, sociológicos y médico biológicos de investigación a base de los cuales se detectan las capacidades de los niños, los adolescentes y los jóvenes para especializarse en una determinada modalidad deportiva. (p.4)

Para el presente trabajo se asume que la selección deportiva es un proceso pedagógico y sistemático en donde prevalece la valoración de las capacidades físicas y habilidades específicas del deporte sobre las generales, además de valorar aspectos como lo socio afectivo y lo emotivo volitivo y los resultados, rendimientos durante el proceso de formación deportiva en las categorías

formativas en el fútbol sin dejar de visualizar al niño y adolescente de manera integral y que es un ser indivisible.

Modelos y Tipos de selección de talentos deportivos.

NoaHector hace referencia a 3 modelos para la selección deortiva.1.- El Modelo espontáneo natural el mismo que se caracteriza por la práctica masiva del deporte del cual emerge la élite. 2.- El modelo racional científico que se basa en estudios longitudinales y evolutivos en donde se selecciona de acuerdo a las etapas de formación deportiva en forma cronológica, toma en cuenta los aspectos morfológicos y funcionales, condicionales, psíquicos, sociológicos y motivacionales es más eficaz, reduce el tiempo para alcanzar la élite, el inconveniente es que demanda de un alto costo organizacional y económico. 3.- El modelo económico se basa en la inversión que hacen los clubes en talentos ya confirmados, por sus resultados o actuaciones en competencias internacionales cadete o junior. (p. 27-28)

M.P. Iznaga (2009), citado por Pila Hernández Hermenegildo (1), Lic. MukanaRolandShimey propone 4 tipos de selección deportiva: 1. Selección normada 2. Selección asistida 3. Selección de rastreo espontáneo 4. Selección mixta

Los criterios de selección son variados pues los enfoques para la detección y selección del talento humano en el deporte responden a los intereses económicos de los clubes o del nivel de formación de los entrenadores, en la investigación se toman como referencia algunos criterios por ejemplo en la antigua República Democrática Alemana, se planteaban los siguientes criterios Thiess, (1974; 1979) Citado por Hohmann y Carl(2005)1. Nivel de rendimiento (actual). 2. Velocidad de elevación del rendimiento. 3. Estabilidad del rendimiento y capacidad de aumento. 4. Tolerancia al esfuerzo. (p.278)

Según Hohmann y Carl(2005) se deben considerar los siguientes criterios para el diagnóstico del talento, El rendimiento de competición y su tempo de

desarrollo, la utilización de las condiciones previas de rendimiento y la sobrecarga. (p.283)

Thierry Barnerat Jacques Crevoisier, FIFA. Los criterios que se utilizan para reclutar jóvenes talentos en la escuela del Ajax Amsterdam, Holanda: **T** – Técnica, **I** – Inteligencia, **P** – Personalidad, **S** – Velocidad (speed) (p.19)

NoaHector, propone un modelo de selección de talentos con un enfoque holístico por lo que concibe 4 dimensiones: 1.- Control del potencial del juego, 2- Control de los indicadores motrices, 2.- Control de las variables antropométricas, 3.- Control de las condiciones socio familiares. (p. 31)

Thierry Barnerat Jacques Crevoisier, FIFA. En el manual de formación de entrenadores capítulo 10 El jugador del mañana. - propone los siguientes criterios para evaluar talentos deportivos: 1.- La Técnica, 2.- Condición Física, 3.-Tactica (cualidades cognoscitivas), 4.- Coordinación, 5.- Cualidades mentales, 6.- Entorno social, 7.- Estado Físico (constitución y salud) (p.22)

En la Constitución de la República del Ecuador vigente desde el 2008, en su artículo 27 dice: “La educación a) Estará centrada en el ser humano b) Concebirá al ser humano **holísticamente**, es decir “como un todo distinto de la suma de las pares que lo compone”.

En el marco de la evaluación del talento deportivo se considerara integral u holístico los diferentes ámbitos del ser humano: el desarrollo físico, emocional, cognitivo, ecológico-ambiental, estético-creador, intuitivo, social, multicultural y ético-solidario.

Hohmann (2005) examinó la teoría de los sistemas sociales de Parsons, para comprobar si el rendimiento deportivo se puede modelar como un sistema de acción de acuerdo con el sentido de esta teoría. Propone el modelo contiene cuatro subsistemas que forman un área para un acceso interdisciplinario y global: 1. La psique 2. Inteligencia 3. Coordinación 4. Condición (p.56)

(Gambetta, 1989; Solé, 1995) citado por La influencia de las teorías sistémicas ha afectado también a las ciencias del deporte, especialmente en su vertiente más teórica. Se organiza el entrenamiento desde una concepción

sistémica y se concibe al atleta como un sistema que funciona como un todo y que se ve afectado por el medio circundante.

Según Solé (2002),actualmente se considera que existen dos grandes tendencias ideológicas sobre el entrenamiento: la biológica, que se basa en una perspectiva analítica que estudia los fenómenos relacionados con el rendimiento de forma aislada; y la holística, que comprende los procesos de preparación del deportista de forma global, como un producto de interacciones de los diversos aspectos que comportan el rendimiento deportivo. (p.42)

Seiru-lo F.V Manifiesta que ´´ se debe ver al ser humano como un ser complejo, una estructura híper-compleja, lo que permite construir las tareas en otra dimensión. (P.2)

Con los postulados anteriores y respondiendo a la política del Estado Ecuatoriano el Modelo a proponerse tendrá un enfoque pedagógico e integral, en donde se considera al niño o adolescente como un ser humano que piensa, siente, que se desarrolla y vive en comunidad en donde la evaluación final en la selección será global, que solo para efectos de recopilación de la información cualitativa y cuantitativa se estudiara de forma separada los aspectos relevantes como la inteligencia en el desempeño del juego, la condición física, los niveles de desarrollo coordinativo, el biotipo del jugador de acuerdo a la posición de juego, la tolerancia a soportar las cargas de entrenamiento, eldesempeño del juego,la actitud el comportamiento dentro y fuera del terreno de juego, el liderazgo y los valores que le permiten convivir en familia además de ser un ejemplo para la sociedad.

Metodología a emplear

Métodos Teóricos

Revisión Bibliográfica.- Permite al investigador indagar y estudiar en textos, tesis, revistas, periódicos, artículos científicos, sobre el proceso de detección y selección del talento humano a fin de sistematizar los principales

fundamentos en la elaboración del marco teórico que sustenta el trabajo investigativo.

Los métodos lógicos inductivo y deductivo.- Posibilitará relacionar los conceptos, las unidades de análisis y los componentes generales y particulares de la detección y selección de talento, además será de mucha utilidad en la interpretación de los resultados, al relacionar la fundamentación teórica encontrada sobre la detección y selección de talentos a tempranas edades en el fútbol con los resultados empíricos encontrados en las unidades de observación

El método analítico - sintético nos permitirá estudiar al todo y a las partes que lo componen y de éstas al fenómeno motivo del presente estudio, además será posible percibir al problema como un todo comprenderlo estudiarlo y explicarlo, por otro lado nos permitirá determinar por la teoría existente las posibles causas que estaban incidiendo en los resultados obtenidos, además de orientar al investigador en la toma de decisiones sobre la metodología a seguir y la selección de los contenidos, procesos y recursos para la elaboración de la propuesta.

Histórico Lógico.- Ayudara a evaluar e interpretar los hechos y evolución del futbol como deporte desde el pasado para comprender el presente y visualizar hacia donde se proyecta este deporte en la evolución del juego, espectáculo, negocio o fenómeno social.

Modelación.-según Pérez y Nocedo, (1989) es el proceso mediante el cual se crean modelos con vistas a investigar la realidad. Lo definen como una reproducción simplificada de la realidad que cumple una función heurística ya que permite descubrir y estudiar nuevas relaciones y cualidades del objeto de estudio y que pueden ser de diferentes tipos: icónico, analógico, teórico.

Métodos Empíricos,

La observación científica.- será el método que guiara á y validará la propuesta la cual permitirá percibir intencionalmente el grado de desempeño y eficiencia en la ejecución de las habilidades deportivas en los niños observados en esta investigación, para el efecto se realizará una planificación y diseño de

fichas de registro de comportamientos dentro y fuera de la cancha y de desempeño deportivo.

Para la aplicación de la observación estructurada se elaborara una guía explicita de los puntos a observar que servirá para recoger la información y facilitar el procesamiento de las unidades de análisis. Dichos instrumentos registraran los resultados de las acciones motrices y conductas que serán objeto de observación, además posibilitará la construcción de las escalas de valoración y codificación de las categorías para el presente estudio.

La Entrevista.- Posibilitará recoger información de ciertos entrenadores y deportistas que han tenido éxito en el fútbol nacional e Internacional, sobre las características de un talento en las categorías formativas.

La Encuesta.- Se diseñara y aplicará una encuesta a entrenadores, médicos, a ex deportistas a fin de averiguar la metodología y criterios que utilizaban los entrenadores de los equipos profesionales de fútbol en la detección y selección del talento humano en las categorías formativas de los clubes de fútbol y el uso que dan a los resultados obtenidos.

Se adoptara o adaptará ciertos test físicos, técnico-tacticos, psicológicos, sociomotricespara ser diseñados y aplicados en la propuesta a los niños y jóvenes deportistas, se diseñaran encuestas socioeconómicas a padres de familia finalmente sr propone instrumentos para ser aplicados a los maestros de los deportistas para conocer ciertas características individuales de carácter, comportamiento, personalidad y las motivaciones que le condujeron a la práctica deportiva

Método Matemático

Se aplicará la estadística descriptiva durante el proceso de recolección de la información y de su procesamiento, en la construcción de tablas de registro de datos, durante el procesamiento de la información, se utilizará como eje central el análisis porcentual, a partir de las tablas de frecuencia y la media aritmética en

ámbitos donde se obtienen datos cuantitativos, lo que permitirá elaborar cuadros y gráficos en histogramas para visualizar los resultados sobre las preguntas de las Entrevistas y Encuestas aplicados a entrenadores, médicos yex deportistas.

Resultados esperados

- Confirmar que los entrenadores de las divisiones formativas de los equipos de fútbol del Ecuador, continúan utilizando criterios y pruebas para la detección y selección del talento humano que no están acorde a la realidad dinámica y desarrollo del fútbol moderno de los países que lideran este deporte en el mundo.
- Protocolos para la aplicación de instrumentos de evaluación del somatotipo, habilidades motrices generales y específicas, de conocimiento del futbol, de actitud, motivación, socio gramas y socio-económicas.
- Guías de evaluación del desempeño en el juego.
- Diseño de fichas de observación y de registro de datos.
- Perfil del Somatotipo del Jugador de fútbol de las categorías formativas de los equipos del fútbol Ecuatoriano.
- Perfil del desarrollo de las habilidades motrices generales y específicas y el nivel de conocimiento de los conceptos básicos de los futbolistas de las categorías formativas de los equipos del fútbol Ecuatoriano.
- Proceso metodológico estandarizado para la detección y selección de talento humano en las categorías formativas de los clubes de fútbol

Bibliografía

Aguayo Francisco (2006) Manual para Entrenadores y Monitores. CIDE &OPS

Alba Berdeal, Antonio Luis (2005) Test funcionales: Cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Kenesis

Bergamino, Donatella (2012) El libro de tests y juegos de inteligencia, Libsa

Blanco, Isauro (2011) El universo de la inteligencia: Hay más dentro de ti, Limusa

Blázquez Sánchez, Domingo (2010) Evaluar en educación física Inde

Calvo, A. L (i.n.e.f. madrid) la detección del talento en los deportes colectivos

Callay, Susana (1987) Manual de Antropometría MSP

Delgado Fernández, M.; Gutiérrez Sainz, A.; Castillo Garzón, M.J, (2007), Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta, Barcelona, Paidotribo

Heyward, Vivian H.(2008) Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio, Panameicana

Hohmann Andreas (2005)Introducción a la ciencia del entrenamiento EditorialPaidotribo

López Garzón, Juan Carlos (2012) Didáctica para alumnos con altas capacidades, Sintesis

López Garzón, Juan Carlos (2012) Didáctica para alumnos con altas capacidades, Sintesis

Lozano,M (2007) Propuesta de detección de talentos en el fútbol Ed. Wanceulen Sevilla

Maccario, Bernard (1989) Teoría y práctica de la evaluación de las actividades físicas y deportivas, Lidium

Martin, Garry L (2008) Psicología del deporte: guía práctica del análisis conductual, Pearson Educación, Madrid

Martínez López, Emilio J. (2008), Pruebas de aptitud física, EditorialPaidotribo

Platonov, VN (2001) Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpic, Paidotribo

Riera Riera, Joan(2005) Habilidades en el deporte, INDE

Ruiz Pérez, Luis Miguel (1994) Deporte y aprendizaje: procesos de adquisición y desarrollo de habilidades, Visor

Volkov,V y Filin V. (1989)Selección deportiva*,* La Habana Pueblo y Educación

Zatziorski, V.M. (1989) Metrología deportiva**.** Muñoz Blanco, Andrés Ricardo

Artículos

Gibaja Z Carlos. & Dra. Ysabel López R. Las raíces y flores del talento humano talento deportivo definición

Iriurtia Alfredo Iglesias Xavier. La formación de los jóvenes deportistas: de la detección del talento a la intervención federativa

López, Francisco. Demandas del Fútbol del Futuro, Director del CEDIFA, www.cedifa.org

Pedro Alexander, Detección de talentos deportivos. ¿Herramienta práctica?

Pila Hernández Hermenegildo en su artículo *La selección de Talentos Deportivos*

Pila Hernández, Hermenegildo (2005) **Investigamos el sistema Cubano para la identificación de jóvenes talentos** Revista Alto Rendimiento, Vol. 4, Nº. 21, Pág. 22-25

Lorenzo Calvo,Alberto. Hacia un nuevo enfoque del concepto del talento deportivo

Lorenzo Calvo,Alberto. Aspectos teóricos de la detección, desarrollo y selección del talento en baloncesto,**alberto.lorenzo@upm.es**

Lorenzo Calvo,Alberto. La detección del talento en los deportes colectivos

Vóley total Revista oficial de la Real Federación Española de Voleibol Número 8 - Octubre 2003 ISSN: 1695-7636

Michael C. Meyers and Craig StewartMotivational traits of elite young soccer players ***Physical Educator.*** 61.4 (Winter 2004): p213. From *Academic OneFile*

A.M. WILLIAMSPerceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development ***Journal of Sports Sciences.*** 18.9 (Sept. 2000): p737. From *Academic OneFile*.

http://www.tandfonline.com/action/aboutThisJournal?show=aimsScope&journalCode=rjsp20

http://www.elcastellano.org/palabra.php?id=1907

Ponencias

Asenjo Alberto *VOLEIBOL FEMENINO* MEDICIÓN, PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO Primer Congreso Nacional de Entrenadores FeVAcardiologiadeldeporte@hotmail.com

David Ribera Nebot (1998)

Serrano Nilo Miguel Ángel, Captación y Formación de Talentos Comité de Entrenadores de la Federacion de Fútbol de Madrid

Tesis e informes

Rodríguez Oviedo, Irina.ISCF "Manuel Fajardo" Propuesta de un Modelo Teórico de selección de futuros talento para práctica del Voleibol Infantil en la Provincia La Habana, edades de 7 – 8 años, ambos sexos

Manuscritos

NoaHector, Roselló C. Deporte 1 Fútbol Apuntes de la Asignatura

Registro Oficial del Ecuador (2008)Constitución de la República del Ecuador

Seirul·lo Vargas, F. (1998) Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia.

Thierry Barnerat Jacques Crevoisier ,FransHoek , Philippe Redon , Michel Ritschard, FIFA, Coaching

MODIFICACIONES CARDIOVASCULARES PRODUCIDAS POR CARGAS DE ENTRENAMIENTO DE DIFERENTE ORIENTACIÓN EN JUGADORES UNIVERSITARIOS DE POLO ACUÁTICO

Autores: MSc. Marlene Rodríguez Pereira, (Ministerio Finanzas, marlenerp65@gmail.com, Caracas- Venezuela.)

Dra.C. Magda Alina Rabassa López-Calleja, (U.C.C.F.D Manuel Fajardo magdarab@capiro.vcl.sld.cu. Villa Clara- Cuba)

Coautor: Dr.C. Luis Ángel García Vázquez, (U.C.C.F.D Manuel Fajardo, Villa Clara- Cuba.)

RESUMEN

El presente estudio va encaminado a caracterizar las modificaciones de las variables cardiovasculares que explican las adaptaciones estructurales y funcionales del corazón, en atletas universitarios practicantes de Polo Acuático provocadas por las cargas de diferente orientación a las cuales son sometidos durante una estructura temporal de planificación deportiva concebida para su preparación a las Universiadas Nacionales. La población objeto de estudioestuvo conformada por los 14 jugadores de la Universidad Deportiva del Sur con sede en San Carlos estado Cojedes que se prepararon para intervenir en el evento universitario.Se efectuaron dos mediciones de trabajo en diferentes momentos de la preparación deportiva, acotándose en un protocolo los resultados y procesándose estos mediante el paquete estadístico SSPS versión 11.3

Se arriba como conclusiones básicas del presente trabajo una vez analizada y discutida la información recolectada y procesada, a quelas diferentes modificaciones observadas en las variables ecocardiográficas en la población objeto de estudio permiten inferir la relación de las mismas con las respectivas duraciones e intensidades de las cargas de entrenamiento en cada etapa de la preparación deportiva, siendo las variables estudiadas que se modifican significativamente de una medición a la otra las siguientes: espesor del septum interventricular, índice h/r,volumen de eyección,índice del volumen de eyección, fracción de eyección y fracción de acortamiento.

ABSTRACT

Title: Modificationscardiovasculartraining loadsproduced bydifferentuniversitycounselingWater PoloPlayers.

Autores: MSc. Marlene Rodríguez Pereira, (Ministerio Finanzas, marlenerp65@gmail.com, Caracas- Venezuela.)

Dra.C. Magda Alina Rabassa López-Calleja, (U.C.C.F.D Manuel Fajardo magdarab@capiro.vcl.sld.cu. Villa Clara- Cuba)

Coautor: Dr.C. Luis Ángel García Vázquez, (U.C.C.F.D Manuel Fajardo, Villa Clara- Cuba.)

The present studyis aimedtocharacterize thechanges incardiovascularvariablesexplainingstructural and functionaladaptationsof the heart,in collegiate athletesFishingpractitionersloadscaused bydifferent orientationto which they aresubjected duringa temporary structuredesignedsportplanningfor preparingtheNationalUniversiade. Thestudy populationconsisted of14 playersfromSouthSports UniversityinSanCarlosbasedCojedeswere preparedto interveneinuniversity event. Two measurementswere madeat different timesworkingonsports training, a protocolacotándoseandprocessedtheseresultsusing the statistical packageSSPSversion11.3

Theaboveasbasic conclusionsof this paperanalyzed and discussedoncecollected and processedinformationtothe differentchanges observedinechocardiographic variablesinthestudy populationto inferthe relationshipthereof withthe respectivedurationsand intensitiestraining loadsat each stage ofsports training, where the variablesstudiedsignificantlyalteringfrom one measurement tothe otheras follows:interventricularseptumthickness, indexh/r, stroke volume, stroke volumeindex, fractionejectionandshortening fraction.

PLANIFICACIÓN DEL CAMPEONATO PROVINCIAL (NAIROBI) DE FÚTBOL PARA LA SELECCIÓN DEL EQUIPO MASCULINO (CATEGORÍA 14-15 AÑOS) A LA "SUPERCOPA MENOR" DE ÁFRICA ESTE.

Autor Patrick Wekesa Busuru **País** Kenya. **Email:** Patrickwb@eiefd.co.cu

Resumen.

En la búsqueda de soluciones a múltiples problemas que enfrenta el deporte, sobre todo en los rincones del mundo con poco desarrollo, promover la praxis del mismo es la clave del éxito. La problemática existente en la práctica del fútbol escolar en gran parte de Kenia constituye un tema de gran preocupación ya que ha afectado la continuidad progresiva y piramidal en la consecución del deporte al nivel nacional y por ende afectando el resultado tanto regional como internacional. La conformación de las selecciones en su totalidad siempre ha sido un espacio de enfrentamiento y confrontación entre disímiles partidarios que en mayor parte representan sus intereses personales rechazando la esencia de la actividad. La provincia Nairobi ha sido víctima y centro de tales malicias donde el problema de conformación del equipo en la representación provincial a la **"Supercopa Menor"** ha creado lucha de los contrarios en el cual el deportista es el afectado. Esto es debido fundamentalmente a que no existe un espacio en donde se desarrolla el proceso de selección de los jugadores a través de mecanismos bien estructurados y regulados bajo normas y principios científicos que rigen la práctica del deporte y fundamentalmente el futbol. El criterio predominante es de selección de jugadores basado en conformidad y convicción personal de profesores que desempeñan funciones de entrenadores en respectiva escuelas donde intervienen opiniones de los familiares de los niños, personalidades políticos y no políticos con intereses personales en el fútbol.

Introducción

La **"Supercopa Menor"** es un torneo regional que da espacio a los jóvenes menores de quince años de los países de África Este-Kenia, Uganda, Tanzania y luego Burundi y Rwanda- a desplegar sus habilidades y destrezas en el ámbito del futbol y desde su fundación en 1988, muchos jóvenes han sido

seleccionados por los clubes tantos nacionales como Internacionales para la práctica de este deporte.

Su Misión primordial está basado en la captación de talentos de menores de 15 años con dotes futbolísticos para evitar la pérdida de los mismos lo cual constituye una problemática hasta en la actualidad, así como, promover el amor al deporte y estilos de vida saludables. Por otra parte también se propicia el cultivo de valores patrióticos, de solidaridad y unión entre países de la región Este de África.

El torneo tiene la frecuencia bianual donde la sede se rota entre los países participantes. Kenia ha sido sede 3 veces desde el inicio del campeonato y le corresponde organizarlo el año 2014.

Desde su fundación, la conformación de las selecciones provinciales ha constituido un problema grave obligando a la organización nacional que rige el futbol; (Kenya Football Association-KFA) a intervenir con medidas disciplinarias de descalificación de varios equipos y multa por violación de reglas y principios que limitan la edad de los participantes.

El criterio de selección de los jugadores siempre marcó un punto crítico ya que la responsabilidad de esta tarea tan importante siempre ha quedado en las manos de personas menos capacitados y sin ningún aspecto de referencia sino por la conformidad, convicción, relaciones interpersonales con los deportistas y la intervención de grandes personalidades políticas y no políticas con intereses personales.

La provincia de Nairobi que al mismo tiempo es la capital del país es centro de conflictos constantes y lucha de los contrarios siempre cuando se trata de encontrar la solución a esta problemática de conformación de la selección provincial. Existen disimiles factores favorables para la realización de la actividad deportiva por la presencia de infraestructura suficiente y adecuado en el centro metropolitano pero los aspectos desfavorables antes mencionados constituye un tema a revertir.

En 2008, 3 provincias del país no pudieron participar en el torneo por sanción y multa al incumplir las normativas establecidas donde Nairobi fue uno de ellas al

presentar más de 5 atletas con edades superiores a 15 años. Todo esto es debido a que no existe ningún espacio donde se pudiera desarrollar la actividad de selección de atletas basado en aspectos metodológicos preestablecidos y comprobados por un conjunto de expertos capacitados para la tarea.

La provincia cuenta con un sinnúmero de escuelas primarias tanto públicas como privadas donde se pretende convocar 24 de ellas compuestos por 17 centros públicos y los restantes de los centros privados.

Hasta el momento, prevalece el criterio de convocar deportistas desde diferentes centros educacionales basado en opiniones de los profesores que desempeñan papel de entrenador al nivel institucional todo ello constituyendo la **situación problémica** de esta investigación.

Objetivo:

Planificar el1^{er} Campeonato Provincial de Fútbol de Nairobi para la selección del equipo masculino (categoría 14-15 años) a la **"Supercopa Menor"** de África Este.

Desarrollo:

Los fundamentos teórico-metodológicos de la dirección científica nos aporta herramientas indispensables para el desarrollo de la actividad humana con calidad.

La dirección es concebido por **MSc. José Rafael Díaz Crespo** como la influencia consciente que ejerce el sujeto de dirección sobre su correspondiente objeto de dirección, coordinando su actividad orientada a la consecución de fines racionalmente establecidos, a través de métodos basados en las leyes que rigen el fenómeno sobre el cual se influye, y tomando en cuenta las condiciones reales concretas en que éste se manifiesta, con una sólida fundamentación científica y maestría en el ejercicio de la conducción de los hombres.

En referencia a la actividad deportiva, cabe destacar el papel trascendente de la planificación como componente del ciclo directivo. Es en esta etapa donde se

establece los objetivos de la actividad a desarrollar basado en la previsión del futuro y que influye en el funcionamiento de todos los niveles del ciclo directivo.

El adelanto en la ciencia administrativa en la mayoría de los países del mundo ha conllevado a la eficacia y eficiencia en el desarrollo del deporte. Sin embargo, la carencia de estos aspectos en Kenia y sobre todo en la provincia de Nairobi ha sido una incertidumbre en la promoción y desarrollo de la actividad deportiva desde las edades tempranas para promover la consecución futurista.

Esta problemática sigue causando bajo índice en el proceso de identificación, preparación y promoción de atletas con habilidades y capacidades que pudieran llegar lejos en la práctica del futbol.

Convocatoria.

10 de octubre, 2012

La Asociación Provincial de Fútbol de Nairobi conjuntamente con el Ministerio del Deporte y la Juventud tiene el grado de invitar a las 24 escuelas secundarias de la primera categoría a participar en 1er campeonato provincial de la categoría 14-15 años Masculino a realizarse entre las fechas 2 de febrero hasta el 9 de marzo 2013 con el propósito de seleccionar jugadores que conformarán el equipo provincial de futbol de dicha categoría a la **"Supercopa Menor"** 2014.

Dicha competencia tendrá lugar en las instalaciones de las Escuelas Secundarias de Pumwani y Karen. Los requisitos preestablecidos para la participación son los siguientes:

- Todos los jugadores deben presentar documentos de identificación con la escuela.
- Los equipos no deben tener menos de 14 y más de 18 jugadores.
- El cuerpo técnico debe conformarse por 1 director técnico y al menos 2 dirigentes.

Se discutirá temas importantes convenientes con la competencia entre el comité organizador, los diferentes directivos y entrenadores el día 12 de diciembre 2012.

En el campeonato se premiará:

- ✓ **Los tres mejores equipos:** Se premiará el primer equipo con una copa y a cada jugador una medalla de oro. Al segundo equipo se le dará a cada jugador una medalla de plata y al tercer equipo, medallas de bronce a cada jugador.
- ✓ **"Fair play":** Al equipo de "Fair play" se le dará un certificado firmado por el Ministro del Deporte y la Juventud como el equipo más disciplinado del campeonato.
- ✓ Dentro del evento se destacarán también las actuaciones individuales de cada jugador: Estos recibirán una medalla de oro cada uno y un certificado
- ✓ El mejor jugador, el mejor goleador, el mejor portero, el mejor entrenador, el mejor árbitro.

Para más información o inscripción contactar a:

Samuel Omengo (Presidente del Comité Organizador)

Correo: Omengos@yahoo.com weks86@yahoo.com

Diagnostico Interno y Externo.

Para la realización de la actividad, resultó necesario valorar críticamente los factores que de una u otra forma pudieran favorecer o entorpecer el éxito del campeonato. A grandes rasgos se valoró aquellos elementos de acontecimientos históricos con respecto al tema de selección de jugadores para el equipo provincial categoría 14-15 años estableciendo pautas para el argumento de la necesidad del evento.

Dos puntos claves resultaron pilares en esencia:

1. No existe mecanismos adecuados para la selección de jugadores el equipo provincial categoría 14-15 años que ha causado la descalificación del equipo impidiendo su participación en la "Supercopa Menor" 2 veces.

2. Existe condiciones altamente favorables para la realización de actividades deportivas competitivas.

Con este último aspecto, se identificó dos centros educacionales que reúnen condiciones para el desarrollo del campeonato provincial: Pumwani Secondary School y Karen Boys High School.

Dentro de estas escuelas, se aplico el MATRIZ DAFO por su conveniencia en establecimiento de relaciones entre aspectos tales como:

Debilidades:

- ✓ Carencia de medios deportivos suficientes como balones, mallas etc.
- ✓ Carencia de preparación metodológica de los entrenadores de los equipos.
- ✓ Insuficiente personal capacitado para la ejecución de la actividad deportiva competitiva.
- ✓ Carencia de parámetros evaluativos para la selección de talentos futbolísticos.

Amenazas:

- ✓ Riesgo de accidentes por la situación dentro del área metropolitano.
- ✓ La lucha deportiva con vistas a la victoria conlleva a la agresividad y violencia.
- ✓ Riesgo de lesiones deportivos que conllevará a las ausencias en la docencia.
- ✓ Interferencia de los familiares de los niños en el proceso de selección.

Fortalezas:

- ✓ Ubicación estratégica en la zona metropolitano que facilita el traslado de los participantes.
- ✓ Buena red de comunicación y transporte.
- ✓ Buen estado de las instalaciones deportivas. (2 canchas de fútbol en cada escuela).
- ✓ Excelente prestación de los servicios mantención.

Oportunidades:

- ✓ Perfeccionamiento de la experiencia directiva de equipos por los que ocupan tal puestos.
- ✓ Fortalecimiento de la amistad, solidaridad, valores morales y ética deportiva.

Otros factores externos

Geográfica:

Los factores climatológicos son previstos y durante los meses de enero y febrero son pocas las afectaciones de lluvias ni tampoco prevalecen temperaturas calorosas.

Otras Competencias:

Las escuelas convocadas tendrán que excluir los jugadores de sus equipos en cualquier otra actividad de índole competitiva.

Actividades docentes:

Se prevé un alivio por parte de los estudiantes durante este tiempo ya que casi no hay ninguna evaluación fundamental en la parte docente.

Otros factores internos.

- ✓ Se cuenta con el apoyo y financiamiento por el ministerio del deporte y la juventud.

Ficha de Congresillo

1. El campeonato iniciará el sábado 5 de enero hasta el sábado 2 de febrero.
2. Todos los equipos deben entregar la planilla de inscripción con los datos de todos los participantes (Nombres y apellidos, certificado de nacimiento) dos semanas antes de la competencia.
3. Cada entrenador y directivo debe tener los documentos reglamentarios del campeonato.
4. El sistema de competencia empleado será mixto bajo el reglamentario oficial de F.I.F.A.
5. Todos los equipos deben tener por lo menos dos uniformes.
6. Se desarrollara reuniones semanalmente entre el comité organizador y los entrenadores de cada equipo para discutir temas y aclarar dudas pertinentes.

Estructura del Comité Organizador.

Miembro de Honor: Alcaldía Provincial.

Comité Organizador (Presidente):

Comisión Técnica;

La Comisión de Arbitraje:

Será el máximo responsable de velar por el tema de arbitraje en su totalidad. Estos tendrán el deber de aplicar los reglamentos de la FIFA.

La Comisión de Estadística:

Serán los encargados de velar al cumplimiento de los reglamentos, seleccionar los talentos y del resto de la estadística durante todo el torneo.

La Comisión de Divulgación y promoción de la prensa

Serán los encargados de publicar el calendario de todas las actividades, y algunas informaciones que se habrán de dar a los participantes del dicho evento.

La Comisión de Inauguración, Premiación y Clausura:

Es la que se encarga de las ceremonias de inauguración, premiación y de clausura. Será constituida por el miembro de honor y el presidente del comité organizador.

La Comisión de aseguramiento de materiales, mantenimiento y Transporte:

Es la encargada de traer los balones a la cancha, velar por buen estado durante todo el transcurso del evento

La Comisión de Alimentación:

Encargados de atender a las necesidades alimenticias tanto de los jugadores como directivos de dicha actividad.

La comisión de Disciplina:

Es la encargada de velar por el mantén de la disciplina durante el transcurso de todo el campeonato. Su función es vigilar a todos los jugadores y aquellos involucrados en el campeonato y a culminar cada partido hacer un reporte de todo lo ocurrido para así facilitar la toma de decisiones en cuanto a las sanciones.

La Comisión de finanza:

Velar por la entrada y salida del capital que se usará durante todo el torneo.

Programa de la ceremonia de sorteo e inauguración del campeonato.

- ✓ A las 4:30 pm. Llegada de los representantes de cada escuela.
- ✓ A las 5:10pm. Llegada de los equipos participantes.
- ✓ A las 5:20pm. Llegada de los invitados especiales.
- ✓ A las 6:10pm. Recibimiento de los Consejos de Dirección.
- ✓ A las 6:30pm. Inicio del acto
- ✓ A las 6:35pm. Himno Nacional.
- ✓ A las 6:40pm. Presentación de la presidencia.
- ✓ A las 6:45pm. Palabras de bienvenidas.
- ✓ A las 6:50pm. El sorteo

Sistema de Competencia-(Mixto).

Grupo A (Cancha 1)	**Grupo B(Cancha 2**	**Grupo C (Cancha 3)**	**Grupo D (cancha 4)**
Nairobi High School(1)	Kenyatta High(1)	Starehe Boys Centre(1)	Lovington Boys(1)
Kariobangi Boys(2)	Mangu Boys (2)	Umoja Boys High(2)	Jerusalem High(2)
Mama Ngina Boys(3)	Mediterranean Boys(3)	Kayole Boys School(3)	Kitusuru Boys(3)
South “B” Boys(4)	Ngong Road Boys(4)	Dandora Boys(4)	Eastleigh High School(4)
Westlands High School(5)	Mombasa Road High(5)	Hurlingam Mixed (5)	Kibera Boys(5)
West Indies Boys(6)	Thika Road High(6)	USIS(6)	Karen Boys Centre(6)

Importante: Clasifican dos (2) equipos en cada grupo.

Sistema de competencia “Todo contra Todo”

Segunda ronda (Eliminación Directa)

No. de equipos—8

Fecha 16/03/2013 8vo Finales)

1ro A……vs……....2do C (Cancha 3)……9:30 am

2do A……...vs……1ro C (Cancha 1)…….15:15 pm

1ro B……vs…….2do D (Cancha 4)……9:30 pm

2do B……...vs……1ro D (Cancha 2)…….15:15 pm

Fecha 23/03/2013 (4to de Finales)

1ro A/2do C……..vs…….2do B/1ro D (Cancha 1) 16:00pm

2do A/1ro C……vs…….1ro B/2do D (Cancha 4) 16:00pm

Fecha 30/03/2013 Semifinales (3ro y 4to Lugar)

Perdedor entre;

1ro A/2do C/2do B/1ro.....vs.....2do A/1ro C/1ro B/2do D (Cancha 1) 9:30 am

La gran Final.

Perdedor entre;

1ro A/2do C/2do B/1ro.....vs.....2do A/1ro C/1ro B/2do D (Cancha 1) 3:20 am

Programa de clausura del Campeonato.

- A las 4:45pm. Presentación de las personalidades presentes: Alcaldía provincial, Ministro de Deporte, Representantes de la Federación de Futbol de Kenia y otros dignitarios.
- A las 4:55pm. Himno Nacional
- A las 5:00pm. Palabras de Clausura Oficial: Presidente del Comité Organizador del Campeonato.
- A las 5:10 hasta a las 5:40 (Premiación y reconocimiento)

Conclusiones.

1. La planificación y organización de actividades deportivas está sujeta a la caracterización de la organización que la ejecuta, es decir, partir de las amenazas y dificultades que pueden perjudicar la realización de la actividad

versus las oportunidades y fortalezas, observando que estas últimas deben ser más o mayores, para el mejor logro de la actividad.

2. Es de gran importancia el trabajo articulado entre el comité organizador y las diferentes comisiones que constituyen la fuerza ejecutiva de la actividad de manera exitosa.

3. El tema de selección de talentos deportivos es científicamente fundamentado y solo se puede llevarlo a cabo a través de la observación y pruebas específicas dando énfasis en la importancia de la competencia como medio eficaz de realizar esta tarea.

Bibliografía.

- Codina Jiménez, Alexis y Gárcega Marrero, Rogelio “Planeación estratégica y gestión del cambio” CETED. Universidad de la Habana. 2000
- Encarta 2009.
- Colectivo de Autores, folleto Dirección de la Cultura Física y Deporte.
- Manual de Administración Deportiva. COI.1999.
- MSc. Luis T. Reyes. 2004. Dirección de la actividad física

PROPUESTA DE ACCIONES PARA LA CAPACITACIÓN BÁSICA, DE LOS ENTRENADORES DE FÚTBOL CAMPO FEMENINO DEL ESTADO ANZOÁTEGUI.

Autor: Lic. Virgilio Antonio Gómez Acosta

gomezcca@hotmail.com

Venezuela. Anzoátegui. .2013

INTRODUCCIÓN.

El fútbol de campo femenino, es uno de los deportes con más crecimiento y apoyo a nivel mundial en las últimas décadas, es un deporte lleno de ritmo, altas intensidades, táctica, técnica, fuerza, resistencia y una gran expresión de belleza colectiva, que genera atractivo en sí mismo, a la vez que propicia la habilidad de ejecutarse en forma continua a altas cargas de trabajo y con desarrollo aeróbico y anaeróbico complejo, los cuales se fusionan con un alto grado de formación psicológica, el cual ha ido creciendo gracias a la política de inclusión que ha marcado la Federación Internacional de Fútbol Asociado(FIFA). En su filosofía de darle espacio al sexo femenino de tener sus derechos igualitarios al momento de la práctica sana del fútbol campo.

La FIFA está desarrollando programas y acciones que generan crecimiento a los entrenadores del fútbol campo femenino y específicamente en Norteamérica, también en Alemania, noruega, Suecia, Japón, Corea del Sur, Corea del Norte, China, se han dado avances en esta materia. Estos acciones de capacitación, están elevando el nivel de base y competitivo del fútbol femenino, y han sido

protagonistas de la realización del primer mundial de fútbol campo femenino en 1991.

Desde esa fecha hasta la actualidad,se han desarrollado muchas competencias nacionales e internacionales, entre estados, selecciones y universidades de Venezuela; incluso Venezuela ya ha participado en mundiales de este deporte, pero aun la capacitación de los entrenadores de fútbol femenino carece de herramientas idóneas para su perfeccionamiento. En el Estado Anzoátegui, específicamente en la zona norte, el fútbol campo femenino ha avanzado producto del trabajo de los dos clubes de primera división, pero en los demás municipios del estado los entrenadores de fútbol campo femenino carecen de las directrices para perfeccionar su trabajo, en las diferentes categorías y locaciones donde se desarrolla el fútbol campo femenino, en estas zonas los entrenadores elaboran sus prácticas de forma empírica en el mismo momento de la práctica, carecen de una filosofía escrita de su trabajo, hay deficiencia en la aplicación de la enseñanza técnica, hacia los fundamentos básicos de las niñas por falta de una pedagogía idónea en la ejecución de los ejercicios, no manejan planificación escrita del desarrollo de sus equipos, la falta de una filosofía que enmarque su trabajo por principios de valores, genera un desbalance en la capacitación integral de las niñas, los clubes trabajan solamente el sexo masculino y no dan oportunidades a la capacitación del sexo femenino, originando esto inactividad en el renglón femenino, lo que ha producido problemas sociales como los altos índices de embarazo precoz, en los municipios del estado Anzoátegui. Los programas y acciones de la FIFA. no son aplicados a los clubes nacionales, esto

genera que los entrenadores carezcan de una capacitación de base efectiva para desarrollar a las niñas de sus equipos.

Por todo lo anteriormente expuesto, se precisa la **situación problémica**, de la forma siguiente: la insuficiente capacitación básica de los entrenadores de futbol campo femenino del Estado Anzoátegui, limita el crecimiento de esta especialidad en los municipios del Estado Anzoátegui. De ahí que el **problema científico** de la investigación está dirigido a ¿Cómo contribuir a la capacitación básica de los entrenadores de fútbol campo femenino del estado Anzoátegui? En donde el **objeto de estudio** se precisa como el proceso de capacitación a los entrenadores de fútbol campo femenino. Por su parte el **objetivo general** será elaborar una propuesta de acciones para la capacitación básica de los entrenadores de fútbol campo femenino del estado Anzoátegui. El **campo de acción** es la capacitación básica de los entrenadores de fútbol femenino del estado Anzoátegui. Los argumentos presentados hacen suponer que la solución del problema científico declarado, ha de estar dirigido a dar cumplimiento a la siguiente:

Hipótesis: Una propuesta de acciones que incorpore las herramientas prácticas y conceptuales básicas, básicas específicos y específicos del fútbol campo femenino, permitirá elevar los niveles a la capacitación de los entrenadores del estado Anzoátegui.

Para darle respuesta al objetivo general se formulan los siguientes **objetivos específicos:**

1. Fundamentar las tendencias teóricas sobre la capacitación de los entrenadores de fútbol campo femenino de los municipios del Estado Anzoátegui.
2. Determinar los conocimientos básicos, básicos-específicos y específicos de los entrenadores de fútbol campo femenino del Estado Anzoátegui.
3. Diseñar las acciones que conforman la propuesta para la capacitación básica de los entrenadores de fútbol campo femenino del Estado Anzoátegui
4. demostrar la validez de la propuesta de acciones elaborada.

METODOLOGIA

Se seleccionó una muestra de 105 entrenadores de instituciones educativas asignados a la enseñanza del futbol campo femenino, en donde es importante resaltar que solo 13 entrenadores de esta muestra son profesores graduados de educación física, el resto son entrenadores empíricos e incluso de otras áreas académicas realizando funciones de preparación física en el área del futbol campo femenino.

De igual manera, se seleccionó una muestra de 28 entrenadores de clubes y equipos que hacen vida en los municipios del estado Anzoátegui, en donde también cabe destacar que solo 9 entrenadores son graduados en el área de educación física.

Entrenadores	105	Graduados	No graduados	

de instituciones		13	92	88% No graduados
Entrenadores de clubes femeninos	28	Graduados 9	No graduados 19	68% No graduados
total	133	22	111	

Se utilizaron los siguientes métodos:

- **Empíricos**: observación, encuesta, entrevistas y criterio de especialistas

Teóricos: histórico-lógico, hipotético- deductivo, analítico- sintético, inductivo-deductivo, análisis de documentos**.**

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.

Se realizaron los métodos antes mencionados como lo fueron los teóricos u empíricos y procedimientos que permitieron demostrar a los entrenadores que el trabajo planificado a través de una propuesta de acciones para la capacitación, le facilita la obtención de los objetivos y metas que cada uno de ellos se plantea en sus entrenamientos diarios.

Análisis de los resultados.

Se realizaron encuestas, observaciones y demostraciones prácticas a los sujetos seleccionados.

Entre las principales dificultades que están afectando la calidad de estas actividades manifiestan: Insuficientes materiales didácticos específicos del fútbol campo femenino; falta de materiales e instalaciones deportivas asignadas al fútbol femenino; y la falta de directrices pedagógicas en los ejercicios, . Criterios que son muy significativos (MS) en los encuestados. Todo lo expuesto anteriormente

constata la situación problémica declarada por el Autor; argumentan la justificación de la investigación y demuestran la necesidad de elaborar acciones que permitan una capacitación exitosa y con calidad, de los entrenadores del fútbol femenino. Por lo que nos hemos propuesto realizar un propuesta acorde a las posibilidades de las niñas practicantes de fútbol campo en edades de 11 a 15 años , con el fin de darle a los entrenadores los requerimientos de esta especialidad, los conocimientos teóricos-prácticos básicos indispensable para el desarrollo correcto en la formación del fútbol campo femenino.

I – DESARROLLO

CAPÍTULO I. Tendencias teóricas actuales relacionadas con la capacitación básica de los entrenadores de fútbol campo femenino.

En el presente capítulo se expone una caracterización general del fútbol campo femenino, abordando su historia y origen, las características del deporte, su reglamentación,importancia, así como los fundamentos técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos. Además se muestran los contenidos necesarios para la capacitación del entrenador de fútbol femenino y las características de las edades de 11-15 años .

HeikeUllrich(,11,25) directora del departamento de fútbol para niñas de la federación alemana, en el documento informativo Europa sub-17 del 15 de junio

del 2011, expresa que: “el fútbol femenino es un gran deporte para niñas, así como una excelente plataforma para dejar de lado las fronteras, y unir a grupos de diferentes orígenes y religiones, y desarrollar un entendimiento entre ambos”.

La Federación de futbol asociado F.I.F.A., por medio de presidente JosehpBlater, está impulsando un gran crecimiento a través de programas a diferentes zonas del mundo, buscando la excelencia en la capacitación de los entrenadores, este ideal ha inspirado al autor a la elaboración de una propuesta de acciones de capacitación que permita que los entrenadores del estado Anzoátegui tengan las herramientas para desarrollar sus proyectos de trabajo.

El profesor Msc. Adalberto collazo Macías. (2,225)expresa, “la capacitación en el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, complejo y especializado que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación “.
También. bompa,t(10,7) expresa “ la clave para un performance de un sistema de entrenamiento bien organizado es un programa de entrenamiento que debe seguir el concepto de periodización, también estar bien planeado y bien estructurado y ser especifico en su deporte”

Por eso es importante que los entrenadores logren obtener una guía para su capacitación, Samulsky,d.(16,) expresa, “que el desarrollo y el aprovechamiento de los recursos humanos, en este caso los entrenadores, es un factor decisivo

para mantener la competitividad en el deporte" es por ello que la implementación del acciones de capacitación básica permitirá a los entrenadores del estado Anzoátegui, tener una directriz de enseñanza permanente

PROPUESTA

PROPUESTA DE ACCIONES PARA CAPACITACIÓN BÁSICA, DE LOS ENTRENADORES DE FÚTBOL CAMPO FEMENINO DEL ESTADO ANZOÁTEGUI.

La propuesta está dirigida .en tres ejes de capacitación, los cuales son:

- El eje técnico/táctico
- El eje metodológico
- El eje filosófico

Estos tres ejes, están compuestos de acciones específicas de acuerdo a la edad etérea que se está trabajando (11-15 años)

- Consta de 10 meses de trabajo= 40 semanas promedio.
- 3 sesiones por semana= 270 minutos.
- 180 horas de clase teórica/practica = 10800 minutos.
- 3 unidades de contenido, las cuales cada unidad está compuesta de: 13 Acciones, para un total de 39 acciones
- 10 charlas
- 8 Clínicas de campo explicativas.
- 8 talleres prácticos talleres interactivos
- evaluación final en cada unidad de trabajo.
- el tiempo de unidad de acción de trabajo será de 90 minutos.

RESULTADOS

- Se demostró que existe una gran separación entre los avances que se están generando en el futbol campo femenino mundial, y el crecimiento de acción que hay en Venezuela, específicamente en el estado Anzoátegui.
- Quedo demostrado en la aplicación de las encuestas que la causa principal de las insuficiencias de los entrenadores de futbol campo femenino en el estado Anzoátegui, radica en la falta de conocimiento de acciones básicas, que los oriente al trabajo específico que exige el futbol campo femenino.
- En el análisis de los resultados anteriores, se pudo constatar los factores que condicionan el crecimiento de los entrenadores de futbol campo femenino y por ende la formación de las jugadoras del estado Anzoátegui, en las categorías de 11 a 15 años.
- La efectividad en la aplicación de la pedagogía idónea al ejercicio técnico-táctico ,dando avances coordinativos e incluso motivacionales en la preparación.
- La concientización y materialización referente a la planificación del entrenamiento de los entrenadores de la muestra.

CONCLUSION

- El conocimiento y aplicación de acciones básicas para la capacitación de los entrenadores de futbol campo femenino, permite elevar el nivel de los entrenadores en las exigencias de sus contextos municipales de trabajo., aportando herramientas pedagógicas, técnicas, tácticas y filosóficas que materializaron la efectividad de ejecución y resultados.

- Se determinaron los factores que condicionan el rendimiento de los entrenadores, lo que permitió la elaboración de una propuesta de acciones para la capacitación básica, básica específica y específica, que orienta a cada entrenador al mejoramiento de sus funciones.

- La determinación como causa preponderante de la muestra no graduada, como factor directo en la insuficiencias planteadas.

- Los especialistas consideraron como muy adecuada la propuesta de acciones.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.Platanov, v.la preparación física v.platanov m. BulatovaBarcelona:paidotribo, 4 ed.,2001
- 2. Harre, dietrich.teoria del entrenamiento deportivo. H. técnica, 1973
- 3. www.goal.com programas de capacitación F.I.F.A.
- 4. Bompa,t. teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Dubuque Iowa.kendall/hunt publishing inc 1983
- 5. www.Cndna.com
- 6. Collazo macias a. teoría y metodología del entrenamiento . 2006
- 7. salnikova 1968
- 8. Mendez, r. diferencias entre proyecto y programa. 2007
- 9. kasnagorki. N.t.1935
- 10. bompa, t. teoría y metodología del entrenamiento deportivo. 1990
- 11. futbol femenino F.I.F.A. Documento informativo campeonato europeo sub-17 futbol femenino. Htp://fifa.com
- 12. http://www.futbol-femenino.com/ffpoc.htm
- 13. www.futbolvision.com.ve futbol visión magazine n# 1 septiembre 2010 p

- 14. – Arcos, d. (2002). Historia y Desarrollo del Fútbol Femenino Mundial. Tesis para optar a Entrenador de Fútbol Profesional. Instituto Nacional del Fútbol. Santiago de Chile. Chile.
- 15. www.fifa.com reglas de juego 2010-2011
- 16.SAMULSKY, D., (1997) "Psychological training of Athletes of High Level of Yield". V Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte Soc. Sudamericana de Psicología del Deporte. Octubre.Edificio Diego Portales. Santiago de Chile
- 17..MOMBAERTS, É. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador.* Barcelona, Inde

PROPUESTA DE GUÍA METODOLÓGICA, PARA LA DETECCIÓN DE POSIBLES TALENTOS EN BALONMANO EN EDADES DE 9, 10 Y 11 AÑOS DE LA CIUDAD DE LA HABANA, CUBA

Autores: * Lic. Francisco Villarroel Toro fcovillarroeltor@uccfd.cu

* Lic. Jesús González Ortega jealgonor@Uniguajira.edu.có

La Habana, Cuba.

Modalidad: Tema libre oral.

Materiales para exponer: video webcam

El presente trabajo no ha sido publicado.

RESUMEN

La posibilidad del éxito en el deporte competitivo, depende de la propia detección y posterior selección de niños y jóvenes, con una base genética adecuada y una actitud hacia el entrenamiento, que permita la aplicación de programas sistemáticos de desarrollo, acorde con los requerimientos específicos de cada especialidad deportiva.

En Cuba, a nivel escolar niños (as) de 9, 10 y 11 años no existe una detección de posibles talentos para el Balonmano, perdiendo la posibilidad de obtener mejores resultados en un deporte especifico, a esto se suma, para agravar la situación, el hecho que el Balonmano es un deporte que en los últimos años no ha tenido los resultados esperados a nivel internacional..

En atención a la problemática expuesta, pensamos que por medio de la elaboración de una guía metodológica para la detección de posibles talentos en balonmano, fácil de manejar y que no represente grandes costos en su aplicación; lograríamos medir las características esenciales (físicas, técnicas, antropométricas, psicosociofamiliares) siendo de vital importancia que este instrumento pueda ser aplicado por los docentes de Educación Física, entrenadores y monitores garantizando la objetividad y el carácter científico del procedimiento.

Un factor importante y vital para que nuestros objetivos se logren, es el hecho de que el instrumento tenga aplicabilidad en todos los sectores que no

cuentan con recursos para la detección de posibles talentos, así garantizamos una mayor cantidad de niños (as) que irán a la especialización, evitando frustraciones por estar en deportes para los que no son aptos, así como lesiones que afectarían su vida útil en el deporte, proteger al atleta en sus primeros pasos, puede revertirse en logros posteriores importantes, a través el aporte que logra esta investigación contribuimos a ello, ya que el proceso de selección bien orientado, garantiza que el niño sea respetado en sus procesos biológicos y psicológicos, logando que sea un ser feliz y adaptado a la sociedad

INTRODUCCION

Para lograr resultados satisfactorios en el rendimiento de cualquier equipo deportivo, resulta de gran importancia, como primer paso, realizar una detección previa de los futuros atletas, tratando siempre que estos sean los más capaces y que cuenten con las aptitudes necesarias para la práctica deportiva, lo que lleva consigo que tenga que existir una serie de medidas por las cuales se deben regir los entrenadores para que los atletas que integren sus equipos sean los adecuados.

La detección de Talentos para la práctica deportiva es uno de los temas que posee mayor cantidad de estudios realizados por parte de los científicos en el ámbito deportivo, en muchos países, cada día se busca cómo mejorar este proceso de gran complejidad. En el mundo, por más de tres décadas se utilizan diferentes conceptos para referirse a una misma acción, lo que ha hecho que se haga más complejo entender lo que es el Talento y cómo se detecta.

Diferentes autores plantean términos como Detección, Captación, Identificación etcétera, por lo que es necesario entender cómo difiere cada uno del otro. La necesidad de seleccionar, captar, identificar, detectar los posibles Talentos en las edades tempranas, se ha vuelto más que nunca de suma importancia, debido al nivel que ha alcanzado el deporte contemporáneo a nivel internacional. Algunos autores han establecido diferentes formas de cómo detectar a los sujetos que mejores condiciones reúnan para iniciarse en los diferentes deportes.

Algunos países debido al desarrollo científico y tecnológico alcanzado han dado pasos de avance y establecido su propio sistema de evaluación de la eficiencia física y detección de posibles talentos en sus poblaciones, mientras que otros no han logrado establecer un sistema de detección de Talentos

PROBLEMA CIENTÍFICO:

¿Cómo contribuir con el proceso de detección de posibles talentos para el balonmano en edades de 9, 10 y 11 años de ambos sexos en la ciudad de La Habana?

OBJETIVO GENERAL:

Elaborar una guía metodológica, para la detección de posibles talentos en el balonmano en edades de 9, 10 y 11 años, en ambos sexos, en la ciudad de La Habana.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

- ¿Cuáles son los antecedentes teóricos sobre la detección de posibles talentos en el Balonmano?
- ¿Cuál es la situación actual de posibles talentos en la ciudad de La Habana?
- ¿Cuáles son los indicadores más importantes en la detección de talentos en el balonmano en la ciudad de La Habana?

TAREAS CIENTÍFICAS

- Determinación de los antecedentes teóricos sobre la detección de posibles talentos en el balonmano.

- Valoración de la situación actual de posibles talentos en la ciudad de La Habana.
- Determinación de los indicadores más importantes en la detección de talentos en el balonmano en la ciudad de La Habana.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio: de corte descriptivo, longitudinal de naturaleza cualitativa y cuantitativa.

Muestra: la investigación se realizo con una población de 875 estudiantes en edades comprendidas de 9, 10 y 11 años de sexos masculino y femenino de la ciudad de la Habana. Y la muestra fue de 240 estudiantes que represento el 27,4% de la población en general.

MÉTODOS UTILIZADOS

Histórico-lógico: Permitió determinar los antecedentes históricos y la situación actual del tema estudiado para fundamentar en el plano teórico lo más importante del problema planteado.

Análisis y síntesis: Permitió analizar y sintetizar la bibliografía relacionada con el signo o hallazgo clínico encontrado en los antecedentes.

Métodos Empíricos: entrevistas, encuestas, medición y análisis de documentos.

Modelación: Se emplea para la caracterización del objeto de estudio, que permita la profundización de los conocimientos sobre el mismo y se convierte en un medio de dirección y de tema de decisiones, además permite representar teóricamente el proceso de detección de talentos y obtener la información necesaria acerca de los dotes de los niños para la práctica del balonmano.

Medición: Para obtener los datos empíricos necesarios acerca del comportamiento de los distintos indicadores de la motricidad como son las capacidades físicas generales y las habilidades técnicas, así como para el control de los ritmos de incremento de la talla y el peso.

Criterio de experto: Se emplea para; avalar las ideas proyectadas en el trabajo y para la determinación de los criterios que deben tenerse en cuenta para la detección de talentos en el balonmano.

Principios expuestos por René J. Romero:

- El desarrollo de la estructura del país
- Características antropométricas de la población
- Características étnicas de la población sujeto de estudio
- Determinación de las características socioeconómicas del entorno del estudio
- La edad de alto rendimiento de cada disciplina deportiva.

VARIABLES

Pruebas físicas:

- 1.000, 800 (mts.)
- Salto vertical
- Velocidad en 30 mts.
- Salto longitud sin impulso
- Drible en velocidad en 30 mts. con obstáculos
- Flexibilidad

Pruebas antropométricas:

- Edad
- Talla
- Peso
- Envergadura del brazo

- Longitud palmar
- Longitud del fémur
- Circunferencia toraxico
- Circunferencia del brazo
- Longitud de pierna

Pruebas técnicas:

- Pase y recibo en 30”
- Lanzamiento del balón (mts.)
- Desplazamiento defensivo

Condiciones psicosociofamiliares:

- Las cuales se pueden medir a través de una encuesta realizada a los niños y a los padres.

CONCLUSIONES

1.- Los modelos de detección de talento utilizados a nivel nacional o internacional toman como principales elementos las capacidades condicionales y coordinativas, los parámetros antropométricos resaltantes fueron el peso y la talla, solo algunos países, tomaron en cuenta el aspecto psicológico y familiar.

2.- La caracterización de los diferentes deportes (en nuestro caso el balonmano), nos hace deducir que los parámetros antropométricos (variables no modificables en algunos casos), así como la aptitud física, el aspecto psicológico y sociofamiliar, (demostrado en estudios recientes; pues el niño (a) responde a factores tanto intrínsecos como extrínsecos), son un elemento muy importante a tomar en cuenta al momento de evaluar niños (as) que serán calificados como posibles talentos; debido a las exigencias del deporte élite en la actualidad.

3.- La guía surge de la necesidad por parte de los profesores y (o) entrenadores de un instructivo que los oriente paso a paso, de manera científica, con

instrumentos de manejo sencillo, al proceso de selección deportiva en la fase de detección en la ciudad de La Habana, Cuba.

4.- La guía está diseñada con una batería de pruebas Físicas, Técnicas, Antropométricas y Sociofamiliares, donde se especifica el objetivo de cada Prueba y la explicación metodológica, para que el docente o entrenador realice el trabajo sin inconveniente, con instrumentos de fácil manejo sin dejar de ser fiables y que el acto de aplicación de las pruebas no represente grandes costos.

RECOMENDACIONES.

1.- Aplicar la guía en un estudio piloto con niños (as) en el cual el autor se desempeña como profesor de educación física o entrenador de balonmano.

2.- Continuar realizando investigaciones en esta línea de trabajo que contribuyan a realizar la caracterización de los niños (as) de balonmano a nivel escolar en la ciudad de La Habana, Cuba.

3.- Sugerimos utilizar la batería de pruebas, como test pedagógicos para chequear las mejoras de los niños (as) en esta categorías, durante los entrenamientos, haciendo las inclusión de las pruebas que el entrenador considere pertinente para medir los adelantos que puedan surgir por causa de la practica sistemática.

BIBLIOGRAFÍA.

1.- Águila Cornelio; j. Antonio (2000); Reflexiones acerca del entrenamiento deportivo en la infancia y la selección de talentos deportivos; Revista digital http://wwwefdeportes.com. España; consultado el 05 de Marzo del 2012.

2.- Bayer Claude (1997); Técnica del balonmano; la formación del jugador Barcelona, Editorial Hispano Europea.343 p.

3.- Blasquez D. (1986); Iniciación a los deportes de equipo. Ed. Martinez Roca, Barcelona.

4.- Bompa T (1987); La selección de atletas con talento. Revista de entrenamiento deportivo 1,2.

5.- Ceballos J.L. (2002); Caracterizacion antropométrica de las jugadoras de Voleibol de Cuba; Tesis Doctoral; Universidad de las Palmas de Gran Canaria España.

6.- Federación Chilena de Balonmano (2012); Balonmano técnica y reglamento. Disponible en http://coch.cl consultado el 07 de Diciembre 2012.

7.- Llanez Juan M. (2002); Modelo de selección de talentos Balonmanisticos para la iniciación en el deporte Elite Tesis de Magíster del Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana Cuba.

8.- Michel M (2005); Sistema de evaluación y selección de talentos en Balonmano en las categorías menores en la ciudad de la Habana. Pág. 8-10.

9.- Pérez M (2002) Propuesta de metodología para la detección, selección y desarrollo del talento en Voleibol en Villa Clara, La Habana.

10.- Programa de preparación del balonmano (2012); Comisión Técnica Nacional de Balonmano, La Habana Cuba.

ANEXOS.

Anexo # 1, Planilla de evaluación (Pruebas antropométricas)

Sujeto	Edad	Peso	Talla	Env. Brazo	Circ. Toraxica	Long. Palmar	Long. Femoral	Circ. Gemelo	Circ. Brazo
1									
2									
3									
4									
5									

Anexo # 2, Planilla de evaluación (Pruebas Físicas)

Sujeto	1.000 Mt.	Salto Vertical	Velocidad 30 Mt.	Salto Long. Sin impulso	Vel.30 Mt. Con Obstáculo.	Flexibilidad
1						
2						
3						
4						
5						

Anexo # 3, Planilla de evaluación (Pruebas Técnicas).

Sujeto	Pase y recibo en 30’	Desplazamiento Defensivo	Lanzamiento del Balón
1			
2			

3			
4			
5			

PROPUESTA DE INDICADORES PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN EL REMO EN LOS ESTADOS VARGAS Y ARAGUA.

Autora: Yuleima del Carmen Charris Oliveros.
Correo electrónico: yueleimacharris@hotmail.com
Institución: Instituto de Actividad Física y Educación Física (IDEAF), Estado Vargas.
País: Venezuela.
Temática: Deporte de alto rendimiento.

Resumen.

La selección de talentos deportivos como escalón de base para el alto rendimiento y en especial para el deporte de Remo en Venezuela ha sido un tema poco abordado ya que hasta la fecha se carece de indicadores que regulen el sistema y metodología a seguir para este fin. En los Estados Vargas y Aragua se realizó un estudio piloto que permitiera una mejor orientación para garantizar la práctica del mismo, por estos motivos el objetivo del trabajo es determinar cuáles indicadores son los adecuados para seleccionar los talentos deportivos para el Remo en ambos estados. Empleándose los métodos teóricos análisis-síntesis e histórico-lógico y entre los de nivel empírico la entrevista, resultando como conclusiones que los indicadores para la selección de talentos deportivos son talla, peso corporal, la edad, capacidades físicas y motrices entre otros.

Palabras claves: selección de talentos deportivos, indicadores de selección y Remo.

Title: A proposal for Sport Talent Selection Indicators in Rowing at Vargas and Aragua States.

Author: Yuleima del Carmen Charris Oliveros.
E-mail: yueleimacharris@hotmail.com
Institution: Institute of Physical Activity and Physical Education (IDEAF), Vargas State.
Country: Venezuela.
Topic: High Performance Sport .

Abstract:

Sport selection talents as a basement step for the high performance and specially for rowing sport in Venezuela has been a topic not regarded much because up to now there is a lack of indicators that regulate the system and methology to follow for this aim. There was a pilot study at Vargas and Aragua

states that may allow a better orientation to guarantee its practice, that´s why; the aim of this work is to determine which indicators are the adequate ones to select the sport talents for rowing at both states. Using the theoretical analysis-synthesis and historical-logical and among empirical level, the interview, resulting as conclusion that the indicators for sport talents selection are size, body weight, age, physical and motor capacities among others.

Key words: sport talent selection, selection indicators and rowing.

INTRODUCCIÓN

El deporte es conocido y utilizado como un medio, a través del cual se alcanza un desarrollo motor, psicológico y social del ser humano, sin embargo también trae aparejado con su práctica la mejora de la salud física, además de la formación de valores y un conocimiento de la cultura general.

En otro orden subyacen otras necesidades como difundir y favorecer la existencia del Remo a las escuelas, universidades, juntas parroquiales y población general. Así como favorecer el desarrollo de la capacitación, coordinación y colaboración de gestión, organización y competición de todos los agentes para apoyar la adaptación del remo a sus condiciones actuales y futuras. Todo ello en su conjunto responde al nivel deportivo que se desea alcanzar por el estado en la alta competencia para nutrir las filas de la selección nacional a mediano y largo plazo.

A pesar de que el Remo es un deporte de tiempo y marcas, clasificado entre los deportes de resistencia es considerado como muy exigente, ya que sólo con el dominio de la técnica se puede conseguir que el bote se desplace lo más rápidamente posible. La fuerza propulsora es intermitente y se repite de forma cíclica, dada la secuencia del remo en sus fases aérea y acuática, por ello la técnica del Remo es clasificada como cíclica. La técnica persigue reducir al mínimo la aparición de fuerzas negativas y el fenómeno de cabeceo (balanceo de la embarcación de proa a popa provocado por el desplazamiento del remero) y favorecer las fuerzas positivas que favorecen el avance de la embarcación. El Remo se caracteriza además por el gran sobre esfuerzo de sus habilidades y en él se manifiesta de una u otra forma todas las capacidades físicas entre ellas la fuerza muscular empleada durante todo el trabajo del remero.

Esto se logra cuando en el proceso de enseñanza y entrenamiento se ha sido capaz de perfeccionar a través de los métodos, vías y procedimientos pedagógicos, percepciones especializadas, caracterizadas, por el alto nivel de análisis que intervienen en la actividad, así como en una mayor cultura sensorial y experiencia motriz. Manifestándose en los elevados valores y nitidez de las representaciones motoras de los movimientos, componentes de las acciones técnicas de remo.

La identificación y selección temprana de talentos ha ganado importancia en los últimos años debido a que la competencia atlética a todos los niveles ha incrementado la calidad general del rendimiento. La identificación de talentos se concibe como un proceso a través del cual se estimula a los niños a participar en los deportes donde tengan mayores posibilidades de triunfar, sobre la base de resultados de pruebas y test. Donde se valoran distintos

parámetros. Estas tienen el objetivo de predecir la capacidad de rendimiento, considerando el nivel de preparación física y madurez del niño en ese momento.

Existe el razonamiento de que la, mejor forma de identificar talentos es la competencias, en muchos lugares se ha convertido en el criterio principal de selección para ello no significa necesariamente que sea el más exacto ya que muchos niños pueden participar en disciplinas equivocadas. Además este argumento no tiene en cuenta los efectos que puede producir la edad biológica sobre el rendimiento, no brinda ninguna probabilidad de predecir el potencial del joven para el éxito en otros deportes.

La identificación y selección temprana en el Remo debe basarse únicamente en el criterio competitivo, se requiere además, de la aplicación de una gran cantidad de pruebas (potencia, fuerza, destreza y resistencia) y otros parámetros anatomofisiológicos que permitan la determinación temprana de los puntos fuertes del niño, ayudando con ello a la orientación hacia disciplinas que puedan ser más convenientes para él.

Los expertos creen que la selección de talentos es un proceso continuo estrechamente relacionado a los factores de la madurez y desarrollo natural. Resulta imposible identificar la mejor prueba y potencial de un niño en un solo momento. Realizar desde la base una correcta selección deportiva o de talentos, que no es otra cosa que el proceso a través del cual, se individualizan personas dotadas de talentos y aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos; cuyo objetivo principal es la detección, selección y seguimiento de aquellos individuos con grandes aptitudes para la práctica de un deporte específico que, a partir de la influencia de un bien estructurado proceso de preparación y de su propio accionar de manera consciente, que alcancen el más alto nivel de maestría deportiva.

Un sistema de selección deportiva, adquiere una gran importancia en muchos aspectos, esencialmente por: Un buen sistema de selección permite que en una región geográfica determinada se seleccionen los mejores talentos, lo cual deviene no solo en mayores resultados sino también en una óptima utilización de los recursos materiales económicos, técnicos y también humanos. Por otra parte, se evita que sean seleccionados niños, adolescentes y jóvenes que no reúnan los requisitos para un deporte determinado y que sus resultados no satisfactorios le produzcan sensación de fracaso y pérdida de tiempo.

Es por ello que se convierte en una necesidad que, todo proceso de selección se lleve a efecto conforme a principios y conocimientos científicos, como se puede realizar a través de proyectos relacionados con la práctica deportiva.

Según el concepto dado por el Doctor Hermenegildo Pila Hernández: Talento "Es toda manifestación sobresaliente del ser humano que se traduce potencialmente en altos índices de rendimiento motor y morfofuncional, que propician una adecuada iniciación y desarrollo en el proceso pedagógico complejo, denominado entrenamiento deportivo"

El Talento es una aptitud acentuada en una dirección que supera la medida normal, que todavía no está desarrollada completamente. Por Talento deportivo se entiende la disposición en el caso normal de que pueda y quiera lograr los rendimientos altos en el campo del deporte. Los aspectos que influyen en el Talento deportivo son:

1- Requisitos antropométricos, la talla, el peso, la proporción entre el tejido muscular y grasa, centro de gravedad corpóreo, la armonía entre las proporciones, etc.

2- Características físicas: el aeróbic y la resistencia anaerobia, velocidad de reacción y de movimiento, resistencia-velocidad, fuerzas, estática y dinámicas, fuerza de la resistencia, flexibilidad, la coordinación entre los movimientos, etc.,

3- Condiciones tecnomotrices: el equilibrio, la percepción espacial y de distancia, sensibilidad para la pelota y acústica, musicalidad, capacidades expresivas, rítmico y de resbalar, etc.

- La capacidad de aprendizaje: entendiendo, capacidades de la observación y análisis, velocidad de aprendizaje.

5- La predisposición para el rendimiento, diligencia en el entrenamiento, disposición para el esfuerzo corpóreo, perseverancia, la aceptación de la frustración.

6- La dirección cognoscitiva: la concentración, inteligencia motriz, creatividad y capacidades tácticas.

7- Los factores afectivos: la estabilidad psíquica, superación de la tensión, la disposición para la competición, etc.

8- La condición social: la percepción de un papel, la superación dentro de un equipo, etc.

Un talento se desarrolla dentro de un proceso en el que él mismo está estimulado por condiciones ambientales con el fin de perfeccionar sus características potenciales de personalidad".

Atendiendo a lo antes expuesto cabe entonces preguntarse: ¿QUÉ ES UN TALENTO DEPORTIVO?

La captación de un talento deportivo es una de las tareas más difíciles y comprometidas del entrenamiento de niños que nos podemos encontrar. Es, además, fundamental para el futuro de muchos deportes, de los equipos y sus entrenadores y directivos. En si misma puede encerrar toda una «filosofía o política» que escapa del propio ámbito del deporte.

En ese sentido, es en el que la captación de talentos es difícil, comprometida y polémica. Es difícil no porque lo sea el hecho en sí misino de captar un talento, quizás lo más sencillo de todo sino porque en la actualidad no se considera como un acto único el descubrimiento, sino como un proceso continuo temporal a través cual surgirá un talento. Ese proceso de seguimiento de varios años para llevar al alto rendimiento deportivo es lo difícil.

Pero es un tema comprometido y polémico, porque el niño debe ser captado a edad temprana y su captación, formación y posterior especialización sin la cual la detección no serviría para nada choca muchas veces con la prudencia que debe regir todas las acciones do quien está madurando y con las teorías y “necesidades” educativas.

La controversia surge casi a cada paso y hay autores organismos que, incluso llegan hasta la petición a organismos internacionales de regular el deporte los niños (Drínkwater, 1991, Parlamento Europeo en 1996)

De todos modos, desde el punto de vista del entrenamiento y salvando las cuestiones educativas o morales, es clara la necesidad de que los niños se vayan introduciendo en el deporte a determinadas edades, pues posteriormente es mucho más difícil el aprendizaje y perfeccionamiento físico y técnico - táctico.

Por ello, la primera cuestión a abordar es, ¿qué entendemos por talento? Así, podemos definir el término TALENTO DEPORTIVO como una aptitud superior a la media en una determinada especialidad que posee un niño o un joven.

Nadori (1983), define el talento como una facultad o grupo de facultades con una cierta especificación, superior a la media, pero que debe aún manifestarse con lo que nos está indicando el camino a seguir o su concepción sobre la captación delos mismos.

Por su parte, Hahn (1988), dice que es un grupo de diferentes capacidades y habilidades procedentes de diversos campos que posee el deportista en

mayor o menor medida. Es decir que es una aptitud adecuada que supera lo normal.

Por ello existen tres formas reconocidas para detectar y seleccionar talentos, son formas que se aplican a diario por los entrenadores y profesores de Educación Física de una manera empírica, a través de las cuales son detectados los valores que se destacan con ciertas condiciones para ser iniciados en el entrenamiento deportivo, estas formas son:

Primera: Es la que se produce cuando los entrenadores deportivos asisten a las competencias que se desarrollan en el ámbito escolar, en ellas observan los rendimientos o la participación destacada de los competidores y eligen de esta manera los elementos que integrarán la selección para sus grupos de trabajo.

Segunda: Esta forma tiene en cuenta la opinión del profesor de Educación Física, cuando el entrenador de un deporte se le acerca a preguntarle si posee algún alumno que reúna ciertas y determinadas características requeridas para su deporte en cuestión y el profesor de Educación Física que conoce el desarrollo en capacidades y habilidades de la matrícula que atiende, le señala particularmente aquellos que se acercan a los requerimientos planteados.

Tercera: Se trata de la más empírica de las formas y es aquella en la que el entrenador deportivo simplemente en cualquier lugar, en la calle, un parque o una actividad social, observa en un niño o adolescente alguna característica somatotipológica, disposición o aptitud que le hace determinar un posible desarrollo en su deporte.

En Venezuela se presenta como Situación problémica que desconoce a nivel general las normas para la selección de talentos en aquellos deportes que están establecidos dado que no tienen difusión, sin embargo el Remo se encuentra en los que no presentan indicadores o normas necesarias para definir el talento deportivo y potencial para el deporte. Siendo esto una de las principales debilidades dentro del proceso de preparación del deportista de base. Por lo cual podemos definir que el primer indicador propuesto para enfrentar el desarrollo del deporte en ambos estados.

Desde este punto de vista y teniendo en cuenta las características del Remo se hace necesario proyectar el deporte desde la perspectiva para su desarrollo. Definiéndose como Problema científico:

¿Qué indicadores son necesarios para la selección de talentos deportivos en Remo?

Objetivo General

Elaborar los indicadores para la selección de los talentos en los estados de Vargas y Aragua.

Objetivos específicos.

1. Determinar los indicadores fundamentales para la selección de talentos en edades tempranas para el deporte de Remo.
2. Establecer el rango de edades para la iniciación del Remo.

Metodología

Métodos de nivel Teórico

Revisión bibliográfica: Permitió realizar una revisión acerca de los fundamentos teóricos y metodológicos de nuestro objeto de estudio.

Análisis-síntesis: Permitió interpretar, procesar y sistematizar la información para arribar a valoraciones y conclusiones. Fue empleado en el estudio bibliográfico de los aspectos esenciales que abarca la temática de selección de talentos deportivos y los indicadores de selección, describe la magnitud e importancia de cada uno, y las relaciones que se establecen entre ellos.

Métodos de nivel Empíricos

Observación no estructurada: Es cuando el investigador no utiliza una guía de observación.

Técnica de entrevista: Este método se pone de manifiesto ya que en la investigación se aplica realizan preguntas abiertas las cuales permitieron conocer los criterios y la base por donde los entrenadores de este deporte sustentan el la selección de talentos para el deporte.

DESARROLLO

Entrevista:
¿Cuáles indicadores tiene usted para seleccionar a los posibles talentos deportivos para el deporte de Remo?

Los entrevistados respondieron en su totalidad que la selección se realiza fundamentalmente al azar, o sea si el niño quiere practicar el deporte, así como la edad entre 15-16 años. En algunos casos según su estatura.

¿Qué otros indicadores conoce para la selección del talento deportivo?

El cien porciento de los entrevistados plantea que por su fortaleza física, pues lo demás se lo dará la preparación que reciba directamente en el entrenamiento.
Debido a las respuestas ofrecidas surge la necesidad de orientar a los entrenadores sobre cuáles indicadores resultan adecuados para realizar una selección más apropiada, basados en los diferentes autores que refieren la actividad, tales como Pila (197), Collazo (2004), entre otros.

Propuesta de indicadores para la selección de talentos deportivos en Remo.

Criterios de selección de los talentos deportivos

Si la preparación de los niños y jóvenes es la que debe garantizar el logro de un rendimiento óptimo en la edad adulta, tiene que ser precisamente en esa fase la que prepare paulatinamente al jugador para soportar cargas de entrenamiento del nivel que se les exija de adultos y para que reúnan las condiciones necesarias para poder llegar a un rendimiento óptimo. Por ello, una vez que se conoce en profundidad el perfil tanto del deporte como de los mejores deportistas, se hace necesario el establecer los criterios que se van a utilizar y sobre todo la ponderación y evaluación que hacemos de los mismos.

1. Criterio de selección: La Edad de comienzo de la especialización deportiva.
El interés de los profesores y entrenadores por determinar la edad de comienzo del proceso de entrenamiento específico surge de la doble preocupación por no empezar demasiado temprano, para evitar las consecuencias negativas o los efectos secundarios de la práctica precoz.
La identificación es la primera fase del proceso de selección. Los talentos pueden detectarse a una edad determinada y posteriormente ser seleccionados para iniciar el proceso de entrenamiento deportivo especifico.

Con respecto a la edad de iniciación deportiva especifica, los autores no coinciden demasiado, existiendo cierta disparidad, en función de los deportes practicados. Como edad media para el comienzo del entrenamiento en los deportes de equipo suele fijarse a partir de 11-12 anos.
No podemos olvidar, que en el deporte solo pueden alcanzarse altos rendimientos a través de un entrenamiento de muchos años, planificado e intensivo.

Según Collazo (2004) La edad óptima que deben iniciarse los atletas en algunas disciplinas deportivas es la siguiente: Deportes de tiempo y marcas

Atletismo, Tiro con Arco, Ciclismo, Tiro deportivo, Triatlón, Patinaje sobre ruedas, Halterofilia, Remo, Kayac – Canoa, Velas, etc. 9 – 12 años

2. Criterio de selección: Salud corporal.

De forma general se considera que el criterio salud debe ser tenido en máxima consideración a la hora de seleccionar niños para la práctica deportiva especializada. Consideran que es fundamental el estado de los sistemas circulatorio y respiratorio, así como el del aparato motor que es el que debe soportar la mayor carga.

3. Criterio de selección: Antropométrico/Morfológico.

Cada una de las modalidades deportivas exige un determinado tipo de constitución física. Si a la hora de seleccionar individuos dotados para un deporte concreto quiere aplicarse consecuentemente el punto de vista morfológico, es indispensable el conocimiento de las necesidades de la modalidad en cuestión en cuanto a la constitución física, las tendencias de desarrollo de los distintos rasgos y su interrelación en el período de crecimiento.

Los criterios morfológicos de orientación deportiva y selección son bastante seguros. La altura, el peso, la longitud de las extremidades, las particularidades constitucionales en definitiva, juegan un papel decisivo para la consecución de grandes resultados en algunas especialidades de la actividad física.

4. Criterio de selección: Nivel de capacidades motrices.

La teoría deportiva indica, que por muy diestro que sea un jugador, sus posibilidades de acceder a la alta competición serán mínimas si sus cualidades motrices fundamentales para el éxito en no alcanzan un determinado nivel.
El análisis de este criterio selectivo se basa en la premisa de poder utilizar ciertas pruebas de capacidad motriz, que diferencien la aptitud de los aspirantes y participantes en los deportes.
Las capacidades motrices de los niños pueden ser apreciadas por medio de test simples (PLATONOV, L. V. 1993). Estos test suministran datos importantes para ayudar a la selección y decidir la elección de un deporte.

5. Criterio de selección: Valoración Psicológica. (Psicodiagnóstico)

El componente psíquico en el rendimiento del hombre se selección, está comprobado hoy en día que es fundamental y decisivo. En conjunto, podemos establecer tres áreas de influencia: intelectiva, volitiva y emotiva. En igualdad de condiciones físicas y técnicas lo que decide la victoria es una mejor preparación psicológica del deportista.

Por ello, es decisivo conocer el perfil psicológico del deportista en relación a la actividad que le vamos a exigir. El estudio de la personalidad del deportista ocupa hoy una posición central en el ámbito de la psicología general. Esto se debe a la necesidad de conocer al deportista en su totalidad, superando las fragmentaciones atomistas de la vieja psicología y, en consecuencia, a la necesidad de llegar a una concepción explicativa del comportamiento humano, no como una suma de caracteres o de adjetivos, sino como un conjunto energético estructural, motivacional, y dinámicamente inserto en el contexto concreto de un grupo social.
El perfil psicológico, se hace pues, imprescindible su conocimiento, para cumplir con rigor las funciones que hemos asignado a la detección y selección de talentos.

6. Criterio de selección: Técnico-táctico de juego.

El criterio de Juego, hay que entenderlo como la valoración de la capacidad deportiva global del jugador, aunque en nuestro trabajo lo hemos referido a los aspectos técnicos más sobresalientes y a su ejecución tanto en acciones fuera de la situación real de juego, como en competición. En general, al conjunto de habilidades específicas que tienen una utilidad en el desarrollo del juego, de manera común se las denomina como técnica.

Por esta causa el entrenamiento técnico es un proceso sistemático de trabajo que tiene como objetivo la adquisición, perfeccionamiento y estabilización de dichas acciones específicas como componentes decisivos en el rendimiento.

Conclusiones

1. Los indicadores propuestos para la selección de talentos en el deporte de Remo son: test Antropométrico/Morfológico, Técnico-táctico de juego, capacidades motrices y físicas, talla y peso corporal.

2. El rango de edades para la iniciación en el Remo debe ser entre 11 y 13 años

Recomendaciones

Dar a conocer a la Federación Venezolana de Remo y generalizar los indicadores de selección de talentos para el deporte.

Extender las indicaciones a todo el territorio nacional y realizar adecuaciones según características demográficas.

Bibliografía

1. Collazo Macías, Adalberto y Betancourt Avelaez, Nelson (2004) Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. TOMO I. Fundamentos Teóricos, Didácticos y Metodológicos del Entrenamiento Deportivo.

2. Collazo Macías, Adalberto (2004) Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. TOMO II. La selección científica del posible talento deportivo y el sistema de la planificación del entrenamiento deportivo.

3. Colectivo de autores. (1996). En manual del profesor de educación física, La selección de talentos deportivos en la edad escolar. Ciudad de la Habana, INDER.

4. Pila Hernández, Hermenegildo. Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia cubana. Documento en formato digital PDF.
5. Platonov. V. N. (1993). El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Paidotribo. Barcelona.

6. Torres Guerrero, Juan. La selección de talentos deportivos en edad escolar, una propuesta a abordar desde la escuela. Documento en formato digital PDF.

7. Peña Romero, Ramiro Propuesta de estrategia para la captación y seguimiento de los talentos en la comunidad cauto 3. Tesis de Maestría. 2010 Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Facultad de Granma.

8. FISA, Coaching development program course, Level II handbook, Suiza, 1990.

9. NILSEN, Thor, Manual de remo olímpico para entrenadores de clubs, España,
10. Federación Española de Remo, 1999, 28 pp.

11. PAZ, Pedro Luis de la, Preparación física. SICCED, México, 2000, 54 pp.

12. Smart sport, Australia, RWM publishing, 1996.

13. USROWING, Coaching education program, Level 2 Foundation level, E.U.A., 1998.

14. VARGAS, René, Teoría del entrenamiento. Diccionario de conceptos, México, UNAM, 1998, 232 pp

PROPUESTA DE UN CONJUNTO DE PRUEBAS PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS DE TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA 11-12 DEL SEXO FEMENINO EN EL MUNICIPIO MAJIBACOA.

Autor: Danel Pavón Rodríguez

Tutor: Lic. Alejandro Martínez Hirmo

Consultante: Msc. Estrella Yero Pérez

DIRECION MUNICIPAL DE DEPORTES MAJIBACOA

RESUMEN:

La investigación aborda las insuficiencias que se manifiestan en el sistema de selección de talentos en el Taekwondo, en el eslabón de base (deporte de iniciación), donde no se llega a caracterizar correctamente al niño que no ha iniciado la práctica deportiva sistemática (grupo de talentos del área deportiva), según las necesidades de este deporte. Para ello se analiza en el proceso de entrenamiento deportivo, lo relacionado a la selección en esta etapa, partiendo de las insuficiencias que se constatan en la aplicación de los actuales métodos. Sepropone como objetivo un conjunto de pruebas para la selección de talentos, que incluya los métodos de selección Psicológicos, Pedagógicos y médico biológicos, que conlleven a una orientación más precisa del estudiante hacia el Taekwondo, deporte donde presente las mejores aptitudes, con la consecuente obtención de altos resultados deportivos y el ahorro de recursos materiales y humanos. La investigación tiene en cuenta la relación entre las características del modelo de los deportistas del equipo nacional de Taekwondo, así como las que desde el punto de vista genético acompañan al niño desde su nacimiento o están más desarrolladas en esta etapa y son de gran importancia para la práctica de esta arte marcial. Ello presupone que al aplicar las pruebas, se logren resultados superiores en la selección del talento, al ser orientadas acorde con las aptitudes de las niñas y las exigencias del deporte en el alto rendimiento. Como resultado final, se ofrece un conjunto de pruebas para la selección de talentos del Taekwondo de la categoría 11-12 años sexo femenino en el Municipio Majibacoa.

INTRODUCCIÓN

El deporte revolucionario cubano ha obtenido innumerables logros a partir del triunfo de nuestra Revolución gracias al apoyo del estado cubano; donde se cambiaron para siempre conceptos y lineamientos viejos y arcaicos de dirección

que permitieron que todo nuestro pueblo tuviera acceso al deporte, por lo cual cuba ha ganado un prestigio internacional muy alto y el Taekwondo a pesar de ser bastante joven en cuba, no se ha quedado atrás. Innumerables han sido los logros alcanzados, el país cuenta con un segundo lugar en juegos olímpicos con una medalla de oro y una de plata: Ángel Volodia Matos y Urbia Meléndez. Luego el capitalino Gesler Viera se coronó campeón del mundo.

Pero cabría preguntarse:

- ¿Qué es Taekwondo?
- ¿Dónde nació?

La palabra taekwondo se compone de tres términos: Tae: saltar, golpear o aplastar con el pie, kwon: golpear con el puño, Do: camino, arte en sí, de aquí que la palabra Taekwondo significa “El arte del pie y del puño”

Se puede afirmar que este deporte tuvo sus primeros orígenes en los lejanos tiempos de la dinastía kogurgo (korea) (37 a.n.e 668 d.n.e) en el arte conocido como taekyon, sin embargo otro estilo de combate llamado sookbac comenzó a practicarse bajo el reinado de la dinastía Sila(57 a.n.e 935 d.n.e) responsable de la unificación koryo (korea) duranteel siglo VII de nuestra era, este último estilo que era ante todo una técnica de lucha con los pies, a mediados del siglo XII se convirtió en el método de lucha empleado por los hwarang, guerreros de la dinastía Sila quienes aprendieron de los monjes budistas las técnicas de defensa personal, ellos aplicaron al sookbak las técnicas de combate, los principios, técnicas de disciplina mental y crearon un nuevo estilo llamado Soo-baak-gi, el cual fue practicado durante la dinastía koryo (korea) y parte de la yi- o –choson .Durante varios años estuvieron prohibidas las artes marciales en korea y solo florecieron después de la segunda guerra mundial donde se inauguraron varias escuelas en el país, hubo cierta controversia en cuanto a estilo , para solucionar este problema los responsables de cada escuela se unieron y desarrollaron juntos un nuevo estilo llamado Taekwondo, creando así una nueva federación. Federación Mundial de Taekwondo (WTF). La cual fue presidida durante muchos años por el que fue su primer director y padre del Taekwondo, el general Choi-Jon- Gi.

Después de tantos años de práctica en más de 200 países se convierte en deporte olímpico en Sydney 2000, aunque ya había estado a modo de exhibición en las 2 anteriores olimpiadas.

Su introducción en Cuba es el día 10 de enero de 1987 por el profesor cinturón negro y tercer dan, el ecuatoriano Fernando Jaramillo.

En la provincia de Las Tunas se introduce por los profesores y a la vez atletas Humberto Enríquez y Luís Aguilera.

A la medida en que aumentan las competencias, el nivel técnico y táctico de los atletas se hace más necesario para poder lograr mejores resultados a un alto nivel, por lo cual es una obligación realizar una mejor selección de talentos.

En el municipio Majibacoa la práctica del Taekwondo inició en el año 2007 y fue introducido por los técnicos Germán Ponce de León Gordo y Danel Pavón Rodríguez. En los dos primeros años se obtuvo el sexto lugar de 7 municipios que participaron en el provincial pioneril sin aportes a centros de alto rendimiento, sin embargo en el segundo año se participó en la liga estudiantil donde se alcanzó el cuarto lugar con una medalla de oro y se promovió una atleta para la EIDE ``Carlos Leyva González´´. En el año 2009 se logró el quinto lugar, con 6 medallas de bronce en el sexo femenino y 1 en el masculino, con 5 perspectivas inmediatas en el sexo femenino y 2 en el masculino.

El trabajo conlleva a una propuesta de un conjunto de pruebas que tiene en cuenta ante todo las características específicas de este deporte y otras que desde el punto de vista genético acompañan al niño desde su nacimiento, o están más desarrolladas en esta etapa, y son de gran importancia para el Taekwondo.

En estos años de duro trabajo han pasado cientos de atletas por el sistema de alto rendimiento en la provincia, en Majibacoa solo se ha logrado promover a centros de alto rendimiento 1 atleta, lo antes expuesto evidencia la necesidad de una mejor selección de talentos y una mayor efectividad durante el proceso de entrenamiento.

Para lograr una selección que garantice el correcto desarrollo y funcionamiento en las áreas de Taekwondo en el municipio, se vinculará el presente trabajo investigativo a las edades comprendidas entre 10 y 12 años , la selección se aplica mediante la observación, la talla y el peso del niño, sin tener en cuenta una serie de parámetros como la talla media genética (TMG) que ofrecen datos tan importantes como la posible talla adulta del atleta, además de la aplicación del test de la edad biológica a través de los caracteres sexuales secundarios, se puede determinar si el atleta es adelantado biológico ,atrasado, o normal, con esta información se podría saber si le queda por crecer o no, con estas pruebas pronóstico se puede ahorrar tiempo y recursos y de esta forma podríamos saber si el niño puede ser talento en el futuro.

METODOLOGÍA

Muestra:

POBLACION: 16 alumnas del combinado deportivo #1 de Calixto de las que se escogió una MUESTRA de 10 para la realización de este trabajo que representa el 62,5 % de la población , todas con edades comprendidas entre los 11 y 12 años.

Las clases se realizaban con una frecuencia de cuatro veces a la semana, los test pedagógicos lo aplicamos y evaluábamos mensualmente.

Métodos Empleados:

Para desarrollar la presente investigación se seleccionaron un grupo de métodos que permitieron darle solución a las tareas propuestas, los mismos están dentro de los métodos empíricos y teóricos:

Métodos Empíricos: La medición, la observación y la técnica de la entrevista para precisar el problema, diagnosticarlo a través de los test físicos además de las determinaciones médico biológicas.

Métodos Teóricos

Histórico – Lógico: En el análisis de la evolución histórica de la selección de talentos en cuba

Análisis – Síntesis: En el estudio y caracterización del TKD, del niño con aptitudes y la relación de este con el deporte.

Sistémico – Estructural y Dialéctico: En la conformación del Conjunto de pruebas para la selección de talentos en el TKD en el eslabón de base

Método Estadístico: Para la confección del diagnóstico el cual da las bases de esta investigación.

PROPUESTA DEL CONJUNTO DE PRUEBAS PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS

El conjunto de pruebas para la selección de talentos consiste en la estructuración lógica y sistémica de pruebas que presentan como objetivo fundamental el de detectar a los niñas con mayores aptitudes para la práctica deportiva, atendiendo a las características del Taekwondo, estas prueba que se sugieren aplicar tiene como base la utilización de las ciencias aplicadas.

El conjunto de pruebas para captar las niñas con talento para la práctica del Taekwondo en el eslabón de base, fue elaborado a partir de la revisión cuidadosa de la bibliografía actualizada y seleccionadas a partir de las necesidades para lo cual se diseñan.

La determinación del desarrollo físico se realizará a través de determinaciones Médico biológicas y mediciones antropométricas.

Determinaciones Médico biológicas: Estas mediciones se realizaran con el objetivo fundamental de determinar la edad biológica del sujeto, a partir de esta determinación se calculará la predicción de talla de la niña en su vida adulta.

La edad biológica, es la establecida teniendo en cuenta el grado de expresión de determinados indicadores biológicos.

Las desviaciones respecto a la edad cronológica marcan los estados de aceleración o desarrollo del sujeto.

El método para determinar la edad o status de madurez biológica que se utilizó en esta propuesta es el de la edad ósea (Método antropométrico).

Edad ósea: Como ya se señaló anteriormente, este es una de las formas utilizadas para calcular la edad biológica, y la misma se puede llevar a cabo por dos métodos diferentes que son los siguientes:

- El Método Radiológico de los huesos.
- El método antropométrico.

El método Radiológico es más exacto, pero costoso e invasivo lo que hace difícil su aplicación de forma masiva, las variantes más utilizadas son las del estudio de la radiografía de la mano (Ideado por Todd, y perfeccionado Greulich y Pyle 1950) y el del estudio de 20 huesos diferentes del cuerpo (Malina, 1973).

Para un estudio como el que se efectuóes más efectivo el método antropométrico, pues es económico y brinda resultados confiables en cuanto a la edad biológica del sujeto.

Para calcular la edad ósea por este método (Establecido por Wutscher 1974 y Modificado por Siret y Colaboradores 1991), se utilizara la fórmula para la determinación del índice de Desarrollo Corporal (IDCM) En este índice se incluyen un conjunto de medidas antropométricas cuyo desarrollo y relaciones entre sí (proporciones) son dependientes de la edad, en el mismo se realiza la determinación de dos diámetros corporales, 4 circunferencias y el factor de corrección, el cual se determina a partir del índice de Roher y el sexo. Los valores de I.D.C.M. se plantean entre 0.50 en la etapa escolar temprana,

ascendiendo hasta valores alrededor de 1.00 en adultos.

A partir del valor del I.D.C.M. y con la utilización de las ecuaciones para el cálculo de la edad ósea sugeridas por Siret y Pancorbo (1991) y utilizadas por Alexander (1995) el cual recomienda la fórmula #38 para el sexo femenino la cual permite determinar en años y meses la edad del sujeto.

Fórmula para la edad biológica de las hembras: (0,4015 X edad decimal) + (9.6459 X IDCM)- 0.5586

Si el IR menor que 1,13:

IDCM= (((0,5 X (diámetro de hombro + diámetro de cadera)) X (0.5 X (circunferencia de muslo derecho + circunferencia del muslo izquierdo)) + FC) / (talla X 10)

Si el IR mayor o igual a 1,13:

IDCM= (((0,5 X (diámetro de hombro + diámetro de cadera)) X (0.5 X (circunferencia del muslo derecho + circunferencia del muslo izquierdo)) - FC) / (talla X 10)

IR= (peso X 100000) / talla3

FC= (16.0735 X IR)+18,1653

IDCM-------- Índice de desarrollo corporal modificado.
IR---------- Índice de Roher.
FC---------- Factor de corrección.

Edad Cronológica: Es la que posee el sujeto por el tiempo que transcurre a partir de su nacimiento y que para las investigaciones antropométricas se utiliza para la realización de los análisis pertinentes a partir de la relación entre la biológica y la cronológica del sujeto. Es necesario convertir esta última en edad decimal.

Para conocer la edad decimal, lo único necesario es la fecha de nacimiento y la fecha de realización de la medición, para luego realizar una simple operación de resta.

Este procedimiento resulta fácil y además permite ubicar exactamente a cualquier persona en la escala de las edades, ya que transforma los 12 meses del año en milésimas. Esto se aplica cuando se va a trabajar con el gráfico de percentil de crecimiento, en el cual existen divisiones de 10 entre una edad y otra.

Se trabaja con la fecha de realización de la medición y la de nacimiento, buscando la fracción decimal en una tabla adjunta. (Ver anexo # 1)

Veamos un ejemplo: Supongamos que hoy es 15 de febrero del año 2003. ¿Cuál será la fecha decimal? El entero será 2003, el decimal lo buscamos por la

intercepción del mes de 2 (febrero) con el día 15, siendo la fracción decimal 123, por lo cual la fecha decimal de hoy es. 2003, 123.
Supongamos que en esta fecha examinamos una niña cuya fecha de nacimiento fue el 28 de julio del 1986. El entero será 1986 y el decimal que vemos en la intersección del mes 7(Julio), con el día 28 es 570. La fecha decimal de nacimiento será 1986, 570.

Hagamos ahora la resta:	Fecha de examen	2011, 123
	Fecha de nacimiento	1986, 570
	Edad decimal del niño	24, 553

Redondeamos la última cifra: 24.55. = 24.5 años

Parámetros antropométricos:

Existen algunos que se utilizaran con las magnitudes medidas directamente y otros que servirán para calcular varios índices, según el grupo de mediciones antropométricas se realizaran atendiendo a las normas internacionales y los requerimientos de precisión de los equipos y apoyándonos en la metodología establecida para los centros de Medicina del Deporte.

La Talla:Es uno de los parámetros del grupo de mediciones antropométricas, pues es factor indispensable para muchos deportes, lo que hace que se le brinde especial atención y se utilicen diferentes formas para calcular la predicción de la misma y con la utilización de varios procedimientos se va a establecer un pronóstico, el cual será más efectivo, cuanto más coincidan los diferentes cálculos que se realicen para predecirla.

- Medición de la Talla actual del sujeto.
- Cálculo de la talla según la heredada por la fórmula para el cálculo de la talla media Genética.

TMG= $\frac{\text{Talla de la madre + Talla del padre}}{2}$ - 12,5 si es femenino (Veranexo # 2).

Peso:Se determina colocando al sujeto en la báscula con el mínimo de ropa posible y se utiliza para relacionarlo con la talla del sujeto y teniendo en cuenta su importancia para la práctica del Taekwondo.

Composición corporal: Nos permite conocer las características fundamentales del sujeto.

Dentro de la composición corporal se determinó:

La masa corporal activa:

Índice de masa corporal activa = Peso en kilogramos

(Talla cm)^2

Envergadura: Es la distancia máxima entre los apoyos dístales de los dedos y nos permite valorar el estado de salud del sujeto y las características del mismo, al valorar el desarrollo de sus extremidades superiores por la gran importancia del desarrollo de estas para el Taekwondo.

Índice Córnico: Es la relación entre las extremidades inferiores y la parte superior del cuerpo y se determina por la relación entre la talla sentado y la talla de pie del sujeto, lo que permite definir la forma que tiene y tendrá el sujeto, lo que unido a la raza nos permitirá orientarlo hacia el Taekwondo de acuerdo con su estructura anatómica.

Para realizar las mediciones antropométricas se debe tener en cuenta y que no aparecen en esta puesta detalladamente todos los procedimientos y mediciones que es necesario realizar a la hora de determinar los indicadores que se relacionaron anteriormente, pues estos son de conocimiento de los especialistas vinculados a este tipo de trabajo y las normas por los que se realizan están estandarizadas en el ámbito nacional e internacional, lo que sí es oportuno señalar que hay aspectos que pueden determinarse por varios métodos o con el auxilio de varias fórmulas.

Las que se escogieron para esta propuesta de pruebas son idóneas para el trabajo con niños no deportistas y han sido utilizadas en Investigaciones similares en otras partes de Cuba.

Potencialidades de las capacidades físicas y coordinativas: Para la determinación de estas se utilizaran un conjunto de test Físicos utilizados por diferentes autores. La característica fundamental de estos es que van a determinar aspectos relacionados con aptitudes que vienen definidas por el potencial genético del sujeto, lo que garantiza que aquel que las tenga desarrolladas en estas edades tiene gran potencial y las puede en alguna medida incrementar con el transcurso del tiempo.

Test de 30 metros: Se utiliza para determinar la potencia anaeróbica aláctica y se realiza con una carrera de 30 metros en línea recta, con la utilización de todos los requerimientos necesarios según la metodología establecida para la prueba (Veranexo # 3).

Salto vertical: Determina la potencia anaeróbica aláctica de las piernas a través del cálculo de la altura que despega el sujeto del piso y mediante la fórmula de Lewis se puede calcular la potencia máxima del sujeto.

Test de La Reglilla: Se realizara según la metodología propuesta por Grosser y permite tener una valoración de la rapidez de reacción del sujeto, el resultado se da en centímetros.

Test de 1000 metros (Matzudo): Consiste en correr 1000 metros a la mayor velocidad posible, el resultado se registra en tiempo.
A partir de los resultados de este se puede calcular el máximo consumo de oxígeno por vía indirecta a través de la fórmula propuesta por Tomakides.

Flexibilidad: Se realizaran el split derecho, izquierdo y de frente los cuales se medirán en centímetros.
Capacidades coordinativas: En este grupo se determinara el equilibrio, la orientación y la coordinación.
Test Romber simple: se determinara el equilibrio, el resultado se da en tiempo.
Test orientación: Se ejecuta mediante la ejecución de vueltas, donde el sujeto tratara de realizar una carrera en línea recta, el resultado se coloca en metros.
Test de Valbuena: Es un complejo de ejercicios que permite medir la coordinación del niño y que su resultado se registra en tiempo (Veranexo # 4).
Estas mediciones propuestas se realizaron ateniendo a los requerimientos metodológicos de las mismas y establecido por el autor teniendo en cuenta los requerimientos de estandarización de cada uno y la confiabilidad de los instrumentos de medición y las distancias a recorrer.

Determinaciones Psicológicas: Los Test psicológicos que se proponen tienen como principal característica que miden aspectos que tienen como base algún componente genético.

La prueba propuesta es la siguiente:

Test Eysenk (temperamentos): Determina el temperamento del atleta.

Test de los 10 deseos: Para la motivación.

Los test deben ser aplicados conforme a la metodología propuesta por los autores y con las condiciones necesarias al efecto.

Después de culminado el proceso de medición se evaluara cada niño a partir del estudio de cada test medido y se relacionará con las características que poseen los mejores atletas en el equipo nacional cubano.

A partir de aquí se analizan las niñas y se determina cuales cumplen las características del Taekwondo.

Si tiene una gran talla y flexibilidad, buena coordinación, equilibrio y orientación, sistema nervioso fuerte y equilibrado, rapidez de reacción, gran potencia aláctica, buena motivación y un temperamento sanguíneo, pudiéramos decir que se está ante una atleta dotada con aptitudes para el Taekwondo.

CONCLUSIONES

La selección de talentos de Taekwondo exige la aplicación de la propuesta de un conjunto de pruebas para la categoría 11-12 sexo femenino en el municipio Majibacoa.

La revisión bibliográfica existente sobre el tema permitió la caracterización pedagógica y psicológica, y esta a su vez, dio paso a la visualización de los fundamentales conceptos, métodos y principios que deben regir en la selección de talentos, a partir de la valoración de las tendencias actuales en el mundo y el desarrollo alcanzado por las ciencias biomédicas, permitiendo valorar la necesidad de que estos sean eficientes para el logro de elevados resultados deportivos.

La valoración crítica de la selección de talentos en el Taekwondo precisaron las principales insuficiencias y deficiencias que manifiesta el sistema actual de selección en el municipio, lo que requiere de la implementación de un sistema armónico y coherente que a través de un conjunto de pruebas efectivas precise los diferentes aspectos a tener en cuenta en la valoración de los resultados de las mismas.

PROPUESTA DE UN MÉTODO DE TRABAJO PARA EL EMPLEO DE LA SOBRECARGA (PESAS) EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN LA SELECCIÓN NACIONAL DE BALONMANO FEMENINO EN EL PERÍODO 2009 AL 2010.

Autores: MSc Juan Marcelo LLanes Pérez

Lic. Jacinto Hurtado Rodríguez.

Resumen:

El presente trabajo aborda una problemática relacionada con la evaluación de los complementos y los ejercicios con sobrecarga para el desarrollo de la fuerza, el papel de ésta en la preparación del entrenamiento contemporáneo en la Selección Nacional Femenina de Balonmano y su influencia en los resultados alcanzados por el equipo en el período 2009 al 2010, derivándose como problema científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la fuerza en las atletas de la Selección Nacional de Balonmano Femenino en el período 2009 al 2010?. El objetivo, interrogantes y tareas científicas estuvieron dirigidos a valorar la efectividad del plan de trabajo con sobrecarga aplicada a este equipo así como caracterizar los resultados obtenidos con la aplicación de dicho trabajo y argumentar acerca de los cambios provocados en cada atleta durante el período comprendido entre los años 2003 y 2005. Para ello se utilizaron diferentes métodos y técnicas de investigación, entre ellos: el análisis documental, histórico lógico, entrevistas, entre otros, los que nos permitieron abordar el comportamiento de las variables objetos de estudio, tales como los test de fuerza y técnico, aplicadas en diferentes momentos del ciclo de entrenamiento, aportándose lo suficiente para una caracterización de los mismos. Posteriormente, basado en los resultados estadísticos obtenidos, se procedió a emitir las conclusiones y recomendaciones de los mismos.

INTRODUCCIÓN

El deporte es catalogado como el fenómeno social más relevante del siglo pasado, millones de personas siguen día tras día sus emociones y manifestaciones, por su importancia como fenómeno social ha ido evolucionando y desarrollándose desde sus inicios a la actualidad.

Los especialistas del deporte han puesto a la ciencia en función de la actividad deportiva y han obtenido resultados relevantes. La investigación

científica apoya activamente la labor de perfeccionamiento de la maestría deportiva para garantizar altos rendimientos y la excelencia deportiva. Esto genera la necesidad de seguir perfeccionando estilos de trabajo con proyecciones teórico – prácticas cada vez mayores.

El Balonmano se encuentra incluido entre los llamados juegos deportivos y constituye uno de sus más dinámicos deportes de sala, además este proporciona a través de sus múltiples exigencias las condiciones favorables para la formación y desarrollo de habilidades motoras así como para el perfeccionamiento de capacidades físicas.

El juego de Balonmano observado desde fuera es una actividad de elevada exigencia física, que implica movimiento de dominio del cuerpo y movimiento de manejo de la pelota. Pero siempre dependientes de la interacción o significado del propio juego, que está definido por la incertidumbre que produce la pelota, la situación de los adversarios y la situación de los compañeros.

El Balonmano disciplina muy joven en nuestro país presenta un rápido desarrollo y un incremento notable en cuanto a participantes. Esto se debe entre otras razones, a la gran semejanza de los elementos técnicos y de las reglas del juego de este deporte con el Baloncesto y el Fútbol.

En Cuba es introducido por estudiantes cubanos que cursaron estudios para instructores deportivos en la República Democrática Alemana en 1962 y se inicia su práctica en la escuela superior de EF Comandante Manuel Fajardo y en algunas unidades militares.

No es hasta el 9 de Marzo de 1973 que se crea la Federación Nacional de Balonmano de Cuba y se incorpora este deporte al calendario nacional de Competencias Deportivas del INDER. En este mismo año se convoca al 1er Campeonato Nacional de Balonmano Masculino.

En 1974 Cuba realiza su 1er confrontación Internacional; de todas las competencias internacionales en que ha participado nuestro seleccionado nacional se destaca el 8vo lugar obtenido en 1999 en el campeonato mundial de Egipto

Con el perfeccionamiento del sistema nacional de educación en nuestro país, se introduce el Balonmano en el plan de estudio de la educación física, para

ser practicado por los escolares, con lo que se garantiza la práctica masiva de este deporte.

En 1976 se comienzan a dar los primeros pasos para la incorporación de las mujeres a este deporte, no es hasta 1984 que se organiza el 1er Campeonato Nacional Femenino siendo sede la provincia de Santiago de Cuba, dos años más tarde (1986) se convoca a la primera preselección nacional de Balonmano con vistas a los Juegos Panamericanos de Indianápolis.

Los mejores resultados alcanzados por la Selección Nacional Femenina corresponden a los Juegos de Ponce/93 y Guaynabo/98 ambos en Puerto Rico donde se proclamaron Campeones Centroamericanos. En el año 1999 sub campeonas Panamericanas y 3er. Lugar en los Juegos Panamericanos de Winnipeg-Canadá y con ello la clasificación para el Mundial de ese mismo año celebrado en Noruega y más reciente fueron sub campeonas en los Juegos Panamericanos de Río de Janeiro.

El entrenamiento de Balonmano como deporte de equipo está compuesto por varios factores: técnicos, tácticos, físicos, teóricos y psicológicos. El trabajo se proyecta hacia una propuesta sobre el uso de la sobrecarga, partiendo de la premisa de que la fuerza es la base de todas las capacidades condicionales según expresó Sirulo.lo

La propuesta va encaminada a la mejora de la fuerza utilizando este método para que el jugador adquiera la capacidad de dar una respuesta motora eficaz en el juego y la intención es presentar un modelo de entrenamiento desde una concepción cognitivista del Balonmano y su entrenamiento.

Relacionado con lo anterior Matvee plantea: "…la preparación especial de la fuerza del deportista conduce hablando teóricamente a desarrollar aptitudes de fuerza por el sendero de la especialización deportiva." Con ello la misma juega un importante papel en la formación de la estructura de la fuerza conforme a las particularidades de las realidades deportivas elegidas.

Por su parte Osolin señala: "cuando se hacen ejercicios que no responden a la exigencia del deporte practicado, se produce una errónea especialización de los órganos y sistemas que obstaculizan el crecimiento deportivo".

El libro Multifuerza del Dr. Iván Román Suárez, es un valioso material de consulta que permite una consecuente planificación del trabajo con sobrecarga,

la que desde edades escolares hasta categorías superiores deben aplicarse en los entrenamientos, con la finalidad de mejorar los indicadores de fuerza en los atletas para la obtención de mejores resultados.

Basado en los anteriores planteamientos fueron motivos que nos condujeron a la necesidad de organizar, planificar y controlar con más eficiencia el trabajo de la fuerza con pesas, así como también nos dimos cuenta de lo práctico y sencillo de su planificación y aplicación, además, este método de trabajo facilita el trabajo de .los atletas, permitiéndole interactuar con él, debido al grado de independencia a la hora de ponerse en práctica cada sesión.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

La situación problémica no está relacionada con la utilización de ejercicios con sobrecargas para el desarrollo de la fuerza en el balonmano femenino, si no con la eficiencia de los ejercicios, de la organización, planificación y control en el entrenamiento con pesas. Es evidente que estructurar la preparación de las fuerzas con sobrecargas, es un tanto complejo, ya que la misma requiere de medios y condiciones de las cuales depende su eficiencia y óptimo desarrollo.

Es por ello que surge el siguiente Problema Científico:

PROBLEMA CIENTÍFICO:

¿Cómo contribuir al desarrollo de la fuerza en las atletas de la Selección Nacional de Balonmano Femenino en el período 2009 al 2010?

INTERROGANTES CIENTÍFICAS:

1. ¿Qué necesidades existen en el sistema de preparación deportiva de contar con un método de trabajo para contribuir al desarrollo de la fuerza aplicando la sobrecarga en el equipo Nacional de Balonmano Femenino?
2. ¿Cuál será la propuesta del método de trabajo con sobrecarga para contribuir al desarrollo de la fuerza en las atletas de la Selección Nacional de Balonmano Femenino?
3. ¿Qué criterios acerca de la propuesta aportan los especialistas consultados?
4. ¿Qué resultados aporta la validación de la propuesta del método de trabajo con sobrecarga aplicado al equipo nacional de balonmano femenino?

OBJETIVO:

Proponer un método de trabajo para el desarrollo de la fuerza utilizando sobrecarga en las atletas de la selección nacional de balonmano femenino

TAREAS CIENTÍFICAS:

1. Diagnóstico de las necesidades en el sistema de preparación de un método de trabajo para contribuir al desarrollo de la fuerza aplicando la sobrecarga en el equipo nacional de balonmano femenino**.**

2. Elaboración de propuesta de un método de trabajo con sobrecarga.
3. Valoración de la propuesta por el criterio de los especialistas.
4. Validación de la propuesta mediante los resultados alcanzados en el equipo nacional de balonmano femenino.

DESARROLLO:

Fundamentación teórica

La novedad de la investigación está dado principalmente en la amplia revisión bibliográfica para generalizar una propuesta que conlleve a mejorar el trabajo para el desarrollo de la fuerza con sobrecarga en la Selección Nacional Femenina de Balonmano, además de ser este componente físico (fuerza), el de mayor problema a nivel nacional, sobre todo en el sexo femenino.

Los problemas actuales más marcados y que se propone solucionar el trabajo desarrollado, son los siguientes:

- La innegable importancia que posee la preparación de la fuerza y las limitaciones que en el campo teórico-práctico se suscitan, dada la poca experiencia investigativa que en este campo se ha desarrollado en el Balonmano.
- Diversidad de criterios en la organización, planificación y control del uso de la sobrecarga (pesas) en el desarrollo de la fuerza en el balonmano femenino, lo que conlleva a que cada entrenador maneje a su consideración este trabajo.

El programa abordado es eminentemente práctico, pues las soluciones en el campo de la teoría son utilizadas solamente con una introducción en el proceso del entrenamiento de la fuerza con sobrecarga (pesas).

Demostrados están los adelantos adquiridos por el empleo de la sobrecarga en estos momentos y los beneficios que nos reportan en su utilización como deporte auxiliar, en el desarrollo de la fuerza

Este método de trabajo que estamos utilizando en el balonmano nos ha reportado entre otras cosas, mantener una adecuada dosificación, control y evaluación de las cargas físicas que ha recibido cada atleta.

Hemos comprobado en la práctica, el desarrollo e incremento logrado por los atletas, mediante los resultados alcanzados en las diferentes etapas de la preparación; además nos ha permitido alcanzar y mantener un nivel de preparación física adecuado, necesario para la realización de cualquier actividad con mayor éxito. Nos ha permitido desarrollar de forma armónica el trabajo, consiguiendo un soporte físico lo suficientemente adaptado a la realización de las habilidades, con la efectividad y la carga física que requiere el balonmano.

Nuestro deporte como peculiaridad presenta, entre otras cosas, un dinamismo y una consecución de acciones que se suceden muy rápidamente una tras otras y la lucha que se desencadena entre uno y otro equipo por conseguir el gol, hace que se permita, por sus características específicas, los contactos personales a lo largo de todo el partido, hecho este que hace que los niveles de preparación física de los atletas sean elevados y en especial, el desarrollo de la capacidad fuerza, ya que los atletas tienen que lograr vencer barreras defensivas altas por mediación del salto, ejecutar lanzamientos de larga, media y corta distancia a gran velocidad para poder burlar al portero y soportar constantes encuentros con el adversario con la técnica requerida, así como también desarrollar desplazamientos muy rápidos tanto ofensivos como defensivos.

El método pliométrico posee dos ventajas fundamentales:

1. Se trata de un medio simple que permite aumentar el rendimiento mecánico de cualquier acción motora deportiva que exija efectuar un elevado impulso de fuerza en un tiempo mínimo.
2. Se trata de un método muy eficaz para la preparación especial de la fuerza que favorece el aumento de la fuerza máxima, de la fuerza explosiva

y de la fuerza inicial, así como la mejora de la capacidad reactiva del sistema neuromuscular del deportista.

El método pliométrico es una forma específica de preparación de la fuerza dirigida al desarrollo de la fuerza explosiva muscular y de la capacidad reactiva del sistema neuromuscular. Este método es un medio de preparación física especial.

Los ejercicios con sobre carga no garantizan en la medida de lo necesario la mejora de los componentes específicos del impulso explosivo de la fuerza, es decir de la velocidad de los movimientos, de la rapidez de transición del estado de reposo muscular a la actividad muscular y de la rapidez de transición del trabajo muscular excéntrico al concéntrico (es decir del estiramiento a la contracción muscular).

Si el objetivo del entrenamiento es aumentar la velocidad de contracción muscular y la capacidad reactiva del sistema neuromuscular, es evidente que aumentar la energía cinética mediante el incremento de la altura de la caída del aparato, del cuerpo del atleta.

¿Qué son los saltos pliométricos?

Son los saltos donde intervienen una fase de flexión, una de amortiguación y otra de extensión, ellos se pueden utilizar en todos los deportes y sirven para desarrollar en cada uno de ellos con su característica específica, la habilidad, la elasticidad, la coordinación etc.

Para la utilización de estos saltos el atleta tiene que tener creada una base de fuerza general; deben realizarse al principio de la sesión de entrenamiento, comenzando en los principiantes por los saltos sencillos y será el entrenador el que determine cuando el atleta debe pasar al otro complejo de saltos. La correcta intensidad debe ir unida al aumento de la complejidad del ejercicio.

Este método de trabajo se realiza con medios sencillos y al alcance de todos.

EJERCICIOS A REALIZAR:

1. Saltos hacia delante y hacia atrás, a diferentes alturas.
2. Idem al anterior pero lateral.
3. Salto alterno hacia un cajón de frente. La altura del cajón determina lo que se trabaja (rapidez o fuerza).
4. Realizar saltos frontales y frontales con medio giro.

5. Saltos consecutivos a distintas alturas.
6. Saltos sobre diferentes alturas.

En nuestro deporte estos saltos se pueden utilizar en la etapa de preparación general, en la especial y en la competitiva, aunque con un mayor énfasis en la especial, su utilización en las diferentes etapas depende de:

- La cantidad de semanas que se use
- Las frecuencias semanales
- El tiempo de duración en cada sesión
- El tipo de mesociclo
- La distancia y altura de los obstáculos
- La recuperación, etc.

La pliometría es un excelente método de trabajo con resultados más que probados y en los deportes con pelota ayudan de forma muy favorable en el logro de altos resultados deportivos.

¿Qué es la fuerza?

Es la capacidad de realizar una contracción muscular para igualar o vencer una resistencia

En función de las distintas formas de contracción muscular, existen dos tipos de fuerza:

- Fuerza Estática: aquella que manteniendo una resistencia exterior no provoca desplazamiento

Fuerza Dinámica: aquella en la que al desplazar o vencer una resistencia el músculo sufre un acortamiento o alargamiento

Fuerza Máxima: es la capacidad de la musculatura de vencer una resistencia máxima.

Fuerza Rápida: es la capacidad de vencer una resistencia no máxima a la máxima velocidad.

Fuerza Resistencia: es la capacidad de realizar repetidas contracciones musculares para vencer resistencias leves, durante mucho tiempo.

En este método de trabajo vamos a utilizar otros tipos de fuerza:

- Resistencia a la fuerza rápida: es la capacidad de vencer resistencias moderadas a determinada velocidad en un moderado tiempo de trabajo.

Metodología

Selección del sujeto

Se escogió, como muestra intencional (no probabilística), a 6 jugadoras de campo quienes formaron parte de las principales figuras del equipo que representan el 33% de la población.

Métodos y Procedimientos

Durante el desarrollo del trabajo se aplicaron diversos métodos de nivel empírico y teóricos así como diferentes técnicas de investigación, siendo estos los siguientes:

Histórico- Lógico permitió un estudio de los antecedentes del problema científico y la evolución del objeto de estudio, así como la interpretación de los datos empíricos y evidencias obtenidas en el proceso de desarrollo de la investigación.

Analítico –Sintético se empleó para realizar el análisis e integralidad de la información obtenida mediante la búsqueda documental y bibliográfica facilitando la elaboración de los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación, así como la interpretación de los datos empíricos obtenidos como resultantes de los instrumentos aplicados.

El análisis documental facilitó la obtención de la información necesaria, siendo de gran utilidad permitiendo profundizar en diversos tipos de documentos tanto oficiales como personales, entre ellos se encuentran: Programa de preparación del deportista de balonmano, planes de entrenamiento, planes de clases y otros.

La observación que es un método que explota el canal de la información visual se utilizó como método complementario con la finalidad de valorar la calidad en la aplicación de los diversos test pedagógicos que fueron seleccionados, se aplicó de forma estructurada y sistemática.

Test de Fuerza:

- Fuerza de brazo. Ejercicio patrón, (fuerza acostada). La barra va al pecho, se emplea para desarrollar la fuerza de los músculos en su ejecución, posterior al

  Agarre se elevan los brazos arriba hasta su completa extensión.

- Fuerza de pierna. Ejercicio patrón (Media cuclillas por detrás). La barra se coloca por detrás de la cabeza apoyada en los hombros, se flexionan las piernas hasta un ángulo de 90 grados, entre las piernas y los muslos. El agarre es medio y la sujeción normal.
- Fuerza de tronco. Ejercicio patrón. (Despegue con flexión). La barra se encuentra en la plataforma se inclina el tronco al frente y se hace un agarre medio o ancho, se endereza el tronco manteniendo la espalda recta, deben estar ligeramente flexionadas las piernas, se termina cuando el tronco esté erguido y la barra a la altura de la cintura.

Análisis e interpretación de los resultados:

TABLA #1

Fuerza Máxima

Objetivos: Aumento de la coordinación intramuscular, del diámetro muscular y de la fuerza máxima

Pesos entre el 90-100% del máximo	
Series o tandas	2-4
Repeticiones por series	1-3
Ritmo	Medio-lento
Pausas	3 a 5 minutos

Podemos apreciar los porcientos del peso que se deben utilizar, así como las tandas y las repeticiones, el ritmo de trabajo y el descanso

TABLA #2

Fuerza Rápida

Objetivos: Aumento de la fuerza específica, es fundamental en el desarrollo de la fuerza del balonmanista

Pesos entre el 70-85% del máximo	
Series o tandas	4-6
Repeticiones por series	2-5
Ritmo	rápido
Pausas	1-3 minutos

Al igual que la anterior, nos muestra todos los parámetros que debemos tener en cuenta destacando que este tipo de fuerza es el más importante en el desarrollo del balonmanista

TABLA #3

Fuerza Resistencia

Objetivos: aumento de la resistencia y el tono muscular (a mayor coordinación menos cansancio)

Pesos entre el 40-60% del máximo	
Series o tandas	3-5
Repeticiones por series	6 a 15
Ritmo	Medio
Pausas	30 seg. a 1 minuto

Esta nos orienta el trabajo a realizar y se debe tener en cuenta sobre todo la coordinación en el ejercicio

TABLA #4

Resistencia a la fuerza rápida

Objetivos: aumentar la resistencia de la fuerza específica

Pesos entre el 60-70% del máximo	
Series o tandas	3-5
Repeticiones por series	4-12
Ritmo	Medio-rápido
Pausas	1 a 1:30 minutos

Esta es un tipo de fuerza poco usada en los trabajos de fuerza pero nos brinda magníficos dividendos en el desarrollo de la fuerza fundamental del balonmanista.

TABLA #5

Hipertrofia

Objetivos: Adaptar el músculo al trabajo de la fuerza y contribuye al aumento de la resistencia específica

Pesos entre el 20-60% del máximo	
Series o tandas	2-4
Repeticiones por series	10-30
Ritmo	Medio
Pausas	30 seg. a 1 minuto

Aquí observamos los pesos a utilizar, las tandas, las repeticiones por series y la pausa, siendo esta un trabajo propio del inicio de la preparación

TABLA #6

Tipos de fuerza

Fuerza	% del Máximo	Repeticiones por tandas	Ritmo
Fuerza Máxima	90-100	1-3	Medio-Lento
Fuerza Rápida	70-85	2-5	Rápido
Fuerza Resistencia	40-60	6-15	Medio
Resistencia Fuerza Rápida	60-70	4-12	Medio-Rápido
Hipertrofia	20-60	10-30	Medio

Esta tabla nos indica los tipos de fuerza que se utilizaran en la aplicación del método, los porcientos del peso, las repeticiones por tandas y el ritmo de trabajo de cada una de ellas

TABLA #7

Valores para la selección del volumen en el desarrollo de la hipertrofia muscular

Mesociclos con:	I.M.R. (20-35%)	I.M.R. (36-46%)	I.M.R. (47-60%)
2 Microciclos	2000-2834	1000-1834	800-1634
3 Microciclos	2835-3669	1835-2669	1635-2469
4 Microciclos	3670-4504	2670-3504	2470-3304
5 Microciclos	4505-5339	3505-4339	3305-4139
6 Microciclos	5340-6174	4340-5174	4140-4974

Aquí aparecen la cantidad de repeticiones que se pueden utilizar en cada mesociclo según los porcientos de IMR escogidos y la cantidad de micros que conforma el meso

TABLA #8

Por cientos de distribución de los mesociclos

Mesociclos con:	Valores de distribución
2 micros	40, 60
3 micros	25, 35, 40
4 micros	15, 19, 28, 38
5 micros	12, 17, 20 ,24, 27
6 micros	10, 12, 15, 18, 20, 25

TABLA #9

I.M.R. Para la planificación de la coordinación intermuscular y Fuerza Rápida

Zonas de intensidad			
I.M.R. (%)	**60**	**65**	**70**
60	90	10	
61	80	20	
62	70	30	
63	60	40	
64	50	50	
65		55	45
66		50	50
67		40	60
68		30	70
69		20	80
70		10	90

TABLA #11

Resultados por años en la etapa de Preparación General

NOMBRES	2008		2009		2010	
	Pron	Lanz.	Pron	Lanz	Pron	Lanz
Damaris	50Kg	39m	60Kg	41m	65Kg	43m

Yamilka	50Kg	35m	55Kg	37m	60Kg	39m
Lisandra	45Kg	40m	55Kg	42m	60Kg	45m
Turro	45Kg	37m	55Kg	39m	65Kg	42m
Ismari	45Kg	34m	50Kg	37m	55Kg	41m
Murillo	40Kg	35m	45Kg	37m	50Kg	38m

MEDIA DEL DESPEGUE		
2008	**2009**	**2010**
55 cm.	60 cm.	63 cm.

CONCLUSIONES:

1 .El diagnóstico realizado a la Selección Nacional de Balonmano Femenino, evidenció la necesidad de proponer un método de trabajo con sobrecarga (Pesas) para el desarrollo de la fuerza y su utilización de forma uniforme a nivel nacional la propuesta del método de trabajo con sobrecarga fue elaborado cumpliendo los objetivos de nuestro deporte y de la categoría y sexo del equipo objeto de estudio.

2-Los especialistas consultados coinciden en que la propuesta del método utilizado en el trabajo de la fuerza con sobrecarga (Pesas) contribuye al desarrollo de los indicadores de esta capacidad física a su vez incide a dar solvencia de la uniformidad laboral en los equipos a nivel nacional.

3-La propuesta del método de trabajo con sobrecarga (Pesas) fue validada a partir de los resultados alcanzados durante las pruebas realizadas por las jugadoras de la Selección Nacional de Balonmano Femenino durante los años objeto de estudio.

RECOMENDACIÓN:

Que este trabajo sea de gran utilidad para los entrenadores de balonmano para poder alcanzar mejores resultados con sus atletas en las diferentes competencia nacionales e internacionales ya que los medios que nuestro trabajo presenta es de gran utilidad en la preparación física y fundamentalmente en el trabajo de la fuerza capacidad muy importante para las jugadoras de balonmano, y la posibilidad de generalizar la experiencia del

método de trabajo con sobrecarga (Pesas) presentado para el desarrollo de la fuerza y su utilización de forma uniforme a nivel nacional.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Álvaro, J. (1991). Preparación Física. En: Balonmano. Comité Olímpico Español, Madrid.
2. Antón, J.L. (1991/1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Paidotribo, Barcelona.
3. Bompa, T. (1983). Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa (USA).
4. Espar, X. (1993). Táctica individual. Aprendizaje de las conductas de juego y su evaluación. Congreso para especialistas de Balonmano: El balonmano en el horizonte del año 2000, Madrid.
5. Espar, X. (1995). La preparación física específica en los deportes colectivos. Orientaciones metodológicas. Curso de Verano del INEF de Castilla y León -1995-. Junta de Castilla y León, León.
6. Espar, X. (2000). Balonmano (Colección deporte y rendimiento). Martínez Roca, Barcelona.
7. Espar, X. (2001). El Modelo Táctico y Físico en Balonmano. 2º Forum Internacional del Deporte de Elite. CAR Sant Cugat, Barcelona.
8. Martínez, I. (1996). Entrenamiento integrado aplicado al balonmano. En: El entrenamiento integrado en los deportes colectivos. Metodología y aplicación específica. Curso de Verano del INEF de Castilla y León -1996-, León.
9. Müller, M.; Gert-Stein, H.; Konzag, I.; Konzag, B. (1996). Balonmano. Entrenarse jugando. Paidotribo, Barcelona.
10. Matveev, L. (1977 /1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Raduga, Moscú.
11. Ozolin, N.G. (1970). El Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica, La Habana.

PROPUESTA INTEGRADORA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERISTICAS DEL SISTEMA DE JUEGO EN EL FUTBOL.

Temática asociada: ALTO RENDIMIENTO.

Autor: Lic Pineda Carmona José Yibraham.

Licenciado en Educación Física. Estudiante de Postgrado.

Email: ypc9@hotmail.com

Institución: UCCFD

País: México

An Integrated proposal for resistance training using the characteristics of the game of football.

RESÚMEN

El futbol es uno de los deportes más populares en la actualidad por lo cual siempre existe una gran competitividad entre los jugadores. Estos deportistas necesitan estar al 100% ante la exigencia de los entrenamientos y la competición.

La siguiente investigación tiene la finalidad de incrementar la resistencia aeróbica y anaeróbica mediante la implementación de una propuesta integradora donde se articule la preparación física, técnica, táctica y psicológica en función de las características de un sistema de juego de futbol planteado por un entrenador.

Se describe los tipos de evaluación a los cuales se recurrieron para la medición de la resistencia aeróbica y anaeróbica de los jugadores y por último se plasman los métodos utilizados para la implementación de la propuesta integradora.

Summary

In reality football is one of the most popular sports as there is a lot of competition between players. These sportsmen need to be at 100% to reach the demands of training and competition.

The objective of the following investigation is to increase aerobic and anaerobic resistance using an integrated proposal. This requires physical, technical, tactical and psychological preparation whilst using characteristics of the game of football, directed by a trainer.

It describes the evaluation ofaerobic and anaerobic resistance of the player and finally how the integrated proposal is implemented.

INTRODUCCIÓN

El fútbol como deporte de conjunto requiere de una organización adecuada y eficaz. El objetivo de ello, radica en la ubicación de los futbolistas en determinadas posiciones, para cumplir tareas específicas y facilitar el desarrollo de las habilidades del jugador en acciones ofensivas y defensivas (Gil, 2007).

Losfutbolistas requieren de numerosas cualidades, físicas, técnicas, tácticas y psicológicas (Dauty, Bryand, &Potiron-Josse, 2002).Para estas grandes exigencias se necesita de una preparación integral en la cual se articule la preparación física, técnica, táctica y psicológica.

Sin duda alguna dentro de esta preparación integral la preparación física cubre un papel determinante en un deporte donde el periodo competitivo es muy largo y donde el futbolista está a demanda de una buena base para tener un desarrollo óptimo a lo largo de una temporada. El fútbol incluye períodos de ejercicio de alta intensidad entremezclados con periodos de ejercicio de baja intensidad,de manera más concreta engloba actividades continuas como correr y caminar, intercaladas con tareas de carácter intermitente, tales como sprints, saltar, cambios de dirección, golpear el balón y driblar adversarios (Esposito, 2004). Es por tanto un deporte intermitente por eso esta propuesta se fundamenta en el entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica trabajada de forma específica mediante un

sistema de juego planteado por el entrenador en base a las características de sus jugadores.

Para la aplicación de esta propuesta la evaluación física toma un papel determinante para ver la realidad condicional del jugador, sus posibilidades futuras y la aplicación de los resultados a la planificación de forma individualizada.

Para efectuar la evaluación se procedió a la aplicación de dos test de campo: el Test de sprint de Bangsbo para evaluar tanto la capacidad de realizar esfuerzos repetidos de máxima intensidad "resistencia anaeróbica" analizando también el nivel de fatiga, para la evaluación de la resistencia aeróbica el Test de "CourseNavette" para la determinación del máximo consumo de oxígeno y de forma más específica analizar los periodos ("paliers") de un minuto en los cuales se sitúan los jugadores.

PROBLEMA GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

A pesar de la importancia que tiene resistencia aeróbica y anaeróbica en el futbol de alto rendimiento no se trabaja de forma integradora en donde se vincule la resistencia del jugador, los aspectos técnicos, tácticos y psicológicos en función de las características de un sistema de juego y su evaluación de estas capacidades físicas no suele ser específicas a los desplazamientos utilizados en el futbol.

Muchas veces los entrenadores trabajan la resistencia de forma aislada o algunos implementan el trabajo físico-técnico dejando de lado el aspecto vivencial de un partido de futbol.

OBJETIVO GENERAL

Implementar una propuesta integradora para incrementar la resistencia aeróbica y anaeróbica en función de las características del sistema de juego de un equipo futbol profesional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

-Diagnosticar el consumo máximo de oxígeno y los periodos (“paliers”) de un minuto en los cuales se sitúan los jugadores mediante el test de “CourseNavette”.

-Diagnosticar la capacidadanaeróbica analizando también el nivel de fatiga mediante el Test de sprint de Bangsbo.

-Articular la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores de un equipo profesional.

-Concientizar a los jugadores a realizar tareas ofensivas y defensivas dentro de las características del sistema de juego empleado por el entrenador.

METODOLOGÍA EMPLEADA

Métodos para la evaluación.

TEST APLICADO	CAPACIDAD FÍSICA A EVALUAR	INFORMACIÓN ESPECIFICA
Test “Course Navette” MerceirLeger.	Resistencia aeróbica.	-Palier. -Velocidad máxima aeróbica (km/h). -VO2 máx.
Test de repetir esprints RSA. Bangsbo.	Resistencia anaeróbica.	-sprint más rápido. -sprint más lento. -Índice fatiga Bangsbo. -Índice fatiga Fitzsimons. (%)

APLICACIÓN DEL TEST COURSE NAVETTE.

Para la valoración de la capacidad cardiorrespiratoria y la estimación del máximoconsumo de oxígeno se va emplear el Test propuesto por Leger-Lambert o “CourseNavette”. Se trata de una prueba progresiva y máxima, de ida y vuelta

(20 m), con periodos (“paliers”) de un minuto, cuya validez y fiabilidad han sido ampliamente demostradas en la literatura, tanto en niños y adolescentes, como en adultos sedentarios y deportistas (tabla 1). Los valores de correlación son altos y significantes, variando de r = 0.51 a r = 0.91 (Da Silva Duarte y Duarte, 2001).

Tabla 1. Validez del test de Léger- Lambert o CourseNavette (Tomado de Da Silva Duarte y Duarte, 2001).

AUTORES	VALORES DE CORRELACIÓN
Léger y Lambert (1982) (adultos)	r =0,84
Poortmans et al. (1988) (adultosyniños)	r = 0,72
Gadoury y Léger (1986)(adultos)	r =0,91
Léger et al. (1988) (niños)	r = 0,71
Van Mechelen et al. (1986)(niños)	r = 0,76
Armstrong et al. (1988)(niños)	r =0,54
Gadoury y Léger (1886) (adultos)	r =0,90
Léger y Gadoury (1989) (adultos)	r = 0,90
Prat et al. (1986) (adultos)	r = 0,78
Liu et al. (1992) (adolescentes)	r = 0,65/0,51
Paliczka et al. (1987) (adultos)	r = 0, 93
Cunningham et al. (1994) (adolescentes)	r =0,88
Rambsbotton et al. (1988) (adultos)	r = 0,96
McVeigh et al. (1995) (niños)	r =0,65/0,60

Este test permite valorar tanto la capacidad funcional aeróbica del atleta como la capacidad de recuperación (Álvarez Medina. 2000). Siendo considerada como la prueba más específica para los deportes que requieren esfuerzos repetidos de duración corta (5 - 7 segundos) donde los sprints máximos se alternan durante un período de tiempo que se extiende entre 70 y 120 minutos (Fitzsimons. 1993). La prueba consiste en recorrer una distancia de 20 metros, delimitada por dos líneas paralelas, a una velocidad creciente. La prueba comienza a una velocidad de 8.5

Km/h y se va incrementando 0.14 m/s o 0.5 Km/h cada periodo de un minuto, siendo indicado el ritmo mediante señales sonoras.

Para la realización de la prueba se empleara el siguiente material: aparato reproductor de sonido, audio con el protocolo de la prueba, 4 conos y hojas de anotación para registrar el número de trayectos de 20 metros efectuados. Es necesario indicar que antes de proceder a la realización de la prueba es preciso calibrar el reproductor de audio para comprobar su velocidad de manera que los periodos establecidos en la cinta coincidan con un minuto de tiempo real.

Para la estimación del VO2 máx. existen diferentes fórmulas dependiendo de la población objeto de estudio (niños o adultos), en nuestro caso, hemos empleado la propuesta por Leger y Gadoury (1989) para mayores de 18 años con “paliers” de 1 minuto, basada en la VMA (velocidad máxima aeróbica) o velocidad del último estadio en el que se retira el atleta:

VO2 máx. (ml · Kg-1 · min-1) = -27.4 + (6.0 x VMA)

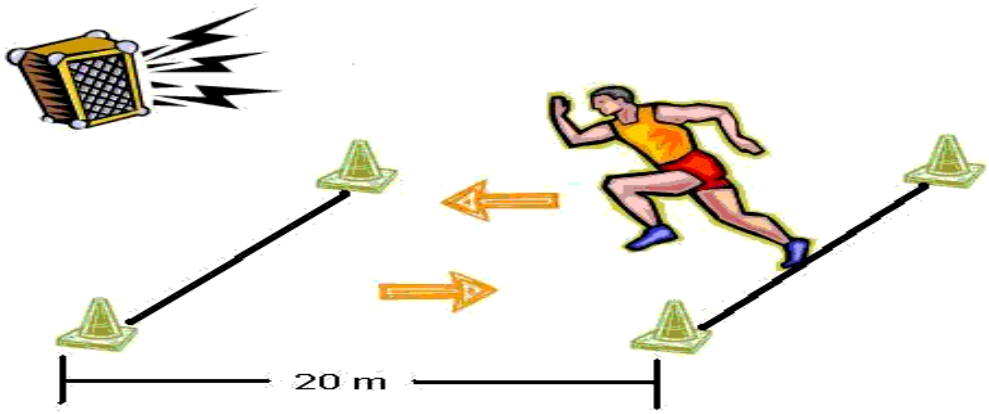


Fig.1 Test de Course Navette de Leger y Lambert

TEST DE REPETIR SPRINTS RSA. BANGSBO

La capacidad anaeróbica, entendida como facultad para realizar esfuerzos intermitentes de máxima intensidad, ha sido evaluada mediante el test de sprint de Bangsbo o TEB (1998) cuya validez y fiabilidad han sido demostradas por (Wragg, 2000).Consiste en efectuar un sprint máximo entre A y B (34.2 m) y luego realizar

trote suave de recuperación hasta D, pasando por C (50 m), en 25 segundos. Una vez traspasado el punto B se pone en marcha el tiempo de recuperación y durante este periodo (25 s) al atleta se le proporciona información verbal del tiempo transcurrido (5, 10, 15 y 20 s) para que acomode lavelocidad de carrera al tiempo restante. Este proceso se repite en siete ocasiones registrándose el tiempo en cada serie.

Figura 2

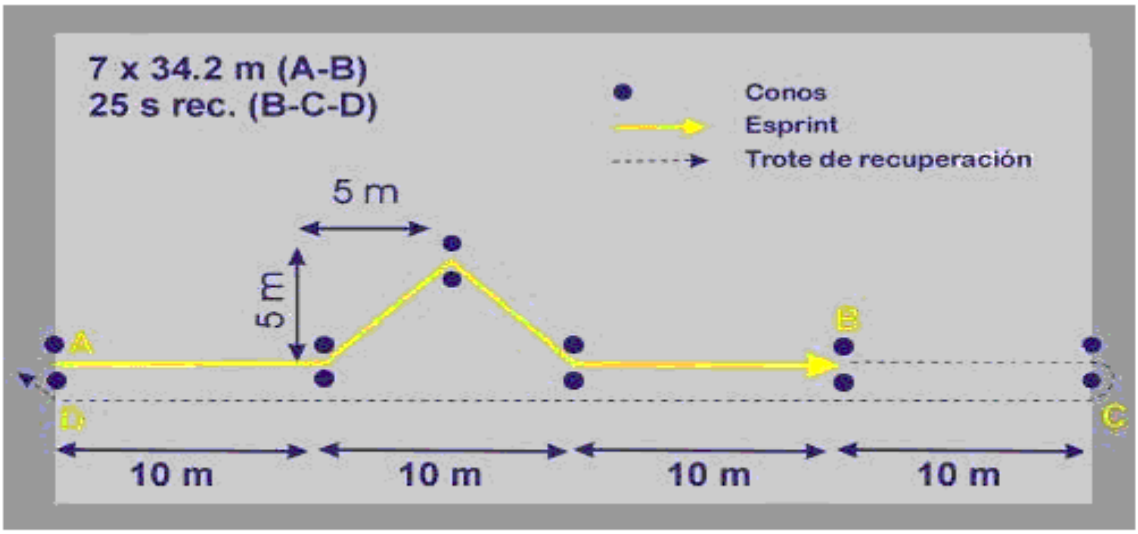


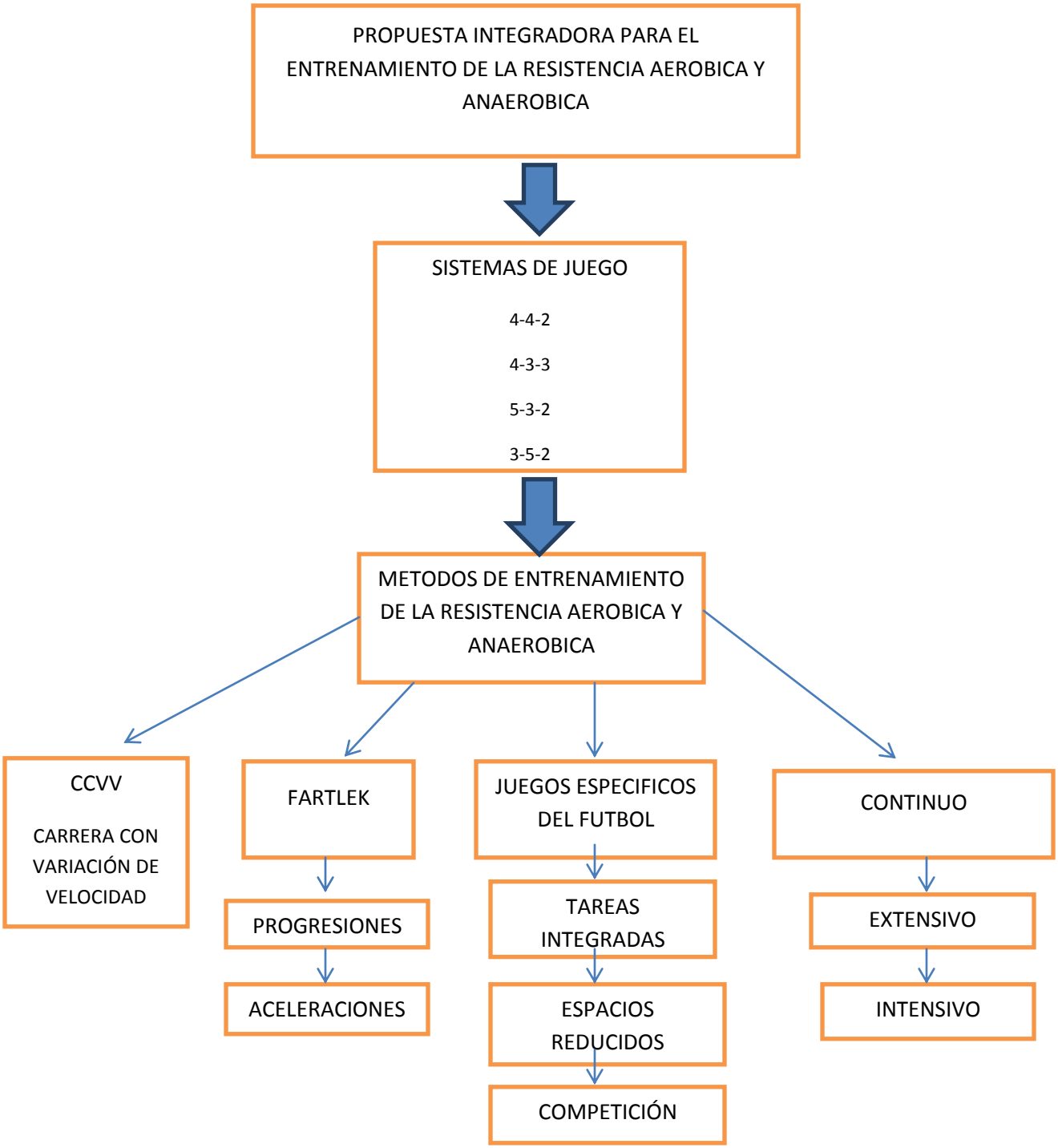
Fig. 4. Diagrama del Test de Sprint de Bangsbo. Distancia entre A y B 34.2 m, distancia entre BCD 50 metros.

El material utilizado: Una cinta métrica, 12 conos, 8 postes, flexo-metro, cronometro, tabla de registro.

Los resultados obtenidos proporcionan información acerca del tiempo (s) de cada sprint, el mejor tiempo (tmej), la sumatoria de los siete tiempos (total), el tiempo medio (tmed) y el índice o tiempo de fatiga (IF), valores que nos permiten evaluar y comparar el rendimiento de cada sujeto. Para hallar este índice utilizaremos dos procedimientos, el método aplicado por Bangsbo (1998), y el planteado por Fitzsimons en 1993 calculado mediante la siguiente ecuación:

$$IFF = \frac{\text{tiempos} \times 10}{\text{tmej} \times 7}$$

PROPUESTA INTEGRADORA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN FUNCION DE LAS CARACTERISTICAS DEL SISTEMA DE JUEGO EN EL FUTBOL.

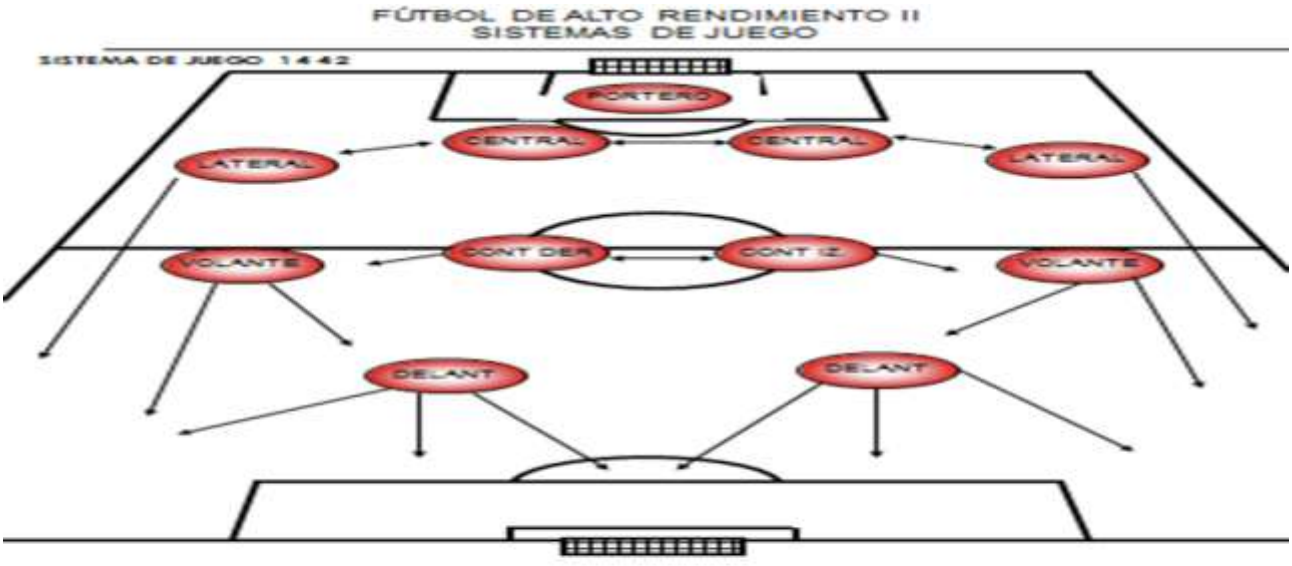


Como se puede observar hay cuatro métodos de entrenamiento y cada uno tiene algunas clasificaciones en los cuales se fundamenta la propuesta integradora para implementarla con un equipo profesional de futbol y así lograr los objetivos planteados.

Estos métodos serán utilizados en base a sus características que presentan aunque en esta propuesta se complementan con las funciones que rige un sistema de juego, mediante tareas ofensivas y defensivas con balón (figura 3). La parte psicológica juega un papel importante su objetivo es concientizar al jugador a que cada ejercicio sea lo más semejante a una situación de un partido de futbol especificando posiciones, tiempos, intensidad, cambios de ritmo, dribling, pases, conducción, tiros a portería, pressing, etc.

Otro aspecto dentro de la preparación psicológica es aplicar ciertas habilidades psicopedagógicas generales y específicas que buscaran en los jugadores motivarse, controlarse emocionalmente y esforzarse ante situaciones difíciles dentro del entrenamiento y en la competición.

FIGURA 3. CARACTERISTICAS DEL SISTEMA DE JUEGO 4-4-2



POSIBLES RESULTADOS

Para analizar los resultados se realizara una evaluación final para observar los resultados de cada jugador y por último se realizara un video en el cual se ejemplifique algunas sesiones donde se implementara la propuesta integradora.

-Evaluar el consumo máximo de oxígeno e incrementar los periodos de minutos en el test de CourseNavette.

-incrementar la capacidad anaeróbica reduciendo los tiempos de sprint en el test de Bangsbo.

-Articular la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores de futbol.

-lograr una inteligencia táctica del jugador en situaciones ofensivas y defensivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-Bangsbo, J. Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Paidrotibo: Barcelona, 1998.

-Álvarez Medina, J., Serrano, E. Giménez, L., Manonelles P. y Corona, P. La coursenavette como parámetro de control de la capacidad aeróbica de recuperación en el fútbol sala., Revista de entrenamiento Deportivo RED, nº 4, 31-35, 2000.

-Da Silva Duarte, M.F. y Duarte C.R. Validade do teste aeróbico de corrida de

vai-e-vem de 20 metros. Revista Brasileña de Ciência e Movimiento, 9 (3), 07-14, 2001.

-Fitzsimmons, M., Dawson, B., Ward, D. y Wilkinson, A. Cycling and running Tests of repeated sprint ability. Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 25, (4), 82-87. 1993.

Gil, S., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A., Irazusta, J. (2007). Physiological and anthropometriccharacteristics of young soccer players according totheir playing position: Relevance for the Selection Process. Journal of Strenght and Conditional Research. 21(2), 438–445.

-Dauty, M., Bryand, F., & Potiron-Josse, M. (2002). Relation entre la force isocinétique, le sautet le sprint chez le footballeur de haut niveau. Science & Sports, 17, 122-127.

-Leger, L.A. y Gadoury, C. Validity of the 20 m shuttle run test with 1 min stages to predict VO2 max in adults. Canadian Journal of Sport Sciences, 14, (1), 21-26. 1989.

-Wragg, C.B., Maxwell, N.S. y Doust, J.H. Evaluation of the reliability and validity of a soccer specific field test of repeated sprint ability. European Journal of Applied Physiology, 83, 77-83. 2000.

PROYECTO PARA EL ESTUDIO DEL DESEMPEÑO PROFESIONAL PEDAGÓGICO DEL ENTRENADOR DE LA ALTA COMPETENCIA COMO LÍDER DEL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO QUE DIRIGE LA PREPARACIÓN.

Autora: MSc. Niurka Fuentes Duany

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad que como cualquier otra, ha estado sujeta a las transformaciones tecnológicas que se hacen patente en cualquier aspecto de la actividad humana. Sin embargo, no siempre estas transformaciones fueron tan aceleradas como en los últimos 20 años, algunos autores refieren que la carrera tecnológica en la competencia y la preparación comenzó a partir de 1988 después de los Juegos Olímpicos de Seúl, pero para nosotros que no asistimos a ellos e irrumpimos en 1992 después de dos ciclos ausentes, la fecha de partida bien podría ser 1992, tomado como referencia los Juegos de Barcelona.

Al realizar un estudio longitudinal de los reglamentos deportivos puede apreciarse que las transformaciones de la actividad competitiva llevaban un ritmo incomparablemente más lento en relación con la forma en que comenzaron a evolucionar a partir de las décadas de los 80, los 90 y hasta la actualidad.

Con los conocimientos y habilidades sobre el entrenamiento deportivo con que los entrenadores egresaban de nuestra institución hasta los años 1990, podían enfrentar con bastante éxito las exigencias de la competición internacional. Sin embargo, este proceso se ha ido haciendo cada vez más complejo; mientras en las aplicaciones científicas sobre la metodología del entrenamiento ponderaban la fisiología y la psicología como ciencias básicas, hoy además de ellas resultan imprescindibles la informática, la biomecánica y la estadística por mencionar solo algunas.

Esta apertura hacia diferentes áreas del saber, abrió el interés de otros profesionales que comenzaron a ver en el deporte, no solo una apasionante

profesión, sino también una productiva actividad mercantil como es el caso de aquellos que promueven la actividad competitiva como un gran espectáculo.

De cualquier forma, tanto las nuevas propiedades de la competición como las regularidades que determinan su evolución obligan a una preparación sin precedentes del entrenador como líder del equipo multidisciplinario que dirige la preparación. Esta visión es compartida por muchos especialistas de la llamada metodología del entrenamiento, tal es caso de Toni Nett, citado por el propio Verkhoshansky en el año (2002), cuando asegura que: “un entrenador debe poseer conocimientos de anatomía, cinesiología, fisiología del deporte, biomecánica, medicina deportiva y psicología, y asimismo también física estadística, matemática y computación. Además de todo esto, deberá estar al día en los conocimientos profesionales correspondientes a su especialidad”

Esta idea no solo confirma la importancia de la preparación del entrenador, sino además el carácter multi y trandisciplinar de tal preparación, cuya aplicación se hace concreta en su desempeño, entendido este como la relación entre la disposición y la actitud para realizar las actividades inherentes a su profesión.

A esta combinación de conocimientos, habilidades y actitudes reveladas en el desempeño, es lo que se denomina competencia desde el punto de vista profesional, ateniéndose a la definición de González Maura, V. en el año (2002) quien asegura que se trata de una: “configuración psicológica compleja que integra, en su estructura y funcionamiento, formaciones motivacionales, cognitivas y recursos personológicos que se manifiestan en la calidad de la actuación profesional del sujeto y que garantizan un desempeño profesional responsable y eficiente”

Por su parte, Mendoza A. F. en el año 2002, después de explorar varias definiciones del término “competencia”, lo sintetiza en “saber hacer en un contexto dado” lo que desde el punto de vista de esta investigación parece lo más objetivo y apropiado.

En cualquier caso es apreciable que el “contexto” resulta un término ineludible en este razonamiento, pues es donde se hace concreta la aplicación de las competencias. Así es que este debe entenderse para el caso del entrenador como el conjunto de circunstancias y condiciones que determinan su actuación en el proceso de preparación de sus atletas.

Siendo así y teniendo en cuenta que el presente estudio se orienta al desempeño profesional del entrenador deportivo de alto rendimiento, resulta ineludible la necesidad de determinar las condiciones donde este se desenvuelve como punto referencia a partir del cual sea posible inferir las características que lo harían competentes, pudiendo verificarse a través de la entrevista, la revisión de documentos y la propia experiencia, que entre los aspectos externos que constantemente están condicionando el escenario competitivo hoy en día están los cambios en la reglamentación como respuesta a la aspiración de mantenerse en el programa olímpico; el acelerado proceso de innovación tecnológica, tanto en los medios e indumentarias como en las instalaciones; la inestabilidad en los sistemas de participación internacional; los altos niveles de dificultad que supone superar el desempeño alcanzado por los atletas y el incremento de la complejidad del ejercicio competitivo y sofisticación del escenario donde se realiza.

Por su parte, antes de entrar en alguna valoración “crítica” sobre la actuación de los entrenadores, debe reconocerse que su desempeño excede el modelo teórico que lo sustenta, no solo por los resultados que se exhiben en la Alta Competición Internacional que no resultarían adecuados para emitir algún juicio, porque como se sabe dependen de múltiples factores, no siempre previsibles y controlables, sino por el contraste que se manifiesta entre sus pocas posibilidades tecnológicas y la ubicación de nuestras selecciones en el ámbito internacional, lo que evidencia una gran experiencia y un profundo conocimiento de sus especialidades.

Sin embargo, la falta de tecnología y de información actualizada unida a otros factores relacionados con la capacitación y el respaldo económico de la actividad, los han conducido a las siguientes insuficiencias.

1. No se evidencia en su accionar de forma convincente los recursos que podrían prever las transformaciones del ejercicio competitivo.
2. Les falta recursos metodológicos para enfrentar las innovaciones tecnológicas, tanto duras como blandas que caracterizan la evolución del deporte.
3. Pero además se pudo constatar que no tienen claro el fundamento que sustenta la formulación de los objetivos generales de la preparación, y subestiman a la vez la relación que subyace entre el objetivo, contenido y los métodos de entrenamiento.
4. Se observó asimismo en la práctica y en los planes de entrenamiento que no siempre ajustan la selección y organización de los contenidos a la naturaleza de la disciplina deportiva.
5. La forma de reacción de los profesores en el proceso de preperación, no evidencian un procedimiento totalmente correcto en la corrección de errores de los atletas.
6. Todo esto unido a que no reconocen que la formación de los valores que tributan al rendimiento son el resultado de la forma en que se conduce y ejecuta la preparación.

Sin dudas estas insuficiencias que además se acentúan a partir de las tendencias la actividad competitiva antes declaradas, generan ciertas limitaciones como:

Una gran incertidumbre que no permite prever con suficiente precisión el contenido y la forma de preparación a aplicar, lo cual no siempre encuentra debida solución en el desempeño de los entrenadores.

Por otra parte, los entrenadores no siempre tienen la ocasión de familiarizarse con los avances tecnológicos que se crean en la actualidad y pretenden solucionar la falta de información y la carencia de recursos sobreestimando modelos de planificación surgidos en otros contextos y concebidos para satisfacer necesidades ajenas a nuestro entorno.

Las condiciones actuales obligan a hallar modos de relación entre cargas de diferente orientación en una misma estructura optimizando el aprovechamiento residual de las mismas y las formas de relación entre el trabajo y el descanso para satisfacer las exigencias de los nuevos modos de participación y clasificación internacional. Sin embargo, no se conoce con suficiente profundidad que la estructura es una forma de currículo y que el ordenamiento del contenido depende más de la pedagogía que de la fisiología.

En la actualidad tan importante como las características del ejercicio competitivo para orientar la preparación son también las regularidades que determinan su evolución, pero entre las condicionantes del proceso no cuentan los estudios de tendencia.

A pesar de la evidencia de estas limitaciones, se reconoce que no es posible solucionarlas en una única investigación, por lo tanto, la primera intención es contrastar las tendencias de la competición internacional y las principales características que distinguen el desempeño de los entrenadores, obteniéndose como resultado que ciertas competencias son propias de la dirección, como la previsión de las tendencias y la administración de los recursos, las cuales pueden ser muy relevantes, pero teniendo en cuenta la naturaleza pedagógica del proceso de entrenamiento, el tratamiento del estudio desde este punto de vista resulta más esencial.

Así es que el Problema científico a solucionar consiste en: *¿Cómo contribuir desde la pedagogía, a potenciar el desempeño profesional pedagógico de los entrenadores que desarrollan su labor en la alta competencia?*

El objetivo orientado a solucionar el problema planteado consiste en: Elaborar una estrategia metodológica desde la Universidad de ciencias de la Cultura Física y del deporte tendente a mejorar el desempeño profesional pedagógico de los entrenadores de la alta competencia como líderes del proceso de preparación de los atletas.

METODOLOGÍA

Teniendo en cuenta los modos de relación y contradicción que tienen lugar en el objeto declarado, el diseño metodológico se fundamentará en el enfoque dialéctico – materialista, el cual se hará concreto en los métodos que a continuación se declaran.

Primero debe tenerse en cuenta que la investigación se desarrollará en tres fases: la primera predominantemente empírica donde por supuesto predominan los métodos de este nivel, entre los cuales se encuentra la ***revisión de documentos***, para la obtención de información relacionada con las normas que rigen la labor de los entrenadores de alto rendimiento, y las diferentes formas de capacitación que los preparan para desempeñar sus funciones.

La ***entrevista***, que no solo ayuda a complementar los datos obtenidos con la revisión documental, sino que aporta información directa sobre el modo en que los entrenadores enfrentan las exigencias externas e internas que surgen en el desarrollo del proceso y que ponen a prueba la efectividad de sus competencias profesionales.

La ***observación*** que brinda la ocasión de comprobar lo que está normado y lo que los entrenadores expresan en su actividad práctica, a fin de propiciar la rigurosidad del diagnóstico y la objetividad de los datos.

La aplicación del método ***histórico*** en esta fase permitirá conocer la evolución progresiva de la superación profesional de los entrenadores, así como de los documentos que han normado su desempeño en las diferentes etapas.

Aun en la fase empírica de la investigación, para diferenciar y seleccionar las competencias profesionales pedagógicas que forman parte de la preparación de los entrenadores de alto rendimiento, se persistirá en el uso de la revisión de documentos, lo que exigirá además un determinado nivel de abstracción que se

hará explícito en la aplicación del ***análisis y la síntesis*** y el método ***inductivo deductivo***, que permitirá determinar de las habilidades que caracterizan el trabajo de los entrenadores, en cuáles con mayor medida, predomina el componente pedagógico.

Una segunda fase de la investigación empieza con la ***modelación*** del proceso, de modo que sea posible inferir qué contenidos de la pedagogía permiten potenciar las competencias de los entrenadores de alto rendimiento, paso que precisa además de la aplicación del método ***hipotético deductivo***, luego de lo cual se procederá a la integración del contenido de la pedagogía capaz de potenciar el liderazgo de los entrenadores de alto rendimiento al sistema de capacitación profesional que se lleva a cabo desde la UCCFD, manteniendo la modelación, pero considerando ahora el ***sistémico estructural*** que permite establecer las relaciones de jerarquización y dependencia, propiciando así la conformación de la estrategia metodológica declarada en el objetivo.

Por último, en una tercera fase de la investigación se evaluará la validez de la estrategia, pero como desde este proyecto no es posible prever si será de forma teórica o empírica, no estamos en condiciones de declarar los métodos que serán necesarios aplicar.

RESULTADOS ESPERADOS

El establecimiento de una relación más objetiva entre las exigencias que enfrentan los entrenadores de alto rendimiento y las competencias pedagógicas que necesitan desarrollar, así como un sistema de acciones y procedimientos que fundamenten la integración de la pedagogía a su proceso de capacitación y, un redimensionamiento del papel de la pedagogía en la capacitación de estos profesionales desde la UCCFD.

BIBLIOGRAFÍA

1- Addine, F. F. et al. Didáctica y optimización del proceso de enseñanza aprendizaje. IPLAC: C: de la Habana. 1998.

2- Fuente Duany, Niurka. Estudio del proceso del Tratamiento Didáctico en el proceso de preparación en los deportes de combate del alto rendimiento. Tesis en opción al título de Master en Metodología en el entrenamiento Deportivo. 2008.

3- García Manso Juan Manuel, Navarro Valdiviel Manuel , Ruíz Caballero José Antonio. Colección de entrenamiento Deportivo. Planificación del entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos Madrid. 2002.

4- Matveíev L. Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. España 2001.

5- Valdés Casals Hirán. Introducción a la Investigación Científica Aplicada a la Educación Física y el Deporte - Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, 1987.

6- Verjoshanski, I. Entrenamiento1 deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Editorial Martínez Roca, S.A., 1990. – 163.

7- VerKhoshansky Yuri. Teoría y metodología del entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, L, L, 080 11 Barcelona. 2002.

PRUEBA E INDICADORES QUE MEJOREN EL CONTROL PEDAGÓGICO DE LA FUERZA DE PIERNAS DE LOS ATLETAS DEL ÁREA DE FONDO, MEDIO FONDO Y MARCHA DEPORTIVA DE LAS CATEGORÍAS ESCOLARES ENTRE LOS 12 Y LOS 15 AÑOS DE LA EIDE ORMANI ARENADO DE PINAR DEL RÍO.

Autor: MsC. Ernesto Santana García.
N^{o} de carné de identidad: 71101229166
Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" Pinar del Río.
Organismo INDER.
Municipio: Pinar del Río.
Correo: santana@fcf.vega.inf.cu
Coautores: Lic. Osmani Otaño Salgado
Lic. Rolando Acosta Castro

Resumen

El control del rendimiento dentro del proceso de entrenamiento deportivo es uno de los instrumentos que garantizan que este se haga sobre la base de argumentos sólidos en cuanto a la correspondencia entre las cargas o estímulos de preparación que ha de recibir el deportista y su condición para asimilarla. Por la existencia de deficiencias evidentes, detectadas durante un diagnóstico preliminar fundamentado en el análisis de contenido, mediciones y métodos estadísticos matemáticos que corroboran la necesidad de perfeccionar elementos de la dirección de la preparación de los deportistas, por lo cual se inicia un estudio con la pretensión de dar solución al problema científico: ¿Cómo mejorar el control pedagógico de la fuerza de piernas de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva de las categorías escolares entre los 12 y los 15 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río? y tiene como objetivo Seleccionar prueba e indicadores que mejoren dicho control pedagógico, para lo cual se emplearon distintos métodos e instrumentos de investigación, entre los que se destaca el análisis y síntesis, la medición y la estadística descriptiva e inferencial, lo cual permitió la selección del test de los diez saltos para incluirlo en el protocolo de evaluación del rendimiento físico dispuesto para las categorías escolares, con procedimientos que arrojan cuatro indicadores sobre el estado del deportista, su factibilidad se está evaluando en este momento en un estudio ampliado avalado por la comisión provincial de Atletismo. Los aportes de esta investigación, tributan a los resultados del proyecto investigativo "La evaluación y planificación del

entrenamiento en el área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva en Pinar del Río", este a su vez responde a la cuarta demanda tecnológica del Atletismo en esta provincia occidental de Cuba.

Summary

The control of the yield inside the process of sport training is one of the instruments that guarantee that this it is made on the base of solid arguments as for the correspondence among the loads or preparation stimuli that he/she must receive the sportsman and its condition to assimilate it. For the existence of evident deficiencies, detected during a preliminary diagnosis based reason why in the content analysis, mensurations and mathematical statistical methods that corroborate the necessity to perfect elements of the address of the preparation of the sportsmen, a study he/she begins with the pretence of giving solution to the scientific problem: How to improve the pedagogic control of the force of the athletes' of the Fund legs, Half Fund and Walk of the school categories between the 12 and the 15 years of the EIDE Ormani Arenado of Pinar del Río? and he/she has as objective to Select test and indicators that improve this pedagogic control, for that which different methods and investigation instruments were used, among those that stands out the analysis and synthesis, the mensuration and the descriptive statistic and inferencial, that which allowed the selection of the test of the ten jumps to include it in the protocol of evaluation of the willing physical yield for the school categories, with procedures that throw four indicators on the sportsman's state, their feasibility is evaluating at this time in an extended study endorsed by the provincial commission of Athletics. The contributions of this investigation, pay to the results of the investigative project "The evaluation and planning of the training in the area of Fund, Half Fund and Walk in Pinar del Río", this in turn responds to the fourth technological demand of the Athletics in this western county of Cuba.

Introducción

El rasgo fundamental que caracteriza al entrenamiento moderno, es el carácter altamente científico y tecnológico, de modo que los rendimientos aumentan tan aceleradamente y de manera más estable.

En la base de esta ciencia aplicada al entrenamiento deportivo se encuentran sin duda alguna los distintos controles del rendimiento, cuyo valor informativo es mayor en la misma medida que los instrumentos de este sean cada vez más específicos, según Platonov y Mijailova (1999).

El control deportivo puede interpretarse como el proceso de obtención de datos de carácter cuantitativo que aporten información detallada sobre la condición del deportista, ya bien sea desde una visión médico-biológica, psicológica, o pedagógica, de forma sistemática, parcial, situada al inicio o final de cada macroestructura de preparación del deportista.

Los instrumentos de control de la preparación en el proceso de entrenamiento de los corredores de fondo y los marchistas al concebirse, deben responder a las interrogantes de: qué, por qué y cómo se controla.

Desde hace ocho años, en la provincia Pinar del Río se vienen desarrollando una serie de investigaciones cuyo nexo común es el perfeccionamiento de la evaluación y el control del rendimiento deportivo y del propio proceso de preparación de estos. Se destacan en este sentido los trabajos realizados por Santana, E (2003), Sánchez, Y (2004), Álvarez, Y (2006), más recientemente, Expósito, R (2011) y Valdés, E (2011), entre otros, quienes han intentado resolver las contradicciones que existen entre las características específicas de las modalidades del Fondo, el Medio Fondo y la Marcha Deportiva en las categorías escolares y juveniles, respecto al insuficiente valor informativo de las pruebas y procedimientos para el procesamiento de los resultados en la valoración de la resistencia aerobia. El énfasis en esta capacidad se justifica toda vez que se le acepta como una de las de mayor rol protagónico en el alcance de rendimientos competitivos, sin embargo esta no es la única que debe suscitar interés por cuanto existen otras cuya aporte no es para nada menos significativo, como es el caso de la fuerza resistencia de piernas.

La fuerza resistencia debe ser entendida como la capacidad para vencer una resistencia externa durante un tiempo relativamente prolongado.

Con el uso de una serie de instrumentos investigativos, entre los que se destaca: el análisis de contenido, la consulta bibliográfica, la medición y la estadística descriptiva e inferencial, se pudo constatar que las pruebas e índices propuestos por el Programa de Preparación del Deportista de Atletismo para el Área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva, permite valorar la Fuerza rápida y no la Fuerza Resistencia, siendo esta última, la de mayor protagonismo para la obtención de elevados resultados para las modalidades citadas. No obstante a ello aparecen en la literatura consultada algunas posibilidades de incorporar a dicho sistema, las que teóricamente si pudieran informar de manera más detallada sobre las principales manifestaciones de esta capacidad, que si guarden relación con los rendimientos competitivos.

La falta de una prueba para medir la fuerza resistencia, deja margen al subjetivismo a la hora de realizar la planificación del entrenamiento para el desarrollo de esta capacidad, por lo cual aparece una contradicción evidente entre la carga o estímulo propuesto y la verdadera posibilidad o necesidad de su suministro.

Zatsiorski, V. M. (1989) (1988) advierte que cuando se pretende controlar el rendimiento de cualquier manifestación de resistencia, esta no debe analizarse bajo un criterio único, sino comparándolo con los rendimientos mostrados en otras capacidades. En tal sentido, la búsqueda bibliográfica no aportó datos que pudieran emplearse como referente.

Estos elementos sirvieron como detonante de esta investigación. De hecho se convierten en la **situación problemática,** de la cual se deriva el **problema científico** de este trabajo: ¿Cómo mejorar el control pedagógico de la fuerza de piernas de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva de las categorías escolares entre los 12 y los 15 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río?

En tanto que el **objeto de estudio** de esta investigación gira en torno al control pedagógico del rendimiento en el proceso de entrenamiento de la fuerza de piernas de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva de las categorías escolares entre los 12 y los 15 años.

Planteándose como **objetivo**: Seleccionar prueba e indicadores que mejoren el control pedagógico de la fuerza de piernas de los atletas del área de Fondo,

Medio Fondo y Marcha Deportiva de las categorías escolares entre los 12 y los 15 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

Desarrollo

A partir de las invariantes conceptuales detectadas a partir de una amplia revisión bibliográfica, se asume que el control pedagógico en el entrenamiento deportivo puede interpretarse como la acción de registrar, compilar, obtener de datos de carácter cuantitativo y cualitativo que aporten información detallada del rendimiento y los resultados del deportista, los que se manifiestan durante los entrenamientos y la participación en competencias, en cuanto al desarrollo de las capacidades motrices, la técnica y la táctica.

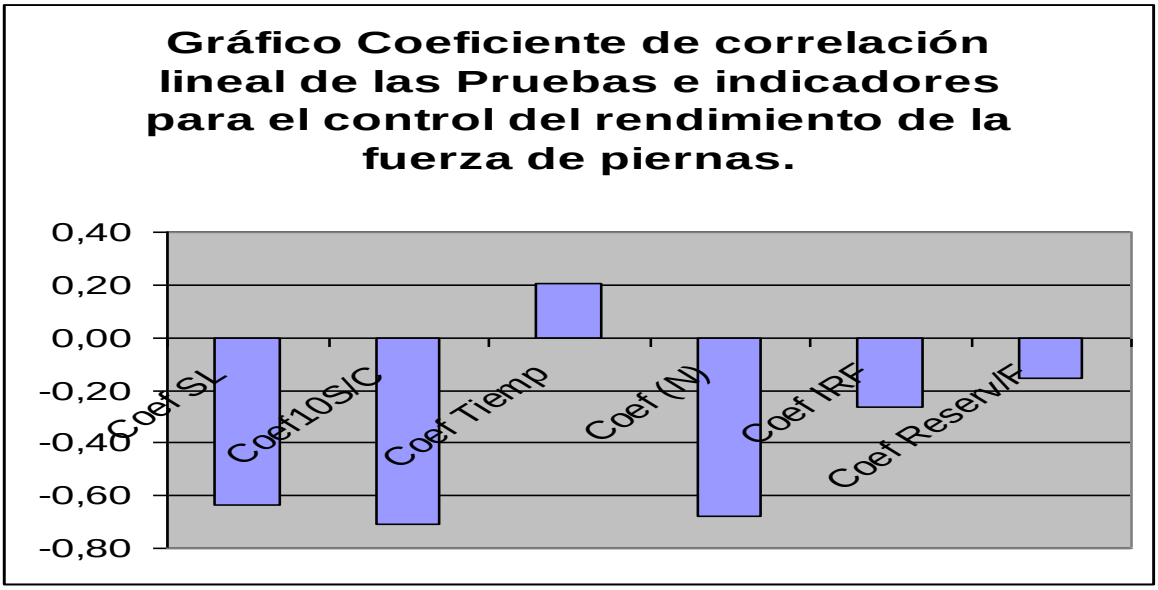
El control pedagógico es sin duda alguna el elemento de enlace inverso que le propicia al entrenador y hasta el mismo atleta actuar de manera acorde a la condición de este último en el proceso de dirección del entrenamiento. Su nivel informativo depende en grado sumo de la relación que exista entre los instrumentos que se empleen para ello y los indicadores esenciales de la actividad deportiva para la cual se destina, por eso al enfocarla hacia los eventos de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva, se debe tener en cuenta que la capacidad protagonista de los resultados competitivos de estos, parte de la resistencia y sus distintas manifestaciones, razón por la cual no se justifica en opinión de los autores de esta obra, la ausencia de una prueba para medir la fuerza resistencia de las piernas en protocolo planteado en el Programa de Preparación del Deportista de esta área del Atletismo.

Por la similitud con las acciones de las piernas durante la ejecución de la actividad competitiva, los ejercicios de saltos suelen ser los más recomendables para medir los rendimientos de fuerza en estos eventos del Atletismo.

Otro de los criterios importantes tenidos en cuenta durante la realización de esta investigación se basan en los razonamientos para el rigor científico de las pruebas, planteados por Zatsiorski, V. M. (1989), quien hace referencia varios factores como son: la validez empírica, la confiabilidad, el nivel de información, la objetividad y el criterio económico, entre otros.

Las mediciones realizadas empleando los saltos de longitud sin carrera de impulso, el test de los diez saltos continuados y la comparación con los rendimientos en las pruebas competitivas, revelaron los siguientes datos:

La prueba de diez saltos fue la escogida luego del análisis de todos los factores antes enunciados, por considerar que tiene mayor relación con las características distintivas de la manifestación de fuerza en las modalidades de Fondo y Marcha Deportiva y corresponder con las posibilidades de ejecución por parte de los atletas de las categorías escolares, cuyo aparato locomotor manifiesta uno de los momentos críticos importantes a reconocer en cuanto a la tolerancia al lactato producido a causa de determinados ejercicios. En el gráfico 1 se muestran los valores de la correlación lineal calculada al comparar la prueba de salto de longitud sin carrera de impulso, el test de los diez saltos y distintos indicadores derivados des ambos instrumentos, lo cual constata los criterios emitidos anteriormente.



Presentación de la prueba y procedimientos para el control pedagógico de la fuerza de piernas de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva de las categorías escolares entre los 12 y los 14 años.

El objetivo de las pruebas y procesamientos que aquí se exponen para controlar la fuerza de piernas de los atletas de Fondo y Marcha Deportiva es:

Objetivo general: Valorar en cada etapa de preparación el nivel de desarrollo de la fuerza resistencia como capacidad protagonista de los rendimientos competitivos en los eventos de Fondo y Marcha Deportiva.

Instrumentos a utilizar:

- Cinta métrica
- Cronómetro manual semi – electrónico.
- Báscula
- Planilla para la recolección de los datos.

Métodos:

- Medición
- Competitivo
- Observación

Pasos a seguir para la aplicación de las pruebas:

1. Medición del peso o masa corporal.

Con el **objetivo** de aportar los datos necesarios para el cálculo de la potencia luego de aplicado el test de los diez saltos continuos.

- Se empleará para ello una báscula convencional.
- El atleta deberá usar ropa ligera preferentemente deportiva y bien corta o traje de baño.

2. Realización de la prueba de Salto de Longitud sin Carrera de Impulso.

Con el **objetivo** de determinar la fuerza rápida, criterio que servirá para compararlo con el desarrollo de la fuerza resistencia, luego de aplicado el test de los diez saltos continuos.

- El atleta deberá realizar varios intentos de calentamiento antes de someterse a la ejecución definitiva, que puede hacerse de uno a tres intentos, siempre procurando un descanso óptimo entre ellos.
- Se emplea una cinta métrica y lo más recomendable es que se aplique en un cajón de arena para saltos, debidamente preparado con anticipación, allanado luego de cada intento realizado por un atleta.

3. Se cumplirá con el orden establecido por el Programa de Preparación del Deportista de Atletismo para el área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva para la realización de las pruebas, situando al test de los diez saltos continuos antes de la prueba de larga distancia.

Con el **objetivo** de evitar la afectación a los rendimientos por la aplicación de un test con incidencia sobre el sistema metabólico anaerobio láctico.

4. Realización del test de los diez saltos continuos.

Con el **objetivo** de determinar el rendimiento de la fuerza resistencia de las piernas

Metódica:

- se determina la distancia alcanzada durante los 10 saltos. (saltos rana)
- Tiempo que demora en realizar los 10 saltos.
- N (kgm/sg) = $\frac{\text{Peso (kg) x Distancia (m)}}{\text{Tiempo Sg}}$

Se empleará como medios auxiliares: una cinta métrica de más de 20 m. y un cronómetro manual.

El tiempo se mide desde el momento que ocurre el despegue para el primer salto, hasta inicio del contacto en la caída del décimo.

Todos los saltos se ejecutarán con ambas piernas.

Actuarán dos entrenadores o ayudantes como mínimo en la realización del test, de modo que se pueda controlar la distancia y el tiempo sin dificultades.

El procesamiento de los resultados.

Los datos se recogen en la planilla que aparece a continuación, donde se reflejan los resultados de cada una de las pruebas dentro del protocolo planteado por el Programa de Preparación del Deportista de Atletismo para el área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva.

Planilla para la recogida de los datos de los test de condición física para los atletas de Fondo y Marcha Deportiva

Nombres	Peso (Kg.)	SL/sin C:I	Veloc.	Lanz. Atrás	Lanz. Al frente	Abdom. 30 seg.	Test Diez SC	T. Test Diez SC	Resist.

Empleando la base de datos creada para el efecto de esta valoración de los niveles de fuerza, el profesor deberá colocar los datos en la siguiente secuencia:

1. Colocar los nombres de los atletas en la primera columna de izquierda a derecha dentro de la tabla 1
2. Colocar los pesos corporales de cada atleta debajo de la segunda columna.
3. Debajo de la tercera columna se situarán los resultados del salto de longitud sin carrera de impulso. Debe emplearse la coma para separar los metros de los centímetros.

4. En la cuarta columna se colocarán los datos de la distancia recorrida con el test de los diez saltos continuados. Separar también con una coma los metros de los centímetros.
5. Inmediatamente que sean colocados los datos referidos, aparecerán en las siguientes columnas por su orden, los resultados del cálculo de la **potencia**, **la reserva de fuerza rápida** y el **índice de resistencia a la fuerza**.
6. En la tabla 2 se colocarán los resultados del test anterior, en cuanto al rendimiento del salto sin carrera de impulso, la distancia del test de los diez saltos continuados, la potencia calculada, y se mostrarán de inmediato los resultado del **tempo de crecimiento** como indicador del efecto de las cargas de entrenamiento aplicadas durante el mesocíclo culminado.

Aunque los valores del coeficiente de correlación lineal respecto al **la reserva de fuerza rápida** y el **índice de resistencia a la fuerza** no presentó valores numéricos cercanos a 1, se decide mantener dichos indicadores atendiendo a los preceptos planteados por Zatsiorski, V. M. (1989) quien plantea que la manifestación de la resistencia no debe evaluarse o controlarse de manera aislada, si no teniendo en cuenta otras capacidades.

Indicadores propuestos

- **La potencia muscular** calculada a través de la aplicación de la fórmula matemática establecida para el procesamiento del test de los diez saltos.
- **La distancia recorrida con el test de los diez salto.**
- **El tiempo que necesitó el atleta para cumplir con los diez saltos.**
- **Los rendimientos individuales** respecto al grupo evaluado.
- **El por ciento de variación de los resultados individuales** respecto a los rendimientos mostrados en momentos anteriores, lo cual revela el grado de asimilación de los contenidos de la preparación. Empleándose para ello la formula de cálculo del tempo de crecimiento:

$$\textbf{Tempo} = \frac{(P1-P2)*100}{0{,}5\,(P2+P1)}$$

Tempo (Ritmo o compás que expresa determinado comportamiento)

P1 (Prueba inicial); P2 (Prueba final o más reciente); 0,5 (Constante para calcular el tempo); 100 (Constante para convertir los valores en por ciento)

- **El por ciento de variación de los resultados colectivos** respecto a los rendimientos mostrados en momentos anteriores, lo cual revela el grado de eficiencia de los medios, métodos y contenidos de la preparación propuestos.

Los impactos de esta investigación son fundamentalmente en la esfera práctica, ya que posibilita el perfeccionamiento del control pedagógico del rendimiento físico en el proceso de entrenamiento de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva, lograr con ello un aporte al proceso de reajuste de la planificación en la dirección de la preparación de los deportistas en edades tan cruciales como las escolares (12 – 15 años).

Desde un punto de vista social, es importante señalar que se parte de la filosofía de situar al hombre por sobre toda ambición de medallas, no sin tener en cuenta la repercusión que estas tienen en nuestro pueblo y en los sueños del propio practicante.

Enriquece la teoría al sistematizar los preceptos sobre las pruebas en el ámbito de la actividad física con fines de alto rendimiento, considerando que los instrumentos más informativos son los específicos.

En este momento se está aplicando de forma ampliada en el proceso de preparación de los atletas escolares (12 – 13 y 14 – 15 años) del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río y se ha integrado al protocolo de test para la selección de los posibles talentos en este deporte, forma parte de un estudio ampliado que responde al proyecto institucional “La evaluación y planificación del entrenamiento en el área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva en Pinar del Río”, que responde a la cuarta demanda tecnológica de este deporte y en esta provincia, por lo que posee los avales de la comisión provincial y del centro donde se está aplicando, de La Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río. Los atletas que fueron afectados como muestra en estudio para dar curso a esta propuesta, alcanzaron en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento del presente año 2012: cuatro medallas de Oro y cuatro de Plata en los eventos de Marcha Deportiva.

Conclusiones

1. La sistematización de los antecedentes teóricos que a nivel nacional e internacional sustentan el control pedagógico del rendimiento de la fuerza de piernas de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva de las categorías escolares entre los 12 y los 14 años, coinciden en la importancia de establecer pruebas e indicadores asociados a las manifestación de resistencia.
2. La determinación del estado actual del control pedagógico del rendimiento en el proceso de entrenamiento de la fuerza de piernas de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva de las categorías escolares entre los 12 y los 15 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río arrojó la existencia de insuficiencias por la ausencia de una prueba que mida la fuerza resistencia como capacidad protagónica de los rendimientos para estos eventos del Atletismo.
3. A partir de los presupuestos teóricos consultados y los datos empíricos obtenidos se determinó la factibilidad de usar el test de los diez saltos y una secuencia de procedimientos para procesar sus resultados en base a reserva fuerza rápida, el coeficiente de resistencia la fuerza y la resistencia a la fuerza como indicadores esenciales del control pedagógico de la fuerza de piernas de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva de las categorías escolares entre los 12 y los 15 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

Recomendaciones

1. Continuar profundizando en el estudio y búsqueda de las pruebas más factibles como soporte del control del entrenamiento de los atletas del área de Fondo, Medio Fondo y Marcha Deportiva desde las categorías escolares.
2. Incrementar la muestra en estudio para el establecimiento de rangos evaluativos para la prueba propuesta y los indicadores develados por la misma.
3. Socializar los resultados de esta investigación a través de los cursos de superación organizados por la comisión provincial de Atletismo en Pinar del Río.

Bibliografía

1. Algunas consideraciones sobre el entrenamiento de los jóvenes corredores.
2. Barrios, J y A Ranzola (1998). Manual para el deporte de iniciación desarrollo. C. Habana, Editorial Deporte.
3. Blázquez, D. (1992). Evaluar en Educación Física. Galicia, Editorial INDER.
4. Cadiermo Matos, O (2000). Aspectos esenciales para la preparación física general de los deportistas. Revista digitl. Buenos Aires.
5. Colectivo de autores. (1995) Valoración de la condición física por medio de test. Madrid, Ediciones pedagógicas.
6. Cuba. Comisión nacional de categorías menores: Banco nacional de pruebas fundamentales técnico (2000).
7. Gneushe Victor Timofeevich y Kudashov A. N. entrenadores nacionales de atletismo. Determinación de nivel de capacidad de trabajo especial para corredores de medio fondo y fondo, corredor de maratón, 3000 mts. Obstáculos y marcha atlética. Moscú 2003.
8. Harre, D (1987). Teoría del Entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnico.
9. Jaume A. Mirallas Sariola Septiembre de (2005). La resistencia, como cualidad motora, y su nomenclatura. Barcelona. Ediciones Martínez Roca, S. A. 1991.
10. Romero Frometa, E y Col (1985).sub. sistema del deporte de alto rendimiento. C. Habana, “Unidad Impresora José A. Huelga” INDER unidad propaganda.
11. Romero Frometa, E (2000). Metodología de la educación de la resistencia aerobia básica. Habana. Universidad del Deporte Cubano.
12. Romero Frometa, E y Col (1998). Programa de preparación del deportista. Tomo lll. C. Habana, Comisión Nacional de Atletismo.
13. Tgh: WWW.efdeportes.com/
14. Villaescusa, J. M. (2000). Test para valorar la resistencia. Música. España.
15. Yucra Rivera, J (2001). La evaluación en el proceso del entrenamiento deportivo. Disponible en: htt://www.efdeporte.com/

16. Zatsiorski, V. M. (1989). Metrología deportiva. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación.
17. Zinz, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Fundamento, métodos y direcciones del entrenamiento. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.

RESPUESTA ADAPTATIVA DEL PESO RELATIVO LEVANTADO EN ENVIÓN DE LEVANTADORES DE PESAS MEDIANTE ANÁLISIS DE REGRESIÓN LINEAL SIMPLE. INTERPRETACIONES GENÉTICAS – AMBIENTALES.

Arcelio E. Fernández González [1]; Maritza de la C. Llerena Álvarez [2], Yohany Fernández Llerena[3]

1: Profesor Titular y Doctor en Ciencias Biológicas. Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte, Facultada de Cultura Física. Universidad de Matanzas, Cuba.

2: Lic. en Ciencias Biológicas. Departamento de Prótesis Estomatológica de la Facultad de Ciencias Médicas de Matanzas, Cuba

3: Doctor en Medicina General Integral. Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas, Cuba.

Introducción

Los fisiólogos del ejercicio y del entrenamiento físico cada día se interesan más en el estudio de los cambios, modificaciones o adaptaciones de los diferentes sistemas del organismo de los deportistas y de los practicantes de actividades físicas a las cargas de entrenamiento y / o de competición.

Se consideran dos tipos generales de adaptación. Una de origen genético, producida por mutación y recombinación de genes, y mantenida en la especie por selección natural. Y otra de origen ambiental, aquellas producidas por la norma de reacción del genotipo, variaciones de naturaleza adaptativa que sólo afectan al fenotipo y no al genotipo en sí (Berovides y Borges, 1984; Platonov, 1994).

En el deporte, los estudios sobre la adaptación surgieron en la década del 70, donde se presentaron algunos modelos de adaptación a factores climatológicos (Garatinova, 1999).

A partir de entonces, varios son los autores que coinciden en considerar que el entrenamiento deportivo es un proceso permanente de adaptación a las cargas de trabajo, con el objetivo final de mejorar las capacidades que determinan el rendimiento (Menshikov y Volkov, 1990; Rodríguez y Aragonés, 1992; Stone y Stone, 2005).

Así, la influencia que el esfuerzo físico ejerce sobre el organismo depende de su dosificación: intensidad, número de repeticiones, carácter y tipo de ejercicio y la magnitud del descanso entre ellos (Häkkinen et al, 1998; Carol et al, 2002; Terjung, 2003; Negrín y Salt, 2004).

De este modo, durante el entrenamiento deportivo el atleta recibe una carga (agente agresor o estímulo estresante), lo que le posibilitó a Seyle en 1936 proponer el concepto de Teoría del Estrés o Síndrome General de Adaptación, con sus fases de alarma, resistencia y agotamiento (Platonov, 1994; Kavanaugh, 2007). Entre los estresores que

afectan al rendimiento deportivo, y por tanto, la adaptación, deben considerarse también el cambio de horario (Alonso y Pérez, 2008), así como también los factores genéticos (Ortolano et al, 2001; Terjung, 2003; Xing et al, 2008).

En la actualidad, gracias a la descripción de la secuencia completa del genoma humano, los estudios genéticos en el deporte han cobrado tanta importancia, que están proliferando investigaciones que intenta dilucidar la base genética de la adaptación al entrenamiento, así como el papel de este último en la prevención de enfermedades con un alto componente genético (Duchman y Berg, 2006; Ronai y Sorace, 2009). Algunos estudios han sido orientados a las adaptaciones producidas por el entrenamiento físico en los sistemas neural y cardiovascular (Carol et al, 2002; Huxley et al, 2008). Pero un gran número de artículos se han focalizado en las adaptaciones provocadas por el entrenamiento físico (muchas de ellas considerando el componente genético) en el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx.) / la resistencia aeróbica (Brealy y Zhou, 2002; Volpe et al, 2004). Los primeros estudios fueron los de Klissouras (1971), Klissouras (1973), Klissouras (1974), Weber et al (1976). Pero fueron Dionne et al (1991) los primeros en reportar variaciones en el ADN mitocondrial asociadas con diferencias individuales en el VO_2 máx inducidos por el entrenamiento de resistencia.

Otras adaptaciones muy estudiadas, provocadas por el entrenamiento de sobrecarga, son las del aparato neuromuscular (Villegas, 1991; Häkkinen, 2004; Dudley, 2003; Volpe et al, 2004; Tesch et al, 2004; Scarfó, 2005; Stone y Stone, 2005; Baker y Newton, 2005; Jorgensen et al, 2006; Kavanaugh, 2007; Häkkinen et al, 2007; Häkkinen et al, 2007a; Yu et al, 2007; Cissik et al, 2008; Hedrick y Wada, 2008).

El entrenamiento de sobrecarga, el denominado principio de sobrecarga o principio básico del entrenamiento de la fuerza, se ha convertido en los últimos tiempos en una práctica común, tanto para el acondicionamiento, como para la preparación de deportistas de diferentes especialidades, y para contrarrestar numerosas enfermedades de origen genético (Ortolano et al, 2001; Baker y Newton, 2005, Stone y Stone, 2005; Duchman y Berg, 2006; Yu et al, 2007; Hedrick y Wada, 2008; Nguyen et al, 2008; Xing et al, 2008). En este sentido, el levantamiento de pesas, donde se compite en los ejercicios clásicos de arranque y envión, constituye una de las formas típicas de entrenamiento de sobrecarga con pesos libres. Estos ejercicios y sus variantes, constituyen uno de los métodos comúnmente utilizados para el diseño de programas de entrenamientos de atletas de diferentes deportes (Hedrick y Wada, 2008).

Una expresión integral y final de adaptación del organismo al entrenamiento deportivo, pudiera ser la edad biológica (Koladchenko, 1990) o el rendimiento deportivo (Volkov y

Filin, 1989). Sin embargo, en este último sentido no tenemos noticias que éste haya sido empleado para estudiar el proceso de adaptación en el deporte, al menos en el levantamiento de pesas. Por tal motivo, el objetivo de este trabajo consistió en determinar en levantadores de pesas, mediante análisis de regresión lineal simple, la respuesta adaptativa (tipos de adaptaciones) del peso relativo levantado en envión en competencias, y sus posibles relaciones con los resultados competitivos, con la finalidad de que pueda ser empleada como criterio de selección deportiva.

Metodología

A 101 levantadores de pesas (total de la muestra) de la primera categoría participantes en una competencia nacional se les recopilaron los resultados competitivos en el ejercicio de envión (fuerza absoluta máxima) logrados (durante todas sus vidas deportivas) en competencias nacionales e internacionales.

La edad decimal se estimó siguiendo los criterios de Jordán (1977) y la edad deportiva se consideró como los años de entrenamiento en el deporte. La talla corporal total se determinó, según la técnica de estiramiento de Tanner (1964), mediante el antropómetro Harpenden (precisión ± 1 mm.).

Los pesos absolutos levantados en el envión fueron transformados en relativos a través de la fórmula de Malone descrita por Bale y Williams (1987).

Con el objetivo de estimar el valor del intercepto (**a**) y de la pendiente (**b**) de la regresión, a cada deportista se le realizó un análisis de regresión lineal simple, del peso relativo levantado en envión (PRE) en el número de competencias para, los seis primeros resultados competitivos.

Los valores de los **a** y de las **b** de cada deportista, fueron promediados dentro de cada división del peso corporal, para derivar cuatro tipos de respuestas adaptativas del PRE por los levantadores de pesas al entrenamiento y las competiciones, según los valores de los **a** y de las **b** fueran mayor o igual que el valor medio del intercepto (**a** media) y de la pendiente (**b** media).

Los pesos absolutos levantados en envión (PAE) y los PRE se compararon entre los tipos de adaptaciones.

Se estimaron los estadísticos de tendencia central y dispersión, pruebas de bondad de ajuste al test del Kolmogorov – Smirnov para cada una de las variables estudiadas. Se determinaron las asociaciones entre: los tipos de adaptaciones y los atletas medallistas y no medallistas, los tipos de adaptaciones y los lugares competitivos de los atletas.

Los test estadísticos utilizados fueron: análisis de correlación lineal simple de regresión lineal simple, ANOVA de un factor (Sigarroa, 1985), test de comparación de rangos

múltiples de Duncan (como prueba post hoc) y prueba G de contingencia para las asociaciones. El paquete estadístico utilizado fue el SPSSSPC versión 20.0.

Resultados

Para el total de competencias, los PAE, los PRE, los valores de **b** y **a** siguieron una distribución normal al ser los valores D máx no significativos.

Todos los ajustes por separados, a una ecuación lineal de regresión del PRE, por cada deportista en el número de competencias (seis) resultaron ser significativos ($P < 0.05$, $P < 0.01$ ó $P < 0.001$).

La representación de los tipos de adaptaciones, mediante el ajuste a una ecuación lineal de regresión del peso relativo medio levantado en envión (dentro de cada tipo de adaptaciones) en el número de competencias (seis) se presenta en la fig. 1.

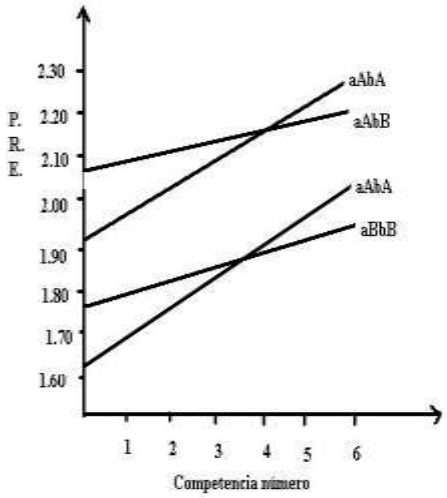


***Fig. 1**. Representación de los tipos de adaptaciones mediante el ajuste a una ecuación lineal del peso relativo medio levantado en envión en el número de competencias, P.R.E.: peso relativo levantado en envión, **a**: intercepto de la regresión, **b**: regresión, **A**: alto, **B**: bajo, valor medio del intercepto de las regresiones = 1.825.*

Se puede observar claramente que, sobre la base de los valores de **a** (**A y B**) y **b** (**A y B**), que estos tipos de adaptaciones pudieran interpretarse como: 1.- **aAbA**, levantadores de pesas que inician sus vidas deportivas con altos resultados deportivos (PRE) y lo incrementan rápidamente; 2.- **aAbB**, levantadores de pesas que inician sus vidas deportivas con altos resultados deportivos y lo incrementan lentamente; 3.- **aBbA**, levantadores de pesas que inician sus vidas deportivas con bajos resultados deportivos y lo incrementan rápidamente y 4.- **aBbB**, levantadores de pesas que inician sus vidas deportivas con bajos resultados deportivos y lo incrementan lentamente.

Nótese, además, que los deportistas con los tipos de adaptaciones **aAbA** y **aAbB** en su primera competencia, en la que pudiéramos considerar que estos no poseían una "maestría deportiva" por el poco tiempo relativo que llevaban entrenando el deporte, en promedio lograron un mayor PRE que los otros atletas con los tipos de adaptaciones **aBbA** y **aBbB**, respecto al peso relativo medio levantado en envión por el total de atletas (N = 101, fig.1). Obsérvese además que, los pesistas con los tipos de adaptaciones **aAbA** y **aAbB** lograron valores medios de sus interceptos superiores al valor medio de éste al considerar la muestra como un todo (N = 101).

Nótese también, los altos valores que relativamente presentaron las regresiones de los tipos de adaptaciones **aAbA** y **aBbA**, por lo que incrementan rápidamente el PRE con el número de competencias.

El ANOVA y la prueba de rangos múltiples de Duncan, arrojaron diferencias significativas ($P < 0.001$ y $P < 0.05$, respectivamente) entre los tipos de adaptaciones, respecto a los valores medios de las regresiones y de los interceptos (tabla 1).

Tipo de adaptación	N	Media de las regresiones	F	Media de los interceptos	F
aAbA	12	0.072 c		1.911 c	
aAbB	35	0.025 d		2.079 c	
aBbA	45	0.087 c	29.013 * * *	1.613 d	27.747 * * *
aBbB	9	0.045 d		1.785 d	
Total	101	0.060		1.825	

Tabla 1*. Comparación de las regresiones y de los interceptos del peso relativo levantado en envión en el número de competencias entre los tipos de adaptaciones,* ***a****: intercepto de la regresión,* ***b****: regresión,* ***A****: alto,* ***B****: bajo, N: número de atletas, * * *: P < 0.001. Medias con letras en común no difieren a P > 0.05.*

La tabla 2 muestra los resultados de las comparaciones del rendimiento deportivo en envión, entre los tipos de adaptaciones de levantadores de pesas. Se puede observar que, el PRE sólo difirió significativamente ($P < 0.05$) entre los tipos de adaptaciones **aAbA** y **aAbB**, al comparar éste en el total de competencias, siendo estadísticamente superior para el tipo de adaptación **aAbA.**

Al realizar estas comparaciones respecto al peso absoluto levantado en envión, se apreció que, el tipo de adaptación **aAbB**, en todos los casos alcanzó mayor peso absoluto medio levantado (tabla 2). Al mismo tiempo, los tipos de adaptaciones **aAbA** y **aAbB** sólo difirieron significativamente, al comparar la primera y las dos primeras competencias y los tipos de adaptaciones **aBbA** y **aBbB**, en el peso absoluto medio levantado en el total de

competencias; pero lógicamente como era de suponerse, en todas las comparaciones estos últimos tipos de adaptaciones promediaron menor peso medio levantado en envión.

		Tipos de adaptaciones.				
Competencia	NC	**aAbA**	**aAbB**	**aBbA**	**aBbB**	F
		Peso relativo levantado				
Primera	101	1.920 ab	2.078 a	1.663 c	1.799 bc	18.721 * * *
Dos primeras	202	2.013 a	2.103 a	1.737 b	1.817 b	28.512 * * *
Tres primeras	303	2.048 a	2.135 a	1.803 b	1.860 b	32.711 * * *
Cuatro primeras	404	2.106 a	2.149 a	1.851 b	1.897 b	34.609 * * *
Cinco primeras	505	2.136 a	2.154 a	1.891 b	1.923 b	34.784 * * *
Total	1097	2.283 a	2.227 b	2.000 c	1.994 c	60.738 * * *
		Peso absoluto levantado				
Primera	101	121.041 b	134.621 a	109.840 b	112.500 b	7.408 * * *
Dos primeras	202	129.895 bc	138.143 a	117.928 d	122.361 cd	9.097 * * *
Tres primeras	303	135.833 ab	142.828 a	124.929 c	130.092 bc	9.259 * * *
Cuatro primeras	404	141.979 a	145.378 a	130.731 b	135.625 ab	8.066 * * *
Cinco primeras	505	146.500 a	147.530 a	135.746 b	139.277 ab	6.539 * * *
Total	1097	161.554 a	162.638 a	146.162 b	157.886 a	20.341 * * *
N	---	12.000	35.000	45.000	9.000	---

Tabla 2*. Comparación del rendimiento deportivo en envión entre los tipos de adaptaciones,* ***a****: intercepto de la regresión,* ***b****: regresión,* ***A****: alto* ***B****: bajo, N: número de atletas (101), NC: número de resultados competitivos, ns: no significativo, **: P < 0.0, ***: P < 0.001. Medias con letras en común no difieren a P > 0.05.*

		Tipos de adaptaciones (% de medallas)				
Competencia	NC	**aAbA**	**aAbB**	**aBbA**	**aBbB**	G
Primera	88	75.00	36.00	33.33	33.33	7.195 ns
Dos primeras	182	59.09	43.10	44.04	27.77	4.049 ns
Tres primeras	275	51.51	41.57	41.26	33.33	2.093 ns
Cuatro primeras	365	53.48	42.62	42.42	28.57	5.000 ns
Cinco primeras	458	50.00	41.83	38.46	25.58	6.559 ns
Escolares nacionales	105	84.61	72.22	59.37	50.00	4.691 ns
Juveniles nacionales	292	62.50	57.64	50.74	45.45	3.167 ns
Escolares + Juveniles	397	67.92	60.19	53.53	46.51	5.907 ns
Primera nacionales	483	50.81	58.73	33.83	11.42	43.772 * * *
Nacionales	880	58.40	59.86	43.25	30.76	33.608 * * *
Internacionales	187	79.31	81.13	58.00	0.00	14.844 * * *
Totales	1067	63.12	65.05	45.51	30.00	56.458 * * *

Tabla 3*. Asociación entre los tipos de adaptaciones de levantadores de pesas y el porcentaje de medallas obtenidas en competencias,* ***a****: intercepto de la regresión,* ***b****: regresión,* ***A****: alto,* ***B****: bajo, N: número de atletas (101), NC: número de resultados competitivos, ns: no significativo, *: P < 0.05, * *: P < 0.01, ***: P < 0.001. Medias con letras en común no difieren a P > 0.05.*

En la tabla 3 se puede apreciar las asociaciones entre los tipos de adaptaciones de levantadores de pesas y el porcentaje de medallas obtenidas en competencias. Aunque no se lograron asociaciones significativas, entre las variables tipos de adaptaciones y medallistas y no medallistas; desde la primera competencia (categoría escolar) hasta las competencias juveniles (sumando incluso las competencias escolares y juveniles), el mayor porcentaje de medallas fue alcanzado por los atletas con el tipo de adaptación **aAbA**.

Resultados similares se obtuvieron al asociar los tipos de adaptaciones con los lugares competitivos (1^0, 2^0, 3^0 y el resto de los lugares). Hasta las cinco primeras competencias el tipo de adaptación **aAbA**, logró los mayores porcentajes de primeros lugares (medallas de oro) en competencias; pero para el resto de las asociaciones el tipo de adaptación **aAbB**, se adjudicó los mayores porcentajes de primeros lugares en competencias, excepto en las competencias internacionales.

Se alcanzaron asociaciones significativas en este sentido para, las competencias: escolares nacionales ($P < 0.05$), totales de primera categoría ($P < 0.001$), nacionales totales ($P < 0.001$) y totales ($P < 0.001$).

Se realizó un análisis de correlación lineal simple entre los valores de las regresiones (**b**) y de los interceptos (**a**), incluyendo el total de atletas de la muestra ($N = 101$), de tal forma que pudiera conocerse la relación entre **a** y **b.** En efecto, el resultado de este análisis fue altamente significativo ($r = - 0.512$, $P < 0.01$, $N = 101$), es decir, al aumentar **a**, **b** decreció significativamente.

Tipos de adaptaciones					
	aAbA	**aAbB**	**ABbA**	**aBbB**	F
	9.833	9.542	8.266	7.66	1.852 ns
n	12	35	45	9	---

Tabla 4. *Comparación de la edad deportiva media entre los tipos de adaptaciones. N (número de atletas totales) = 101, n: número de atletas dentro de cada tipo de adaptación, ns: no significativo.*

Al comparar la edad deportiva media entre los tipos de adaptaciones, el ANOVA no arrojó diferencias significativas entre grupos (tabla 4).

Conclusiones

Los análisis de regresiones lineales simples de los pesos relativos levantados en envión en el número de competencias (igual a seis), nos permitieron derivar cuatro tipos de respuestas adaptativas (tipos de adaptaciones) del peso relativo levantado en envión

en levantadores de pesas (**aAbA**, **aAbB**, **aBbA**, **aBbB)**, las que difirieron significativamente ($P < 0.01$ ó $P < 0.001$) en los pesos absolutos y los PRE para el total de competencias, y al mismo tiempo, éstas se asociaron significativamente ($P < 0.05$, $P < 0.01$ ó $P < 0.001$) a los porcentajes de medallas logradas en competencias y a los lugares competitivos: 1^0 (medalla de oro), 2^0 (medalla de plata), 3^0 (medalla de bronce) y al resto de los lugares (a partir del cuarto lugar en adelante), por lo que se sugiere su empleo como criterio de selección en este deporte.

Referencias bibliográficas

1.- Alonso Hernández, J.R., J. Pérez González (2008): Importancia de la adaptación al cambio de horario para el rendimiento deportivo (sin fuente).

2.- Baker, D. and R.U. Newton (2005): Methods to Increase the Effectininess of Maximal Training for the Upper Body. ***Streng and Conditioning J.,*** 27 (6): 24 – 32.

3.- Brearley, M.B. y S. Zhou (2005): ADN Mitocondrial y Consumo Máximo de Oxígeno. ***Publice Standard***. Pid: 462.

4.- Bale, R. y H. Williams (1987): An anthropometric prototype of female power lifters***. J.Sport Med***., 27: 191-196.

5.- Berovides Álvarez V., T. Borges Hernández (1984). ***Evolución***. Edtl. Pueblo y Educación, Ciudad de la habana, Cuba.

6.- Cissik, J.M., A. Hedrick, M. Banes (2008): Challenges Applying the Research on Periodization. ***Strength and Conditioning J***., 30 (1): 45 – 51.

7.- Carol, T.J, Rick and R.G. carson (2002): The Sities of Neural Adaptation Induced by Resistance Training in Human. ***J. Physiol.***, 544 (pt2): 641 – 652.

8.- Duchman, R.L., K. Berg (2006). The Implication of Genetic and Physical Activity on the Incidente of Osteoporosis in Pre and Postmenspausal Women. A Review. ***Strength and Conditioning J***., 28 (2): 26 – 32.

9.- Dudley, G.A., P.A. Tech, B.J. Millar, P. Buchman (2003): Impotancia de las Acciones Excéntricas en las Adaptaciones del Rendimiento al Entrenamiento de Fuerza. ***Publice Standard*** 07/07/. Pid: 151.

10.- Dionne F., L. Tuncote, M.C. Thíbaul, M.C. Roulay, J.S. Skinner, C. Bouchard (1991): Mitocondrial DNA sequence polymorphism, VO_2 máx. and reponse to endurance training. ***Med. Sci. Sports Exerc***., 23 (2): 177-185.

11.- Garatinova, L.G. (1991): Teoreticheskoe i iksperementalnce obosnonic tipov adaptacii V sporte. ***Teor. Prakt. Fiz-Kult. Edt. Fizkultura i Sport***, Moskva, (7): 21-24.

12.- Huxley, V.H., J.J. Wang and I.H. Sarebius (2008): Adaptation of coronary microvascular exchanges in arteriales an venules to exercise training and role for sex in determining permeability responses. ***Am. J. Physiol.*** Herat Circ Physiol, 293 (2): H 1196 – NIHMS 33235.

13.- Häkkinen, K., P.V. Comi, M. Alen, H. Kauhamen (2007): Características Electromiográficas, de las Fibras Musculares, y de la Producción de Fuerza Durante un Período de Entrenamiento de un Año, en Levantadores de Pesas de Élite. ***Publice Standard***. 08/06/2007. PId: 826.

14.- Häkkinen, K. (2004): Adaptación Neuromuscular al Entrenamiento de la Fuerza en Hombres y Mujeres. ***Publice Standard.*** 09/02/.Pid: 252.

15.- Häkkinen, K. et al (1998): Muscle CSA, Force Production and Activation of Leg Extensors During Isometric and Dynamic Actions in Middle – Aged and Erderly Men and Wome. ***J. of Aging anda Physic. Activity***, 6 (3): 232 – 247.

16.- Häkkinen, K. M. Kallimen, P.V. Comi, H. kauhanen (2007 a): Adaptaciones Neuromusculares Durante Períodos de Entrenamiento de corta Duración "Normales" y Reducidos, en Atletas de Fuerza. ***Publice Standard***. Pid: 829.

17.- Hedrick, A., H. Wada (2008): Weighlifting Movements: Do the Benefits Outweigh the Risks?. ***Strength and Conditioning J***., 30 (6). 26 – 34.

18.- Jorgensen, S.B., E.A. Richter and J.F.P. Wojtaszewski (2006): Role of AMPK in Skeletal Muscle Metabolim Regulation and Adaptation in Relation to Exercise. ***J. Physiol.***, 574 (pt): 17–31.

19.- Jordan, J., A. Bebelagua, M. Ruben y J. Hernández (1977): Investigación nacional sobre crecimiento y desarrollo, Cuba 1972-1974. *Rev.Cub.Ped*., 49 (4): 367-390.

20.- Komadel, L. (1988): The identification of performance potencial. En Durix, A., H.G., Knutgen y K. Tittel. ***The Olympic Book of Sports Medicine***, vol. I of the Encyclopaedia

21.- Kavanaugh, A. (2007): El Rol de la Sobrecarga Progresiva para el Acondicionamiento Deportivo. ***Publice Standard***. 26/10/2007. Pid: 885.

22.- Koladchenko, V.P. (1990): Metodika ppredelenija antopometricheskogo biologicheskogo rozrasta cheloveka. ***Teor. Prakt. Fiz Koult.***, (2): 35-36.

23.- Klissouras, V. (1971): Heretability of adaptative variation. *J. Appl. Physiol*., 31 (3): 338-344.

24.-Klissouras, V. (1974): ***Hérédité et entrainement. Sport Documents***. Edt. E.N.S.E.P.S. París, (5): 1-12.

25.-Klissouras, V., F. Pirnay y J. Marie (1973): Adaptation to maximal effort: Genetic and age. ***J. Appl. Physiol.***, 35 (2): 288-293.

26.- Menshikov, V.V., N.I. Volkov (1990): ***Bioquímica***. Vneshtorgizdat, Moscú.

27.- Nguyen, V.H., J. Loethen, T. LaFontaine (2008): Resistance Training and Dietary Supplementation for Persons UIT Reduced Bone Mineral Density. ***Strength and Conditioning J.,*** 30 (5): 28 – 31.

28.- Negrín Pérez, R. y M. salt Gómez (2004): Adaptación, entrenamiento deportivo y su relación con las Ciencias Biológicas. ***http://w.w.w.efdeportes.com*** Rev. Digital, Buenos Aires. Año 10. No. 71.

29.- Ortolano, R. N. Terrados, E. Coto (2001): Marcadores genéticos relacionados con el rendimiento físico y la prevención de patologías. ***Arch. Med. Dep.***, XVIII (84). 307 – 313.

30- Platonov, V.N. (1994): ***La adaptación en el deporte***. Segunda ed. Libergraf, S.L. Edtl. Paidotribo, Barcelona.

31- Rodríguez, F.A., M.T. Aragonés (1992): Valoración funcional de la capacidad de rendimiento. En González, J.: ***Fisiología de la actividad física y del deporte***. Edt. Interamericana / Mc Graw-Hill. Madrid, 237-278.

32- Ronai, P., P. Sorace (2009): Entrenamiento con Sobrecarga para Individuos con Enfermedad Renal Crónica. ***Publice Standard***. 06/02/2009. Pid: 1090.

33- Sigarroa, A. (1985): ***Biometría y diseño experimental****. Parte I*. Edt. Pueblo y Educación, 681-688.

34- Scarfó, R. L. (2005): Los Factores de Crecimiento Muscular y los Ejercicios de Fuerza. ***Publice Standard***. 05/12/2005. Pid: 559.

35. Sergeyevich Mishchenko, V., V. Monagorov (1995): ***Fisiología del deportista***. Edt. Paidotribo, Barcelona España.

36- Stone, M., M. Stone (2005): Recuperación – Adaptación: deporte de Fuerza y Potencia. ***Publice Standard.*** 28/02/2005. Pid: 41.

por el Entrenamiento de Fuerza a largo Plazo. ***Publice Standar***. Pid: 290.

37.- Tanner, J.M. (1964): ***"The physique of olympic athlete"***. London, George Allen and Unwin Ltd., 70-99.

38.- lpe, S.L., J. Walherg – Rankin, K. Webb Rodman, D.R. Sebolt (2004): El Efecto de la carrera de Endurance sobre las Adaptaciones al Entrenamiento en Mujeres que Participan en un Programa de Sobrecarga. ***Publice Standar***. 26/01/2004. Pid: 222.

39.- Terjung, R.L. (2003): Adaptaciones Musculares al Entrenamiento Aeróbico. ***Publice Standard***.

40.- Vólkov, V.M., V.P. Filin (1989): ***Selección deportiva***. Edt. Pueblo y Educación. URSS, 3-173.

41.- Weber, G., A. Kartodehardjo y V. Klissouras (1976): Growth and physical training with reference to heredtity. ***J.Appl. Physiol***., 40 (2): 211-215.

4.2 - Xing, G. Et al (2008): Adaptación and Mal – Adaptación to Ambient Hipoxia; Andean, Ethiopian an Himalaya Patterns. ***PLOSONE***, 3 (6) e 2342.

43.- Yu,C.C., R.Y. Sung, R.C. So, K. Chi Lui, W. Lau, P.K. Lam, y E.M. Lau (2007): Efectos del Entrenamiento de la Fuerza sobre la Composición Corporal y el Contenido Mineral Óseo en niños con Obesidad. **Publice Premium**. 11/04/2007. Pid: 802.

SELECCIÓN DE INDICADORES PARA LA CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA DEL FÚTBOL PREJUVENIL EN EL MUNICIPIO DE RIOHACHA, DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA

Autores: Jesús Alberto González Ortega**,** de ciudadanía Colombiana, candidato a título de magister en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. E-mail: jealgonor@uniguajira.edu.co, perteneciente a la Universidad de La Guajira e investigador principal del grupo de investigación Artes Corpori. ** Francisco Javier Villarroel Toro, de nacionalidad Chilena, candidato a título de magister en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia de la Universidad de ciencias, de la cultura física y el deporte Manuel Fajardo, licenciado en educación física y deportes, E-mail: fcovillarroeltoro@uccfd.cu

RESUMEN

La presente ponencia busca poner en conocimiento sobre los aspectos de la misma que se ponen de manifiesto en la competición, la cantidad de veces que se repiten y su tiempo de duración. Este tipo de propuestas contribuirá de manera significativa a la transformación de los conceptos, métodos, formas de planificación y entrenamientos radicales que manejan los entrenadores en el departamento, así como al mejoramiento de la preparación física de los futbolistas de la categoría en mención, partiendo fundamentalmente de lo que sucede en el campo de juego. Se pretende motivar a todos los sectores vinculados al deporte, en pro de la implementación de nuevos y mejores sistemas de planificación para buscar un posicionamiento en el deporte de alta competitividad de la región. Esta investigación está relacionada con el deporte de Alto Rendimiento.

ABSTRACT

This lecture is titled: selection of indicators for the characterization of competitive football activity prejuvenil in the municipality of Riohacha, La Guajira department, which seeks to inform on aspects of it that are evident in the competition, the number of times repeated, and its duration. Such proposals will contribute significantly to the transformation of the concepts, methods, forms of planning and

training coaches radicals who manage the department as well as to improve the fitness of the players of the category in question, based primarily of what happens in the field. It aims to encourage all sectors involved in competitive sport This research is related to the sport of High Performance and their authors are: * Jesus Alberto Gonzalez Ortega, Colombian citizenship, candidate for master's degree in Athletic Training Methodology for High Performance . E-mail: jealgonor@uniguajira.edu.co belonging to the University of La Guajira and principal investigator of the research group Corpori Arts. Francisco Javier Villarroel ** Toro, Chilean nationality, candidate for master's degree in Athletic Training Methodology for High Performance Sciences University, physical culture and sport Manuel Fajardo degree in physical education and sports, E-email: fcovillarroeltoro@uccfd.cu

SISTEMA AUTOMATIZADO PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS.

Autores: MsC. Carlos Silvio Rodríguez Hernández
Profesor Auxiliar carlosr@suss.co.cu
Coautor: MsC. Leidys Yaumara Rodríguez Marrero
Profesor Asistente leydirm@suss.co.cu
Centro de procedencia: Facultad de Cultura Física Sancti Spíritus

Resumen

El trabajo titulado "Sistema automatizado para la planificación control y evaluación del entrenamiento en los juegos deportivos", esta diseñado para viabilizar y reducir el tiempo a los entrenadores en la planificación control y las evaluaciones anuales, tiene como objetivo automatizar todo el proceso de la planificación aplicando las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones. El trabajo fue conformado mediante los métodos teóricos y empíricos, enfatizando en la revisión bibliográfica de los diferentes clásicos y los programas de la preparación del deportista, lo que permitió recopilar suficiente información de mucha importancia y valor para la planificación. El sistema parte de la realización de los planes de entrenamientos a partir de su cumplimiento del plan que termina o de un plan sin antecedentes, y la evaluación de los test pedagógicos que se realiza en el proceso, en esta ocasión se presenta en el evento la automatización de los test físicos para el voleibol del sexo femenino en las edades entre 12 a 15 años, ya que en el evento del pasado VII Festival se presento la parte del sistema relacionada con la planificación del entrenamiento, él mismo permite al usuario a partir del resultado obtenido de la aplicación del test obtener la evaluación en breve tiempo de forma cuantitativa y cualitativa en los diferentes grupos de pruebas de este deporte en las diferentes etapas de la preparación del deportista. El trabajo nos permitió arribar a las conclusiones concretas de la importancia de la utilización de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones al recopilar conocimientos y criterios reunidos alrededor del mundo, el sistema presentado aporta procedimientos, lo cual facilita y ayuda a la planificación y evaluación del entrenamiento con más exactitud y reducción del tiempo dedicado a la misma. El trabajo se encuentra en la fase de generalización en la EIDE provincial y la Misión Deportiva Cubana en la Republica Bolivariana de Venezuela.

Summary

The titled work "automated System for the planning control and evaluation of the training in the sport games," this designed for making viable and reduce the time to the trainers in the planning control and the annual evaluations, it has like objective automate the whole process of the planning applying the new technologies of the information and the communications. The work was conformed by means of the theoretical and empiric methods, emphasizing in the bibliographical revision of the several classics and the programs of the

preparation of the sportsman, what permitted to compile enough information of much importance and value for the planning. The work allowed us to arrive to the concrete conclusions of the importance of the use of the new technologies of the information and the communications, compiling knowledge and approaches gathered around the world, the presented system contributes procedures, which facilitate and help to the planning and evaluation of the training with more accuracy and reduction of the time dedicated to the same. The work is in the phase of generalization in the provincial EIDE and the Sport Cuban Mission in the Bolivariana Republic from Venezuela.

INTRODUCCIÓN

La orientación pedagógica constituye un elemento fundamental para los entrenadores que dirigen el proceso enseñanza – aprendizaje desde las edades tempranas hasta las categorías superiores del Alto Rendimiento, propósito que persiguen los Programas de Preparación del Deportista en sus últimas versiones.

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

Las orientaciones de los Programas de Preparación del Deportista, se basan en los criterios de diferentes especialistas nacionales e internacionales en disciplinas que influyen en la formación de los componentes de la preparación deportiva. Estas orientaciones constituyen una guía de trabajo la cual no impide flexibilizar las tareas a realizar por parte de los entrenadores, siempre velando por no violar los principios del proceso enseñanza – aprendizaje.

Los entrenadores, para conducir la formación integral de los deportistas, deben poseer un nivel académico adecuado para la interpretación de las orientaciones metodológicas enunciadas en los documentos, convocando así a los que no lo posean a incorporarse a su superación en aras de alcanzar un rendimiento deportivo bajo bases científicas – metodológicas.

Atendiendo a estas normas científicas metodológicas establecidas en estos documentos rectores nos proponemos presentar el contenido de este documento llevando gran parte del mismo a la automatización para de esta manera contribuir a la ejecución de la planificación y control del entrenamiento con reducción del tiempo dedicado a la misma y satisfacer los cálculos que se tienen que realizar para lograr con exactitud los resultados, en la actualidad tenemos como antecedentes el programa de

la Federación Cubana de Lucha que posee un sistema de planificación, y el realizado en el atletismo en las diferente áreas realizado por MsC. Pedro Oscar Cadierno Matos en el 2005.

A partir de los resultados de la búsqueda bibliográfica y de estos antecedentes hemos decidido realizar una automatización de la planificación específica para los deportes con pelotas o juegos deportivos.

Teniendo como premisa la extensión de los programas de la preparación del deportista de estos deportes y las orientaciones que ellos se emanan para las diferentes categorías y deportes y lo trabajoso que resulta llevarlo a vías de hecho de forma manual dígase para un plan ya terminado o un nuevo plan a partir de la propuesta de la tendencia de las cargas por períodos a tendiendo a su frecuencia por microciclos, serie, repeticiones y cantidad de ejercicios que están a disposición en la herramienta del programa nos proponemos el siguiente **Objetivo**.

Confeccionar un sistema automatizado de una forma sencilla para la planificación del entrenamiento deportivo partiendo de las orientaciones de los programas de la preparación del deportista vigente en este grupo de deportes.

Para darle cumplimiento a la problemática nos planteamos los siguientes **objetivos específicos.**

Constatar el comportamiento durante la planificación de los deportes con pelotas la aplicación de lo orientado en los programas de la preparación del deportista en el proceso.

Determinar las diferentes operaciones matemáticas que se aplican en los cálculos en la distribución de los volúmenes del entrenamiento deportivo en el deporte escolar para lograr una planificación eficiente y con exactitud.

1. Desarrollo

Primeramente se procede a la revisión documental en la cual se realiza una profunda revisión de los documentos normativos del programa de la preparación del deportista vigente para los deportes de los juegos deportivos con el fin de conocer las indicaciones que se brindan en lo relacionado con el proceder para la confección de los planes de entrenamiento y los planes de cargas, también se realiza una minuciosa revisión de los libros de los clásicos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo para conocer los procederes utilizados con este fin.

Posteriormente se procede a realizar la selección de los sujetos objetos de

investigación, para conocer a partir de los resultados arrojados por la encuesta aplicada de los conocimientos que presentan sobre la planificación, en el método estadístico matemático, para definir el proceder de los cálculos a utilizar en el Software.

Materiales utilizados una PC Pentium 4 con Microsoft Office 2010, sustentado bajo la plataforma Microsoft Excel 2010 como herramienta fundamental para la elaboración del Software que se elaboró

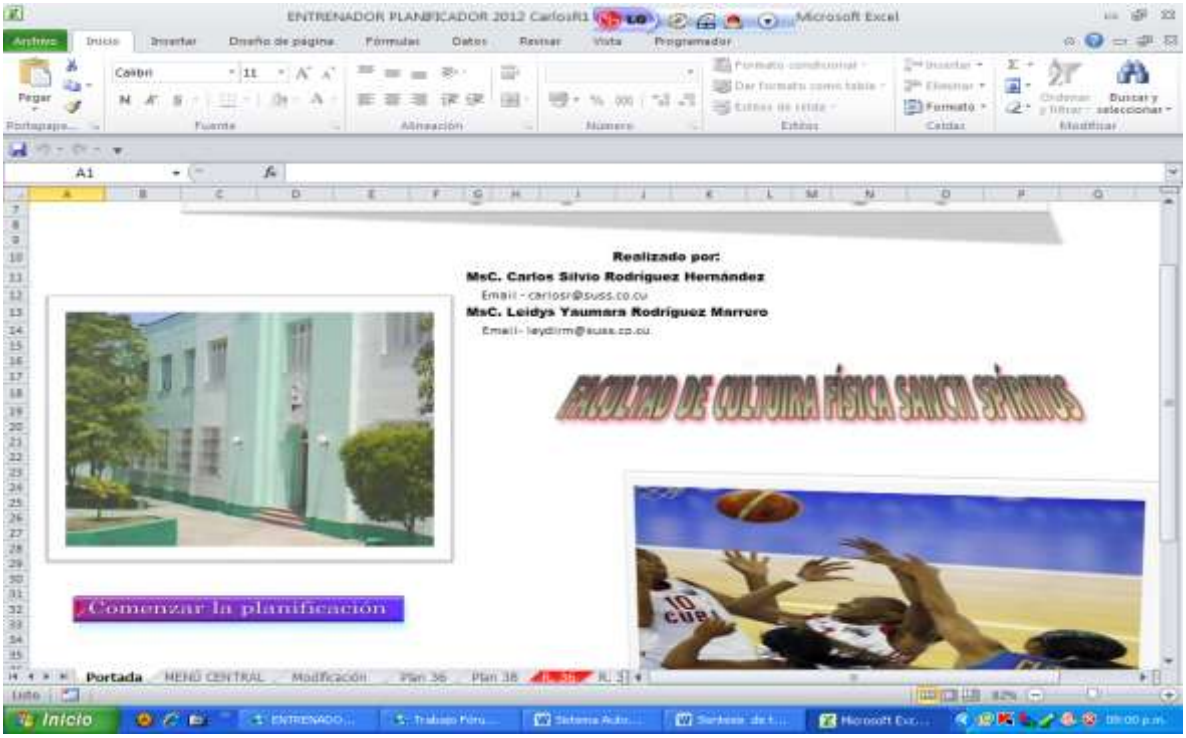
1.1 **Descripción del Software propuesto**

Durante el proceso de la revisión documental se procedió al análisis del programa de la preparación del deportista del baloncesto y se comparó con la planificación que se aplica en los deportes de conjunto, en el que pudo constatar que se le brinda a los entrenadores claramente los valores en por ciento de trabajo para calcular, a partir de estos el tiempo de trabajo para los componentes de la preparación por periodos, no quedando definido el periodo de tránsito, etapas y mesociclos, además se orienta una distribución de las direcciones del entrenamiento de carácter físico por periodos y etapas en algunos de los programas.

En los clásicos consultados se observa procesos lógicos de los modelajes y algunas operaciones para determinar los volúmenes en periodos y mesociclos por lo que consideramos que este aspecto no presenta una clara precisión para los entrenadores para lograr su planificación numérica, así como los planes de cargas para la condición física.

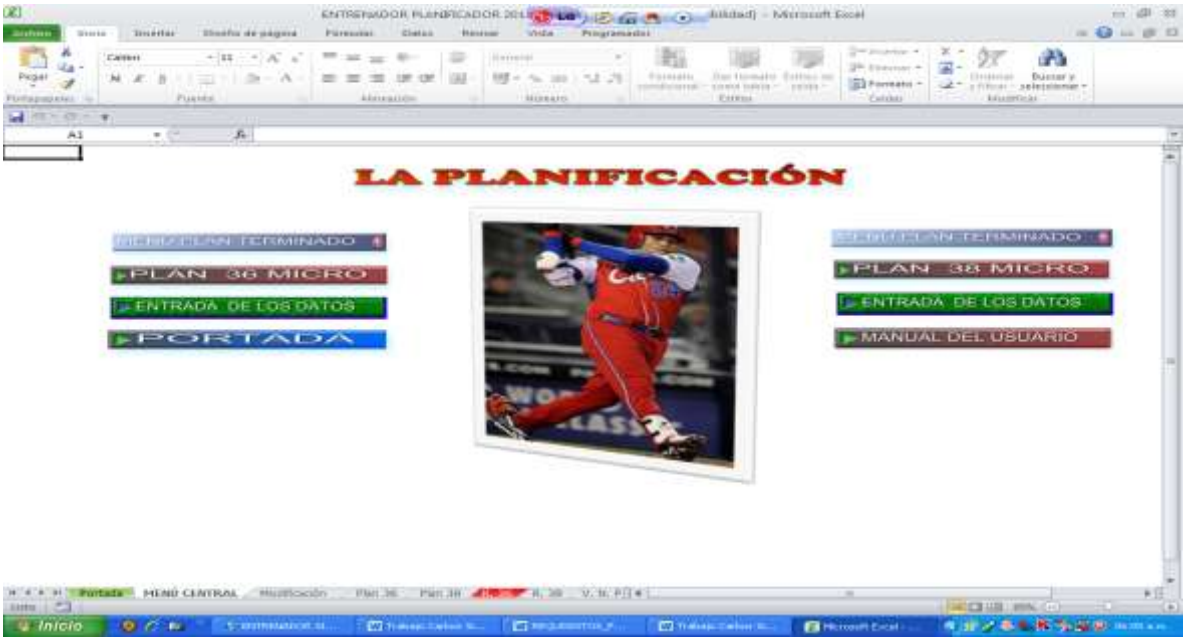
La automatización de la planificación quedó estructurada de la siguiente manera:

1.2 **Pagina de la presentación**



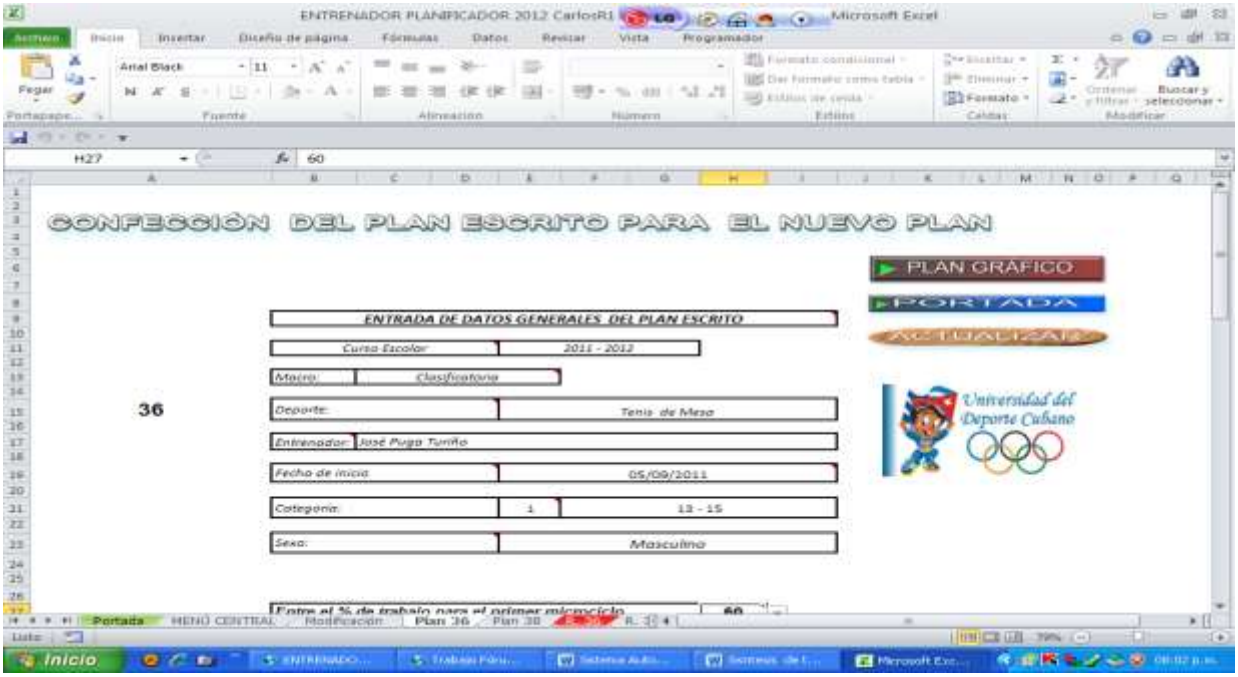
La portada inicial en la que se recoge la institución que realiza la misma con sus autores de la misma en ella se muestra el botón de inicio de la planificación, al ejecutar este se realiza el hipervínculo y pasa a la próxima hoja para permitir al entrenador realizar su plan escrito que antecede a la nueva planificación.

1.3 Página que muestra el menú central del sistema



En esta pagina del menu principal el usuario puede adceder a la página de la entrada de los datos que le perrmitiran comezar la planificación a partir de la introducción de la información de su poryecto de la planificación, también desde ella puede acceder al manual de la ayuda y la biblioteca donde aperecen los programas actualizados de los deportes pertenecientes a este grupo y literatura relacionada con el entrenamiento deportivo.

1.2 Página Datos Generales de la proyección de la planificación del entrenamiento.

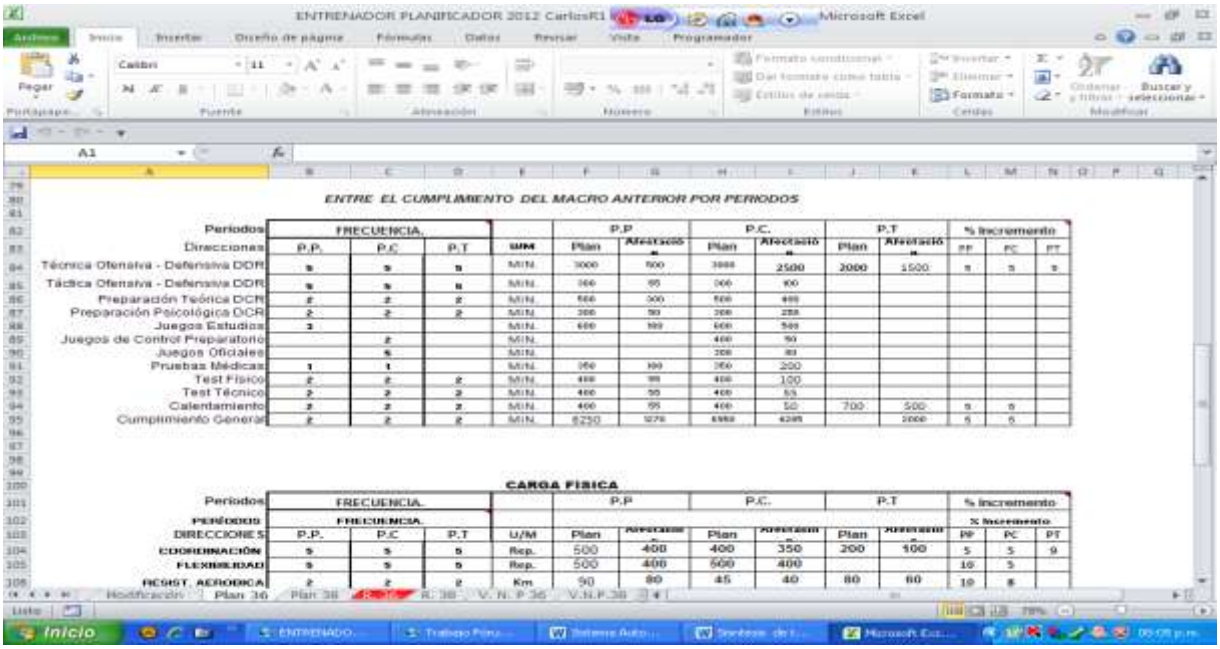


Entrando en la hoja No 2 esta posee las características de tener un panel horizontal inmóvil que permite desplazar la hoja hacia arriba y mantiene los datos iníciales fijos y ver los datos de la parte inferior de la hoja y continuar con la confección del proyecto de la planificación.

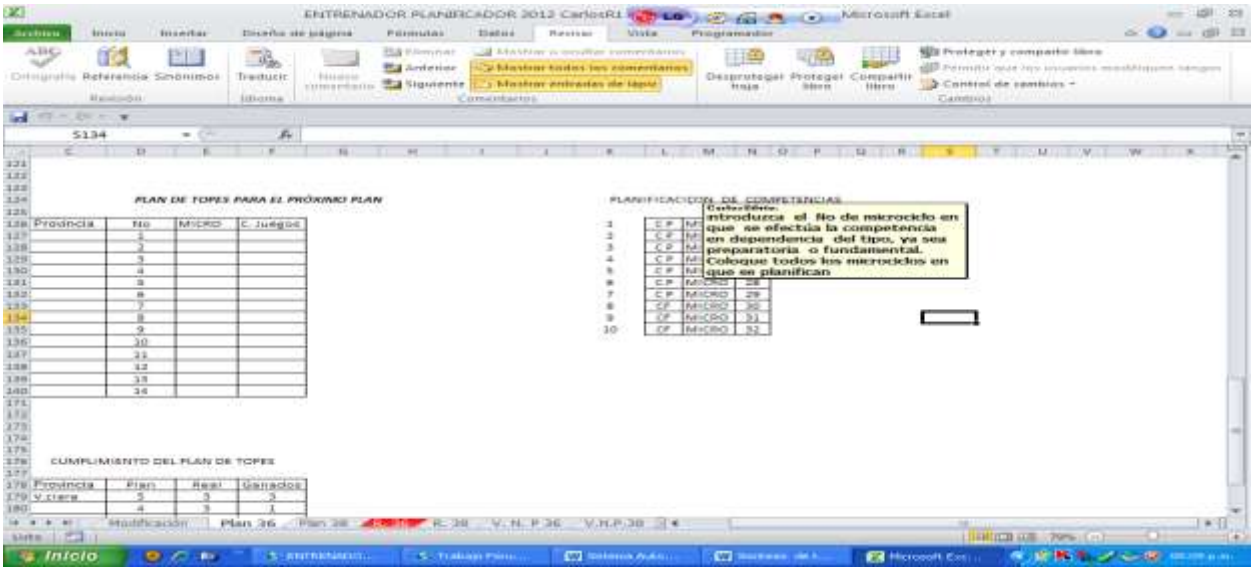
También presenta el panel vertical del lado izquierdo inmóvil que permite desplazar hacia el lado derecho para consultar y añadir información en esa parte de la hoja.

En esta hoja de cálculo se inicia con los datos generales del plan del proyecto, donde se entran las relaciones de trabajo para cada una de la partes que conforman el plan de entrenamiento, posteriormente se realiza el breve análisis del cumplimiento del plan anterior, comenzando por el cumplimiento de los objetivos propuestos en la

planificación, así como el cumplimiento del plan que termina y se designa el por ciento de incremento para cada una de las direcciones.



1.3 Página análisis del cumplimiento de los objetivos competitivos y cumplimiento de las competencias preparatorias.

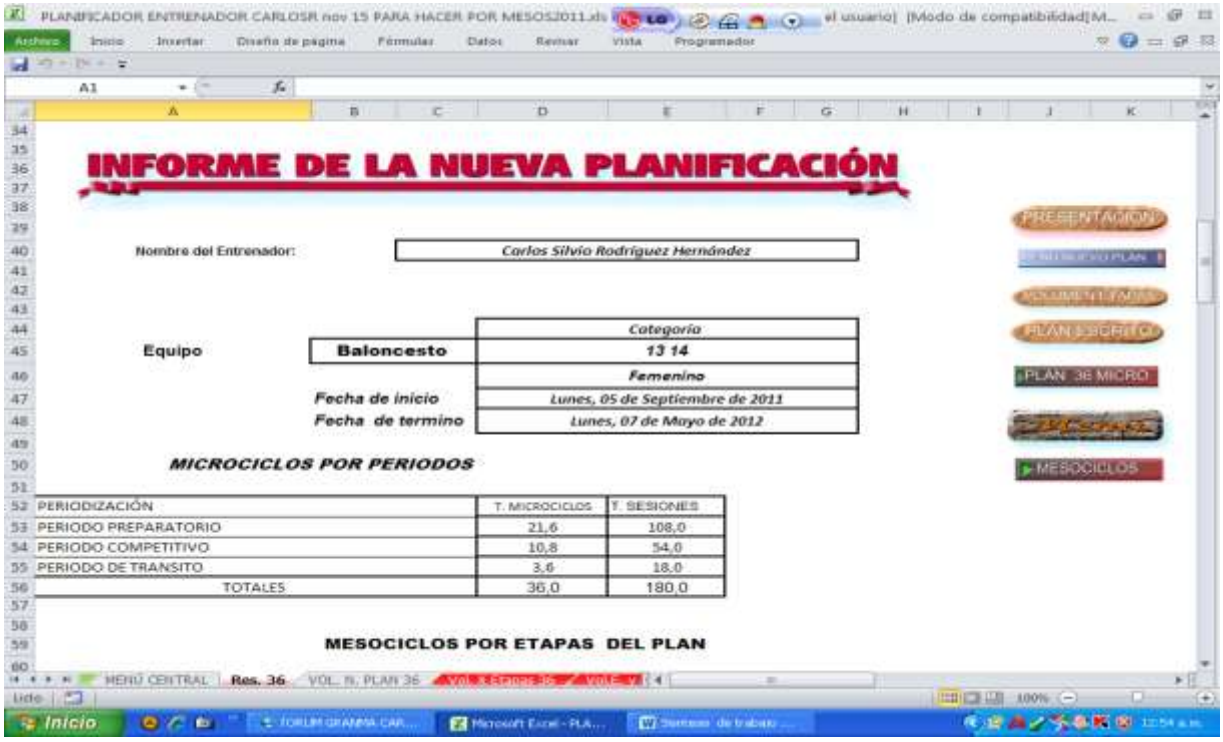


Se realiza un análisis del calendario competitivo de forma cuantitativa y cualitativa, en la cual se recoge las competencias preparatorias y fundamentales en la misma aparecerán la cantidad de partidos jugados en cada una de ellas así como los juegos

ganados y perdidos, el programa le calcula el % de efectividad alcanzado en cada competencia.

En la misma hoja se realiza el análisis del cumplimiento de los test y pruebas planificadas, donde se resaltará la evaluación general del resultado y el programa genera el % del cumplimiento, en el análisis cualitativo se expondrán los motivos de los incumplimientos de existir.

1. 2 Página de la información preliminar de las principales proyecciones que se manifestaran en la planificación.

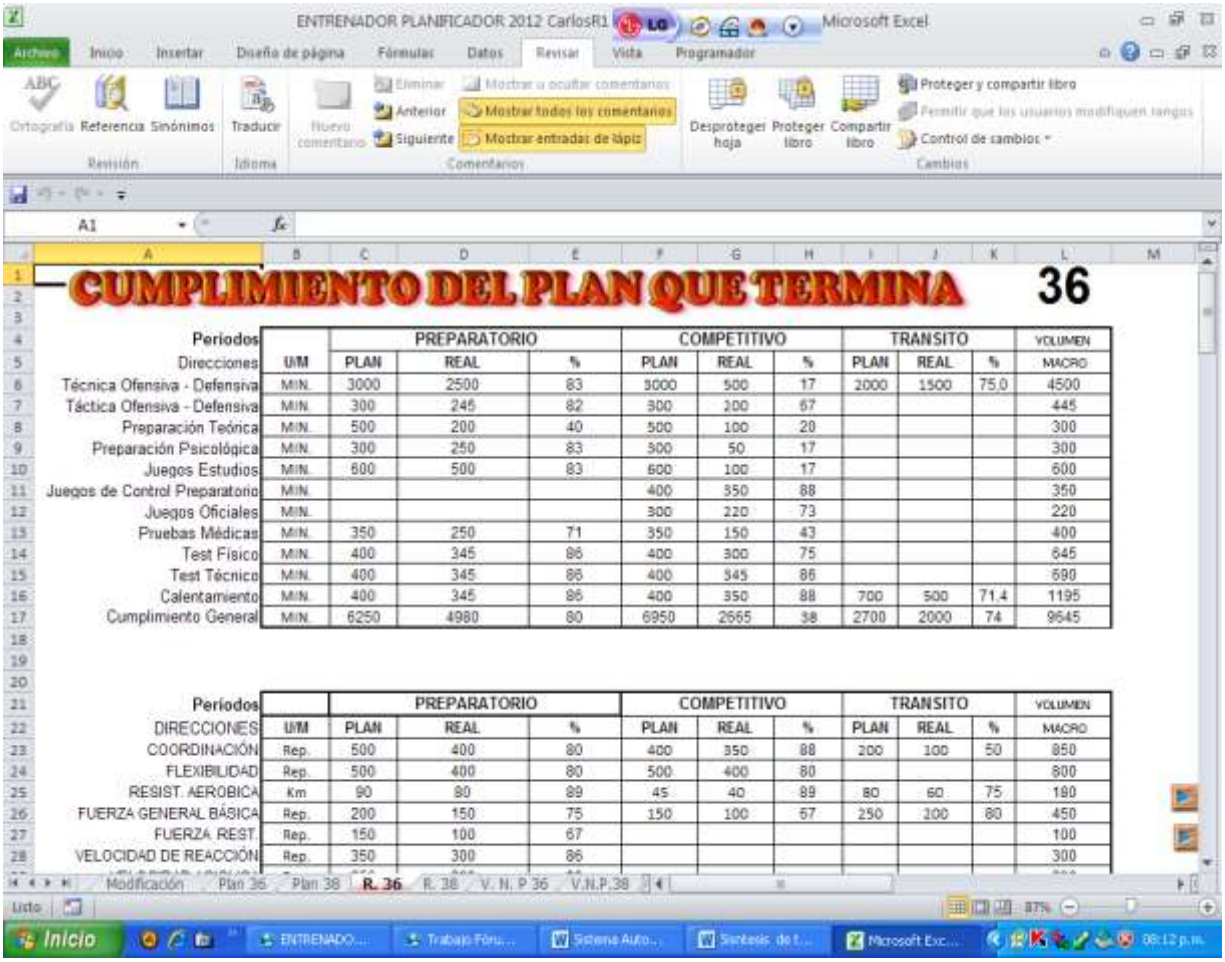


En esta hoja se permite obtener una información general de como queda el cumplimiento del plan anterior, los datos generales del nuevo proyecto así como la distribución de microciclos por periodos, etapas, mesociclos; así como su volumen y las sesiones de entrenamiento para cada una de ellas, desde ellas a través de su menú se accede a todas las demás hoja que permiten obtener la información de la distribución del volumen para cada una de la partes de la planificación de los periodos, etapas de la preparación mesosciclos, microciclos , hasta llegar al plan gráfico del año de la preparación.

Además tiene la particularidad que permite luego de tener toda la distribución por cada una de la periodización realizar la planificación de cada uno de los mesosciclos independientes.

Este sistema permite a demás a partir de su programación guardar la planificación en documentos independientes y luego proceder a limpiar sus bases de datos a través de los botones para realizar esta función, es decir que sobre la base del mismo admite la planificación de otro plan si que se pierda la realizada con anterioridad.

1.3 Página muestra el resultado del cumplimiento del plan anterior



Períodos		PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITO			VOLUMEN
Direcciones	U/M	PLAN	REAL	%	PLAN	REAL	%	PLAN	REAL	%	MACRO
Técnica Ofensiva - Defensiva	MIN.	3000	2500	83	3000	500	17	2000	1500	75,0	4500
Táctica Ofensiva - Defensiva	MIN.	300	245	82	300	200	67				445
Preparación Teórica	MIN.	500	200	40	500	100	20				300
Preparación Psicológica	MIN.	300	250	83	300	50	17				300
Juegos Estudios	MIN.	600	500	83	600	100	17				600
Juegos de Control Preparatorio	MIN.				400	350	88				350
Juegos Oficiales	MIN.				300	220	73				220
Pruebas Médicas	MIN.	350	250	71	350	150	43				400
Test Físico	MIN.	400	345	86	400	300	75				645
Test Técnico	MIN.	400	345	86	400	345	86				690
Calentamiento	MIN.	400	345	86	400	350	88	700	500	71,4	1195
Cumplimiento General	MIN.	6250	4980	80	6950	2665	38	2700	2000	74	9645

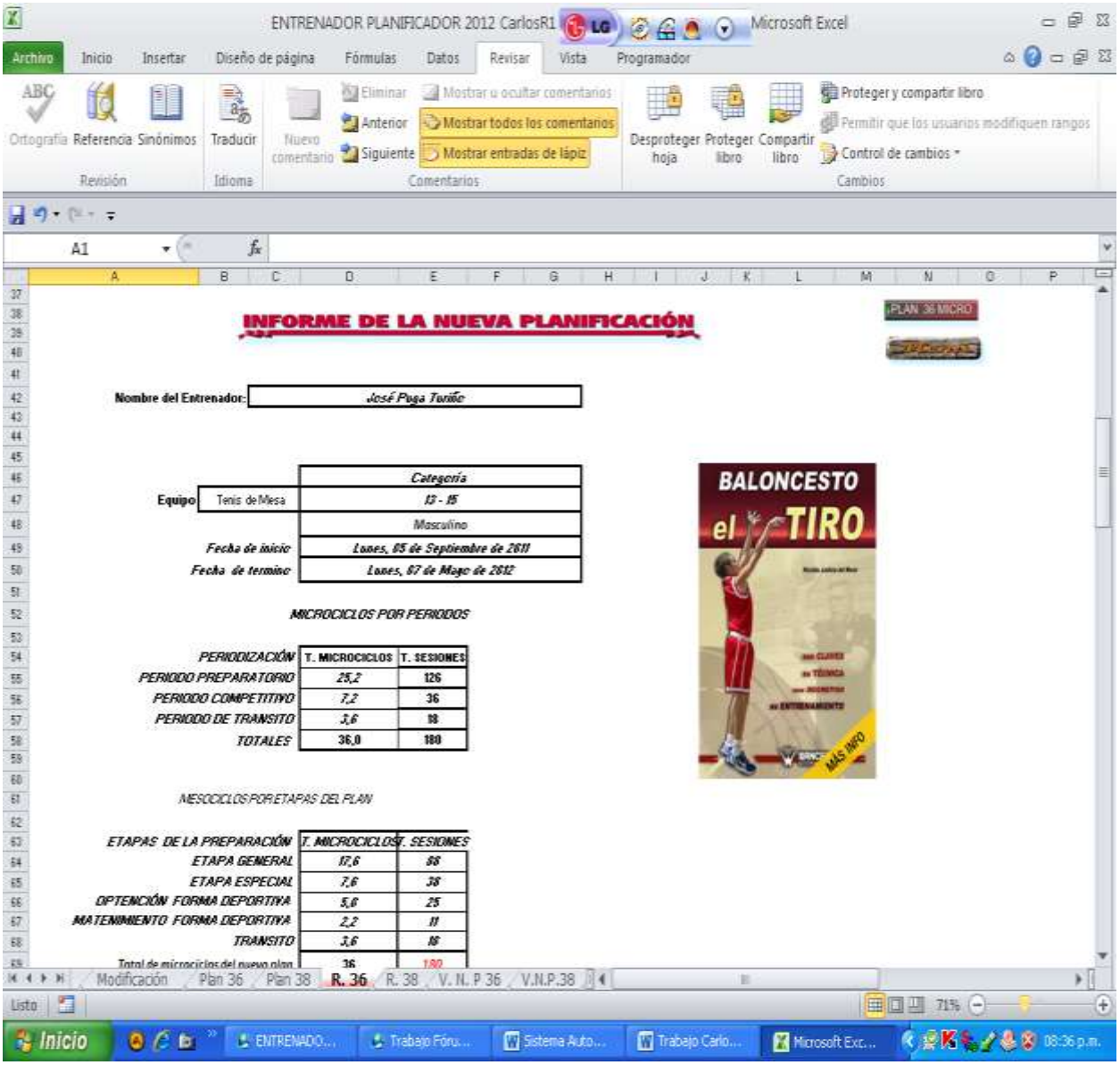
Períodos		PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITO			VOLUMEN
DIRECCIONES	U/M	PLAN	REAL	%	PLAN	REAL	%	PLAN	REAL	%	MACRO
COORDINACIÓN	Rep.	500	400	80	400	350	88	200	100	50	850
FLEXIBILIDAD	Rep.	500	400	80	500	400	80				800
RESIST. AEROBICA	Km	90	80	89	45	40	89	80	60	75	180
FUERZA GENERAL BÁSICA	Rep.	200	150	75	150	100	67	250	200	80	450
FUERZA REST.	Rep.	150	100	67							100
VELOCIDAD DE REACCIÓN	Rep.	350	300	86							300

Permite constatar el cumplimiento de la planificación que termina por cada periodo de la preparación.

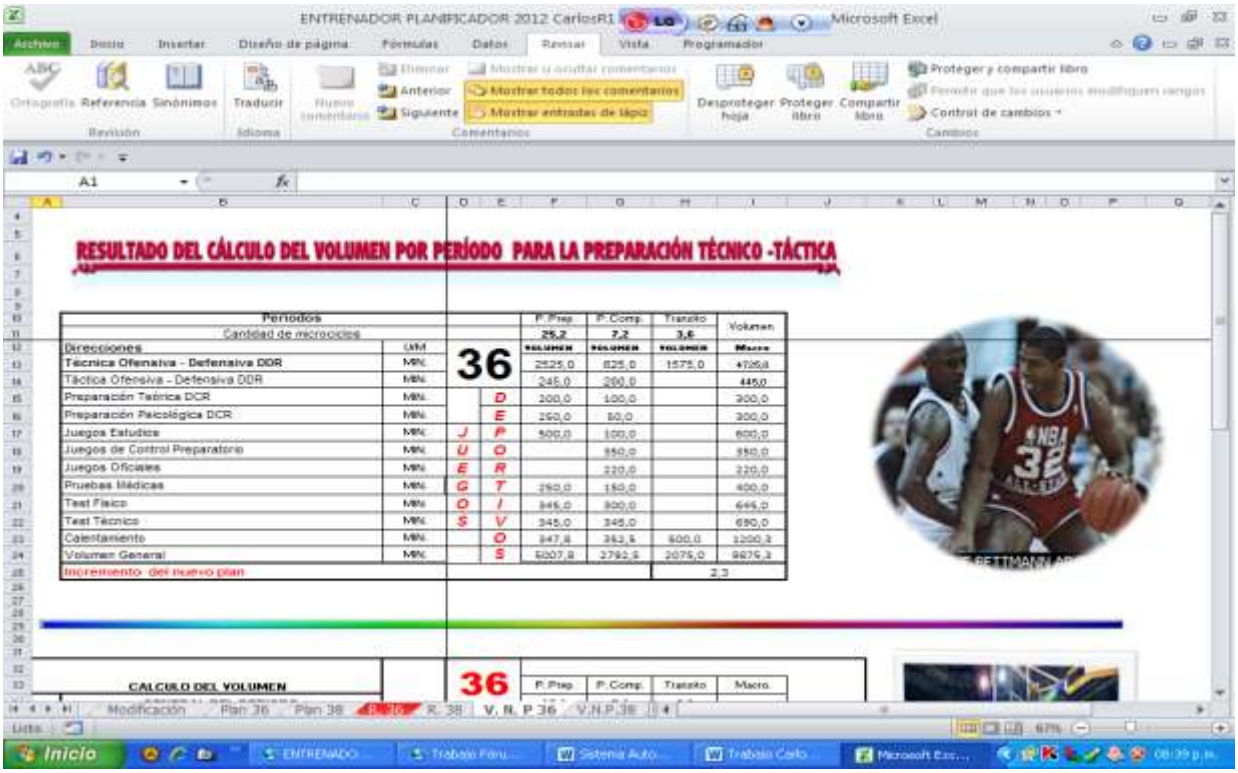
A demás brinda una información general de la nueva planificación a partir de los datos planificados en el plan escrito realizado en la cual brinda la información como;

Nombred dedel entrenador principal, deporte la Categoría, sexo, fecha de inicio del plan y la de terminación del mismo, cantidad microciclos, sesiones de trabajo por periodos etapas

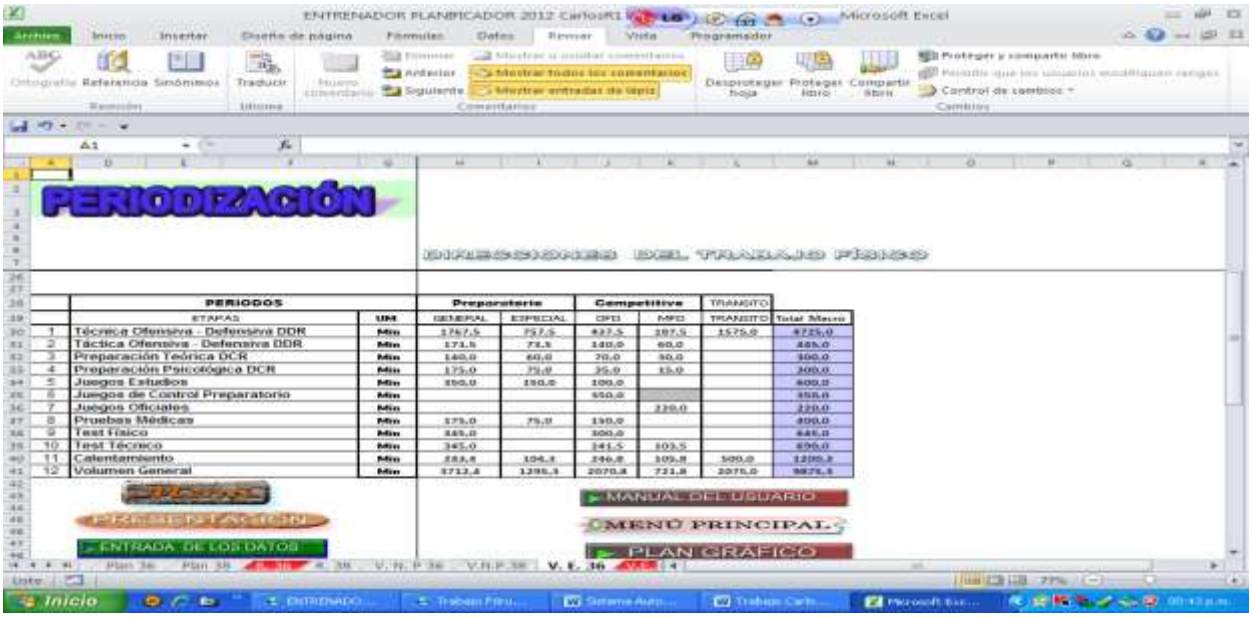
1.4 Página de la presentación de Información de la nueva planificación.



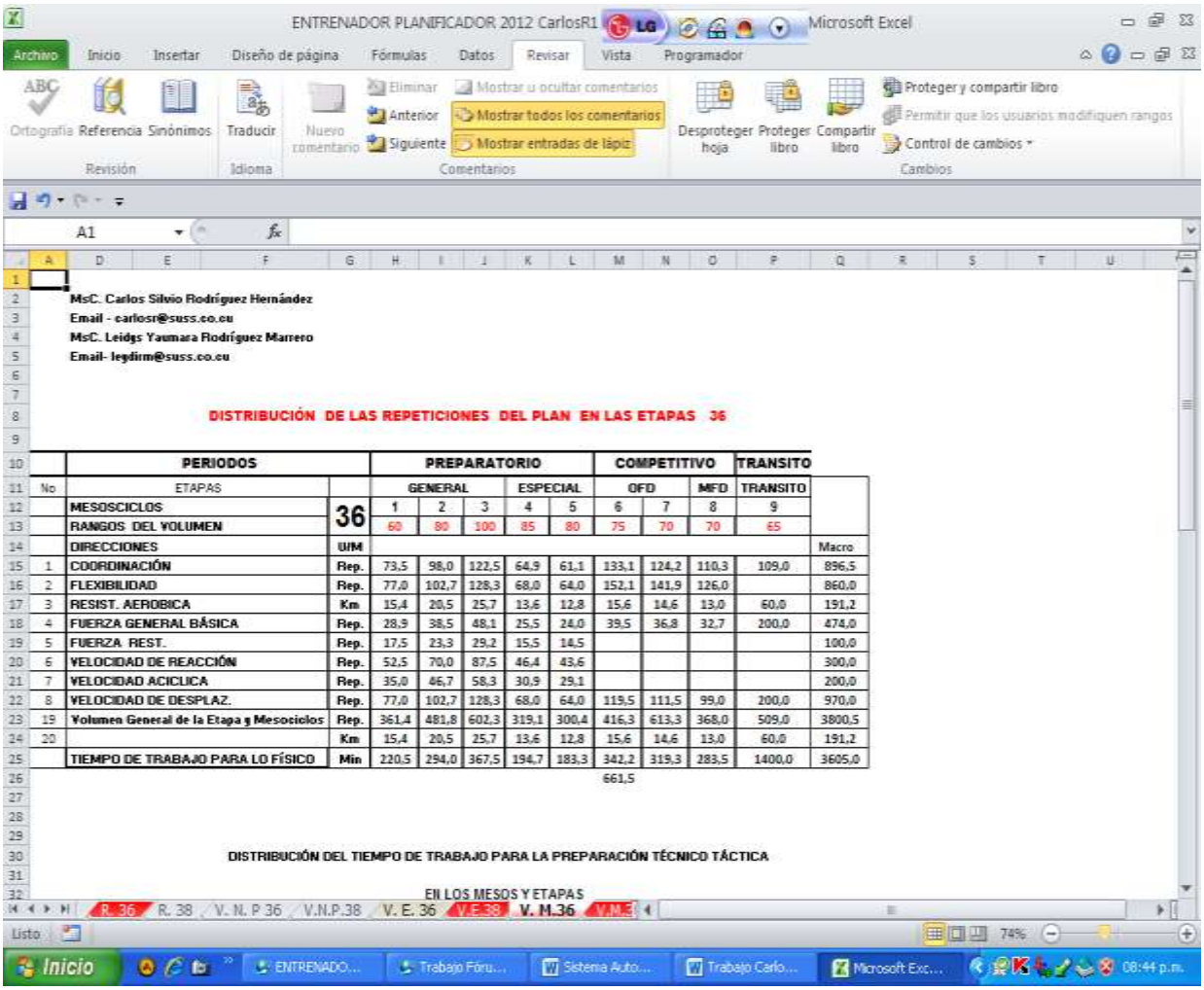
1.5 Página de el cálculo del volumen para la nueva planficación del entrenamiento para cada uno de los periodos.



1.6 Página de el cálculo del volumen para la nueva planficación del entrenamiento para cada una de las etapas.



1.7 Página de el cálculo del volumen para la nueva planficación del entrenamiento para cada una de los mesosciclos.



ENTRENADOR PLANIFICADOR 2012 CarlosR1 — Microsoft Excel

MsC. Carlos Silvio Rodríguez Hernández
Email - carlosr@suss.co.cu
MsC. Leidys Yaumara Rodríguez Marrero
Email- leydirm@suss.co.cu

DISTRIBUCIÓN DE LAS REPETICIONES DEL PLAN EN LAS ETAPAS 36

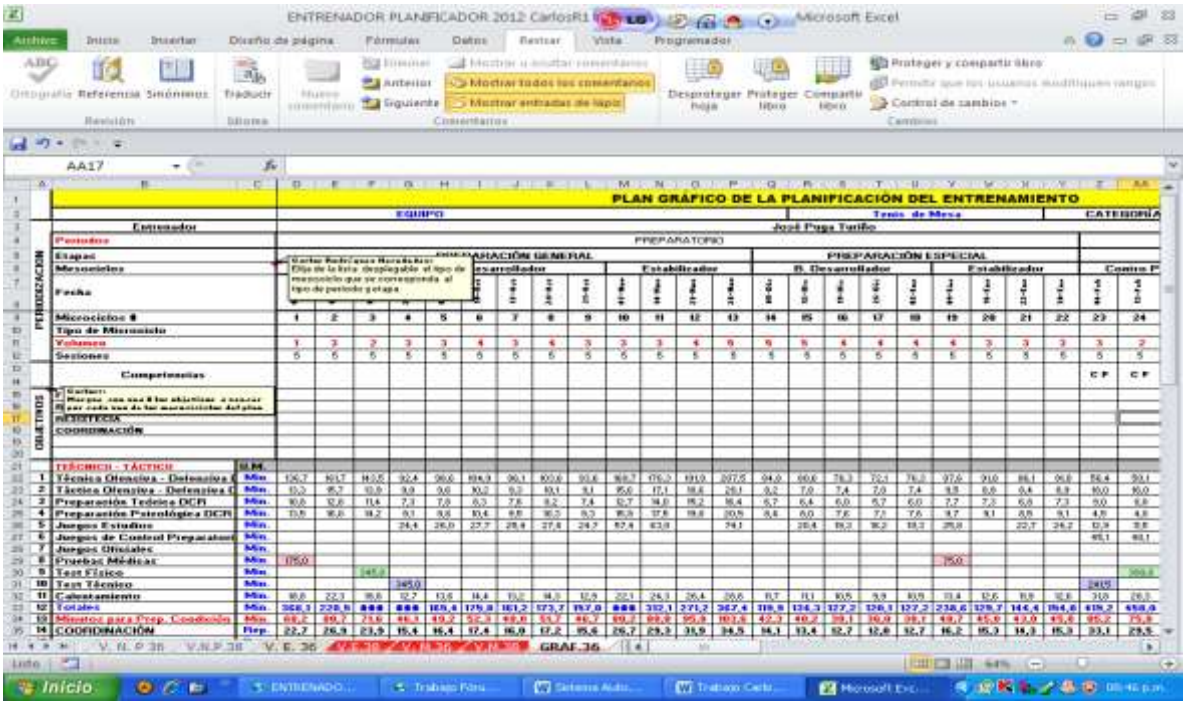
	PERIODOS		PREPARATORIO					COMPETITIVO			TRANSITO	
No	ETAPAS		GENERAL			ESPECIAL		OFD		MFD	TRANSITO	
	MESOSCICLOS	36	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	RANGOS DEL VOLUMEN		60	80	100	85	80	75	70	70	65	
	DIRECCIONES	U/M										Macro
1	COORDINACIÓN	Rep.	73,5	98,0	122,5	64,9	61,1	133,1	124,2	110,3	109,0	896,5
2	FLEXIBILIDAD	Rep.	77,0	102,7	128,3	68,0	64,0	152,1	141,9	126,0		860,0
3	RESIST. AEROBICA	Km	15,4	20,5	25,7	13,6	12,8	15,6	14,6	13,0	60,0	191,2
4	FUERZA GENERAL BÁSICA	Rep.	28,9	38,5	48,1	25,5	24,0	39,5	36,8	32,7	200,0	474,0
5	FUERZA REST.	Rep.	17,5	23,3	29,2	15,5	14,5					100,0
6	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Rep.	52,5	70,0	87,5	46,4	43,6					300,0
7	VELOCIDAD ACICLICA	Rep.	35,0	46,7	58,3	30,9	29,1					200,0
8	VELOCIDAD DE DESPLAZ.	Rep.	77,0	102,7	128,3	68,0	64,0	119,5	111,5	99,0	200,0	970,0
19	Volumen General de la Etapa y Mesociclos	Rep.	361,4	481,8	602,3	319,1	300,4	416,3	613,3	368,0	509,0	3800,5
20		Km	15,4	20,5	25,7	13,6	12,8	15,6	14,6	13,0	60,0	191,2
	TIEMPO DE TRABAJO PARA LO FÍSICO	Min	220,5	294,0	367,5	194,7	183,3	342,2	319,3	283,5	1400,0	3605,0
								661,5				

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

EN LOS MESOS Y ETAPAS

En ella se resenta la distribución de los volumenes correspondeientes a cada uno de los mesosciclos de la preaparción con su correspòndencia con las estas de la preparación y los periodos correspondientes

1.8 Página de la presentación en la distribución del plan gráfico de entrenamiento



Esta página muestra la estructura del plan gráfico o numérico con la distribución del volumen para cada uno de los medios y direcciones del entrenamiento desde el tiempo dedicado al calentamiento, los diferentes test que se realizan, pruebas médicas, juegos de estudio, de preparación y competencias preparatorias y las fundamentales que se recogen en la planificación.

1.9 Valoración Económica y Aporte Social:

Los Materiales utilizados una PC Pentium 4 con Microsoft Office 2010, sustentado bajo la plataforma Microsoft Excel 2010 y el programa Sara WebStyle como herramienta fundamentales para la elaboración del Software, propiedad de la institución, para su realización se utilizaron 4 horas diarias de trabajo de los dos autores durante 6 meses, la PC utilizada posee un consumo de 150 w/h equivalente a 600 w/h por día de trabajo, se trabajo a un ritmo de 5 sesiones semanales para un consumo 3kw/h, resultando el gasto mensual de 12kw/h esto represento un gasto en los 6 meses de trabajo 72kw/h, más 60kw/h de gastos de iluminación del local para un total de 132kw/h que genero un gasto de 18, 60 centavos en monda nacional, además el gasto por concepto de salario de los autores utilizaron 96 horas mensuales para cada u no de los autores, para los autores genero un gasto en salario de 3880 pesos, ,

más el gasto energético de 18,60 representando un gasto total de 3898.60 peso en moneda nacional, y en divisa CUC equivalente a 155 CUC de un Software importado para la planificación constituiría un costo por su compra puede generar una gran cantidad de gastos en Euros o USD, además para acceder a la utilización de los existentes internacionalmente se requiere que los usuarios tengan conexión de internet y la posibilidad de cuenta para el pago por su utilización o compra del programa, el elaborado con solo la compra de un CD de 60 centavos CUC el usuario lo puede utilizar en cualquier máquina de su centro laboral, presenta un ahorro del tiempo el que se dedica a la planificación por los entrenadores, además le propicia una gran eficiencia y exactitud en los cálculos realizados, contribuirá con socialización que lo puedan ejecutar todos los entrenadores de este grupo de deportes de la provincia y el país.

El Software se presento en los siguientes eventos científicos:

- Fórum de base del departamento Teoría y práctica del deporte, obteniendo la distinción de “Relevante”
- Fórum de la Facultad de Cultura Física Sancti Spíritus. obteniendo la distinción de “Relevante”
- Fórum provincial del INDER obteniendo la distinción de “Relevante”
- VII Festival de Software de la Facultad de Ingeniería de la UNISS obteniendo la distinción de “Relevante”

Conclusiones.

1. El sistema de planificación creado para la planificación de los juegos deportivos permite lograr una mayor exactidud en la distribución de las cargas en todas la partes que conforman el entrenamiento deportivo.
2. Permite la planificación con un gran ahorro de tiempo al entrenador usuario para reralizar este importantísimo proceso durante la preparación del deportista, ya que solo requiere de una buena autopreparación en la proyección de su trabajo.
3. El sistema permite guadar todos los reportes de las planificaciones que realice el usuario en los diferentes periodos, etapas, mesociclos así como el gráfico que genera el mismo.

Recomendaciones

1. Continuar con esta línea de investigación y realizar la misma para la confección de un plan sin antecedentes de planificación.

Bibliografía

Vasconcelos Raposo A. Planificación y Organización del Entrenamiento del entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2000

Platanov, V.N. (1991) El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Verjoshanski L Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988.

Dick Frank. (1993)Principios del entrenamiento deportivo. España, Colección Deportes & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.

Los Programas de la preparación del deportista del grupo de los deportes pertenecientes a los juegos deportivos del año 2009.

SISTEMA DE ACCIONES PARA LA DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA DE TALENTOS DEPORTIVOS (UETD) DEL ESTADO ANZOÁTEGUI.

Profesor Juan José Maita Martínez. Director de la UETD.

E- mail: juanjosemaita@hotmail.com. Celular: 04248523230.

Dr. C. René Perera Díaz. Profesor Titular, Universidad de Matanzas, "Camilo Cienfuegos", Facultad de Cultura Física, Cuba. E-mail: rene.perera@umcc.cu.

Resumen

El presente trabajo responde a la necesidad de mejorar el proceso de detección y selección de talentos para la unidad Educativa de Talentos Deportivos (UETD) del Estado Anzoátegui. El mismo constituye un valioso instrumento de ayuda a los docentes de Educación Física y entrenadores del primer eslabón de la pirámide del alto rendimiento, durante el proceso de formación deportiva de niños y niñas con potencialidades para la práctica de un determinado deporte. Por lo que el objetivo de la investigación se orientó a elaborar un sistema de acciones para la detección y selección de talentos en la UETD del Estado Anzoátegui, sobre la base del control de sus características antropométricas, desarrollo de las capacidades motoras y habilidades técnicas. Para ello se seleccionaron un grupo de 300 niños y niñas (10-11 años) pertenecientes a las escuelas primarias de los municipios Bolívar, Guanta, Sotillo y Urbaneja, los mismos se dividieron en estratos por edades para obtener la información necesaria que permitiera confeccionar el patrón del cumplimiento para la detección de los futuros talentos. Se pudo comprobar la factibilidad de la utilización del sistema propuesto, en el orden técnico y organizativo. Su eficiencia y eficacia, permitirá tomar decisiones acertadas sobre el futuro de los niños y niñas practicantes en cuanto a sus posibilidades deportivas, sobre el trabajo técnico - metodológico en estas edades y hacia dónde dirigir los mínimos recursos que tiene el deporte para mantener y elevar los resultados deportivos.

Palabras clave: Sistema de acciones, Selección de talentos**,** UETD

SISTEMA DE ACCIONES PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DE PATEO A LA CABEZA, DEL EQUIPO JUVENIL DE TAEKWONDO DEL ESTADO ANZOÁTEGUI.

Profesor Jonás Ulises Rodríguez Carreño.

E-mail Jonasurodriguez@hotmail.com. Celular: 04141844773

DrC. Islay Pérez Martínez. Profesor Titular, Universidad de Matanzas, "Camilo Cienfuegos", Facultad de Cultura Física, Cuba.

Resumen

El taekwondo es un deporte que ha sufrido grandes cambios en los últimos años con la valoración de la patada a la cabeza y en la inclusión de los petos electrónicos, dando origen a un taekwondo más vistoso y espectacular, en el estado Anzoátegui el equipo juvenil no ha logrado adaptarse a este nuevo modelo de competencia, de allí que el objetivo de la investigación está dirigido a crear un sistema de acciones para el perfeccionamiento de la técnica de pateo a la cabeza, del equipo juvenil de taekwondo del estado Anzoátegui. Los métodos teóricos utilizados fueron el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el histórico lógico y el método sistémico-estructural-funcional y losmétodos empíricos fueronmedición,entrevistas ycriterio de expertos. Los resultados obtenidos permitirán contribuir al perfeccionamiento del pateo a la cabeza el cual es determinante en las acciones combativas ya que tienen mayor ponderación 3 y 4 puntos cuando la patada es con giro, esta tesis aporta un sistema de acciones para contribuir al perfeccionamiento de la técnica de pateo a la cabeza adecuado a las exigencias del reglamento actual, que permita una mayor eficacia en la ejecución, para lograr una mayor eficacia en el pateo a la cabeza es necesario potenciar capacidades en el atleta como la flexibilidad, rapidez, fuerza equilibrio y precisión. La aplicación del sistema propuesto aumentará las capacidades requeridas para lograr mayor eficiencia en el pateo a la cabeza.

Palabras clave: Sistema de acciones, pateo a la cabeza, Taekwondo.

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA VELOCIDAD EN JUGADORES DE BALONCESTO

AUTOR: Lic. Rafael Acosta Pereira. rafcost@gmail.com

TUTORA: Dr. C. Beatriz Sánchez Córdova (Profesor Titular)

bsc23863@yahoo.com /beatriz@inder.cu

Ministerio del Poder Popular para el Deporte. Venezuela. Instituto Nacional de Deportes (IND)

RESUMEN

El proceso de la preparación física y específicamente de la velocidad en jugadores de Baloncesto, hoy en día constituye un factor importante en la preparación del baloncestista y ha sido objeto de estudio por numerosos investigadores y especialistas de este deporte. Sin embargo aún no se logran incorporar en su estructura, ejercicios que contribuyan a potenciar las acciones de los jugadores en situaciones semejantes al juego como son el ataque y el contraataque. Es por ello que la investigación está dirigida a cómo potenciar la velocidad en los ataques y contraataques en situaciones semejantes al juego en el Baloncesto. En aras de solucionar esta interrogante se establece como objetivo de la investigación elaborar un sistema de ejercicios para potenciar la velocidad en los 4 períodos de juego de cada juego que celebre la muestra objeto de estudio, teniendo como punto de partida las pérdidas del balón por tiempo reglamentario, la ubicación de los jugadores tanto al ataque como al contraataque, así como la presencia de la intensidad de los ejercicios. En el trabajo se aportan fundamentos teóricos que propician la preparación física de la velocidad tanto en la preparación física general como especial en correspondencia con las demandas actuales de la preparación del deportista de baloncesto, lo que enriquece las bases teóricas y metodológicas del Baloncesto. Se ofrece a los entrenadores por primera vez un sistema de ejercicios que permite potenciar la velocidad tanto a la ofensiva como la defensiva y su metodología de aplicación. Así mismo se brindan los criterios de especialistas que contribuyen a perfeccionar su aplicación como medios de la preparación del deportista de baloncesto. Por último se proporciona como una

herramienta para entrenadores la cual permite su aplicación de inmediato, así como la obtención de una información detallada de las habilidades analizadas**.**

INTRODUCCÍÓN

La capacidad de movimiento o capacidad motriz del ser humano se basa en dos tipos de capacidades físicas llamadas condicionales y coordinativas (también llamadas psicomotrices). Si las capacidades físicas son aquellas que permiten al deportista ser más rápido, más resistente, flexible y más fuerte, por el contrario, las capacidades coordinativas son las que posibilitan realizar los movimientos con precisión, facilidad y eficacia, es decir, que son las responsables de realizar las diferentes habilidades humanas, desde recoger un balón al vuelo, escribir o tocar la guitarra. En general, cualquier tipo de actividad física o deportiva requiere de la utilización conjunta de las capacidades físicas y de las capacidades coordinativas aunque en algunas actividades un tipo de capacidad sea más importante que otro. Por ejemplo: el corredor de Maratón depende exclusivamente del grado de desarrollo de sus capacidades físicas (concretamente de la resistencia), mientras que el futbolista depende generalmente la resistencia. El baloncesto es un deporte mixto intermitente de alta intensidad (Glaister, 2005) en el que se combinan acciones de intensidad baja, media y alta, y en el cual está presente el metabolismo aeróbico y anaeróbico (McInnes, Carlson, Jones y McKenna, 1995). Algunos autores han propuesto el componente anaeróbico como un requisito fundamental para conseguir el rendimiento en el baloncesto (Hoffman, Tenenbaum, Maresh y Kraemer, 1996; Woolstenhulme, Bailey y Allsen, 2004), aun suponiendo las acciones de alta intensidad en un partido, solamente, el 15-16% del tiempo total del encuentro (Ben Abdelkrim, El Fazaa y El Ati, 2007; McInnes et al., 1995).El análisis del rendimiento físico de este deporte es complejo, porque proporciona una amplia variedad de situaciones y de posibilidades de actuación. Esta gran variedad de tipos de actuación y de intensidades de variedad de tipos de actuación y de intensidades de movimiento hace que la determinación de los factores fisiológicos, que pueden ser limitantes en el rendimiento, resulte más compleja que en deportes contínuos, como pueden ser: carrera, natación, ciclismo,...Aunque a lo largo del partido la energía aeróbica parece ser predominante (McInnes et al., 1995), las acciones que conllevan al éxito en baloncesto como esprintar, saltar, driblar, son dependientes del sistema anaeróbico (López y López, 1994). En este sentido, se ha propuesto el componente anaeróbico como determinante para

conseguir un alto nivel de rendimiento durante la velocidad (Hoffman et al., 1996), lo que refleja la importancia de los sistemas energéticos anaeróbico láctico y aláctico en la consecución del éxito en esta disciplina deportiva. En el baloncesto, la capacidad del jugador para ser veloz lo más posible y en el momento preciso, es una cuestión fundamental en las diferentes acciones específicas del juego como son: los ataques y contraataques (Tous, 2008). Reflejando la importancia de esta acción, Hoffman et al. (1996) demostraron una elevada correlación entre el tiempo de juego y los ataques y contraataques que se producen en el juego. Del mismo modo, Rojas, Cepero, Oña y Gutiérrez (2000), en un estudio con jugadores de ACB, concluyeron que esta acción es la que más influencia tiene sobre el resultado final, en un 61% de los puntos totales. Lo anteriormente expresado nos conduce a la **situación problémica** siguiente: La concepción que se tiene para el desarrollo de la velocidad en los jugadores del baloncesto juvenil del Distrito Capital de Caracas, no se corresponde con sus características, evidenciándose un inadecuado uso de los ejercicios para potenciar la velocidad en los ataques y contraataques como elementos determinantes de la ofensiva y la defensiva, determinando los resultados deportivo. Por lo tanto se asume el **Problema científico** siguiente:
¿Cómo potenciar el desarrollo de la velocidad en los jugadores del equipo juvenil masculino de baloncesto del Distrito Capital de Caracas? Teniendo como **Objeto de Estudio:** El proceso de la preparación física en jugadores juveniles de baloncesto. Esto conduce a proponer como **Objetivo:** Elaborar un sistema de ejercicios para potenciar el desarrollo de la velocidad en los ataques y contraataques de los jugadores del equipo juvenil masculino de baloncesto del Distrito Capital de Caracas. Por lo que se delimita como **Campo de acción:** El desarrollo de la velocidad durante los ataques y contraataques en los jugadores de baloncesto. Lo que propició formular la **Hipótesis** siguiente**:** La aplicación de un sistema de ejercicios sustentado en el proceso de la preparación física de la etapa general especial y competitiva, lo que potenciará el desarrollo de la velocidad en los ataques y contraataques en los jugadores del equipo juvenil masculino de baloncesto del Distrito Capital de Caracas.

Justificación del estudio: el progresivo y continuo de la preparación física tanto general como especial, así como el crecimiento del número de acciones en el baloncesto y la proporción que ellos representan en las preselecciones juveniles de Venezuela, situación que nunca antes se había enfrentado una investigación, la cual origina necesidades económicas, sociales y culturales, con modalidades integrales en el abordaje de este problema, con énfasis en el desarrollo de la velocidad en los jugadores juveniles de baloncesto del Distrito Capital de Caracas para la promoción y mantenimiento de la preparación integral del atleta en este deporte. Todas estas premisas justifican la necesidad del estudio profundo sobre los factores relacionados con de la preparación física tanto general como especial integral de estos atletas, sobre los cuales recae en el equipo juvenil de baloncesto del Distrito Capital de Caracas.

Contribución a la práctica: la investigación consiste en la propuesta de un sistema de ejercicios para potenciar la velocidad de los jugadores juveniles de baloncesto y el establecimiento de indicadores para la forma de desarrollo, a partir de las exigencias actuales que emana la preparación deportiva actual.

La novedad científica: se elabora un sistema de ejercicios para potenciar la velocidad de los jugadores juveniles de baloncesto, diseñada a partir de las particularidades de la integralidad que se garantiza con la obtención de una información al caracterizar la preparación deportiva del jugador de baloncesto.

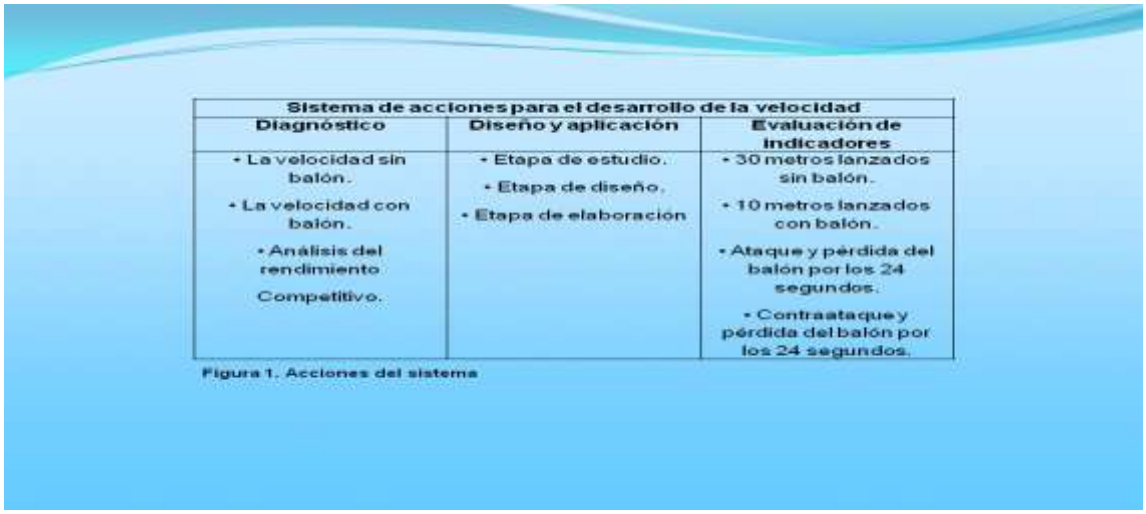
Teniendo en cuenta las características de esta investigación y que permitieran sintetizar las ideas de estos autores, expresando en un esquema metodológico que permite una visión precisa que debe seguirse en esta investigación.

Etapas	Etapas De La Investigación (C.Álvarez,1999)	Pasos Para El Diseño Del Sistema de ejercicios (J. Lorences González, 2007)
I	La investigación a un nivel fenomenológico.	-Determinación de lo que se desea perfeccionar o lograr. -Determinación de los elementos que intervienen en ese resultado y sus interacciones.
		Diagnóstico del objeto de estudio referido a la velocidad de los jugadores de baloncesto.
II	Fundamentos teórico metodológico del sistema de ejercicios para potenciar el desarrollo de la velocidad en jugadores de baloncesto.	-Definición del carácter sistémico objetivo de estas relaciones y de su funcionalidad sistémica en la organización y funcionamiento del objeto al cual pertenecen. -Determinación de los elementos o

		relaciones que es necesario incorporar, modificar o sustituir para la obtención del resultado que se persigue.
III	Comprobación empírica del sistema de ejercicios para potenciar el desarrollo de la velocidad.	-Diseño del nuevo sistema. Validación del sistema de ejercicios a través del experimento y aplicación práctica.

Figura 1. Esquema metodológico de la investigación.

El sistema de acciones para el desarrollo de la velocidad en jugadores juveniles de baloncesto de la propuesta se muestra en la siguiente figura.



Metodología para la aplicación del sistema de ejercicios para el desarrollo de la velocidad en jugadores de juveniles de baloncesto.

I. Etapa de preparación general:

- Actividad 1.

Objetivo: Mejorar la velocidad a través de medios generales.

Nombre: Velocidad combinada sin balón.

Método: Repetición estándar, progresivo y combinado.

Forma Organizativa: En parejas, tríos, cuartetos, grupo (Grupo de divisiones)

Tiempo: 30 minutos de trabajo y descanso.

Medios: Reacción simple y compleja, agilidad, pliométricos múltiples.

Distancias: 25 y 30 metros.

Repeticiones: 3 - 4

Descanso entre repeticiones: 15 - 20 segundos.

Series: 5 - 6

Descanso entre series: 2 - 2.5 minutos.

Intensidad: Baja

Volumen: Alto

Indicaciones metodológicas: Se debe realizar antes de comenzar la clase y después del calentamiento general y especial, además se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Medir la frecuencia cardiaca en reposo en 10 segundos antes y después de cada repetición.
2. En el trabajo en pareja tanto en la carrera como en los medios generales, el atleta que más se adelante se mantendrá realizando pausas activa de trabajo como caminar y respirar profundo.
3. Trabajo dirigido hacia la capacidad anaerobia lactácida combinada con la aerobia.
4. Las carreras se debe utilizar las formas según posturas laterales izquierda y derecha, de espalda, en zigzag con marcas de control situada en el terreno.

Resultados del pretest y postest de los 30m lanzados S/Balón.

	Pretest	Postest
No. De atletas	velocidad	velocidad
1	4.9	3.1
2	5.9	3.6
3	5.1	3.2
4	6.1	3.6
5	4.6	3.4
6	5.0	3.5
7	5.6	3.4
8	5.8	3.4
9	6.0	3.5
10	6.1	3.5
11	6.6	3.5
12	5.1	3.4
13	5.8	3.5
14	5.9	3.6
15	6.1	3.4
16	5.6	3.5
Promedio	6.3	3.5

Diagnóstico de los juegos celebrados en el campeonato Nacional Juvenil Masculino de Baloncesto año 2012.
Resultados de las acciones ofensivas de los juegos celebrados.

Variables	1° Periodo				2° Periodo				3° Periodo				4° Periodo				TG
VELOCIDAD	PB		PBT		PB		PBT		PB		PBT		PB		PBT		
Ataques	23	11	23	8	20	7	20	7	18	8	18	9	13	6	13	5	74
%	100	47.8	100	34.7	100	35.0	100	35.0	100	7,3	100	50.0	100	46.1	100	38.4	
Contraataques	11	5	11	7	13	9	13	10	10	7	10	8	11	7	11	8	45
%	100	45.4	100	63.3	100	69.2	100	76.9	100	70.0	100	80.0	100	63.6	100	56.9	
Total A/O	34				33				28				24				119

Valoración del final de los periodos por juego de los ataques y contraataques en el Campeonato Nacional Masculino Juvenil de Baloncesto 2013.

Resultados de los ataques y contraataques durante los 5 juego celebrados.

Variables Categorías	1° Periodo				2° Periodo				3° Periodo				4° Periodo				TG
VELOCIDAD	PB		PBT		PB		PBT		PB		PBT		PB		PBT		
Ataques	45		45		39		39		41	3	41		43		43		168
%	100		100		100		100		100	7,3	100		100		100		1,7
Contraataques	39		39		37		37		32		32		33	2	33		141
%	100		100		100		100		100		100		100	6,0	100		1,4
Total	84				78				73				79				314

Comparación de los resultados de los campeonatos nacionales juveniles masculino de Baloncesto año 2012 y 2013.

Tabla comparativa de las acciones ofensiva y defensivas De los campeonatos nacionales año 2012 y 2013

Variables	1° Periodo				2° Periodo				3° Periodo				4° Periodo				TG
	2012		2013		2012		2013		2012		2013		2012		2013		
Ofensiva 1	23	11 8			20	14 7			18	18 9			13	11 6			74-54 26.1%
			45				39				41				43		168-3 98,3%
Ofensiva 2	11	9 7			13	10 7			10	7 5			11	7 5			45-33 26,7%
			39				37				32				33		141-2 98,6%
Totales	34				33				28				24				119-87 26,8%
			84				78				73				79		314-5 98,4%

CONCLUSIONES

1. Al analizar los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación física para el desarrollo de la velocidad en el Baloncesto, se pudo comprobar que estos han presentado limitaciones y carencias, que rompen con su equilibrio en el rendimiento competitivo en este deporte, lo que sin duda, resiente la calidad del proceso de entrenamiento deportivo para la Alta Competencia.

2. Mediante el diseño y la utilización del Sistema de Ejercicios se constató que la calidad del mismo en el proceso de la preparación física de la velocidad, también presenta carencias y limitaciones, lo que justificó la necesidad de desarrollar un estudio para la mejora de la calidad de este proceso de los atletas juveniles de Baloncesto del Equipo Distrito Capital de Caracas.

RECOMENDACIONES

Como consecuencia de esta investigación y las conclusiones obtenidas, se entiende que se abren ante otros investigadores, futuras líneas de investigación que a continuación se esbozan:

1. Continuar en la profundización y diseño de otros métodos e instrumentos que garanticen a entrenadores de Baloncesto el diagnóstico, la planificación y control de la evaluación de variables de contenidos referido al desarrollo de la velocidad con el propósito de que se cuente con un producto científico más acabado.
2. Profundizar en futuras investigaciones, la necesidad de realizar ajustes y adecuaciones al sistema de ejercicios propuesto, con el objetivo poseer una herramienta que constituya de gran utilidad a todos los entrenadores de Baloncesto.

BIBLIOGRAFIA

1.- **Alvaro, V.** (1.995) .Estricta, planificación y promoción de los deportes De equipo. Modulo 2.1.7 Master ARD. COE.

2.- **Año, V**. (1997). Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Gymnos, Madrid.

3.-. **Ander-Egg, E**.(s/f).Introduccíón a las Técnicas de La Investigación Social. Buenos Aires. Colección Guidance. No 6.

4-. Arias, Fidas. G. (2004).El proyecto de Investigación a la Metodología Científica (4ª ed.).Caracas: Epiteme.

5.- Álvaro, J., & Sánchez, F. (2003). Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo.: Master en Alto Rendimiento Deportivo. C.O.E.

6.- Alderete, J. L. & Osma, J. J. (1998).*Baloncesto. Técnica individual de ataque.* Madrid:Gymnos.

7.- Anguera, M. T. (1988). *Observación en la escuela*. Barcelona: Graó.

8.- Anguera, M. T. et al. (1998). *Métodos de investigación en psicología.* Madrid: Síntesis.

9. -Arias, Fidas. G. (2001).Mitos y errores en la elaboración de tesis y proyecto de investigación (2ªed.) .Caracas: Episte.

10.- Balestrini, M (2000). Cómo se elabora el proyecto de investigación (5ª ed.).Caracas: Bl consultores Asociados

11. - Bazanov, B., Võhandu, P. & Haljand, R. (2006a). Factors influencing the teamwork intensity in basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 6(2),* 88-96.

12. - Bazanov, B., Võhandu, P. & Haljand, R. (2006b). Trends in offensive team activity in basketball. *Ugdymas Kuno Kultura Sportas, 2(61),* 5-11.

SISTEMA DE EJERCICIOS CON PESOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN FUNCIÓN DE LOS SALTOS EN LAS NIÑAS DE GIMNASIA RÍTMICA CATEGORÍA 9-12 AÑOS

Title: Weight exercise system for developing the jumping strength in girls practicing Rhythmical Gymnastic in 9 to 12 years category

Autores: EPG. José Antonio Tamayo Soler. UCCFD Facultad de Granma.
Dr.C Bernardo Enrique Ramírez Espinosa. UCCFD Facultad de Granma.
MSc. Orfeo Odoardo Gonzáles. UCCFD Facultad de Granma.

Resumen:

La fuerza en la Gimnasia Rítmica es una capacidad fundamental que garantiza realizar exitosamente varias acciones técnicas en las selecciones tanto individuales como grupales, el sistema de ejercicios con pesas se confeccionó con el objetivo de contribuir al desarrollo de esta capacidad en las niñas de Gimnasia Rítmica Deportiva de la categoría 9-12 años del Combinado Deportivo # 2 en el municipio de Yara. La investigación se realizó tomando como muestra 10 atletas del sexo femenino que representan el 100% de la población de esta disciplina en el Combinado Deportivo número 2 de este municipio. Esta investigación se realizó a través de un estudio experimental con control mínimo sobre un grupo de atletas, para el desarrollo del estudio se aplican métodos del nivel teórico y empírico además se realizan pruebas estadísticas para comprobar el mejoramiento de la fuerza y los saltos en este deporte. Con el sistema propuesto se garantiza un desarrollo de esta capacidad sin la aparición de traumas articulares y lesiones musculares en las atletas y que garanticen la mejor ejecución de las acciones técnicas.

ABSTRACT:

The force in the Rhythmic Gymnastics is a fundamental capacity that guarantees to carry out several technical actions successfully in the selections as much singular as grupales, the system of exercises with weights it was made with the objective of contributing to the development of this capacity in the girls of Sport Rhythmic Gymnastics of the category 9-12 years of the Sport Cocktail #2 in the municipality of Yara. The investigation was carried out taking like sample 10

athletes of the feminine sex that you/they represent 100% of the population of this discipline in the Cocktail Sport number 2 of this municipality. This investigation was carried out through an experimental study with minimum control on a group of athletes, for the development of the study methods of the theoretical and empiric level are applied they are also carried out statistical tests to check the improvement of the force and the jumps in this sport. With the proposed system a development of this capacity is guaranteed without the appearance of traumas articulares and muscular lesions in the athletes and that they guarantee the best execution in the technical actions.

INTRODUCCIÓN:

La gimnasia rítmica es un deporte para el que se necesita una gran dosis de creatividad, que deja lugar a la imaginación como casi todas las disciplinas relacionadas con la música y la expresión corporal, así como las modalidades de la danza, este deporte es una manifestación que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. En este deporte se busca lograr exhibiciones originales, encadenar ejercicios difíciles, además de lograr un ejercicio equilibrado y bello que potencie la expresividad y que sus exhibiciones impresionen por la técnica depurada y la belleza, considerándose la máxima expresión armónica corporal, el ritmo bajo la inspiración deportiva y la belleza del cuerpo en movimiento, muchos autores consideran a la gimnasia rítmica como un arte además de un deporte por su plasticidad y su belleza.

Se puede afirmar que el trabajo muscular que se realiza dentro de la práctica de la Gimnasia para niñas es de intensidad variable, donde se alternan períodos de considerable actividad muscular con períodos de relajación relativa. Esto exige:

· Una alta coordinación de los movimientos, ya que, casi todos se realizan de forma ágil.

· Un alto desarrollo y resistencia de la fuerza, sobre todo en los brazos, las piernas y la espalda

No obstante los resultados alcanzados en la preparación de las jóvenes gimnastas, se plantean algunas insuficiencias entre las que se observa el no

tener una metodología que permita sobre bases científicas desarrollar el entrenamiento de fuerzas a las mejores exponentes en esta disciplina deportiva que garanticen la obtención de altos resultados deportivos en nuestro municipio y provincia.

Los resultados que se exponen en este trabajo dan solución al problema científico que se planteó en una investigación realizada en el municipio de Yara en la provincia de Granma, y que tenía como interrogante:

¿Cómo lograr el desarrollo de la fuerza general y especial en función de los saltos en las niñas de Gimnasia Rítmica categoría 9-12 años?

La Idea a defender en esa investigación es que:

La aplicación de un sistema de ejercicios sustentado en una adecuada dosificación de la fuerza general y especial, propicia la ejecución de los saltos en las niñas de Gimnasia Rítmica.

El objetivo del estudio es aplicar un sistema de ejercicios para el desarrollo de la fuerza general y especial en función de los saltos en las niñas de Gimnasia Rítmica categoría 10-12 años del Combinado Deportivo# 2 del municipio Yara.

La importancia de esta investigación se concreta en la contribución a la práctica del mismo y es que aporta un sistema de ejercicios que contribuye a mejorar los resultados en el proceso de preparación de las niñas de Gimnasia Rítmica, en esta se incluyen aspectos novedosos que tienen que ver con la posición de las piernas para el salto en las selecciones, además de elementos físicos afines con esta disciplina deportiva, lo cual justifica su realización, en la necesidad de resolver la situación que existe, con las irregularidades que afectan el proceso de trabajo, expresadas en la preparación de atletas de Gimnasia de las categorías 10- 12 años, localizadas en insuficiencias relacionadas con la concepción de la metodología para enfrentar el proceso de preparación, provocando ineficiencias que han afectado el rendimiento competitivo, limitando la productividad y rentabilidad de las matrículas, además de traer consigo la lamentable pérdida de recursos económicos, y la frustración de atletas y entrenadores involucrados en el proceso.

El sistema de ejercicios aporta los fundamentos metodológicos necesarios para solucionar la situación existente en la ineficiencia de algunos componentes del proceso de preparación del deportista, en lo relacionado con la preparación de fuerzas de las gimnastas, ante la situación dada de no existir una metodología para el proceso de preparación de atletas de la categoría 10-12 años que garanticen altos resultados deportivos en nuestro municipio.

RESULTADOS:

Para la aplicación de un sistema de ejercicios en la Gimnasia Rítmica es de suma importancia tener en cuenta las características específicas del deporte en cuestión, es decir, **tener en cuenta la premisa estética de este deporte**.

Aunque en la selección y entrenamiento de las jóvenes gimnastas (según el Programa de Preparación del Deportista en Cuba) se evalúan el salto vertical, la fuerza del tronco y las piernas; En nuestro criterio **aún existen tabúes en cuanto a la utilización de los ejercicios con pesas en la preparación de las niñas**, y sin embargo lo más importante es no descuidar el componente estético en el cuerpo de la gimnasta y facilitar que (como dicen muchos autores) los movimientos sean naturales y libres, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos.

Los ejercicios con pesas correctamente dosificados no atentan contra las peculiaridades técnicas de la Gimnasia Rítmica y dentro de las cuales se plantean:

1) Iniciación con posturas de relajamiento.
2) Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
3) Participación de amplias zonas musculares.
4) Perfección de los movimientos.
5) Ejecución a "ritmo", según un tema musical.
6) Desplazamientos frecuentes.
7) Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

Muchos autores coinciden en las ventajas del entrenamiento con pesas para todos los deportes, entre estas podemos citar las planteadas por Carlos Cuervo (2005):

1. Permiten tener en cuenta las posibilidades reales de los practicantes
2. Posibilitan la ejercitación de cualquier plano muscular, ya que permiten realizar, de forma simultánea o separada, una infinita gama de ejercicios para las piernas, los brazos y el tronco.
3. Proporcionan exactitud para planificar y controlar el componente externo (físico) de las cargas, tanto en su volumen (de varias formas) como en la intensidad (por el esfuerzo realizado, en correspondencia con las posibilidades máximas y por la densidad motora).
4. Posibilitan desarrollar todos los tipos de fuerza.
5. Permitan realizar ejercicios en diferentes regímenes de actividad muscular y con diferente tempo de ejecución.

Criterios y principios a considerar para la elaboración del sistema de ejercicios con pesos en las niñas de Gimnasia Rítmica.

El cuerpo tiene más de 600 músculos aunque para dominar los aspectos fundamentales del entrenamiento de la Gimnasia solo se necesita trabajar una determina cantidad de ellos (Los implicados fundamentalmente en los gestos deportivos de la Gimnasia). Usualmente en el entrenamiento de fuerza el cuerpo se divide en las siguientes partes: piernas, espalda, tórax, hombros, brazos y abdomen.

El orden para entrenar los diferentes grupos musculares es universal para todas las formas de actividad física. Se empieza siempre por los músculos más grandes, por motivos evidentes, siendo más grandes necesitan de mayor cantidad de energía para ser entrenados, pero además los músculos más pequeños asisten a los más grandes en su trabajo, por lo que cansarlos antes dificultaría el trabajo.

El orden aconsejado para trabajar en la Gimnasia es el siguiente: Piernas, hombros, brazos y abdomen.

La forma más común para la planificación de la carga resulta ser la colectiva, donde se determinan los ejercicios a realizar y las cargas en cada uno de ellos.

Pero en el deporte de Gimnasia es fundamental aplicar el principio de individualización del entrenamiento, o sea, se debe tener en cuenta las particularidades individuales de cada niña.

Para determinar el peso con que se debe trabajar varios autores han emitido sus puntos de vista por lo que existen varios criterios quedando como referencia:

1. El peso corporal de cada atleta
2. La cantidad de repeticiones que se pueden realizar con un peso dado.
3. El resultado máximo obtenido en los ejercicios con pesas definidos como básicos.

El criterio del peso corporal resulta fácil de utilizar en la práctica ya que no se requiere de pruebas de control, aunque no siempre resulta apropiado por las razones expuestas anteriormente en las ventajas de los ejercicios con pesas planteadas por Carlos Cuervo (2005). Aquí se pone de manifiesto el fenómeno de la fuerza absoluta y relativa. No contempla las posibilidades reales de cada sujeto.

El criterio de las repeticiones es aplicable durante la etapa inicial del proceso de entrenamiento, resulta también muy fácil de utilizar ya que no se requiere de pruebas de control y consciente aprender y fijar correctamente la técnica de los ejercicios y la consolidación de los reflejos condicionados. Permite conseguir un automatismo de los movimientos.

Pasos para la aplicación metodológica del sistema de ejercicios en el entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en la Gimnasia Rítmica.

El sistema de ejercicios. Primera etapa. Metodología.

En esta primera etapa se busca un desarrollo muscular general para luego pasar a trabajos más específicos.

Debe haber un orden en la etapa inicial del entrenamiento de la fuerza en las gimnastas, y se considera que en este caso lo mejor es comenzar con los ejercicios de fuerza planteados en el Programa de Preparación del Deportista

(PPD), independientemente que se pueden combinar con los ejercicios con pesas planteados en nuestra propuesta y que se aplicarán en correspondencia con la etapa de preparación y el desarrollo alcanzado por la Gimnasta en los saltos contenidos en cada uno de los niveles planteados en el PPD.

Dentro de los ejercicios de fuerza que se observan en el Programa de Preparación del Deportista recomendamos iniciar y combinar según el criterio del entrenador con los siguientes:

- Recoger objetos con los dedos de los pies.
- Con los dedos de los pies ir recogiendo una toalla ó tela extendida en el suelo.
- Elevaciones al máximo de la pierna desde 1ra posición y desde 45 grados y mantener.
- Resortes de piernas.
- Cantidad máxima de saltos durante 6-10 seg.
- Saltos con las dos piernas unidas con desplazamiento
- Elevaciones de piernas desde 45°, 90° y mantener.
- Saltos con la cuerda.
- Salto indio.
- Saltos alternos.
- Saltos alternos con obstáculos.

Para el trabajo con pesas en esta primera etapa recomendamos seleccionar de tres a cuatro ejercicios básicos para cada sección de entrenamientos, los cuales se caracterizan por estimular sólidamente la hipertrofia y la fuerza muscular. Además, estos ejercicios, precisamente por ser básicos o fundamentales, acompañarán durante toda su vida a la atleta, por lo que se considera conveniente una temprana familiarización de la principiante con los mismos.

La entrenadora de Gimnasia Rítmica debe poner gran énfasis en el aprendizaje correcto de la técnica de estos ejercicios para prevenir posibles traumas o lesiones en el futuro.

Lunes / Miércoles / Viernes

1. Cuclillas por detrás 3-6 tandas x 3-4 repeticiones.
2. Semicuclillas por detrás 3-6 tandas x 3-4 repeticiones

3. Asaltos al frente 3-6 tandas x 3-4 repeticiones.
4. Asaltos laterales 3-6 tandas x 3-4 repeticiones
5. Saltillos con pesas 3-4 tandas x 6-8 repeticiones.

Metodología:

El sistema está compuesto de ejercicios básicos en su mayoría y se realizarán tres entrenamientos semanales en días alternos, por ejemplo, (Lunes –Miércoles -Viernes).

La recuperación entre series será compensada de acuerdo con las características individuales de las atletas.

La primera semana será de adiestramiento y experimentación. Los autores recomiendan iniciar con tres series por ejercicio en la primera sesión de entrenamiento, y de 3 series en adelante a partir de la segunda semana.

Cuando se llegan a cumplir las semanas iniciales del trabajo con pesas, se aumenta el peso sin deformar la técnica y se retorna al mínimo de repeticiones planteadas en la propuesta del sistema de ejercicios. Por lo tanto hay una sobrecarga en intensidad.

No se debe llevar cada serie hasta el fallo muscular, es decir, que un aumento de repeticiones por tandas que sobre pase el número de repeticiones planteadas en la propuesta provocaría un aumento del volumen muscular y esto atentaría seriamente contra la estética corporal de la atleta, es por ello que se establece un máximo de cuatro repeticiones por tandas en cada serie.

Cada ejercicio se debe realizar en condiciones anaerobias, es decir, ejecutar la repetición luego de una inspiración, reteniendo la respiración, y espirando al concluir el movimiento.

En general las cargas se deben mover controladas y rítmicamente a lo largo del ejercicio y procurando que el movimiento ascendente sea aún más rápido que el descendente: 2 – 3 segundos para elevar la carga y 4 segundos para bajarla. Es importante realizar los ejercicios despacio porque al controlar cuidadosamente el movimiento, es más fácil concentrarse y aislar los músculos que estas tratando de trabajar, también evitaras lesiones. Cada ejercicio se realizará en su recorrido completo, máxima extensión y máxima contracción.

Se recomienda mantener las repeticiones entre 3-4 porque:

1. No empeña excesivamente y permite aprender bien el movimiento.

2. Al principio la fuerza aumenta igual independientemente de las repeticiones.

4. Un trabajo más intenso (mayores pesos) podría sobreentrenar al principiante o causar lesiones.

Este periodo tiene una duración acorde con la evolución del atleta y en correspondencia con la periodización del entrenamiento planteada en el plan de entrenamientos del equipo de Gimnasia Rítmica del Combinado Deportivo.

Segunda etapa. Metodología.

En esta segunda etapa de la preparación se mantienen los mismos ejercicios con pesas propuestos en la primera etapa y se priorizan los elementos a fines con los saltos en la Gimnasia Rítmica, es decir se profundiza en el desarrollo de la fuerza especial, lo cual será un elemento esencial dentro de la preparación especial de las niñas de Gimnasia. Para ello se realizarán elementos que estén compuestos por partes o fases de los elementos técnicos del deporte en cuestión:

- Las elevaciones de muslo con peso en el mismo (2 % del peso corporal.).
- Idem para las extensiones de piernas desde muslo elevado pegado al tronco (el peso deberá ponérsele en el tobillo).
- Saltos alternos en split colocando indicadores de distancia en el piso para buscar desplazamiento.
- En suspensión entre dos paralelas o cajones suecos, separar al máximo (situándole metas) las piernas (imitando salto zancada).
- Salto ancho (zancada) con obstáculos.
- Saltos aprendidos en la arena ó con pesos en los tobillos ó chaquetillas de plomo ó mochilas ó cinturones.
- Carrera con lastre.
- Cuclillas con dos y una pierna.
- Cuclillas y salto.
- Acostado de frente apoyados en los antebrazos, elevaciones alternas de las piernas, con pesos en las mismas.

- Zancada desde carrera de impulso hacia una mesa graduable cada vez más alta, con una y otra pierna al frente y al lado con plomos de hasta 1.5 kg. en tobillos o cadera.
- Zancadas sucesivas en el lugar aumentando la amplitud de las piernas en cada salto con plomos de hasta 1.5 kg., repetir hasta que se observe pérdida sensible de la amplitud del salto.(lateral y de frente).
- Saltos de rebote con piernas extendidas con zancadas laterales y de frente con control del tiempo.
- Parada sobre una pierna de frente a la espaldera, en el 3er peldaño, con pierna de apoyo flexionada, peso en el tobillo de la pierna libre y llevar esta a atrás y arriba, con un "pateo", extendiendo la pierna de apoyo a la posición de split. Ir elevando la posición inicial de la pierna libre.
- IDEM de espalda a la espaldera, realizar el "pateo" hacia el frente y arriba, por pierna extendida; también se podrá realizar desde developpé.
- En grand ecart con plomos en el tobillo de la pierna que está en l'air, tratar de aumentar la amplitud de la posición (con metas puestas por el profesor) por el propio esfuerzo de la gimnasta.

➢ Saltos aprendidos con peso en los tobillos.
➢ Saltos dobles con peso en los tobillos.
➢ Relevé lent con peso en los tobillos.

La frecuencia de entrenamientos debe mantenerse en tres por semana y en el periodo competitivo disminuirá a una frecuencia semanal.

Para la concepción de las variantes diarias de enteramiento con el sistema de ejercicios planteado se debe tener en cuenta para cada unidad en las diferentes edades, el contenido de la técnica corporal básica para la preparación coreográfica, la técnica corporal específica y el grado de dificultad del salto.

CONCLUSIONES:

1. El sistema de ejercicios favorece el desarrollo de la fuerza general y especial de las niñas de Gimnasia Rítmica.

2. Las opiniones emitidas por las entrenadoras y atletas destacan su nivel de satisfacción con los entrenamientos realizados y con los resultados obtenidos.

3**Bibliografía:**

1. Aaberg, E. (2006) Musculación: el diseño anatómico y su función. Madrid, Tutor Ediciones S.A.

2. Baechle, T.R y R.W. Earle (2007) Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Madrid, Editorial Médica Panamericana.

3. Brown, L. (2008) Entrenamiento de la fuerza. Madrid, Editorial Médica Panamericana.

4. Carreño Vega, J. E. (2000). Características Generales de la fuerza muscular. Matanzas. Editorial Universitaria.

5. Chiesa, L.C. (2007) La musculación racional. Barcelona, Editorial Paidotribo.

6. Cuervo, C; F Fernández y R Valdés (2005) Pesas Aplicadas. La Habana. Editorial Deportes.

7. Forteza, A. y A. Ranzola. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento Deportivo Ciudad de La Habana. Editorial Cientifico - Técnica.

8. Germani, C. (2007) En forma perfecta. Madrid, Editorial EDAF.

9. Gidón, J.M. (2006) Ejercicios y rutinas para tu peso ideal. Buenos Aires, Ediciones LEA.

10. Gottlob, A. (2008) Entrenamiento muscular diferenciado. Tronco y columna vertebral. Barcelona, Editorial Paidotribo.

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD CON NADADORES DE LA CATEGORÍA 7-8 AÑOS DEL MUNICIPIO CARIRUBANA, ESTADO FALCÓN

Autor: Lic. Wilfredo Limonta Veranes
Tutor: Dr. C Luis Ramón Cortegaza Fernández

Estado Falcón

INTRODUCCION:

El desarrollo físico es superior en las personas que practican sistemáticamente la Cultura Física y el deporte, criterio que está avalado por la existencia de investigaciones que demuestran que la práctica bien organizada del deporte y la educación física, por un extenso período de tiempo estimula el desarrollo físico como una cualidad natural del hombre que se lleva a efecto bajo la influencia directa de los factores hereditarios y el medio, y se manifiesta a través de la evaluación cualitativa y cuantitativa de las formas y funciones del organismo humano.

En este sentido, la natación deviene en una opción de práctica deportiva sumamente socorrida por el reconocimiento que existe de su influencia integral en el organismo humano. Durante su práctica, la obtención de resultados notables está en estrecha relación con los niveles de preparación física que se alcancen como soporte del resto de las preparaciones del deportista.

Durante la iniciación este asunto se hace más importante, en virtud de crear el necesario fundamento en que se sostendrá la evolución del practicante en la disciplina deportiva dada, lo realiza teniendo en cuenta las características biológicas del organismo del niño y en el caso concreto de las capacidades motoras de los denominados periodos críticos o sensitivos. (Duran 1988).

La iniciación en la natación ocurre en edades tempranas y es importante atender las observaciones antes referidas. Sobre todo propiciar el desarrollo de las capacidades coordinativas y la flexibilidad, esta ultima de gran importancia para los ejercicios natatorios.

Autores como Grosser, Bruggermann y Zintl, (1989) así como Manno (1991) son partidarios de la corriente que asocia el mejoramiento de la flexibilidad con la edad, distinguen sus posibilidades de máximo desarrollo entre los 8-9 años, con lo cual concuerdan Platonov y Bulatova (37, 288) quienes refieren que hacia la edad de 7-8 años, se observa una gran elasticidad de músculos y ligamentos, así como una gran

cantidad de líquido sinovial en las articulaciones que contribuyen a la movilidad. Esta posición también la reconocen García, Navarro y Ruiz (38, 317) quienes basados en investigaciones realizadas por Sermeev, B. V, distinguen un desarrollo más acentuado de la movilidad entre los 7 y 11 años de edad.

La flexibilidad juega un papel importante en el desarrollo de la capacidad de nadar de forma eficiente y sin lesiones. La habilidad de mover una extremidad a lo largo de todo el rango de movimiento de la articulación hará más fácil mantener una apropiada mecánica de brazada. La falta de flexibilidad en los músculos del hombro o en los pectorales, por ejemplo, provocará un impacto negativo en la habilidad del nadador para recuperar los brazos sobre el agua en el estilo mariposa. Además de provocar un estrés adicional sobre el hombro, el nadador deberá adoptar mecanismos compensatorios para poder recuperar los brazos sin que las manos se arrastren por el agua.

Costill (2001) sugiere que un incremento de la flexibilidad de las articulaciones permite que el nadador realice una mejor actuación debido a:

- Un incremento del arco de movimiento de ciertas articulaciones debería permitir que la fuerza propulsora se aplicase durante un período mayor de tiempo.
- Un mayor arco de movimiento de algunas articulaciones debería permitir movimientos de recobro y de acción de las piernas que no alteren la alineación horizontal y lateral del cuerpo.
- Una mayor movilidad de algunas articulaciones puede disminuir el gasto de energía e incrementar la velocidad natatoria al reducir la resistencia intramuscular al movimiento.

La formación básica de la natación necesita de actividades físicas a través de ejercicios y juegos, para desarrollar la flexibilidad con nadadores de la categoría 7-8 años que condicione un avance efectivo en la interacción con el mejoramiento de las cualidades básicas para dominar el medio acuático lo que provoca un aumento gradual de aceptación al nuevo campo de actuación en el que se encuentra, y una optima adaptación al objetivo en cuestión, la dosificación de las actividades físicas es fundamental, por lo que se hace necesario conocer la amplitud fisiológica es la capacidad de rendimiento y las peculiaridades biológicas del organismo en desarrollo las cuales deben ser aprovechadas para obtener un amplio rendimiento de las capacidades físicas del principiante en el inicio de su carrera deportiva es decir su n reparación física.

La preparación física en tierra y en el agua del nadador tiene como objetivo elevar en la medida posible en cada etapa de formación el nivel de las capacidades motoras y las posibilidades funcionales generales y especiales del organismo, estas etapas

deberían estar contempladas en un programa de preparación del deportista de la siguiente forma:

- ✓ Etapa de principiantes hembras y varones (de 7 a 12 años).
- ✓ Etapa de perfeccionamiento hembras y varones (de 13 a 15 años).
- ✓ Etapa de alto rendimiento hembras y varones (16 años en adelante al Equipo Nacional, Liceo y Universitario).

Esta estructura permite establecer categorías por edades de rendimiento y controlar la distribución competitiva en las distancias y técnicas de ejecución en las competencias programadas a nivel nacional. El objetivo fundamental de estas estructuras responde a un reglamento intangible de desarrollo, es decir cada edad de las distintas etapas tiene tareas específicas y a su vez, son ejecutables cuando se mantiene un trabajo constante donde se garantice una preparación bien concebida gradualmente.

La década del 1990 marcaba el inicio evidentemente de pasos significativos de avances en el desarrollo de la natación en Venezuela, sin embargo en el estado Falcón han sido poco significativos los resultados alcanzados, manteniendo a nivel nacional en los campeonatos infantiles y juveniles pésimos resultados. Vertiginosamente va decreciendo la formación de los nadadores de edades tempranas trayendo como consecuencias ingresos deficientes al alto rendimiento.

Si hay algo que caracteriza negativamente al deporte actual de la natación, es que un número elevado de principiantes abandona la práctica habitual deportiva en las edades de formación, es decir, cuando apenas han comenzado a dominar los fundamentos del deporte, se ausentan, se retiran. Las causas o razones que justifican esta realidad, pueden tener su origen en las siguientes interrogantes: ¿No existen los programa o es el contenido de los programas el motivo principal de estas decepciones?, ¿Son los entrenadores los que, violan el contenido y olvidan el objetivo de la tarea educacional y formativa? Posiblemente, en la respuestas a estas interrogantes se encuentra la solución más plausible que permita no solo evitar tantos abandonos, sino a mejorar en líneas generales el deporte actual.

El autor de la presente investigación vinculado a la captación y preparación de nadadores principiantes con más de cinco años de experiencia en la actividad y teniendo en consideración los resultados que brinda un diagnóstico preliminar sobre el estado del trabajo con la flexibilidad general y especial de los nadadores de la categoría 7-8 años en el municipio Carirubana del estado Falcón, ha podido constatar avances importantes en la preparación física con el grupo de trabajo en el Club Aquaman, lo cual pudiera asegurar buenos resultados a mediano y largo plazo. No obstante, el desarrollo de la flexibilidad es insuficiente en la categoría de 7-8 años de

edad, aún cuando es una etapa de edades que reacciona de manera positiva ante este tipo de influencia, lo cual se vislumbra como **situación problémica** a resolver.

Se hace indispensable la disponibilidad de recursos, medios que conduzcan a niveles de preparación que se correspondan con la actividad de formación del nadador contemporáneo. Esta situación deriva en **problema científico** que a manera de pregunta podría quedar enunciado de la siguiente manera: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la flexibilidad de los nadadores de la categoría 7 – 8 años del municipio Carirubana estado Falcón?

El **objeto de Estudio** comprende el proceso de preparación física de los nadadores de la categoría 7-8 años de edad y el **objetivo general** se orienta a elaborar un sistema de ejercicios para el incremento del desarrollo de la flexibilidad de los nadadores de la categoría 7 – 8 años del municipio Carirubana estado Falcón y de ahí que su **campo de acción** sea el sistema de ejercicios para el incremento del desarrollo de la flexibilidad con nadadores de la categoría 7 – 8 años del municipio Carirubana estado Falcón.

Este conocimiento permite al autor prever una posible solución que se expresa a través de la **hipótesis** siguiente:

Si se aplica un sistema de ejercicios donde se combinen los métodos activos, pasivos y el PNF, que actúen sobre las articulaciones dominantes en la natación (escapulo-humeral, coxo-femoral y tibio tarsiana), permitiría el incrementar la flexibilidad con nadadores de la categoría 7 – 8 años del municipio Carirubana estado Falcón.

Definición operacional:

Tabla 1. Operacionalización de las variables.

	Independiente	Dependiente
Variables Relevantes.	Sistema de ejercicios donde se combinen los métodos activos, pasivos y el PNF, que actúen sobre las articulaciones dominantes en la natación (escapulo-humeral, coxo-femoral y tibio tarsiana)	Incrementar la flexibilidad con nadadores de la categoría 7 – 8 años del municipio Carirubana estado Falcón
Definición Conceptual	Conjunto de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad con nadadores infantiles, organizados en atención a su carácter -general y especial, observando su interdependencia y aumento gradual de su exigencia, tendientes a su	Aumento notable del nivel de desarrollo de la flexibilidad con este tipo de deportista de las edades de 7-8 años, y su correspondencia con las características biológicas de la edad; así como las exigencias de los ejercicios

	potenciación con este tipo de deportistas de las edades de 7-8 años, en correspondencia con las particularidades del desarrollo biológico.	competitivos de la disciplina.
Definición Operacional	Ejercicios donde se combinen los métodos activos, pasivos y el PNF, que actúen sobre las articulaciones dominantes en la natación (escapulo-humeral, coxo-femoral y tibio tarsiana) observando un orden metodológico, y teniendo como principios del entrenamiento deportivo, que deben ser distribuidos a lo largo de la preparación atendiendo las particularidades del desarrollo biológico.	Cuando se logre fundamentar teóricamente que el sistema de ejercicios elaborado permite incrementar el desarrollo de la flexibilidad. Cuando se logre demostrar las ventajas del sistema con respecto al proceso de preparación vigente. Cuando el criterio de los expertos se manifieste a favor del sistema.

Tabla 2. Dimensiones de la variables independiente y dependiente.

Variables	Dimensiones	Indicadores
Independiente	Ejercicios pasivos	Aumento notable de la flexibilidad en las articulaciones escapulo humeral, coxofemoral y tibio tarsiana, sin participación de la fuerza muscular.
	Ejercicios activos.	Aumento notable de la flexibilidad en las articulaciones escapulo humeral, coxofemoral y tibio tarsiana, con participación de la fuerza muscular.
	Estiramientos	Aumento notable de la flexibilidad en las articulaciones escapulo humeral, coxofemoral y tibio tarsiana desde posturas que imiten los ejercicios natatorios.
	PNF	Aumento notable de la flexibilidad en las articulaciones escapulo humeral, coxofemoral y tibio tarsiana, combinado la fuerza isométrica y la relajación.
Dependiente	Potenciación del desarrollo de la flexibilidad de los nadadores de la categoría 7-8 años	Mayor amplitud de los movimientos (grado de libertad) en las articulaciones escapulo humeral, coxofemoral y tibio tarciana.
	Criterio de los expertos	Validez teórica de la solución.

VARIABLES AJENAS O COLATERALES:

a) De los niños: Desarrollo físico y motor, edad, estado de salud, nivel de preparación física y experiencia deportiva.
b) De los profesores: Titulación y años de experiencia.

Para dar respuesta al referido supuesto fueron elaborados objetivos específicos, conducentes a las respuestas que se están precisando.

Objetivos Específicos.

1. Fundamentar los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan la preparación física de los nadadores con énfasis en la flexibilidad.
2. Determinar el nivel de desarrollo de la flexibilidad en las articulaciones escapulo-humeral, coxo-femoral y tobillo.
3. Seleccionar los ejercicios de flexibilidad en tierra y en el agua que integran el sistema propuesto.
4. Seleccionar los test que integraran el sistema propuesto.
5. Diseñar un manual que facilite la instrumentación del sistema
6. Demostrar la validez teórica del sistema elaborado.

El presente trabajo está vinculado a la línea de investigación de la Maestría en Educación Física, Deportes y Recreación referida a los "Aspectos teóricos y metodológicos de la preparación del deportista y del ejercicio físico en general" en virtud de la contribución del sistema de ejercicios al mejoramiento de la flexibilidad de los nadadores y por consiguiente elevar su nivel de preparación para la ejecutoria de los ejercicios natatorios.

La investigación se considera teórica aplicada, no experimental, cuyos resultados son aplicables a los deportistas de la categoría pioneril (7-8 años).

Con este propósito se trabajó con una muestra de 15 nadadores de la categoría 7-8 años del club aquaman 7 hembras y ocho varones que conforman la selección (muestreo intencionado).

Hay que resaltar el uso de los métodos del nivel teórico y empírico. Entre los primeros, se preciso del **analítico-sintético** que ayudo a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio, permitiéndole al autor reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para luego integrarlas en un todo como se presenta en la realidad y fue la vía para la interpretación de la información que se recogió después de consultar a diversos autores, lo cual permitió llegar a las conclusiones correspondientes de dicha investigación, el **Inductivo-Deductivo** aporto la

determinación del problema y la diferenciación de las tareas a desarrollar durante el proceso investigativo permitiéndole al autor el diseño del sistema propuesto. Además, proporcionó el establecimiento de las relaciones entre los hechos que se analizaron y las explicaciones y conclusiones a las que el autor arribo en la presente investigación, el **Histórico-Lógico** se utilizó para comprobar la existencia de antecedentes que utilizan este tipo de actividades que a la vez permitió indagar sobre el proceso de desarrollo de la resistencia muscular; así como la variación de la actividad competitiva. Para favorecer la posible solución ofrecida en la investigación se utilizo el método **Hipotético- Deductivo** que a partir de inferencias lógicas deductivas, permitió arribar a conclusiones particulares, que posteriormente se pueden comprobar teóricamente. En su definición se tomaron en consideración los criterios de entrenadores y expertos que cuentan con una basta experiencia en este trabajo y el **sistémico-estructural-funcional**, al tenerse en cuenta que la tarea como nivel básico en la concreción del objetivo, debe estructurarse como un sistema que privilegie el trabajo dirigido al perfeccionamiento del proceso abordado en la aplicación de los métodos de la ciencia. Los segundos, comprendieron la **revisión de documentos** (se preciso para el estudio de los documentos normativos y que comprenden la modelación de la preparación de los deportistas), la **encuesta** (aplicada a los entrenadores de lucha greco romana), la **entrevista** (materializada con los metodólogos y federativos de la especialidad en su condición de especialistas con mayor información para revelar las causas del insuficiente desarrollo de la resistencia a la fuerza muscular) y el **test o medición** (utilizado para evaluar el desarrollo de la resistencia a la fuerza muscular que presentan los luchadores de la categoría juvenil (15-18 años) de la provincia Matanzas, lo cual estuvo conformado por las pruebas que hoy disponen los entrenadores con este propósito y que fueron enunciadas a partir de lo que sustentado en la metrología deportiva refiere Morales 1995 y **el experimento en su variante de pre experimento** se utilizó para constatar la funcionalidad que ofreció la aplicación del sistema de ejercicios especiales para el desarrollo de la flexibilidad, a través de la aplicación de instrumentos empíricos en la fase de diagnóstico y la constatación de los indicadores en el post test. Como método de constatación, se utilizó la **opinión de los expertos - variante comparación por pares** (para constatar la validez teórica del sistema de ejercicios que fuera elaborado por el autor).

Para el procesamiento de los datos se utilizo el programa Excel sobre Windows Vista, para el cálculo de los valores de dispersión y tendencia central. Además, se consideraron las diferencias de medias y el porciento (%) de incremento, tomando como base la ecuación siguiente:

% Incrt= $((x_2 - x_1)) / (X_2 + X_1)*100$ Según Brody, citado por Guzhalovkij (1979).

También, se utilizaron el método porcentual y la Tabla de significación porcentual (Anexo). En cuanto a la tabla de significación ("Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial" elaborada por Ramón Folgueira (2003) en la que los datos son calculados en EXCEL con el algoritmo: Bukač J. (1975) Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics. V 24. N 2.

Para la cual los valores son:

01 Muy significativo, 05 significativo y 1 Poco significativo

La novedad Científica del trabajo radica en que se presenta un sistema de ejercicios para el desarrollo e la flexibilidad en tierra y el agua que abarca los segmentos articulares claves para una adecuada ejecución de los movimientos técnicos de la natación. Adicionalmente se puede señalar que los ejercicios contenidos en sistema propuesto constituye un adecuado instrumento para la programación del desarrollo de esta capacidad durante la preparación.

La **contribución teórica** de la investigación está, en que se aporta el resultado de una sistematización teórica sobre el sistema de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad, lo que permitió arribar a consideraciones teóricas y metodológicas para el trabajo con nadadores de la categoría 7-8 años.

Significación Práctica de la presente tesis se expresa en que se aporta: Un sistema ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad en segmentos articulares fundamentales con nadadores de la categoría 7-8 años.

Aporte ambiental: La tesis está dirigida al tratamiento socio humanista del deporte como fenómeno social de estos tiempos incidiendo en el tratamiento y desarrollo de capacidades físicas que conducen a una mejora de vida en los sujetos que practican la actividad física motivo de estudio.

La investigación ofrecida, además de la presente introducción, cuenta de dos capítulos, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos. El primer capítulo está referido a los fundamentos teóricos del proceso de preparación física de los nadadores haciendo énfasis en el trabajo de la flexibilidad. El segundo capítulo comprende el diseño y validación del sistema propuesto a partir de la opinión de los expertos sobre el asunto.

CAPITULO 1 Bases teórico – metodológicas del desarrollo de la flexibilidad con nadadores

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las capacidades motoras. La preparación física se divide en general y especial algunos especialistas recomiendan incluso destacar preparación específica. La preparación física general pretende desarrollar dinámicamente las capacidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) los índices elevados de la preparación física general, constituyen el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales lo que cree las bases de la enseñanza y perfeccionamiento de los demás aspectos de la preparación (técnico, táctica, psíquico). Un proceso de preparación física organizado racionalmente presupone desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras. Potencial funcional que se adquiere como resultado de la preparación física general no es más que una premisa indispensable para perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada

Dentro de las capacidades motoras que comprende la preparación física se ubica la flexibilidad, que para muchos especialistas como A. Forteza de la Rosa (2000), G. Blanco (2003) y otros, es la la menos estudiada a pesar de su importancia. Otro aspecto relacionado con dicha capacidad es su conceptualización, hoy en día, definir si el término adecuado es flexibilidad, movilidad o elasticidad resulta uno de los elementos más polémicos a escala mundial dentro del estudio de las capacidades motoras. Aunque realmente esto no puede resultar lo más importante en el vasto campo teórico que debe ser analizado, merece que se tome en consideración.

Di Santos (1997) citado por L. Cortegaza (2000) plantea: **"**Probablemente se cuestione si verdaderamente vale la pena realizar un estudio minucioso sobre el concepto de flexibilidad habiendo, de hecho, otros tantos aspectos de la misma que no han sido aún analizados a profundidad. Sin embargo, hoy por hoy, el aspecto terminológico

constituye ciertamente un problema. No existe acuerdo entre investigadores y autores, quienes, con todo derecho, conceptualizan la flexibilidad y a sus componentes desde su estudio, reflexión, y experiencia personal" (15**).**

¿Pero que importancia práctica, tiene para el entrenador deportivo determinar el aspecto conceptual?

Un ejemplo que puede contribuir a responder esta interrogante resulta lo expresado por Vargas (1996) cuando analiza "la utilización de la flexibilidad por lo general es indebida, solo se valora como parte del calentamiento, a través de ejercicios activos (movimientos pendulares, de resorte, circunducciones, etc.) o como medio de relajación después de ejercicios de fuerza" (16). Los puntos de vista escritos por Shuts (1989), citado por L. Cortegaza y C Hernández (1995) lo confirman, cuando expresa: **"**El desconocimiento de aspectos conceptuales y metodológicos sobre la movilidad como capacidad, puede traer efectos negativos, al aplicar ejercicios de pausa o pasivos de alta intensidad después las cargas de fuerza, provocando trastornos ósteo - articulares, al ejecutar tirones excesivos a músculos contraídos por la actividad física" (17).

Estos argumentos demuestran cómo en la actividad cotidiana, dentro de la clase de educación física o en el entrenamiento deportivo, un error generalizado es la confusión manifiesta entre la capacidad física flexibilidad y las actividades de relajación que se aplican en determinados momentos de la clase (que en muchos casos para esa actividad se utilizan ejercicios de flexibilidad, como son los métodos de streching, activos, etc.), con las actividades que implican el desarrollo de la flexibilidad como capacidad.

Para conformar el cuerpo teórico de la tesis se han consultado decenas de conceptos, donde se observan que los dos términos fundamentalmente utilizados son flexibilidad y movilidad. Platonov (1993) destaca: **"**La flexibilidad comprende propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos" (18), mientras que Jurgen Weinek (1988) apunta: "La movilidad es la capacidad y la cualidad que el deportista tiene para ejecutar movimientos de gran amplitud por sí mismo o bajo la influencia de fuerzas externas" (19). Jan Borms (1984) especifica "Es común observar términos tales como flexibilidad y movilidad, utilizados indistintamente y todo ello denota ausencia de rigidez o la posibilidad de realizar movimientos mono o poliarticulares con máxima amplitud teniendo los grados de libertad en flexión, extensión, abducción - adducción y rotación" (20).

1.1 Algunas consideraciones sobre la flexibilidad:

A continuación se presenta de forma escueta, algunas de las características más importantes de la flexibilidad, como podrá verse muchas de ellas son conocidas o incluso podría decirse que forman parte del saber popular en el campo del entrenamiento deportivo, pero es importante se analicen estos elementos. En este orden de ideas el autor menciona de forma resumida las conclusiones de cada autor sobre esta temática.

• Leighton, (1956) “La flexibilidad es una cualidad que involuciona en los niños a partir de los 10 años, y en las niñas a partir de los 12 años”.

• Clarke, (1975) “La flexibilidad disminuye a los 10 años en los chicos y a los 12 en las chicas”.

• Navarro, (1986) Aspectos relacionados con la flexibilidad y que afectan a los niños de 10 a 14 años:

- “La flexibilidad es específica de cada articulación”
- “Las mujeres tienden a ser más flexibles que los hombres”
- “La flexibilidad disminuye con niveles de actividad bajos”

• Ruiz Pérez, (1987) Aspectos evolutivos de la flexibilidad:

1. “Este es un factor cuyas características son muy peculiares. Es el único cuyo apogeo coincide con el paso de la infancia a la adolescencia, perdiéndose después progresivamente”.
2. “Con la mejora de la flexibilidad se consigue mayor fluidez y amplitud de los movimientos durante la realización de las actividades físicas, lo que mejora la capacidad infantil para evitar lesiones de los tejidos blandos, desgarros musculares o ligamentosos”
3. “En el ámbito deportivo y en el entrenamiento es un factor que se trata de mejorar desde edades tempranas a fin de conseguir, en cierto modo reservas para la edad adulta (Mandel, 1984)”.
4. “No obstante, la consecución de la flexibilidad en sus límites extremos puede entrañar peligros y molestias potenciales que deben ser consideradas por el educador”.
5. “En la edad preescolar el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, por ello parece inadecuado en los niños entrenamientos estrictamente específicos, estando indicados, por el contrario, las actividades globales, de movimientos básicos, que le permiten ejercer libremente su motricidad”.
6. “La maleabilidad de las estructuras óseas es un importante factor de riesgo a considerar. Lo estético de muchas actividades deportivas induce al niño o niña a realizar movilizaciones que superan los límites estrictamente funcionales”.

7. “El factor flexibilidad no tiene carácter global, con valores iguales en todas las articulaciones del cuerpo, su desarrollo puede conseguirse y localizarse selectivamente en cada articulación específica (Borms, 1986, Cratty, 1986)”

(Platonov, (1994) “En nadadores de alto nivel de 12 a 14 años, la flexibilidad puede ser 1’5-2 veces menor que para los deportistas adultos”.

George y cols, (1996) “La integridad de la propia cápsula articular puede afectar a los resultados de músculos y tendones demasiado rígidos sin embargo, el exceso de grasa suele ser un factor coadyuvante.

García, (1996) “La flexibilidad general podemos considerarla como un índice de salud general y elemento básico de todo proceso de entrenamiento. El interés por el estudio de la movilidad, según Corbin y Noble, aumentó a principios de este siglo tras las secuelas de la Segunda Guerra Mundial y la importante epidemia de polio aparecida en aquellas fechas”.

Métodos principales para el trabajo de flexibilidad.

Los métodos del ejercicio repetido para el desarrollo de la flexibilidad pueden desarrollarse con determinadas variantes y además con el orden siguiente:

- Método de los ejercicios activos.
- Métodos de los ejercicios pasivos.
- Métodos de los ejercicios de pausa sostenida.
- Método de ejercicios combinados.

Método de ejercicios activos.

Se desarrolla a través de ejercicios sin ayuda, utilizando solo las fuerzas del propio plano, constituye el método básico para iniciar el proceso de trabajo de flexibilidad, por lo general tienen un carácter dinámico, se debe comenzar a ritmo lento, moderado hasta terminar con mayor velocidad. Aquí la cualidad que más se desarrolla es la flexibilidad aunque los planos opuestos durante la extensión desarrollan la fuerza. Un elemento importante del régimen dinámico es que dado a las oscilaciones y aceleraciones del cuerpo se logra una mayor amplitud del movimiento articular.

Dentro del grupo del grupo de flexibilidad activa tenemos:

- Brazos flexionados al pecho y extenderlo..
- Círculos de brazos (con conteo)
- Flexión al frente y abajo del tronco.
- Elevación y descenso de piernas rítmicamente en forma de péndulo.

Método de ejercicios pasivos

Se desarrolla a expensas del apoyo de fuerza externas con ejercicios con un régimen dinámico, desarrollándose conjuntamente con la flexibilidad la fuerza de resistencia a pesos o a un compañero.

Este método permite la superación de los músculos estirados a costa de la fuerza del cuerpo o de sus partes con ayuda de otros medios (dumbells, ligas, etc.) o de un compañero.

Ejemplo de ejercicios pasivos:

- En la espaldera.

Métodos de los ejercicios de pausa sostenida

Son los ejercicios mantenidos durante una pausa de tiempo determinado. Su objetivo consiste en vencer la resistencia de ligamentos y tendones que se opongan a una mayor amplitud articular. Después de ejecutado el movimiento pasivo o activo se finaliza en una pausa de tiempo sosteniendo esta posición.

El tiempo de pausa que se recomienda para iniciar esta pausa va de 10 seg. Hasta 1 minuto, trabajos efectuados por **J. Miranda 1989**) investiga en atletas del área de velocidad en campo y pista en tres grupos experimentales A, B y C con 10 integrantes cada uno, los diferentes tiempos de pausa a utilizar.

El grupo A se situaron ejercicios de pausa durante 10 segundos 4 veces a la semana durante 2 meses, al grupo B, ejercicios de pausa durante 30 seg. en igual período de tiempo y el tercer grupo 1 minuto de ejercicios de pausa durante un tiempo similar que los grupos A y B, los resultados obtenidos mostraron que los tiempos óptimos para el mantenimiento de las cargas funcionales del grupo B o sea 30 seg donde se experimentaron los avances más significativos en el desarrollo de la flexibilidad.

Este trabajo permite valorar junto a otros trabajos ejecutados por **R. González (1988)** y **R. Álvarez (1990)** la importancia de los ejercicios con pausas para el desarrollo de la flexibilidad por encima de los métodos anteriores, pero con las bases establecidas por estos.

Ejemplos de ejercicios de pausa

- Elevación de brazos atrás tratando de tocarse los codos manteniendo la posición 30 seg.
- Flexión del tronco al frente con la ayuda de un compañero , mantener la posición final durante 45 seg.
- Elevación de una pierna a colocarla en una espaldera, manteniendo la posición en cada pierna 30 seg.

Métodos de ejercicios combinados.

Consiste en combinar los métodos analizados anteriormente, favorece el desarrollo de la elasticidad muscular y de la fuerza de los músculos agonistas y antagonistas, aquí se dan combinaciones como son: Activo-pasivo, activo-mantenido, pasivo-mantenido, activo-pasivo mantenido.

Ejemplo de ejercicios.

- Flexión sin ayuda del tronco al frente al llegar al límite, un compañero presiona en la espalda del atleta buscando mayor amplitud en el movimiento (activo-pasivo)
- Flexión sin ayuda del tronco al frente a llegar al límite un compañero presiona en la espalda del atleta buscando mayor amplitud en el movimiento, después mantener esta posición durante 30 seg.

  ESQUEMA IDEAL DE LOS EJERCICIOS DE TIPO COMBINADO

  ACTIVO +PASIVO + PAUSA

Como una de las variantes del método de pausa están los métodos de estiramientos o streching y el PNF

Variantes del método de estiramientos y PNF

PNF UNIVERSIDAD DE MINESSOTA

- 6 segundos de extensión pasiva.
- 3 segundos de contracción isométrica.
- 6 segundos de relajación.
- Repetirlo 4 o 5 veces por articulación.

TECNICAS DE HARTLEY RUSSELL(1978)

PNF ACTIVO

- 6 segundos de extensión activa del grupo muscular agonista.
- 6 segundos de tensión isométrica máxima del grupo muscular agonista.
- Repetir las fases 1 y 2 durante 60 segundos, es decir, es decir 5 veces en total.

TECNICAS DE HARTLEY RUSSELL (1978)

PNF PASIVO

- 6 segundos de extensión pasiva del grupo muscular
- 6 segundos de tensión isométrica máxima del grupo muscular agonista.
- Repetir los pasos 1 y 2 durante 60 segundos, es decir 5 veces en total.

METODO PNF (TECNICA DE MANNO, NICONELLI MATEUCCI, 1999)

- Extensión del grupo muscular agonista hasta advertir cierta molestia.

- 10 segundos de tensión isométrica del grupo muscular agonista.
- 10 segundos de trabajo pasivo, junto a la contracción voluntaria del grupo muscular antagonista.
- Repetir el ciclo al menos 3 veces de forma continua.

Control y evaluación de la flexibilidad

El control de la amplitud de los movimientos no solamente resulta de importancia para los profesores de Educación Física y entrenadores, sino también para anatomistas, fisioterapeutas, médicos, profesores de ballet y danza y diseñadores de equipos automotores. En muchas ocasiones, durante la revisión bibliográfica, se dirige la búsqueda fundamentalmente a la literatura especializada dentro del campo de la Cultura Física y asombrosamente, donde se encuentra una mayor bibliografía actualizada, apoyada en rigurosas investigaciones, es en los textos especializados en diseño industrial, dentro de la industria automotriz y de artefactos de guerra (tanques, aviones, etc.) donde se calculan los ángulos de visión de los pilotos de combate, el ángulo de los pedales de freno, embrague, etc.. También se ha podido detectar un enorme desarrollo de equipos de medición en la medicina ortopédica y la rehabilitación, ya que le es de vital importancia conocer la anatomía funcional de las articulaciones y por lo tanto les resulta indispensable el conocimiento de los movimientos normales y patológicos de estas.

En la actualidad existen en el mercado especializado todo un surtido de medios para medir la amplitud de los movimientos articulares, que van desde los aparatos más sofisticados como son los electro goniómetros utilizados por los anatomistas y médicos que investigan problemas fundamentales de la cinética, hasta una simple cinta métrica, que sirve para medir la flexibilidad lineal. Los métodos lineales son también denominados indirectos, dentro de ellos tenemos:

"**Seat and Reach" o Test de Wells y Dillon.**

Creado en 1952, sirve para evaluar la flexibilidad en el movimiento de flexión del tronco desde la posición de sentado con las piernas juntas y extendidas.

Mide la amplitud del movimiento en centímetros. En el mismo se recurre a una tarima de madera sobre la cual está dibujada una escala de graduación numérica.

El cero de la misma coincide exactamente con el punto de la tarima donde se apoyan los pies del evaluado, quien flexionando el tronco, procura con ambas manos lograr el mayor rendimiento posible.

Conforme el ejecutante se aleja del cero, se consideran los centímetros logrados con signos positivos. Si por el contrario la persona no alcanza la punta de los pies, se marcan los centímetros que faltan para el cero pero con un signo negativo.

Sin duda alguna el test de Wells y Dillon constituye un recurso verdaderamente ágil y dinámico cuando la intención es la de evaluar masivamente a una gran cantidad de personas, sin embargo presentan un grupo de desventajas según el criterio del autor como son:

- Al igual que todas las variantes de los métodos lineales no neutralizan las variables antropométricas individuales. Así, sujetos de troncos y brazos largos y piernas cortas se ven notablemente favorecidos. Un claro ejemplo de estas desventajas está representado por experiencias de Chang, Bushbacher y Edich (1988) quienes evaluaron la flexibilidad de levantadores de pesas y de no deportistas a través del método goniométrico y del "Seat and Reach". Curiosamente los resultados que indicaron cada test eran contrarios; el test lineal, indicó que los pesistas eran más flexibles, y con el goniométrico, ocurría exactamente lo contrario.
- Tampoco neutraliza el efecto que sobre la limitante del movimiento alcanzado, ejercen los músculos lumbares y los músculos gemelos.

"**Toe Touch"o Test de Kraus y Hirshland**

Elaborado en 1960, es esencialmente igual al test de Wells y Dillon. La única diferencia estriba que es tomado desde la posición de pie en lugar de la de sentado. También mide la flexibilidad en centímetros y presenta prácticamente las mismas ventajas y desventajas que la propuesta anterior. Puede, eventualmente la fuerza de gravedad ejercer un efecto favorecedor. Puede suscitarse el caso de que los sujetos evaluados logren mayor rendimiento que en el test anterior por el simple hecho de que no estando la pelvis en contacto con el piso, pueden realizarse pequeños movimientos de apoyo a la misma, a partir de los cuales el individuo puede sacar un mayor provecho. Sin embargo, esto lo que hace es disminuir la confiabilidad del test.

Test de Cureton

Tiene tres formas de ejecutarse:

1. Tocar el suelo: El sujeto, de pie con las manos a los costados, se inclina adelante para tocar lentamente la punta de los pies, sin doblar las rodillas.
2. Flexión del tronco adelante sentado: El sujeto se sienta sobre el piso con las piernas estiradas y se inclina hacia delante.
3. Extensión del tronco: De cubito prono sobre una mesa con los pies sujetos trata de incorporar el tronco; se mide desde la frente a la mesa.

La bibliografía más actualizada revela que estos métodos lineales, a pesar de ser los más conocidos, no arrojan mediciones confiables, ya que hay muchas variables que no se controlan.

Por lo general los movimientos que se miden son una combinación de estos, por lo que es difícil saber que se midió.

Leger y Cantin (1983) citados por Duncan (1995) “demostraron que la prueba Sit and Reach, la prueba Dillon y Cureton no ofrecían valores similares en un mismo objetivo, y por tanto no medían lo mismo”

Otra de las variantes de test de tipo lineal es el creado por Morais y Torres (1992) denominado test flexométrico, que se plantea como uno de los de buena confiabilidad y se basa en el cálculo trigonométrico del ángulo de abertura de un segmento corporal.

Métodos Directos

El uso de equipos de medición angulares de la flexibilidad comienza a ser utilizado en la práctica médica desde inicios del presente siglo, donde se han ejecutado importantes investigaciones.

Gifford (1914) publicó lo que parece ser el primer artículo en los Estados Unidos y en el mundo sobre los goniómetros. Pocos años después Fox y Nutter describieron numerosos instrumentos para estudios especiales de las articulaciones basadas en otros equipos diseñados por Amar, Camus, Albce y Gillian, que posteriormente ampliaron el surtido de instrumentos de medición de la flexibilidad para el ejército de los Estados Unidos durante la Segunda Guerra Mundial.

Durante la etapa en que se desataron ambas guerras mundiales, se lograron notables progresos en la determinación del nivel de la amplitud articular. Moore (1949) “…ejecuta una amplia revisión bibliográfica, que muestra una creciente complejización en los métodos de control e investigación de la flexibilidad, así como en el diseño de aparatos e instrumentos”

Salter (1955) realiza un estudio en los Estados Unidos sobre la terapéutica física ocupacional, coincidiendo con Moore “…en lo complejo y costoso de los medios de control de la flexibilidad”.

El instrumento más utilizado para controlar el nivel de flexibilidad a escala mundial es el goniómetro, universalmente conocido como artrómetro, que es un transportador o medidor de ángulos.

Goniómetro.

Proporciona junto al electrogoniómetro y el flexómetro los datos más sólidos y confiables, referidos al rango del movimiento alcanzado. Mide la flexibilidad en grados. Consiste en dos reglas o segmentos rectos ligadas a un transportador o escala circular registradas en grados. Las lecturas son tomadas en flexiones y extensiones articulares máximas.

Según Borms (1984) "…esta técnica fue estandarizada en 1965 por la Academia Americana de Ortopedia" y al respecto Silvia Corazza de Silva Benito y Olga de Castro Mercedes (1995) aportan los detalles respectivos, que son:

"Estandarización de las medidas de flexibilidad a través de la goniometría" .

ARTICULACIONES	FIJO	MOVIL
Hombro	Línea Axilar Media	Radial
Codo (Radial)	Acromial	Stylion
Puño (stilion)	Radial	Cabeza del 2 Metacarpiano
Cadera (trocantéreo)	Línea Axilar Media	Tibial Lateral
Rodilla (tibial lateral)	Trocánteres	Maléolo Lateral
Tobillo(maleolo lateral)	Tibial Lateral	Cabeza del 5 Metatarsiano

Indicaciones generales para la evaluación goniométrica

- El evaluador debe mantenerse en el centro del transferidor del goniómetro, en el punto de referencia de la articulación.
- Las astas del goniómetro deben estar en dirección a los puntos referenciales establecidos.
- Se sugiere marcar con un lapicero los puntos de referencia antes de comenzar la evaluación.
- Las medidas deben ser tomadas sin calentamiento previo de ningún tipo.
- Se toma una sola medida por articulación.
- Las medidas son tomadas siempre del lado derecho (hemicuerpo derecho) del evaluado.

En cuanto a los tipos de goniómetros, existen de diversas estructuras y formas de manipulación como es el goniómetro de palanca o transportador y el goniómetro de burbujas que, a pesar de ser uno de los mas sofisticados, tiene algunos detractores que critican su confiabilidad - como es Schenter - que plantea que "los datos que éste arroja no son fidedignos, ya que no existe un centro anatómico de rotación de las articulaciones". Otras formas o variantes de goniómetros muy utilizadas son los mecánicos, que poseen una estructura muy sencilla, pero que son extremadamente útiles al profesor de Educación Física.

Dentro de estos tenemos el diseñado y construido por la Dra. Thalia Fung en el Centro de Estudio de la Cultura Física del I.S.C.F. de Ciudad de la Habana, denominado goniómetro pendular el cual, junto al manual de uso, también elaborado por dicha autora, logra un nivel aceptable de estandarización y confiabilidad en las mediciones ejecutadas con este instrumento**.**

Electrogoniómetro (o Elgon)

Básicamente, consiste en un goniómetro conectado a una batería eléctrica que permite un registro directo de los datos sobre un papel graduado. Las variaciones angulares son visualizadas en un osciloscopio, mientras que simultáneamente se plasman esos datos en un gráfico. Tales datos son señales eléctricas directamente proporcionales a la amplitud angular de la articulación evaluada.

Flexómetro de Leighton.

Fue Leighton (1960) quien comienza los estudios con personas sanas vinculadas a la Educación Física y utiliza durante las mediciones los diferentes tipos de goniómetros. Este destacado investigador fue el creador del flexómetro, un equipo que mide la flexibilidad en término de grados. El flexómetro consiste en un cilindro mecánico dentro del cual hay dos partes móviles, un disco graduado de cero a 360 grado y una aguja. Cuando el cilindro es desplazado de la vertical, tanto el disco como la aguja se mueven. Alcanzada la máxima amplitud la aguja queda fijada, marcando la graduación lograda, lo que permite que el sujeto pueda volver a la posición de partida sin que los datos tomados se pierdan.

El flexómetro se fija apropiadamente a un segmento del cuerpo y el rango del movimiento es determinado con respecto a esta perpendicular. Este tiene su respectivo manual de uso que estandariza las pruebas y fue aprobado y validado por la Asociación Ortopédica de lo Estados Unidos de América en 1965 y 1975, al igual que dicho flexómetro; estas orientaciones aparecen registradas en el Manual de introducción the J. A. Leighton

Existen otras formas de medición aun más costosas como son la radiografía que es un método muy exacto pero extremadamente costoso y peligroso por la posibilidad de las emanaciones radiactivas y la globografía que son utilizados en estudios de pequeñas muestras, dado su alto costo y lo complejo de la ejecución de los ejercicios que integran la batería de los test del control de la flexibilidad angular.

La evaluación de la flexibilidad

La evaluación del rendimiento físico de los escolares constituye una de las tareas básicas del profesor de educación física, ya que ésta le garantiza comprobar la eficiencia del proceso desarrollado, los avances y retrocesos de sus alumnos en los objetivos trazados y si han sido correctamente aplicados los medios, métodos y los procedimientos pedagógicos.

Alejandro López (1988) expresa al respecto que los profesores a veces priorizan el sistema de clases y desatienden la elaboración de los controles, la determinación precisa de la clave. Pero también ocurre que el profesor en muchos casos no cuenta con instrumentos de control confiable de la evaluación del rendimiento físico, ya que la propia práctica le demuestra que los controles que utilizan no son los más adecuados.

Los trabajos de diplomas ejecutados por A. Acosta (1988) y J. Nápoles (1987) valoran como los profesores de educación física de la provincia de Matanzas, reconocen que algunas de las mediciones que ejecutan no reflejan la realidad individual y colectiva del nivel de flexibilidad de los estudiantes, lo que ocasiona que en muchos casos se pierda la confianza en estos mecanismos de control.

Una de las formas más utilizadas para efectuar las calificaciones de la educación física, está dada por el establecimiento de las llamadas escalas de evaluación.

Existen diferentes tipos de escalas de evaluación, siendo una de las más utilizadas la denominada escala de percentiles, que constituye una vía idónea para que, a partir de las mediciones masivas de diferentes parámetros, se elaboren escalas de evaluación sobre bases científicas.

Un percentil es un punto que divide a la distribución de frecuencia en dos partes de tal forma que a su izquierda o por debajo de él se encuentre un determinado porcentaje de la muestra de individuos medidos. En general un percentil demuestra que un porcentaje de la observación se va por debajo de él. El uso del percentil se justifica cuando después de aplicado un test a un grupo de estudiantes se quiere averiguar a la izquierda de cuáles puntuaciones se encuentran cada uno de ellos. Con los datos obtenidos se pueden elaborar escalas de evaluación y calificación. Esta escala tiene forma de sigma y son en esencia funciones de distribución normal.

Las escalas de percentiles son muy demostrativas y por eso en el sector de la educación física y deportes se utilizan ampliamente.

Las escalas a partir de los percentiles proporcionan sólidas bases estadísticas para establecimiento de diferentes normas por edades, incluyendo a los escolares que realizan algún tipo de ejercicio físico, para poder agruparlos por sexo, edad, tipo de capacidad y parámetros medidos.

Las normas por edades se basan en el hecho de que con la edad varían las posibilidades funcionales de las personas y la escala de percentiles, junto a la escala T, constituyen dos de las variantes mas utilizadas.

En la literatura más actualizada se pueden encontrar determinados intentos por evaluar la flexibilidad y si expresamos el término de intento, es porque son los propios autores de importantes obras que abordan la flexibilidad los que se expresan de esta manera, dado lo limitado de la muestra y los instrumentos con los que se ejecutan las propuestas de las llamadas escalas de evaluación. Entre estos autores tenemos a Di Santos (1997), Duncan (1995) y otros.

Pero indudablemente en esta literatura encontramos interesantes trabajos que deben ser de consulta obligatoria para quienes pretendan profundizar en la evaluación de la flexibilidad, como son: La propuesta por Duncan y colaboradores (1995), donde a

partir de los valores máximos y mínimos, tomados de una amplia investigación ofrecen tablas por grupos articulares sin definir edades.

También el sistema Flexitest de Claudio Gil Suárez Araujo y Roberto Davel (1980) (citado por Dantas 1995), con movilidad pasiva "…analiza 20 movimientos y establece una escala de evaluación que se califica de 0 a 4 puntos en función de la amplitud articular, sumándose al pontaje de los 20 movimientos y posteriormente se utiliza una escala: En primer termino la escala de 4 puntos se evalúa de la forma siguiente:"

Nivel de la flexibilidad	Puntaje
Muy pequeño	0
Pequeño	1
Media	2
Grande	3
Muy Grande	4

Y partir de esta escala se establece la escala general de puntaje:

< 20 Deficiente

20-30 Flojo

31-40 Medio (-)

41-50 Medio (+)

51-60 Bueno

>60 Excelente

De Tarso y Farinatti (1992) introducen cambios a esta escala y proponen el Flexitest adaptado:

< 8 Muy Pequeña.

9-12 Pequeña.

13-16 Media (-)

17-20 Media (+)

21-24 Grande

>25 Muy grande.

Otro aporte importante son los trabajos de diplomas asesorados por la Dra. Thalía Fung, con niños de nivel primario, donde se establecen con la utilización del goniómetro pendular y también utilizando los valores máximos y mínimos, una escala de evaluación para un grupo de planos articulares y edades.

El test de EUROFIT se utiliza para medir la flexibilidad, la flexión del tronco al frente desde posición sentado (ELT) y la escala de evaluación expresada en centímetros, que valora que "quien se logre tocar con las manos, la punta del pie se le otorga 15 puntos y posteriormente se le asigna un punto por cada centímetro que rebase el nivel

del pie, a estos datos se le aplica un análisis de perceptiles y se le da una calificación de 0 hasta 20 puntos como máximo”

L. Sánchez (1999) en su tesis de maestría, ejecuta una tabla de evaluación para medir el nivel de la flexibilidad en jóvenes voleibolistas, que aporta importantes elementos a la propuesta en nuestro trabajo.

También existen otros códigos de referencia de investigaciones que abordan mediciones utilizando diferentes técnicas y se ubican en la literatura de punta como algunas de la más importante ejecutadas hasta el momento:

1. Boone y Asen (1979): 53 h <19años. Técnica Haos.
2. Boone y Asen (1979). 56 h <19 años. Técnica Haos.
3. Ekstrand, Wiktorsson, Ober y Enloquist (1982): 10h <20-25 años. Técnica flexómetro
4. Ekstrand y otros (1982): 12h entre 23-30 años. Técnica flexómetro
5. Henricasson y otros (1984): 15h <25-29 años. Técnica flexómetro
6. Henricasson y otros (1984): 22h <25-39años. Técnica Goniómetro universal.

(h significa efectuadas al sexo masculino)

Un breve análisis del tópico de la evaluación de la flexibilidad en el campo de la educación física permite valorar que este constituye una de las áreas que más dificultad presentan.

La profundización en la temática y la propia actividad práctica durante los controles, demostró el grado de complejidad que acarrea la ejecución de las escalas de evaluación en la capacidad física flexibilidad.

A partir de la bibliografía consultada y las investigaciones dirigidas y ejecutadas por el autor, éste considera que las dificultades mayores que se dan en los controles y evaluación de la flexibilidad son:

- De tipo material, limitando la obtención de los equipos de medición de la flexibilidad dado su costo y escasez en el mercado.
- Complejidad en las mediciones lo que acarrea un largo periodo de adiestramiento del personal especializado, que necesita desarrollar las habilidades, para ejecutar las mediciones con alto grado de confiabilidad.
- Desconocimiento por parte de los profesores de la terminología anatómica, lo que dificulta la definición de los tipos de movimientos específicos que son necesarios medir por articulación, e imposibilita utilizar correctamente el manual del uso, que garantiza la estandarización de las pruebas.
- Dificultades con la ejecución de mediciones a una muestra significativa.

- Pobre aceptación de las mediciones por parte de los niños y adolescentes, ya que estas demoran su tiempo de ejecución y resultan poco estimulantes para estos.
- Deficiente nivel de conocimientos estadísticos por parte de los profesores de educación física y entrenadores.

Estas reflexiones permiten arribar a la conclusión, de que para establecer el control de la flexibilidad como sistema, se deben cumplir con un conjunto de requisitos que lo hacen extremadamente complejo y que solo es posible por una profunda preparación del personal que participa en dicha actividad.

1.2. La condición determinante de la flexibilidad en los nadadores

Para (Counsilman, 1980) “Cada deportista necesita estar dotado de un cierto grado de flexibilidad en determinadas articulaciones. En concreto el nadador puede pasar con solo una flexibilidad media en la articulación de la cadera, pero necesita una flexibilidad muy superior a la media en sus tobillos y hombros (según el estilo), para beneficiarse de ello en la propulsión.

Los especialistas de mariposa, crol y espalda requieren de una gran flexibilidad de las articulaciones dorsales y de la flexión plantar del tobillo. Los crolistas con la musculatura de la espalda “dura” deberán realizar una rotación mayor o realizar un desplazamiento plano de su brazo en el recobro de atrás a delante, en cualquier caso son defectos que alteran la correcta posición del cuerpo en el agua”.

(Maglischo, 1986) “Aunque se cree que la flexibilidad de las articulaciones es importante para una natación eficiente, tampoco aquí hay mucha comprobación científica para sostener esta creencia. Hipotéticamente, sin embargo, la racionalidad de una relación entre la flexibilidad y las marcas obtenidas, avala la inclusión de ejercicios de extensión, en los programas de entrenamiento, a pesar de la falta de respaldo científico que apoye sus beneficios. A continuación se dan algunas de las razones por las que el aumento de la flexibilidad en las articulaciones, debe conducir a la obtención de mejores marcas.

1. Un incremento del arco de movimiento de ciertas articulaciones debería permitir que la fuerza propulsiva se aplique durante más tiempo.
2. Un incremento del arco de movimiento de algunas articulaciones puede disminuir el gasto de energía e incrementar la velocidad de nado al disminuir la resistencia intramuscular al movimiento.
3. Un incremento del arco de movimiento de algunas articulaciones debería permitir movimientos de recobro y de acción de las piernas que no alteren la alineación horizontal y lateral del cuerpo, es decir mejora la posición hidrodinámica.

Los entrenamientos han ido enfocados tradicionalmente a las articulaciones de la parte

baja de la espalda, caderas, hombros, tobillos. El entrenamiento de la flexibilidad en hombros y tobillos parece justificado mientras que la falta de propulsión provocada por la cadera y la parte baja de la espalda se deben a una mala ejecución técnica de brazada más que a la falta de flexibilidad de estas zonas.

La flexión de las caderas y la hiperextensión de la espalda que se produce al nadar a mariposa o braza, son consecuencia de las reacciones de un impulso efectivo con los pies y los brazos no de una acción propia de las caderas y la espalda.

En ocasiones los mariposistas impulsan con los pies y los brazos de forma débil por lo que no se elevan las caderas, este hecho no se debe a la falta de flexibilidad en las caderas, sino a un batido de los pies hacia débil, que no llega a empujar suficientemente fuerte hacia arriba a las caderas.

Por lo tanto es dudoso que la mejora de la flexibilidad de las caderas o la parte baja de la espalda, mejore el rendimiento, por el contrario, cuando mejora el impulso de los pies si que se elevan las caderas y en consecuencia mejora el rendimiento.

Hay varias razones que justifican el entrenamiento para aumentar la flexibilidad en hombros y tobillos con el fin de mejorar el rendimiento en todos los estilos.

-Los espaldistas deben aumentar la flexibilidad de los hombros en el movimiento de hiperflexión, para barrer con el brazo hacia abajo con efectividad hacia abajo en el inicio de la brazada bajo el agua

-Los mariposistas y crolistas deben aumentar la flexibilidad en los hombros en la abducción para recobrar sin arrastrar los brazos o manos por el agua o para no desalinear lateralmente el cuerpo.

-Los bracistas deben mejorar la flexibilidad de los tobillos en la dorsiflexión y la eversión (pies planos y hacia fuera) y además necesitan mejorar la inversión para el barrido hacia dentro. Por el contrario puede prescindir de la flexión plantar.

-Todos los estilos, excepto la braza deben mejorar la flexión plantar junto con la flexión dorsal pasiva ya que en estos estilos es el agua quien coloca al pie.

-Los nadadores deben medir periódicamente la flexibilidad de los tobillos y de los hombros, para ver los progresos en la facilidad de movimientos". (Kurt Wilke, 1990) "El entrenamiento de la flexibilidad sirve básicamente para aumentar la amplitud de movimientos favoreciendo así las técnicas de nado".

Además se aumenta la capacidad de relajación muscular y disminuye el reflejo miotático con lo que se obtiene una efectiva contracción muscular (pre-elongación).

Los ejercicios para el entrenamiento de la flexibilidad se deben hacer antes de hacer el trabajo en agua, durante diez ó quince minutos y previo a las competiciones, además hay que repetirlos después de terminar el entrenamiento de nado o la prueba de competición.

También es muy recomendable realizar ejercicios de flexibilidad antes y después del trabajo de fuerza durante cinco o diez minutos".

(Platonov, 1994) valora que "La flexibilidad se encuentra entre las principales cualidades que determinan los resultados en la natación deportiva. Un nivel insuficiente de flexibilidad provoca los siguientes efectos:

- Limita la amplitud de los movimientos,
- No permite que se desarrolle la técnica de nado eficaz
- Limita la aparición de fuerza
- Limita la mejora de la velocidad
- Limita la mejora de la coordinación
- Disminuye la economía de trabajo
- Con frecuencia, causa el deterioro de los músculos y ligamentos

Un bajo nivel de flexibilidad no permite al nadador trabajar de forma eficaz el desarrollo de la fuerza puesto que el resultado del entrenamiento de la fuerza crece de manera sustancial cuando se aumenta la amplitud de movimiento. La ejecución de ejercicios de fuerza con una gran amplitud de movimiento, permite al nadador ejercer una gran fuerza a costa de las propiedades elásticas de los músculos al principio de los movimientos.

Los movimientos técnicos de la natación requieren gran flexibilidad en las articulaciones humerales y tibio tarsianas y en concreto, los bracistas deben tener gran movilidad en la rodilla y la articulación iliaca.

El modo de trabajar la flexibilidad, debe ser activa porque el nado es activo, aunque la flexibilidad pasiva refleja la reserva de la flexibilidad activa.

Los mejores nadadores del mundo trabajan entre 120 y 160 horas al año, a lo largo de la primera parte de su planificación anual de forma irregular con el objetivo de mejorar la flexibilidad articular.

En el segundo periodo de la planificación anual (periodo competitivo) del nadador se trata de mantener lo conseguido y en consecuencia se disminuye el número de horas dedicadas a esta capacidad.

En muchas ocasiones se incluyen ejercicios de flexibilidad antes del entrenamiento, como parte de la rutina en una proporción de dos ejercicios activos y uno pasivo.

La duración de los ejercicios de flexibilidad depende de los siguientes aspectos:

- Las particularidades de la articulación
- La edad
- El sexo del deportista

Platonov(2000) aporta reflexiones al respecto:

- La flexibilidad de nadadores de alto nivel de 12 a 14 años, puede ser
- 1’5 ó 2 veces menor que los deportistas adultos.
- Para conseguir los mismos efectos de entrenamiento, la duración del trabajo de los hombres debe ser un 15% mayor que el de las mujeres
- Es recomendable que el ejercicio de flexibilidad preceda a los ejercicios de fuerza y no al revés, de este modo se consigue que el músculo trabaje la fuerza en toda su amplitud articular, por el contrario si solo se trabaja la flexibilidad después del entrenamiento de fuerza, esta no se desarrollará en toda la amplitud articular.
- Los test más adecuados para medir la flexibilidad, son aquellos que miden ángulos, ya que los test lineales pueden reflejar resultados que están determinados por las características antropométricas del sujeto testado (longitud de los brazos y piernas o ancho de los hombros)”.

(Costil, 1998) manifiesta que “hay quien sugiere que un incremento de la flexibilidad de las articulaciones permite que el nadador realice una mejor actuación debido a lo siguiente.

1) Un incremento del arco de movimiento de ciertas articulaciones debería permitir que la fuerza propulsiva se aplique durante más tiempo.

2) Un incremento del arco de movimiento de algunas articulaciones puede disminuir el gasto de energía e incrementar la velocidad de nado al disminuir la resistencia intramuscular al movimiento

3) Un incremento del arco de movimiento de algunas articulaciones debería permitir movimientos de recobro y de acción de las piernas que no alteren la alineación horizontal y lateral del cuerpo, es decir mejora la posición hidrodinámica.

4) Los ejercicios de flexibilidad aumentan la movilidad articular al alargar el tejido conectivo de los músculos, ya que estos por si solos no pueden alargarse”.

Mientras que para Lloret (2001) “la movilidad articular, como cualquier otra función musculo esquelética, necesita del mantenimiento de una amplitud de movimiento adecuada en todas las articulaciones, esto determina el buen funcionamiento articular además de mantener la musculatura con un grado de elasticidad y tono muscular correcto. La flexibilidad se debería mantener mediante ejercicios de estiramiento variados. “En la etapa adulta es importante el mantenimiento y mejora de la flexibilidad de la región lumbar y posterior de las piernas. La falta de flexibilidad de estas zonas está relacionada directamente con el dolor de espalda”.

Este propio autor señala que:

- Existe una relación directa entre la consecución de buenos resultados y los niveles de flexibilidad óptimos.

- Una mayor amplitud de movimiento en determinadas articulaciones debe producir una mecánica más propulsiva.
- Una mayor amplitud de movimiento en determinadas articulaciones debe producir menor brusquedad en la alineación lateral y horizontal del cuerpo, con lo que se mejora la hidrodinámica.
- Una mayor amplitud de movimiento en determinadas articulaciones disminuye el gasto de energía al disminuir la fricción interna de los movimientos.
- Los entrenamientos han ido enfocados a mejorar la flexibilidad de los hombros, tobillos y la parte baja de la espalda, aunque no parece justificado hacerlo en la parte baja de la espalda, porque esta zona no contribuye a la propulsión.
- Los sujetos que tienen poca flexibilidad en la parte baja de la espalda, son más proclives a padecer dolores en esta zona.

Precisamente, esta es la zona que otros autores como Counsilman, Maglischo consideran que no debe ser entrenada porque no contribuye directamente al rendimiento, pero es posible que la pérdida de flexibilidad de la parte baja de la espalda de los deportistas implique la lesión de los mismos y en consecuencia la supresión de los entrenamientos.

Otros estudios sobre la natación y sus efectos sobre la flexibilidad

(Greipp, 1985) En el estudio que realizado por este autor se midió a principio de temporada la flexibilidad de los hombros de un grupo de nadadores y al final de la temporada se preguntó a ese mismo grupo por la incidencia de dolores y lesiones en los hombros. Las conclusiones del estudio determinaron que los nadadores que tenían menos flexibilidad en los hombros, eran más proclives a padecer dolores y lesiones en esa misma zona.

Las investigaciones realizados por (Sanz, 2002) para comprobar, si la práctica habitual de la natación provoca alguna modificación en la flexibilidad de los músculos implicados en una prueba determinada en la que se testaron a dos grupos de treinta o más sujetos con diferentes cargas de entrenamiento y se pudo observar que los deportistas que realizaron una carga de entrenamiento elevada perdieron flexibilidad, mientras que los que realizaron unos entrenamientos con carga moderada, no vieron modificada esta capacidad.

El test que se empleado para medir la flexibilidad en este estudio ha sido el test “Sit and reach” prueba utilizada en el “Eurofit”. Veamos a continuación la información resumida del estudio realizado por este autor.

- Puesto que el entrenamiento desarrollado por los deportistas del club es muy diferente al desarrollado por los de la escuela de natación, es de esperar que las

adaptaciones fisiológicas también sean muy distintas.

- Según los resultados del estudio, podríamos pensar que cuanto mayor es la intensidad y duración del entrenamiento de natación, mayor es la pérdida de flexibilidad (siempre que no se desarrolle un trabajo paralelo de flexibilidad).
- Los entrenamientos de natación de un club con planteamiento competitivo en estas edades, suelen incluir el desarrollo de la fuerza (aletas, palas, seco), por lo tanto, y por regla general, esto implica la pérdida de flexibilidad, siempre que no se realice un entrenamiento paralelo de la flexibilidad con una finalidad compensadora.
- Cuando el trabajo desarrollado en las sesiones de entrenamiento tiene un Planteamiento no competitivo, parece que la flexibilidad no se ve afectada ni positiva ni negativamente.
- Cabría esperar que si se realizase un trabajo paralelo de flexibilidad en ambos grupos, esta capacidad física se vería mejorada considerablemente.
- Según los resultados, es posible que la práctica habitual de la natación con planteamiento no competitivo, detenga la involución de la flexibilidad.
- Es posible que el estímulo que ha podido suponer la práctica de la natación en la escuela municipal, no haya sido suficiente como para producir adaptación fisiológica alguna en esta capacidad.
- Resulta paradójico que los deportistas del club hayan sido los que han perdido más flexibilidad, siendo al mismo tiempo los que partían de una situación más ventajosa con respecto a esta capacidad (los deportistas del club tenían, una media, cinco centímetros superior a la media de los deportistas de la escuela, en el primer test).
- Los niños que se inician en la natación a edades tempranas en un club, no practican o no deben practicar este deporte con cargas elevadas, por lo tanto, es probable que la flexibilidad de estos sujetos haya involucionado más lentamente de lo que lo ha hecho la flexibilidad de los sujetos de la escuela.

1.3 La actividad física del nadador en la etapa de principiantes. La actividad física en agua.

La formación de los hábitos motores en natación no se inicia directamente con los movimientos técnicos del deporte, el medio ambiente donde realiza sus ejecuciones no es el medio habitable del ser humano, tal situación requiere una adaptación que traerá adaptaciones psíquicas, funcionales y físicas en toda su duración. La natación es un deporte eminentemente técnico, el hecho de realizar la totalidad de las acciones técnicas y competitivas en un medio diferente al cual no estamos

habituados a movernos y desarrollar todas las actividades diarias, resulta un reto que demanda ante todo someterse a un proceso de adaptación riguroso y bajo estas condiciones permita darle cumplimiento a las tareas relacionadas con los diferentes componentes de la preparación, tal y como lo realizan los deportistas sometidos al entrenamiento en su medio ambiente natural. Otro aspecto determinante en el perfeccionamiento técnico de los nadadores es la utilización de las extremidades superiores, y no las piernas, los brazos constituyen el segmento fundamental para lograr el desplazamiento. Por ultimo no puede omitirse el hecho de la posición de desplazamiento del nadador, lo realiza flotando, acostado al frente o atrás. A pesar de todas estas dificultades la preparación técnica del nadador, resulta ante todo un proceso pedagógico complejo y consiste en la asimilación de ciertos procedimientos de ejecución de movimientos formados a lo largo del tiempo, son específicos a cada actividad deportiva y se perfeccionan sistemáticamente. La base psicológica de la preparación técnica de los nadadores se orienta a dos direcciones fundamentales, el proceso de enseñanza aprendizaje y el proceso de entrenamiento. El objetivo supremo de la primera es lograr los procedimientos correctos de ejecución de los ejercicios físicos en general y de los específicos del deporte en particular, es decir la formación de los hábitos motores deportivos, el entrenamiento deportivo asegura los más altos logros del deportista como resultado del dominio perfecto de la técnica. En el proceso de enseñanza aprendizaje, resulta necesario definir las principales tareas o acciones que debe vencer el deportista para lograr la formación de los hábitos motores deportivos, se inicia con la adquisición por parte del principiante de los conocimientos necesarios (Formación Básica).

En el entrenamiento de natación las capacidades físicas, tanto condicionales como coordinativas se desarrollan más fácilmente en tierra y complementan otras como la resistencia y la velocidad, estas solo pueden ser desarrolladas en el agua, en cualquiera de los casos debe mantenerse un constante desarrollo en la preparación física, solo así el deportista podrá enfrentar con éxito las demandas de la preparación técnica. La coordinación de los movimientos de pierna - brazo y respiración es otro de los aspectos determinantes en la formación de los hábitos motores, así como el conjunto de operaciones motrices correspondientes a cada una de las técnicas de nado donde se acentúan las acciones motrices en la formación de los hábitos del deporte, estas presentan en su ejecución, una gran dificultad, es decir, prestar la atención a las fases técnicas que ejecuta el nadador por sí mismo, no puede por la posición técnica que exige el estilo en cuestión, observar los movimientos técnicos cuando los realiza, esto se logra en la

preparación física en tierra del nadador donde debe adquirir una gran movilidad para determinar las ejecuciones técnicas deseadas, donde debe alcanzar habilidades y destreza con el desarrollo de las direcciones físicas.

La formación de los hábitos motores deportivos no puede ser violentada ni alterada en el proceso de su formación, esto sucede sobre todo cuando el entrenador pretende acelerar dicho proceso, o no tiene en cuenta la complejidad del elemento técnico a enseñar. El trabajo de enseñanza de una técnica correcta, comienza desde el mismo inicio del proceso de formación básica, el cual irá aumentando su complejidad en el transcurso de los años. En todas las edades existirán ejercicios especiales de perfeccionamiento, pero los años más importantes son, desde los 7 años, en que debe comenzar la formación básica, la enseñanza y el perfeccionamiento técnico hasta los 13 años. De no lograr una formación correcta de los hábitos motores de ejecución no tendrá una técnica adecuada óptima en estos años, jamás podrá lograr un nivel internacional respetable. En estas edades tempranas el niño debe ganar la más amplia variedad multilateral de habilidades motoras, garantizando con la sistematización un alto grado de destreza. Las cuales facilitarán el proceso de enseñanza y perfeccionamiento.

1.4 La actividad física en tierra.

La actividad física tiene su punto de partida esencialmente en el desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón fundamental al desarrollo y aprendizaje de la técnica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa de continuantes, dando el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos, preparadores físicos y entrenadores. Tomando como punto de partida los precursores de la Preparación Física y el Entrenamiento Deportivo tales como Ozolin (1949), Matviev (1954) y Harre (1972), donde todas sus teorías bien fundamentadas y evidenciadas en práctica deportiva contemporánea se han fortalecido con los estudios efectuados por investigaciones teóricas que tiene su base sustentada en las ciencias aplicadas de la actualidad donde sobresalen las investigaciones realizadas y publicadas por doctores y especialistas como I. Verjoshansky (1988), Bompa (1999), Hegedus (2000) y otros, que justifican **la importancia de un sistema de ejercicios** que garantice todo lo relacionado con la dinámica de las actividades físicas de trabajo, su objetivo, el contenido, las indicaciones metodológicas, los medios a utilizar, los métodos, su tiempo de ejecución y la dosificación en todo el proceso de la preparación en tierra en su

elaboración y que responda a las exigencias de la edad en la preparación física, para desarrollar las direcciones físicas.

El programa determina con exactitud los contenidos que han de ser asimilados y formados en los alumnos, teniendo en cuenta las particularidades de la asignatura y la de los escolares que deben asimilarlas.

Es un documento pedagógico y metodológico de gran valor, sin el cual el maestro o profesor no puede conocer con exactitud que enseñar, en qué medida y como organizar ese proceso de enseñanza. Debe facilitar la asimilación de los contenidos que responden a los objetivos que correspondan a la asignatura en cada nivel, ciclo o grado.

La elaboración de un sistema de ejercicios supone tener en cuenta los principios fundamentales, por lo que dicho programa ha de resultar científico, asequible, sistemático y adecuado a la edad y nivel de los alumnos.

La teoría de las fases sensibles del aprendizaje motor y de los componentes del rendimiento infantil ha llenado páginas de la literatura especializada. Autores como R. Winter y D. Martin (1989), Wolanski (1979), Bompa (2000), Grimm (1963), Molnar (1988), Martin (1980, 1982), Roth (1970), Grosser (1981), Hirtz (1979), Vorontzov (2002) entre otros han dedicado parte de sus trabajos a perfeccionar los hallazgos e identificar esas fases para el aprendizaje coordinativo y los factores condicionantes de ese aprendizaje. En tal sentido (Winter 1980) 3 plantea. Estas son, entonces, unas etapas favorables para el reforzamiento de unos factores físicos y motrices que son determinantes en el rendimiento deportivo futuro. El niño aprende las cosas solamente cuando está listo, cuando domina los prerrequisitos de lo que va aprender y cuando tiene organizado el sistema de recepción de lo que se quiere aprender. Según la teoría el desaprovechamiento de estos períodos o esas ventanas de oportunidad limita la posibilidad del entrenamiento y desarrollo posterior de lo dejado de aprender a tiempo. Al parecer la fase sensible es una etapa determinante para la posterior entrenabilidad de esas capacidades. Para la natación estos períodos son importantes y determinantes para introducir algunos estímulos del entrenamiento en los momentos adecuados con el fin de lograr un desarrollo mayor de las capacidades físicas y motrices trabajadas que sean trabajadas adecuadamente.

El conocimiento de estas fases de sensibilidad para el aprendizaje de algunos de los factores influyentes en los resultados de la actuación del nadador asiste a los entrenadores en la búsqueda de una optimización de esos resultados vistos desde el entrenamiento hasta la competencia. No todos los niños desarrollarán las características físicas y las capacidades a la misma velocidad ni alcanzarán los mismos niveles pues mucho de este desarrollo está determinado por factores

genéticos y factores especiales debidos al entrenamiento, es decir, si alguna de esas condiciones genéticas o ambientales no está presente al momento de introducir la capacidad, esta no se podrá desarrollar hasta el punto óptimo. Solamente una correlación adecuada del desarrollo con el ambiente externo (entrenamiento) hace posible el aprovechamiento de esos factores hereditarios mientras una influencia inadecuada restringirá y quizás impedirá su máximo desarrollo. Cabe anotar que lo trabajos exagerados o a destiempo pueden agotar las posibilidades genéticas del desarrollo de la capacidad lo que significa que el momento de la introducción de las tareas puede influenciar positiva, neutra o negativamente el resultado del entrenamiento así como afectará la interacción de unas capacidades con las otras.

Es obligación del Entrenador , Preparador Físico, el que dirige y entrena estar actualizado en todas los modelos del Entrenamiento Deportivo y la preparación Física todo lo cual redundará en la elevación del nivel del deportista /atleta al eslabón más alto en base a sus posibilidades y aptitudes físico deportivas, esto exige del atleta una cuota de sacrificio diario constante y sistemático desde edades tempranas ante el trabajo sometido en la preparación física del entrenamiento para garantizar altos resultados deportivos. Al respecto, Ozolin plantea “laPreparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad resistencia, flexibilidad y la agilidad”, con este principio concuerdan autores como Platonov (1993) Matviev (1954). Sin embargo otros como Grosser y colaboradores (1988) señalan la preparación condicional como sinónimo de preparación Física defendiendo la condición física como una sumatoria de las cualidades motrices corporales imprescindible para el rendimiento y su realización a través de las cualidades de la personalidad Ej. Voluntad, motivaciones, percepciones, convicciones y coordinativas como escalón que posibilitará el desarrollo y aprendizaje de la técnica. Vasconcelo Raposo (2000) sobre la Preparación Física, comenta. Debe estar orientada principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad deportiva. Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico. Para garantizar como mínimo estos indicadores el entrenador debe hacer una selección y definición correcta de los programas de ejercicios a desarrollar en las direcciones físicas del deporte en cuestión en correspondencia a las exigencias de formación de los hábitos motores deportivos, es decir el aprendizaje y perfeccionamiento de las cuatro técnicas de nado, así como las arrancadas, vueltas y llegadas.

T. Bompa (2000) señala la posibilidad de combinar las capacidades físicas

especiales y las motoras para formar determinadas capacidades motoras combinadas y las señala como una composición dominante de las capacidades biomótrices en distintos deportes.

Es propio reconocer como ambos investigadores consideran las distintas formas de expresión de la Preparación Física donde se establece una combinación entre ellas, todas se complementan jugando su papel predominante en la etapa que les corresponda jugar su función, para garantizar el objetivo final de cada entrenador que es la forma deportiva.

El constante incremento del nivel de las marcas competitivas en la natación y la fuerte competitividad en la lucha lograr supremacía mundial exige aumentar continuamente la calidad y la eficiencia de todo el proceso de formación del nadador. En los últimos años de la década del 2000 se ha incrementado el desarrollo en la ciencia dentro del deporte, los adelantos obtenidos y los resultados en la práctica son introducidos de manera racional y adecuada a los programas de la natación actual, principalmente el desarrollo sistemático de la preparación en tierra y las direcciones físicas básicas en la formación del nadador. La tendencia actual ubica a la preparación física en tierra de los nadadores como un importante aspecto en la adquisición de una gran experiencia de movimientos facilitando la formación de los hábitos motores específicos del deporte, para lograr esto se necesita de un programa de ejercicios que garantice el desarrollo de las direcciones físicas. Al respecto M. Siff e I. Verkhoshansky, (2000) plantean. Las direcciones físicas tienen como propósito, desarrollar las aptitudes físicas y formar hábitos motrices que contribuyen a la asimilación de los hábitos de la rama deportiva. Las direcciones físicas, principalmente en la etapa temprana de iniciación del nadador, requiere una dirección encaminada a desarrollar capacidades básicas condicionales y coordinativas cuya intención estará fundamentada en la condición física deseada para la formación de los hábitos motrices deportivos en correspondencia a las posibilidades biológicas del joven nadador, características muy importantes a tener en cuenta cuando se propone un desarrollo físico en estas edades. Al respecto Raposo, (2000) argumenta. La forma física se puede definir como la condición física idónea para la formación de hábitos motores deportivos. La forma física alcanzada es muy importante para el principiante porque cuanto mejor sea su preparación física mejor también será sus posibilidades en la formación de hábitos deportivos. El hecho de nadar no hará que el nadador alcance su mejor forma física por lo tanto, un programa de preparación física encaminado a desarrollar las demandas específicas en las direcciones de trabajo de la etapa es un componente esencial para lograr un rendimiento excelente

garantizando la etapa posterior. Atendiendo a estos criterios, se hace evidente al análisis y la trayectoria de la planificación física en tierra de los nadadores en la etapa de principiantes desde su inicio hasta nuestros días.

1,5 Principales acontecimiento biológicos que caracteriza la etapa de 7-8 años.

Edad escolar primaria (6, 7, 8, 9, 10 y 11 años)

Según Meinel (1978), se siguen comprobando tendencias contradictorias. La movilidad de las grandes articulaciones sigue siendo buena. No obstante, en lo que respecta a la abducción coxofemoral y la extensión escápulo – humeral se verifica una reducción. Por el contrario, la flexión coxofemoral, escápulo – humeral, así como también la flexión de la columna vertebral experimenta un aumento. "Hacia los 8 - 9 años la columna está en un punto óptimo de movilidad." (Fomin y Filin, 1975), citados por Hanh (1988) (38).

Weinek (1994) nos dice que: "Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños de estas edades pueden realizar sin entrenamiento previo, saltos, carreras, etc., sin que exista ningún peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia" (39).

Hacia la edad de 7-8 años las fibras musculares adquieren las propiedades fundamentales que caracterizan a los adultos, crecen intensamente los tendones y aumenta el volumen del tejido conjuntivo.

Estas transformaciones, según Platonov (1994), "influyen en la movilidad articular y determinan los límites óptimos para desarrollar la flexibilidad. A la edad de 12-14 años el trabajo de desarrollo de la flexibilidad, es dos veces más eficaz, que lo que se puede desarrollar entre 18- 20 años" (34).

A partir de la edad de 7 a 12 años, en los niños, el énfasis estará en el desarrollo de las funciones vinculadas a través de la observación y manipulación de los objetos concretos con el fin de despertar curiosidad en ellos que conduzca a incipientes investigaciones.

Desde lo biológico:

Se producen cambios corporales y fisiológicos:

- Alargamiento de las extremidades.
- Se refuerzan los músculos y los ligamentos.
- Tonificación de los músculos, éstos son elásticos y ricos en agua.
- Columna vertebral flexible.
- Sus huesos poseen gran cantidad de tejidos.
- Menos musculatura.

- Crece intensivamente el corazón, con lo cual aumenta la capacidad de trabajo.

Cambios en el sistema nervioso superior:

Sistema nervioso periférico (tomado de la Enciclopedia Wikipedia)

Es rara la Paraplejía que es causada por una lesión en los nervios que suministran a las piernas. Esta forma de lesión no suele ser simétrica y podría no causar Paraplejía. La poli neuropatía puede causar Paraplejía si las fibras motoras se ven afectadas. Aunque en teoría los brazos podrían verse afectados también, las fibras que abastecen a las piernas son más largas y por lo tanto más vulnerables.

Se producen cambios de la excitación a la inhibición, por eso, el niño tiene más posibilidades de autocontrolarse, lo cual también está relacionado con el crecimiento de las zonas frontales del cerebro lo que provoca la regulación voluntaria de la conducta.

En su desarrollo físico:

A estos niños los distingue la experiencia y situación pasada y presenta una familia, la escuela, en su medio social más cercano, lo cual exige su conocimiento por parte de los educadores.

Desaparecen los movimientos innecesarios, ellos son más precisos, aumentando la comprensión de las tareas motrices, como el equilibrio, las carreras, los saltos de longitud.

En estas edades se desarrollan diferentes habilidades tales como la coordinación, el ritmo, la orientación, el equilibrio y las capacidades físicas motoras tales como: rapidez, velocidad, fuerza, los niños pueden realizar movimientos abundantes, fuertes pero son torpes y les resulta difícil ejecutar movimientos finos.

Las actividades dirigidas al desarrollo físico deben estar básicamente programadas a través de los juegos de forma tal que respondan más a sus necesidades, sus intereses, que a la propia ejercitación, optimizando su estado emocional.

La mayoría de las personas que padecen Paraplejía dependen de una silla de ruedas, prótesis o de otros dispositivos para disponer de movilidad. Tienen impotencia y varios niveles de incontinencia urinaria y fecal son muy comunes en los afectados.

Muchos de ellos tienen que usar catéteres y/o programas de gestión del intestino (normalmente administrando enemas, supositorios o estimulación digital de los intestinos) para solucionar este problema. Con una gestión exitosa de la vejiga y del intestino el paciente puede prevenir todos los problemas de los sistemas digestivos y urinarios, como pueden ser las infecciones que además son una de las principales causas de mortalidad en este colectivo. Otra opción puede ser la de llevar bajo la ropa pañales para una mayor protección de la incontinencia.

Debido a la reducción de la movilidad y a la pérdida de la capacidad de caminar, la Paraplejía puede causar numerosas complicaciones médicas, muchas de las cuales se pueden evitar con unos mínimos auto-cuidados. Entre algunas de las complicaciones más comunes se encuentran las úlcera de decúbito, la trombosis y la neumonía. La fisioterapia y algunos dispositivos tecnológicos, como puede ser el standing frame, puede ayudar a prevenir estas complicaciones.

K. Meinel, (1977) argumenta, En la edad de 6 a 9 años, el rasgo fundamental del comportamiento motor de esta etapa lo constituye la movilidad. Según la teoría de la actividad nerviosa superior, tal comportamiento se manifiesta como la acumulación de estímulos del medio ambiente y produce continuamente nuevos focos de excitación en la corteza cerebral estimulando una reacción motriz, mientras el proceso de inhibición nervioso se limita al no estar todavía lo suficientemente desarrollado.

Estos argumentos hay que tenerlos bien en cuenta cuando se trata de desarrollar programas de actividades físicas en edades tempranas, donde se contemplen acciones motoras ejecutables y apropiadas a estas edades, resulta sumamente importante su dosificación y procedimientos utilizados. Debe tenerse en cuenta el insuficiente desarrollo del proceso de inhibición nerviosa a la hora de planificar los programas donde deben predominar los ejercicios variados con combinaciones de modo que el proceso adquiera un ritmo dinámico y ameno, no se puede perder las perspectivas de estas edades, disfrutan de una gran posibilidad de aprendizaje variado de movimientos, aspecto fundamental en la iniciación del deporte de natación.

Manifestación de la flexibilidad en atención al periodo etario:

La etapa del crecimiento, correspondiente entre los 2 y 7 años de edad, se relaciona con el período donde los niños van a lograr dominar algunas habilidades necesarias como por ejemplo la locomoción, estabilidad, manipulación, adquiriendo su maduración casi completa entre los 5 y 7 años.

Respecto a las capacidades físicas, fuerza y resistencia, se van a incrementar de forma lineal con relación a la edad. Existen diversas bibliografías donde hay criterios que explican que se deben realizar ejercicios de flexibilidad ya que existen articulaciones muy móviles en estas edades, y una marcada extensión del aparato ligamentoso, el cual concluye su fijación por distintos segmentos y ya con 8 años la movilidad de las mismas alcanzan su máximo nivel, siendo este un factor muy importante para la natación. En esta etapa de la vida se comienzan a dar cambios en la personalidad y moralidad, así como en la formación del temperamento y carácter, es decir cambian las necesidades espirituales. Va a surgir un nuevo tipo de manifestación activa: la actividad mental donde relaciona la formación de los intereses cognoscitivos.

De todo lo expuesto anteriormente se puede plantear que existe un límite para la actividad física en estas edades que le permitan su adaptación funcional, en dependencia de las características de cada sujeto. La motricidad física se consolida firmemente con 7 años, siendo ésta una etapa donde comienzan a surgir cambios en la personalidad de cada niño, coincidiendo con el período de iniciación en la natación.

1,6 Teoría de Sistemas.

La TGS surgió con los trabajos del alemán Ludwig von Bertalanffy, quien la conceptualizó como "un sistema es un conjunto de partes elementos organizados y relacionados que interactúan entre sí para lograr un objetivo".

Los sistemas reciben (entrada) datos, energía o materia del ambiente y proveen (salida) información, energía o materia.

La Dra. J. Lorences González valora como las ideas del sistema como resultado científico pedagógico no aparece en la literatura que hemos consultado. Sin embargo, reiteradamente la encontramos en informes de investigación, tesis de maestría, artículos científicos y tesis de doctorado. Así aparecen propuestas de sistemas de diferente índole: sistemas didácticos, sistemas de actividades, sistemas de acciones, sistemas de medios, entre otros. Teniendo en cuenta este antecedente nos proponemos exponer los elementos fundamentales que permiten elaborar una concepción sobre el sistema como resultado científico.

Para ello debemos:

- Reflexionar acerca del concepto sistema como esencia de la Teoría General de los Sistemas (TGS).
- Valorar las implicaciones que en el plano metodológico tiene este concepto para la investigación pedagógica.

El término sistema se usa profusamente en la literatura de cualquier rama del saber contemporáneo y en los últimos años se ha venido incrementando su utilización en la pedagógica. En este contexto el término se utiliza:

- Para designar una de las características de la organización de los objetos o fenómenos de la realidad educativa.
- Para designar una forma específica de abordar el estudio (investigar) de los objetos o fenómenos educativos (enfoque sistémico, análisis sistémico).
- Para designar una teoría sobre la organización de los objetos de la realidad pedagógica.(Teoría General de Sistemas)

Estas dimensiones no son independientes entre sí por lo que la comprensión de cualquiera de ellas debe realizarse en el contexto de las restantes.

Independientemente de su origen, según Berthalanffy, los sistemas presentan las siguientes propiedades formales o principios generales:

- Totalidad.
- Orden jerárquico.
- Diversidad.
- Finalidad
- Estabilidad.
- Adaptación.

En la Dialéctica y los Métodos Generales de la Investigación" se señala que: "Los principios del enfoque sistémico permiten modelar la interacción de determinados elementos del objeto y de todo el objeto con su medio" (Pág. 317) y se enfatiza que "en la modelación el sujeto, sin entrometerse en la diversidad o variedad objetiva inherente al original, regula sus posibilidades reflexivas*. Modifica lo que parece ser el aspecto dinámico* actual del desarrollo de los sistemas materiales, *sin alterar su aspecto estático- **estructural".*** (Pág. 318)

Características que debe poseer un sistema como resultado científico pedagógico: El sistema como resultado científico pedagógico, además de reunir las características generales de los sistemas reales (Totalidad, centralización, jerarquización, integridad) debe reunir las siguientes características particulares

Intencionalidad. Debe dirigirse a un propósito explícitamente definido.

Grado de terminación. Se debe definir cuáles son criterios que determinan los componentes opcionales y obligatorios respecto a su objetivo.

Capacidad referencial: Debe dar cuenta de la dependencia que tiene respecto al sistema social en el que se inserta.

Grado de amplitud. Se deben establecer explícitamente los límites que lo definen como sistema.

Aproximación analítica al objeto. El sistema debe ser capaz de representar analíticamente al objeto material que se pretende crear y debe existir la posibilidad real de su creación.

Flexibilidad. Debe poseer capacidad para incluir los cambios que se operan en la realidad.

Acciones para la optimización o finalización de un sistema:

- Determinación de lo que se desea perfeccionar o lograr.
- Determinación de los elementos que intervienen en ese resultado y sus interacciones.

- Evaluar el estado actual de lo que se desea obtener y la implicación que en ello tienen los elementos asociados a él.
- Definición del carácter sistémico objetivo (o no) de estas relaciones y de su funcionalidad sistémica en la organización y funcionamiento del objeto al cual pertenecen.
- Determinación de los elementos o relaciones que es necesario incorporar, modificar o sustituir para la obtención del resultado que se persigue.
- Diseño del nuevo sistema.
- Representación modélica.

En los marcos de un trabajo de tesis doctoral o de maestría el sistema debe ser presentado de la siguiente manera:

- Marco epistemológico (Fundamentación y justificación de su necesidad)
- Objetivo
- Contexto social en el que se inserta el sistema.
- Representación gráfica.
- Explicación (explicación de cada uno de sus elementos y de las interacciones que se establecen entre los mismos significados, exigencias, criterio de uso, argumentación sobre sus cualidades).
- Formas de instrumentación (Recomendaciones, alternativas, variantes)
- Evaluación.

Capítulo 2. Sistema de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad con nadadores de la categoría 7-8 años del municipio Carirubana, Estado Falcón

Resultado obtenidos en la encuesta, entrevista y la observación.

Fundamentación y justificación de su necesidad.

Dentro de la gran cantidad de bibliografía existente en el mundo de la natación dedicada al entrenamiento de las capacidades físicas de los nadadores que se encuentran en su fase de iniciación, el espacio dedicado a la flexibilidad muscular es mínimo comparado con el que se dedica al desarrollo de la resistencia, de la velocidad, de la potencia, de la fuerza y del salto. La flexibilidad muscular es de gran importancia en el desarrollo de los diferentes estilos de nado, en el mejoramiento de la velocidad de reacción de la salida, para evitar las lesiones y ejecutar la técnica con mayor fluidez y menor gasto energético. Uno de los motivos principales, a nuestro entender, de la poca importancia que se le dedica en los entrenamientos y en la bibliografía a esta cualidad, es el desconocimiento de las técnicas correctas a emplear en las diferentes etapas por parte de los entrenadores, por un lado y, el poco placer y muchas veces molestia que provoca el entrenamiento de la flexibilidad muscular, por el otro.

Son aún más escasas las investigaciones que aborden el trabajo de la flexibilidad especial en tierra y en agua, por lo que el presente sistema es una alternativa metodológica, una herramienta que contaran los entrenadores de natación del municipio Carirubana, del Estado Falcón, para mejorar el trabajo de la flexibilidad general y especial y la técnica del nado en los deportistas de las edades de 7 -8 que practican dicha modalidad deportiva.

Objetivo:

- Contribuir al desarrollo de la flexibilidad con nadadores de la categoría 7-8 años del municipio Carirubana, Estado Falcón, con la introducción de ejercicios de activos, pasivos, estiramientos y PNF en el entrenamiento en tierra y en el agua.

Contexto social en el que se inserta el sistema:

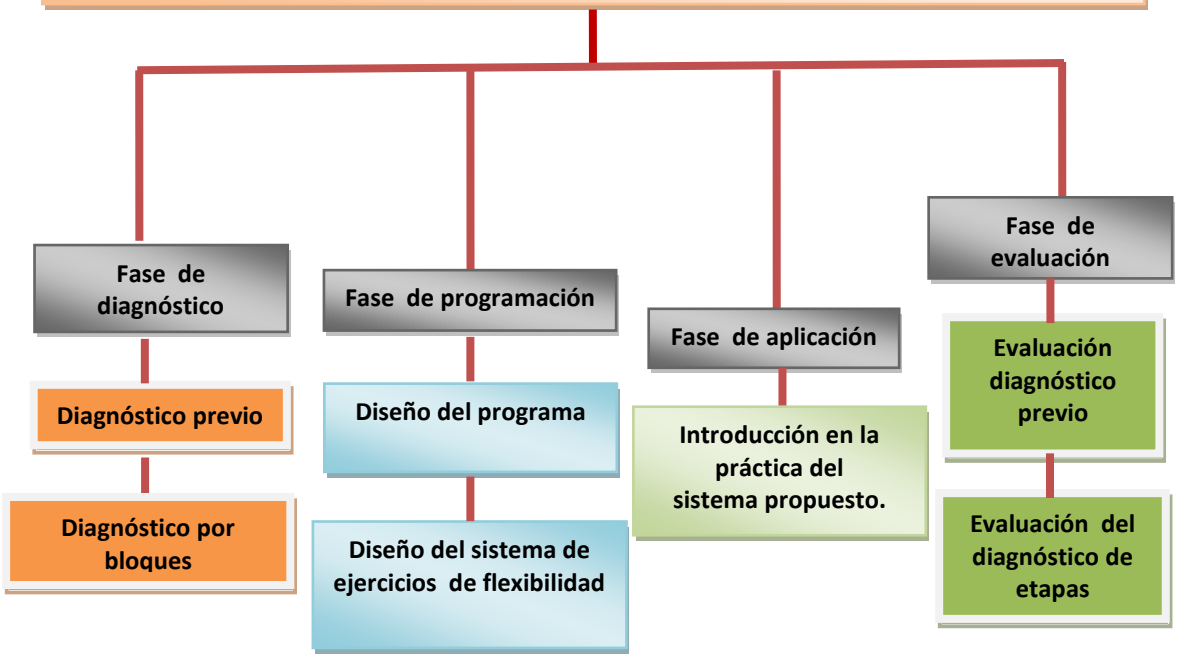
El contexto social en que se enmarca esta investigación es la obra de la revolución bolivariana en diferentes campos de la vida social, dentro de los que se destaca la práctica masiva del deporte.

Este gigantesca obra deportiva se materializa en el estado de Falcón a través de una organización deportiva como es FUNDEFAL, que garantiza el apoyo de la logística expresada en los recursos materiales indispensables y la capacitación sistemática delos recursos humanos, llámese entrenadores, asistentes, personal médico, etc.

La natación como se explica en la introducción es una de las modalidades deportivas que menos desarrollo ha mostrado en estos años, por lo que urge la búsqueda de las vías que permita un desarrollo acelerado y exitoso de los resultados obtenidos en esta modalidad deportiva

.

Representación gráfica del sistema de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad con nadadores de la categoría 7-8 años del municipio Carirubana, Estado Falcón



Explicación de cada uno de las fases y de las interacciones que se establecen entre cada una de las fases argumentación sobre sus cualidades..

El diagnóstico es un estudio previo y sistemático a toda planificación o proyecto y que consiste en la recopilación de información, su ordenamiento, su interpretación y la obtención de conclusiones e hipótesis. Consiste en analizar un sistema y comprender su funcionamiento, de tal manera, que puedan ser propuestos cambios en el mismo y sus resultados previsibles.

Diagnóstico previo.

El diagnóstico previo, se refiere al diagnóstico inicial que es imprescindible dentro de cualquier proceso de planificación de una preparación deportiva, este diagnóstico garantiza determinar el nivel físico inicial de los niños sometidos a la preparación.

Como parte de este sistema e hace el diagnóstico inicial y parcial del nivel flexibilidad inicial, sin desdeñar la importancia que tienen para la preparación el diagnostico de otras capacidades motoras como son las fuerza, la velocidad y la resistencia.

Los test deben realizarse al principio del programa y repetirse durante y al finalizar cada bloque, los resultados pueden utilizarse para modificar o adaptar los programas de las direcciones físicas a desarrollar. Al respecto V. A. Raposo 2000 definió. “El Test pedagógico es el procedimiento que se emplea para investigar el nivel alcanzado de una capacidad determinada”. Los resultados de este procedimiento se constituyen en puntos de referencia para evaluar y comparar periódicamente el progreso alcanzado entre los test realizados en momentos fundamentales de la preparación. Es necesario e importante al iniciar el programa de preparación física evaluar a los atletas para determinar su nivel de habilidades, destrezas y su forma física, al hacerlo se podrá detectar el nivel de preparación y así planificar la dinámica de las direcciones físicas para trabajar dichos aspectos. Muchos de los factores de la natación son complejos de evaluar sin embargo por lo que respecta a la forma física es posible realizar pruebas normalizadas constituyendo un complemento muy útil a las valoraciones objetivas. Es muy importante la determinación del entrenador al seleccionar una batería de pruebas o test

pedagógicos que le permitan seguir la evaluación de los progresos de los atletas y aporten motivación para la preparación.

Para la realización de dicho diagnostico se propone los siguientes test:

Flexibilidad angular: Para la medición de la flexibilidad se propone el Flexómetro UNIMAT diseñado y validado por un colectivo de especialistas de la Facultad de Cultura Física de Matanzas y ISCF de la Habana dirigidos por el Dr. C Luis Cortegaza(2000) que ofrecen los datos más sólidos y confiables que la flexibilidad lineal, referidos al rango del movimiento alcanzado. Mide la flexibilidad en grados.

Flexómetro Unimat

Características técnicas

Consiste en un disco plástico que su diámetro oscila entre los 7 y 12 cm. Posee una escala graduada en 360 grados, en las dos direcciones, a la que se acopla un rodamiento 324 mm que permite la rotación del eje central, que a la vez sostiene la aguja y péndulo que marcan los grados de las amplitudes articulares.

La utilización de la aguja pendular está basada en la ley universal de la gravedad, la cual nos revela que, independientemente de la posición del disco graduado, la aguja siempre estará en posición vertical, ya que ésta indica la misma dirección que la fuerza gravitatoria originada por el sobrepeso colocado a la aguja y coincidirá con el eje de simetría de la misma.

Este tipo de sistema pendular es muy utilizado en equipos de izaje y en máquinas herramientas.

Otro elemento importante, adicionado a dicho Flexómetro, es la posibilidad de movimiento del disco central con la escala en grados, lo que le garantiza llevar a cero grados fácilmente la aguja durante las posiciones iniciales estáticas.

Todos estos elementos constituyen innovaciones tecnológicas que modifican al Goniómetro pendular diseñado y construido por la Dra. Thalia Fung.

Dentro de las recomendaciones para el uso del Flexómetro tenemos:

- Esté Flexómetro está diseñado para medir la amplitud de los movimientos en las diferentes articulaciones durante los movimientos pasivos y activos, con la ayuda del técnico y en condiciones de laboratorio.
- Durante las mediciones el segmento corporal señalado se deberá mantener fijo en la posición inicial.

- El cintillo o brazalete, se ajustará directamente sobre la piel o el cabello, con los fijadores orientados en la posición necesaria.
- Se utilizará el disco que más se adapte a las dimensiones del segmento corporal y se fijará paralelo al plano en que se realiza el movimiento, haciendo coincidir el péndulo en la posición de referencia que indique 0 grados.
- La lectura se realizará después de amortiguar la oscilación del péndulo, colocándose el observador de frente a la escala del disco.
- Es necesario utilizar Flexómetros de diferentes tamaños atendiendo a las edades
- La silla que se utiliza para ejecutar las mediciones de la flexión dorsal del cuello debe variarse atendiendo a la estatura de los niños, para que el respaldo de ésta no impida la máxima amplitud articular.
- La mesa que se utilice para ejecutar la extensión y flexión palmar debe ajustarse a la estatura de los alumnos, para garantizar la confiabilidad de la medición.
- El investigador que ejecuta las mediciones debe colocarse en una posición que permita observar los resultados del control de frente y a la misma altura donde se ubica el flexómetro.
- El profesor velará porque los alumnos ejecuten los test con la estructura técnica que implique cada movimiento, ya que si no se controla esta situación, los datos obtenidos pueden reflejar otro tipo de resultados. Por ejemplo se debe controlar el nivel de insuficiencia pasiva.

FLEXÓMETRO UNIMAT

Diagnóstico por bloques.

Este diagnóstico se repetirá en la cuarta semana de cada bloque que integra el programa de enseñanza, lo que permitirá valorar sistemáticamente como responde el organismo de los niños ante la aplicación de sistema de ejercicios para la flexibilidad propuesto.

Fase de programación: La fase de programación comprende la planificación del programa anual de preparación de los nadadores de la categoría 7-8 años del municipio Carirubana, Estado Falcón, documento que en la actualidad no existe como tal, lo que permite una dosificación de las cargas siguiendo lo más avanzado en esta dirección en la preparación deportiva básica de los nadadores a escala internacional. Posee dos sub fases:

Diseño del programa de enseñanza

Planificación de los volúmenes de la flexibilidad, los juegos y las recorridos gimnásticos para los alumnos participantes. (En minutos)

La estructura del programa de preparación del deportista de natación está subordinada al Sistema Nacional de Educación, por tal motivo la estructura del programa se establece de la siguiente forma:

44 semanas de trabajo distribuido en 4 períodos, cada período está dividido en bloques y cada bloque consta de 4 semanas. Al concluir cada bloque se repiten los test en forma diagnóstico para determinar los avances o retrocesos mostrados en la coordinación y en la flexibilidad

Partiendo de esta única estructura para la etapa de principiante y los objetivos del año se establece en el programa, la distribución y planificación del volumen de las cargas según las actividades físicas a desarrollar.

Planificación de los volúmenes de la flexibilidad, los juegos y las recorridos gimnásticos para los alumnos participantes. (En minutos). Figura

PERIODOS	I												II												III												IV							
BLOQUES	1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11			
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
FLEX. TIERRA	30	50	50	40	50	50	50	50	50	75	75	50	50	50	50	30	50	50	50	30	50	50	50	30	45	45	45	30	45	45	45	30	45	45	45	30	45	45	45	30	45	45	45	30
FLEX. AGUA					50	50	50	30	50	50	50	30	50	75	75	50	50	75	75	50	50	75	75	50	50	75	75	50	50	75	75	50	50	75	75	50	45	45	45	30	45	45	45	30
JUEGOS	10	30	30	10	30	30	30	10	30	30	30	10	30	30	30	10	30	30	30	10	30	30	30	10	30	30	30	10	20	20	20	10	20	20	20	10	20	20	20	10	20	20	20	10
R. GIMN.					20	20	20	10	30	30	30	10	40	40	40	10	40	40	40	10	40	40	40	10	30	30	30	10	30	30	30	10	30	30	30	10	30	30	30	10	30	30	30	10
TOTALES	40	80	80	50	150	150	150	100	160	185	185	100	170	195	195	100	170	195	195	100	170	195	195	100	155	180	180	100	145	170	170	100	145	170	170	100	140	140	140	80	140	140	140	80
TEST	X			X				X				X				X				X				X				X				X				X				X				X

La planificación está concebida en minutos, con una frecuencia de 3 sesiones de trabajo en tierra semanal y 5 días de trabajo en el agua, se describe el balance de trabajo de las actividades físicas y los acentos, teniendo en cuenta el desarrollo progresivo y gradual de cada una de las actividades físicas de en los 4 períodos. Muestra la dinámica de las actividades físicas y su distribución, al mismo tiempo con una amplia claridad va revelando un orden en la distribución de cada actividad que se manifiesta con la siguiente intención:

La Flexibilidad se estable un trabajo de flexibilidad utilizando los métodos activos, pasivo estiramiento y PNF lo que se mantiene mantenido durante todos los períodos, como se observa en la figura _____.El plan para la flexibilidad se adjunta como tema se centra lde esta investigación.

Los juegos tienen una importante tarea de formación en todo el programa, comienzan ininterrumpidamente durante todo el proceso de preparación ya que los niños en estas edades de 7 y 8 años requieren de la actividad lúdica como una vía de motivación por la natación.

Los Recorridos Gimnásticos, van lidiando su desarrollo en coordinación con los juegos, comienza en la segunda semana y se mantiene como una vía para el desarrollo de las restantes capacidades motoras.

Fase de evaluación.

Como última fase del sistema aparece la evaluación que se manifiesta unida al diagnóstico previo o sea a los controles que se realizan antes de aplicar los test iniciales y la evaluación cuantitativa y cualitativa de cada bloque o etapas de programa de enseñanza de la natación para niños de las edades de 7-8 años. Alejandro López (1988) expresa al respecto que los profesores a veces priorizan el sistema de clases y desatienden la elaboración de los controles, la determinación precisa de la clave. Pero también ocurre que el profesor en muchos casos no cuenta con instrumentos de control confiable de la evaluación del rendimiento físico, ya que la propia práctica le demuestra que los controles que utilizan no son los más adecuados.

Los entrenadores deportivos realizan los controles como diagnostico pero no saben en muchos casos, desentrañar los mensajes en claves que llevan los datos obtenidos.

Un breve análisis del tópico de la evaluación de la flexibilidad en el campo del entrenamiento deportivo permite valorar que este constituye una de las áreas que más dificultad presentan.

Estas reflexiones permiten arribar a la conclusión, de que para establecer el control de la flexibilidad como sistema, se deben cumplir con un conjunto de requisitos que lo hacen extremadamente complejo y que solo es posible por una profunda preparación del personal que participa en dicha actividad.

Al utilizarse el goniómetro como medio fundamental para el control de la flexibilidad angular los parámetros se plantea por lo tanto que para la evaluación cuantitativa utiliza las tablas que se proponen en la tesis doctoral de L. Cortegaza (2000) para niños de las edades de 7-8 años.

Distribución de la escala de evaluación.

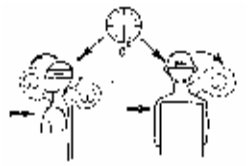
Nivel	Escala cuantitativa	Escala cuantitativa
I	MB	10
II	B	7
III	R	5
IV	M	2

Manual de Uso

Anexo 5

Columna cervical

A1 Flexión ventral
A2 Flexión dorsal
A3 Flexión lateral derecha
A4 Flexión lateral Izquierda



- Deben mantenerse fijos la espalda y los hombros
- El espaldar de la silla debe ajustarse a la estatura

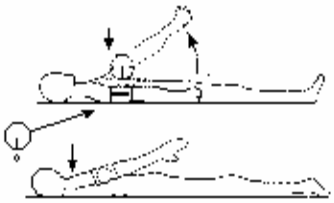
Columna Vertebral

A7 Flexión ventral
A8 Flexión dorsal

- La cadera se mantendrá fija a la mesa y simultáneamente se realiza una flexión de la columna cervical

Hombros

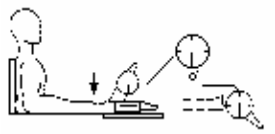
A11 Anteversión derecha
A12 Retroversión derecha
A13 Anteversión izquierda
A14 Retroversión izquierda



- La espalda fija a la mesa

Muñeca

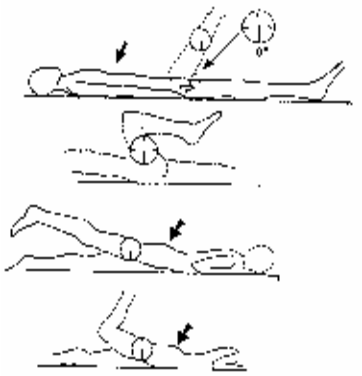
A23 Extensión palmar derecha
A24 Extensión palmar izquierda
A25 Flexión palmar derecha
A26 Flexión palmar izquierda



- El brazo se mantendrá fijo a la mesa, la posición inicial coincide con el péndulo en 90º

Cadera

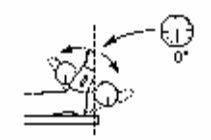
A27 Antever. der. con pierna extendida
A28 Antever. izq. con pierna extendida
A29 Antever. der. con pierna flexionada
A30 Antever. izq. con pierna flexionada
A31 Retrov. der. con pierna extendida
A32 Retrov. izq. con pierna extendida
A33 Retrov. der. con pierna flexionada
A34 Retrov. izq. con pierna flexionada



- Flexión del muslo sobre el cuerpo en el plano horizontal
- Extensión del muslo sobre el cuerpo en el plano horizontal

Tobillo

A39 Flexión plantar derecha
A40 Flexión plantar izquierda
A41 Extensión plantar derecha
A42 Extensión plantar izquierda



Parámetro	IV	III	II	I
A1	< 47	47-61	62-80	> 80
A2	< 70	70-118	119-133	> 113
A3	< 50	50-63	64-79	> 79
A4	< 50	50-61	62-75	> 75
A7	< 97	97-160	161-178	> 178
A8	< 75	75-157	158-180	> 180
A11	< 117	117-143	144-170	> 170
A12	< 48	48-59	60-80	> 80
A13	< 100	100-151	152-180	> 180
A14	<57	57-66	67-95	> 95
A23	< 50	50-69	70-80	> 80
A24	< 50	50-70	71-85	>85
A25	> 50	50-81	82-90	> 90
A26	< 50	50-81	82-90	> 90
A27	< 70	70-84	85-100	> 100
A28	< 50	50-79	80-100	> 100
A29	< 80	80-113	114-125	>125
A30	< 68	68-102	103-125	>125
A31	<42	42-70	71-90	>90
A32	< 35	35-67	68-85	> 85
A33	< 0	40-48	49-63	> 63
A34	< 35	35-47	48-75	> 75
A39	< 15	15-24	25-40	> 40
A40	< 15	15-24	25-35	> 35
A41	< 40	40-61	62-75	>75
A42	< 40	40-61	62-75	>75

Escala de evaluación de la flexibilidad para las edades de 7-8(Tesis doctoral L Cortegaza, 2000

DISEÑO DEL SISTEMA DE EJERCICIOS DE LA FLEXIBILIDAD

La ejecución de los grupos de ejercicios descriptos se desarrolló como estaba establecido en los cuatro periodos, el propósito de activar la movilidad articular mediante la flexibilidad activa y pasiva, lograr el objetivo propuesto.

Los resultados de los esquemas establecidos para el desarrollo de la flexibilidad, aplicados durante los cuatros periodos para estos niños de 7 años de edad obedecen a un control según las ejecuciones de los grupos de ejercicios propuestos, estableciendo posibilidades de desarrollo para valorar la influencia de los ejercicios del circuito en un tiempo determinado acorde con el progreso que posibilita su ejecución, se considera una adaptación controlada sumamente inviolable que forma parte de la motivación competitiva individual en la ejecución y dominio de los ejercicios y aporta en realidad la esencia de la flexibilidad de estos niños como un complemento de desarrollo para lograr la movilidad articular deseada.

En la selección de los ejercicios de flexibilidad se tanto en tierra como en el agua se tienen en cuenta su carácter específico, o sea su similitud externa e interna como las

diferentes técnica de nado. El ordenamiento en que se estructura este sistema de ejercicios es siguiendo este orden:

1. Activos
2. Pasivos
3. Mantenidos

3.1. PNF

3.2. Streching.

Se ejecutan los ejercicios de forma individual, en parejas y en grupos, como se podrá observar en el manual de ejercicios que se anexa a esta investigación que contiene los ejercicios que integran el trabajo en tierra y en el agua y sistema de evaluación de la flexibilidad a partir del uso del Flexómetro Unimat.

El trabajo en el agua se tendrá en cuenta la protección de los alumnos velando por la seguridad de estos, por lo que los entrenadores deben estar junto a ellos dentro agua y evitar provocar dolores agudos que puedan inducir las lesiones.

Análisis de la observación, entrevista y encuesta

ANÁLISIS DE LA VALIDEZ DEL SISTEMA PROPUESTO A PARTIR DEL CRITERIO DE EXPERTOS UTILIZANDO LA METODOLOGÍA DE COMPARACIÓN POR PARES

Para la evaluación de la concepción teórica se establecieron los indicadores siguientes:

ELEMENTOS	**C1 MUY Adecuado**	**C2 BASTANTE Adecuado**	**C3 Adecuado(s)**	**C4 POCO Adecuado(s)**	**C5 NO Adecuado(s)**
1.-La fundamentación y justificación de la necesidad del sistema es					
2.-El objetivo del sistema es:					
3.- La explicación del contexto social en el que se inserta el sistema es:					
4.-La representación gráfica del sistema es:					
5.- La novedad y					

actualidad de los elementos que caracterizan el sistema son.					
6.-La dosificación de las cargas que se aplica en el sistema es:					
7.-La selección de los ejercicios seleccionados como parte del sistema es:					
8.- El sistema de control propuesto como parte del sistema es:					
9. La bibliografía utilizada es:					
10.-Considera Ud. Que el sistema cumple con el objetivo para el cual fue creado:					

Pasos para la metodología	C1 Muy adecuado	C2 Bastante adecuado	C3 Adecuado	C4 Poco adecuado	C5 No adecuado	TOTAL
P-1	11	4	0	0	0	15
P-2	10	5	0	0	0	15
P-3	11	2	2	0	0	15
P-4	9	6	0	0	0	15
P-5	14	1	0	0	0	15
P-6	11	4	0	0	0	15
P-7	12	3	0	0	0	15
P-8	14	1	0	0	0	15
P-9	15	0	0	0	0	15
P-10	15	0	0	0	0	15

Primer paso: Construir la tabla de frecuencias acumuladas:

	C1	C2	C3	C4	C5
P-1	11	15	15	15	15
P-2	10	15	15	15	15

P-3	11	2	15	15	15
P-4	9	15	15	15	15
P-5	14	15	15	15	15
P-6	11	15	15	15	15
P-7	12	15	15	15	15
P-8	14	15	15	15	15
P-9	15	15	15	15	15
P-10	15	15	15	15	15

Segundo paso: Construir la tabla de frecuencias relativas acumulativas.

Para construir esta tabla se divide el valor de cada celda de la tabla anterior entre el número de expertos consultados en este caso 16. El cociente de esa división debe aproximarse hasta las diez-milésima. La última columna debe eliminarse pues como se trata de 5 categorías estamos buscando 4 puntos de cortes.

	C1	C2	C3	C4
P-1	0,7333	1	1	1
P-2	0,6667	1	1	1
P-3	0,7333	0,1333	1	1
P-4	0,6000	1	1	1
P-5	0,9333	1	1	1
P-6	0,7333	1	1	1
P-7	0,8000	1	1	1
P-8	0,9333	1	1	1
P-9	1	1	1	1
P-10	1	1	1	1

Tercer paso: Buscar la imagen de cada uno de los valores de las celdas de la tabla de frecuencias acumulativas relativas por la inversa de la curva normal. Para ello debe utilizarse la tabla anexa.

PASOS	C1	C2	C3	C4	Suma	Promedio	N-P
P-1	0,62	3,9	3,9	3,9	12,32	3,08	-0,5874
P-2	0,43	3,9	3,9	3,9	12,13	3,03	-0,5374
P-3	0,62	-1,3	3,9	3,9	7,12	1,78	0,7126
P-4	0,25	3,9	3,9	3,9	11,95	2,99	-0,4974
P-5	0,15	3,9	3,9	3,9	11,85	2,96	-0,4674
P-6	0,62	3,9	3,9	3,9	12,32	3,08	-0,5874
P-7	0,84	3,9	3,9	3,9	12,54	3,135	-0,6424
P-8	1,5	3,9	3,9	3,9	13,2	3,3	-0,5374
P-9	3,9	3,9	3,9	3,9	15,6	3,9	-1,4074
P-10	3,9	3,9	3,9	3,9	15,6	3,9	-1,4074

Puntos de corte	1.28	3,38	3,9	3,9	124,63		

N = 124,63/(5*10) N=2.4926

Los pasos de la metodología creada por el investigador tiene las siguientes categorías.

PASOS	Descripción de los pasos	Categorías
1	Fundamentación y justificación de la necesidad del sistema.	Muy Adecuado
2	Objetivo del sistema.	Muy Adecuado
3	Explicación del contexto social en el que se inserta el sistema.	Muy Adecuado
4	Representación gráfica del sistema.	Muy Adecuado
5	Novedad y actualidad de los elementos que caracterizan el sistema.	Muy Adecuado
6	Dosificación de las cargas que se aplica en el sistema.	Muy Adecuado
7	Selección de los ejercicios seleccionados como parte del sistema.	Muy Adecuado
8	Sistema de control propuesto como parte del sistema.	Muy Adecuado
9	Bibliografía utilizada.	Muy Adecuado
10	El sistema cumple con el objetivo para el cual fue creado.	Muy Adecuado

ANEXOS

Cuestionario de selección de expertos para la validación de la metodología.

Estimado(a) colega:

Nos encontramos trabajando en un "*Sistema de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad con niños de 7 – 8 años del deporte de natación en estado de Falcón Venezuela" que* consideramos será de gran importancia en la aspiración de mejorar los rendimientos de este deporte en el futuro, donde se han obtenido bajos resultados competitivos a nivel estatal y nacional, siendo unas de las causas demostradas en esta investigación el pobre desarrollo de las capacidades motoras con niños de estas

edades y sobretodo la flexibilidad Esto explica la importancia del estudio que se pretende realizar sobre dicha capacidad.
Es nuestro interés someter esta propuesta al criterio de expertos y utilizando la metodología de comparación por pares, por lo que atendiendo a su amplios conocimientos de la actividad es que le solicitamos que participe como uno de los expertos(a) a consultar.
Para ello necesitamos como un paso inicial, después de manifestada su disposición de colaborar en este importante empeño, una **autovaloración** de los niveles de **información** y **argumentación** que posee sobre el tema en cuestión (objetiva, real, sin exceso de modestia).

Datos del experto:

Años de experiencia:	
Grado científico y/o académico:	
Cargo que ocupa:	

I.- Marque con una cruz, en una escala ***creciente*** del 1 al 10, el valor que corresponde con el grado de conocimiento o información que tiene sobre el tema de estudio.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**

II.- Realice una ***autovaloración***, según la tabla siguiente, de sus niveles de argumentación o fundamentación sobre el tema:

Grado de influencia de cada una de las fuentes

Fuentes de argumentación	**Alto**	**Medio**	**Bajo**
Análisis teórico realizado por usted.			
Su experiencia obtenida.			
Trabajos de autores nacionales.			
Trabajos de autores internacionales.			
Su propio conocimiento del estado del problema en el extranjero.			
Su intuición.			

Muchas gracias

SISTEMA DE ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LOS DEPORTES DE COMBATE EN LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS.

Lic. Dalney Alverdi Llanes. Profesora Instructora del Departamento Teoría y Metodología, Universidad de Ciencias de la Cultura y el Deporte "Manuel Fajardo". E-mail. esperanzall@infomed.sld.cu

Dr.C. Manuel Copello Janjaque. Sexto Dan de Judo. Profesor Titular del Departamento Deportes de Combate. Director del Centro de Estudios de la Educación Física y el Deporte, La Habana. E mail: copello@uccfd.cu**MSc.**

Niurka Fuentes Duany. Tercer Dan de Judo. Profesora Auxiliar del Departamento Teoría y Metodología, Universidad de Ciencias de la Cultura y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana. E-mail . niurkafd@uccfd.cu

RESUMEN

Entre las necesidades tecnológicas de nuestro entono en La Habana se destacan las carencias que, desde el punto de vista metodológico se manifiestan en el proceso de preparación de los atletas escolares. Particularmente en los deportes de combate el asunto adquiere una dimensión superior por la importancia de los mismos en el movimiento deportivo cubano. Al realizar la exploración correspondiente se pudo verificar que efectivamente, existe la necesidad de contribuir a mejorar el desempeño de los entrenadores de deportes de combate, por lo tanto es preciso salvar la contradicción entre el modo en que se desempeñan los entrenadores y las exigencias que imponen las tendencias del alto rendimiento al que aspiran, lo cual se intenta tomando como referencia a los practicantes de deportes de combate de las edades de 13 a 14 años. Para ello se elabora en una primera fase de la investigación una caracterización de los procesos implicados: entiéndase la competencia y el modo en que se conduce el entrenamiento, la contratación de ambos resultados permitió estructurar un sistema de orientaciones metodológicas, que considera cada uno de los componentes, a saber preparación física, técnica, teórica y psicológica. Dicho sistema de orientaciones fue validado por un grupo de especialistas escrupulosamente seleccionados a partir del procedimiento correspondiente.

Palabras claves: orientaciones metodológicas, entrenamiento deportivo, deportes de combate

INTRODUCCIÓN

Los deportes de combate se caracterizan por presentar un alto volumen de elementos técnicos. Este hecho complica el proceso de enseñanza aprendizaje que tiene lugar como subproceso del proceso de entrenamiento, sobre todo si no está claramente definida una metodología que permita organizar el contenido con arreglo a los principios didácticos que respaldan ese proceder y a las propias características del deporte en cuestión. Esta distinción no solo es propia de aquellos que incluyen un elevado volumen de acciones técnicas, la situación tiene lugar también en los que limitan sus acciones a un universo más pequeño.

A pesar de la complejidad que distingue a los deportes de combate existe en Cuba un elevado desarrollo del proceso de enseñanza – entrenamiento de los mismos. La presencia de los deportes de combate en nuestras delegaciones para las competencias de alto nivel asegura un lugar relevante en el cuadro de medallas. Para tener una idea del lugar de los deportes de combate en el movimiento deportivo cubano, véase como se ha implementado una maestría con ese objeto en la Facultad Cultura Física de Holguín y se proyecta la ejecución de un doctorado donde participan en su claustro prestigiosos profesionales de todo el país.

Específicamente La Habana siempre ha sido un baluarte en la práctica y competición de deportes como el judo, la esgrima, la lucha y otros; a ello ha contribuido no solo la calidad de los deportistas, sino también el hecho de que la población ha estado más concentrada alrededor de los gimnasios y áreas de práctica, los cuales resultan más numerosas que en el resto de las provincias.

Aunque las particularidades de los deportes de combate son muy diversas, su tratamiento desde una perspectiva metodológica se hace concreto en la actuación del metodólogo que atiende esta agrupación, la observación del desempeño de este profesional sirve de referencia para estudiar de forma integrada el proceso de preparación de los deportistas de deportes de combate, lo cual da sentido y pertinencia a la presente investigación.

En este sentido, si bien es cierto que cada deporte cuenta con Programas orientadores del desempeño de los profesores frente a sus practicantes, las condiciones en que estos se desenvuelven no siempre permiten llevar a cabo de forma lógica y adecuada la preparación por un lado y por el otro, este documento no abarca todas las orientaciones específicas para encausar la preparación, lo cual se hace más grave al observar el alto nivel de empirismo que caracteriza el desempeño de los profesores.

De esta manera la contradicción fundamental que identifica la situación de partida en este estudio consiste en la carencia de referencias metodológicas específicas que ayuden a orientar el desempeño de los entrenadores de deportes de combate, que desarrollan su labor en edades escolares. Por lo tanto surge una interrogante obvia. ¿Cómo contribuir a mejorar el desempeño de los entrenadores de deportes de combate en estas edades en la provincia de La Habana"?, así es que nuestro objetivo se orienta a elaborar un sistema de orientaciones metodológicas tendientes a sustentar la actuación de los entrenadores en el proceso de entrenamiento de los practicantes de deportes de combate de la categoría 13 – 14 años en La Habana.

METODOLOGÍA

Se trata de una investigación exploratoria de tipo explicativa, donde se estudia el modo de relación entre aquellos factores que afectan el proceso de preparación de los atletas escolares de deportes de combate en La Habana y a partir de los resultados que se obtienen es posible construir un sistema de orientaciones metodológicas.

Atendiendo a las fuentes de obtención de datos, la muestra utilizada fue muy diversa: 8 entrenadores de deportes bajo el criterio de que fueran aquellos que se desempeñan con atletas de las edades objeto de investigación y en ese sentido la muestra fue coincidente con el universo: 2 de judo, 1 de lucha, 2 taekwondo, 2 esgrima y 1 de boxeo. Ahora bien, para validar el sistema a de orientaciones metodológicas al que se arriba se seleccionaron 15 especialistas. Pueden considerarse en este sentido, las tres competencias que sirvieron de referencia para la observación: el último campeonato nacional y dos eventos provinciales. Téngase en cuenta también, las últimas ediciones de los Programas de Preparación del Deportista de boxeo, judo, esgrima, lucha y taekwondo, así como cinco planes de entrenamiento pertenecientes a los cinco deportes.

En una primera fase de la investigación orientada al diagnóstico del proceso de dirección y planificación del entrenamiento en los deportes de combate, se utilizaron métodos como la entrevista a los entrenadores. Observación a las sesiones de entrenamiento y revisión documental que comprendía tanto los planes de entrenamiento como los Programas de Orientación Metodológica, para posteriormente sustentar una triangulación que permitiría asegurar la objetividad de los resultados y el rigor del procedimiento aplicado.

Aun en la fase de diagnóstico se aplica el enfoque sistémico para determinar los parámetros esenciales de la actividad competitiva y extraer los indicadores que ayudarían a orientar la observación. No conforme con el resultado se aplica la

revisión de documentos para asegurar el rigor de los resultados, una vez obtenido los indicadores se realiza la observación, a fin de obtener la caracterización del ejercicio competitivo.

Luego para la determinación del sistema de orientaciones metodológicas, es preciso utilizar los métodos de modelación y sistémico estructural. Ahora bien no es suficiente con la determinación del mencionado sistema y para demostrar su validez se utiliza el criterio de especialistas.

RESULTADOS

Para arribar al diagnóstico del proceso de entrenamiento en estos deportes, se tendrán en cuenta los indicadores obtenidos a partir de la operacionalización de la variable: “planificación del entrenamiento”, a la que se le considera dos dimensiones, por una parte la estructura y por la otra dosificación, las cuales se hicieron concretas a partir de los siguientes indicadores:

Estructura	Clasificación Sistematización de los componentes Organización del contenido	Dosificación	Medios Carga Organización Condiciones de realización

Figura 1. Operacionalización de la variable planificación del entrenamiento.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta, la revisión documental y la entrevista a los entrenadores se pudo verificar que los parámetros que sustentan la dosificación del contenido en el proceso de planificación del entrenamiento, no son debidamente orientados desde los documentos metodológicos que orientan el desempeño de los entrenadores por una parte y por la otra, la actuación de los entrenadores está limitada por las condiciones materiales que la respaldan, por el exceso de empirismo y por el desconocimiento de las bases teóricas que sustentan el entrenamiento.

Otra fase del diagnóstico es la caracterización de la actividad competitiva, a fin de crear la referencia que permite determinar las características y la orientación del proceso de entrenamiento. Atendiendo a los parámetros a considerar las características de la actividad competitiva en los deportes de combate se resumen en la siguiente figura:

Indicadores	Judo	Lucha	Esgrima	Boxeo	Taekwondo
Criterio de efectividad de las acciones.	Táctico y Técnico	Táctico	Táctico		Táctico y Técnico
Estructura funcional de las acciones.	Existe una participación equilibrada de los segmentos corporales		Mayor énfasis de las piernas.	Mayor énfasis de los brazos.	Mayor énfasis de las piernas.
Clasificación de las acciones.	Por su estructura son acíclicas variadas y por su finalidad ofensivas y defensivas.				
Carácter de los esfuerzos.	Explosivos y sostenidos	Explosivos y sostenidos	Explosivos	Explosivos	Explosivos
Percepción predominante.	Propioceptiva	Propioceptiva	Visual.		
Condicionamientos espaciales y temporales.	Por el área, el reglamento y el adversario				
Duración real y total de los combates.	Total: 5 min. Real: ± 7 min.	Total:9 min Real : ±13	Total:9min Real: ±11	Total:9min Real: ±11	Total:9 min Real : ±13
	Una sesión	Un día	Dos días	Varios días	Un día
Densidad de las cargas en el ejercicio competitivo.	Alta				
Cantidad de combates para estar entre los primeros	Entre 4 y 5 como promedio				
Tiempo reglamentario entre presentación y presentación.	10 minutos	13 minutos	11minutos	Indefinido	13minutos

Figura 2. Síntesis de las características de la actividad competitiva en los deportes de combate actualmente.

Una vez que se ha caracterizado el ejercicio competitivo en los deportes de combate, tomando en cuenta los fundamentos teóricos de la metodología del entrenamiento, los distintos tipos de esfuerzos y las capacidades que lo respaldan es posible arribar a las siguientes inferencias:

Por la duración de los combates y de la competencia, son predominantes los esfuerzos aeróbicos, pero teniendo en cuenta el carácter explosivo, intenso y corto de las diferentes formas de ataques y defensas, no se pierde de vista la resistencia anaeróbica aláctica. Sin embargo, las pequeñas pausas que tienen lugar dentro del propio combate producto de las intervenciones de los árbitros no es suficiente para una recuperación completa, por lo tanto el efecto acumulado de

estos esfuerzos va a producir concentraciones de lactato. De manera que se ponen de manifiesto las tres formas básicas de resistencia, según los mecanismos de abastecimiento energético.

No puede afirmarse que existan frecuencias sostenidas de acciones, pero sí de ejecuciones de movimientos asociados a ataques, defensas, giros, desplazamientos, etc. cuya efectividad depende además del sentido de la anticipación de la rapidez de reacción y de la rapidez de ejecución.

La fuerza es el aspecto más variable pues en algunos deportes donde la interacción es directa los esfuerzos son más sostenidos, tal es el caso de la lucha y el judo y en otros como la esgrima, el boxeo y el taekwondo, predomina una mayor relación con la rapidez. No obstante, la generalidad es que predominan esfuerzos explosivos, tanto que podría plantearse que se trata de eventos de resistencia a esfuerzos explosivos.

En el accionar de los contendientes, abundan torsiones, flexiones y extensiones, tanto de las extremidades, como del tronco, a veces sin la resistencia del adversario directamente, pero muchas veces con oposición, lo cual exige un determinado desarrollo de la flexibilidad.

Las Capacidades coordinativas se ponen de manifiesto abiertamente en la ejecución de las habilidades fundamentalmente, en el ritmo para mantener una frecuencia de ataque y en los cambios del ritmo durante los contraataques y ataques combinados, en el sentido de la anticipación, en la necesidad de mantener el equilibrio para conservar la postura durante los ataques y defensas, en el acoplamiento para integrar en una misma estructura ataques diversos (sistema táctico ofensivo) y en la diferenciación entre otras para anticiparse a las acciones del adversario.

Estas inferencias crean las condiciones para contrastar lo que exige la actividad competitiva con el procedimiento que se sigue para la preparación, así es que mientras las manifestaciones de la resistencia en los combates se caracterizan por su complejidad al movilizar los tres sistemas de abastecimiento energético, no se plantean los criterios de dosificación, ni los métodos para conseguirlo, ni las formas de organización y los medios a utilizar. Tampoco se observa una distinción entre las formas de rapidez que se asocian al rendimiento de los atletas de deportes de combate, solo se destaca su importancia y los medios que se señalan como la carrera o el juego, que no responden directamente a las necesidades que se derivan de la caracterización del ejercicio competitivo.

En cuanto a la fuerza, cuya expresión más representativa fue la explosiva, secundada en algunos casos por esfuerzos sostenidos para deportes como la lucha y el judo, no se encuentra respaldo en las indicaciones de los documentos

normativos, solo se limitan a descripciones de sus diferentes formas de manifestación; a indicar los objetivos, los medios y ciertos métodos como el de juego, pero incluso allí, suelen confundir los medios con los métodos, tampoco se fundamenta la aplicación de la flexibilidad en el proceso de entrenamiento, mientras que en su desempeño los profesores la ejercitan sistemáticamente según su experiencia, demostrando que al menos valoran su importancia.

En cuanto a las capacidades coordinativas, aunque son muy pobres o casi nulas las orientaciones que se pudieran seguir, se observa un marcado énfasis en la actividad práctica de los profesores. No obstante, como se ha dicho las capacidades coordinativas se manifiestan o se expresan en los deportes de combate en las aplicaciones de las técnicas, en lo que es posible observar y a la vez el recurso más específico, mientras que las orientaciones del programa se limitan a una mera clasificación de sus componentes y en el mejor de los casos a la descripción de algunos elementos.

El aumento gradual y progresivo de las cargas, así como el carácter ondulatorio de las mismas propias del modelo de periodización, no son tratados con suficiente claridad y los ciclos que caracterizan la periodización no son evidentes y se limitan a una periodización esquemática. En la preparación técnica se limitan a una descripción del contenido transitando de lo simple a lo complejo según el criterio de los autores y no existe en ninguno de los documentos revisados un criterio de dosificación de las cargas para este componente.

Finalmente, aunque se exige a ultranza la estructura de periodización de Matviev, no se orientan los aspectos a tener en cuenta para llevarla a cabo y por tanto tal como se pudo comprobar, los criterios de dosificación dependen de la experiencia y las iniciativas de los entrenadores y no es extraño que los documentos revisados acusen errores en el aumento progresivo de las cargas, en la sistematización, en el carácter ondulatorio y la naturaleza cíclica del proceso entre otros.

Elaboración de sistema de orientaciones metodológicas para la preparación de los atletas escolares de la EIDE “Mártires de Barbados”

Habiendo diagnosticado el proceso de dirección de la preparación de los atletas de deportes de combate y determinado las exigencias que demanda su preparación, es posible elaborar las orientaciones que ayuden a orientar el desempeño de los profesionales que desarrollan su labor en este nivel, a partir de la contrastación entre lo que actualmente se realiza en el proceso y lo que demanda el carácter de la actividad.

El acercamiento a la teoría de sistema en esta investigación, permite comprender más claramente no solo las particularidades de los contenidos a tratar en la

preparación de los deportistas, sino los procedimientos metodológicos a tener en cuenta.

Para el caso de la presente investigación y considerando las fuentes estudiadas resulta conveniente asumir que el Enfoque de Sistemas, es un esquema metodológico que sirve como guía para la solución de problemas, tendientes a salvar la contradicción entre lo que se tiene y lo que se desea, considerando los modos de relación entre sus componentes; idea que no se contrapone a los conceptos ya esbozados, pero que refuerza su carácter de método.

Nótese en el cuerpo de orientaciones metodológicas que se esboza cómo las mismas presentan una relación progresiva pero sin dejar de articularse a otras propias de la capacidad declarada o no, creando una trama que evidencia la inter y transdisciplinariedad del contenido y de los métodos a utilizar, eludiendo al mismo tiempo la posición reduccionista que subyace al limitarse a los componentes de la preparación o la comprensión rígida de los ciclos de la estructura de planificación.

Por último, antes de abordar directamente el contenido de cada una de las orientaciones, es preciso tener en cuenta las características de las edades objeto de estudio.

Sistema de Orientaciones Metodológicas

Entrenamiento de la resistencia

Aunque no es posible eludir la resistencia anaeróbica, debe ponderar la aeróbica que crea las condiciones óptimas para el transporte de oxígeno y sustratos nutritivos a todos los tejidos del cuerpo a través de esfuerzos moderados y extensivos: carreras, juegos, etc. evitando que la monotonía de las tareas afecten la disposición de los individuos.

Aunque no se pretende la especialización no es totalmente desacertado utilizar las propias habilidades técnicas para desarrollar la resistencia aeróbica y a su vez propiciar la asimilación de las acciones técnicas.

El tiempo dedicado al desarrollo de la resistencia aeróbica siempre será inferior o igual a la suma del tiempo que duran los combates según la caracterización realizada.

El trabajo de la resistencia anaeróbica láctica está vinculado a determinadas formas de entrenamiento de la rapidez de frecuencia o de traslación y se diferencian por el objetivo que en cada ocasión se desea alcanzar.

Como aún no se han alcanzado niveles altos de especialización se pueden utilizar como medios para el entrenamiento de la resistencia anaeróbica láctica, las carreras cuya estructura es más simple.

Por las exigencias de la fuerza explosiva, los practicantes de las edades entre 13 años no hacen un énfasis muy marcado en ella, pero junto a la fuerza explosiva se va acentuando moderadamente hasta alcanzar una mayor ponderación en 14 años. Su ejercitación tiene lugar fundamentalmente en la ejecución de acciones técnicas como golpeos, proyecciones, saltos, etc.

Entrenamiento de la fuerza

Ya se sabe que el entrenamiento de la fuerza resistencia creas las condiciones adecuadas para buscar los máximos niveles y a su vez la dosificación de la fuerza explosiva depende de los índices obtenidos en la fuerza máxima. Ahora bien, no es aconsejable explotar las posibilidades máximas de los individuos, por lo tanto se esbozan las siguientes recomendaciones:

Utilizar medios con cierto nivel de generalidad, que no tributen marcadamente a la especialización con vistas a no agotar tempranamente el potencial de entrenamiento de los practicantes. No obstante, los medios a utilizar deben contribuir a optimizar la calidad de la estructura de las habilidades que forman del contenido de los deportes.

Cuando se utilicen medios auxiliares con sobrepeso, debe preverse que no se afecte la anatomía de los ejecutantes, teniendo en cuenta que aun se encuentran en fase de crecimiento y los procesos hormonales que están en curso.

El trabajo de fuerza máxima tampoco ha de sobrepasar el 90% de las posibilidades de los individuos, teniendo en cuenta que aun no se ha alcanzado un total desarrollo físico y cualquier esfuerzo excesivo podría provocar lesiones de efectos irreversibles.

Entrenamiento de la rapidez

La rapidez es una de las capacidades más complejas para desarrollar y las condiciones de base se van creando desde los primeros momentos.

La introducción de la rapidez en el proceso debe estar antecedida de una preparación previa de la fuerza, que crea las condiciones biológicas.

Previo al entrenamiento de la rapidez debe trabajarse marcadamente en la coordinación que es una de sus condicionantes.

Del mismo modo antes de introducir la rapidez debe haber un desarrollo previo de la resistencia, sobre todo si se tiene en cuenta que en este trabajo no se puede llegar al estado de fatiga.

En estas primeras edades se puede utilizar la cíclica con la intención de crear las condiciones, pero la resistencia específica es con acciones acíclicas, del mismo modo, el trabajo de rapidez de reacción simple solo crea las condiciones para las tareas relacionadas con la rapidez de reacción compleja que es propia de estos deportes.

Resulta muy apropiado utilizar las habilidades o acciones técnicas para desarrollar la rapidez, pero debe asegurarse que existe un elevado dominio de la técnica por parte del ejecutante.

Los trabajos donde se integra la rapidez y la fuerza, crean las condiciones para introducir más tarde o más temprano las tareas relacionadas con la fuerza explosiva.

Entrenamiento de la flexibilidad

Antes de esbozar alguna recomendación debe recordarse que la mayor parte de los profesores observados la trabajan atinadamente después del calentamiento y antes de la parte principal de las sesiones de entrenamiento. Partiendo de estas premisas y teniendo en cuenta que en las edades objetos de investigación se trabajan con mucha insistencia se realizan las siguientes recomendaciones:

Incluir todas las articulaciones, ya se sabe que según la caracterización realizada, en los deportes de combate intervienen de forma equilibrada todos los segmentos corporales, aun en algunos deportes que hacen mayor énfasis en determinados sectores, como los brazos en boxeo o las piernas en taekwondo.

Comenzar con movimientos activos y progresivamente incluir los movimientos pasivos, después, ejecutar movimientos dinámicos relacionados con la estructura de las acciones técnicas. De esta manera pasa de una forma estática del entrenamiento de la flexibilidad a una forma dinámica que es la que distingue el accionar de los practicantes.

Por último, se recomienda entrenar la flexibilidad diariamente: en la parte preparatoria después del calentamiento con carácter profiláctico y en la parte final de la sesión de entrenamiento para acelerar los procesos de recuperación.

Entrenamiento de las capacidades coordinativas

En este sentido no es ocioso recordar que las capacidades coordinativas como las condicionales están estrechamente vinculadas a la ejecución de las habilidades. Sin embargo, la manifestación de las capacidades coordinativas solo son evidentes en las acciones técnicas: en la calidad y fluidez de los desplazamientos, en la estabilidad de las posturas, en los cambios de ritmos de las acciones combinadas, en la anticipación de las acciones del adversario para ejecutar los

contraataques, etc. Teniendo en cuenta estos argumentos se propone las siguientes recomendaciones:

Incluir el entrenamiento de las capacidades coordinativas en la primera parte de la sesión de entrenamiento para evitar que se ejecuten en condiciones de fatiga y a la vez creen las bases para asimilar los hábitos y habilidades del deporte.

Mantener la ejecución de los ejercicios acrobáticos para respaldar la ubicación espacio – temporal.

Incrementar la cantidad de ejercicios relacionados con los cambios de ritmo y la anticipación a las acciones del contrario.

Vincular el entrenamiento de las acciones de acoplamiento y diferenciación con el de la rapidez de reacción y el sentido de la anticipación.

Utilizar las acciones técnicas del deporte como medio para el entrenamiento de la coordinación.

Utilizar los ataques combinados y los contraataques como medio para el entrenamiento del ritmo y el acoplamiento.

Introducir juegos para entrenar las diferentes manifestaciones de las capacidades coordinativas.

Preparación técnica

Antes de hacer cualquier conjetura es preciso considerar que los practicantes objeto de investigación, se encuentran en una edad en la cual deben crear las condiciones que les permita ampliar su potencial de entrenamiento para otros empeños de mayor exigencia. Es decir, no se trata de alcanzar la especialización, pero si de crear una base amplia, que le permita al individuo no solo adaptarse a los cambios de reglamentación y a las condiciones siempre cambiantes, si no de imponer los cambios, de crear nuevas formas según las situaciones que en cada ocasión se enfrenta, siendo así:

Es preciso dominar profundamente cada uno de los elementos básicos (postura, desplazamiento y agarre) y de las diversas relaciones entre ellos.

Ordenar el contenido con arreglo a las características del deporte y el criterio de efectividad que le es inherente. Recuérdese que en estos deportes lo que se hace en cualquier caso es solucionar situaciones, por la tanto el ordenamiento del contenido es por categorías situacionales (*ataque directos, acciones defensivas contraataques y ataques combinados*).

Es preciso definir el sistema de habilidades del deporte, ya que es condición que el contenido que se pretende impartir debes estar antes sistematizado, a fin de determinar sus niveles de profundidad.

Por supuesto que los medios fundamentales para la preparación técnica, son los propios elementos técnicos, aunque se utiliza una gran diversidad de medios auxiliares, como espejos, ligas, plastrones, sacos tapiz, etc.

Para establecer los criterios de dosificación de la preparación técnica, debe tenerse en cuenta que durante la fase de perfeccionamiento, el trabajo no pasa del umbral del metabolismo aeróbico.

La aplicación de los elementos técnicos en la modelación de situaciones competitivas requieren del mayor esfuerzo, por la misma razón los elementos técnicos escogidos deben ser aquellos que mejor realizan los practicantes.

Las tareas de la preparación técnica deben guardar relación con las orientadas al desarrollo de las capacidades a lo largo de la estructura. Así, durante la preparación general, las tareas son de perfeccionamiento, durante la especial, se orientan a la aplicación en situaciones específicas y durante la competitiva, se aplican en la solución de situaciones variadas como en los combates.

Planificación del entrenamiento

Al considerar este aspecto debe tenerse en cuenta que según el testimonio de los entrevistados y los resultados de la revisión documental el modelo de planificación a tener en cuenta es el de la periodización de Matviev, luego todas las orientaciones se ejecutarán con arreglo a ella y las insuficiencias detectadas en el diagnóstico, algunas de las cuales ya se han sido formuladas:

El aumento progresivo no es lineal, debe considerarse además el carácter ondulatorio de las cargas. Es decir, debe considerarse una relación apropiada entre los microciclos dentro de cada meso atendiendo a lo que demanda el segundo, evitando una cantidad excesiva de trabajo sin procesos de recuperación.

Debe hacerse énfasis en el objetivo de cada mesociclo y por consiguiente su función en el macro, lo que garantizaría una mayor variabilidad de los medios y procedimientos, evitando así la monotonía en el proceso y asegurando el tránsito adecuado de lo general a lo específico.

Por último, resulta importante que los profesores puedan diferenciar acertadamente los medios del contenido y este de los métodos, lo cual ayudaría a determinar qué se desarrolla y con qué procedimiento.

CONCLUSIONES

1. Según los resultados del diagnóstico obtenidos gracias a la revisión de documentos, la observación y la entrevista a los entrenadores, se pudo comprobar que los parámetros que sustentan la dosificación del contenido en

el proceso de planificación del entrenamiento, no son debidamente orientados por una parte y por la otra, la actuación de los entrenadores está limitada por las condiciones materiales que la respaldan, por el exceso de empirismo y por la aplicación de las teorías que sustentan el proceso de entrenamiento.

2. Las características que distinguen las diferentes formas del ejercicio competitivo en los deportes de combate evidencian un uso equilibrado de los segmentos corporales, explosividad en las acciones ofensivas y defensivas, variadas manifestaciones de la resistencia y el mismo criterio de efectividad, luego es posible diseñar orientaciones metodológicas comunes sin perder de vista las singularidades de cada uno de estos deportes.
3. El establecimiento de la relación causal entre las exigencias de la actividad competitiva y el contenido capaz de satisfacerla ayudó a determinar los procedimientos que sustentan el proceso de entrenamiento.

Bibliografía

1. Amaro, J. (1991). Programa de preparación del deportista de Judo. Disponible en el servidor de UCCF ¨Manuel Fajardo¨. Carpeta de deportes de combate
2. Bompa, T. O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
3. Copello M. (2005). El arte de enseñar Judo. / M. Copello. Caracas: Editorial Andrés Eloy Blanco.
4. Copello M. (2007). Metodología del entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate. Obra no publicada.
5. Domínguez, J. y Vichi, R (2000). Programa de preparación del deportista de Boxeo. Disponible en el servidor de la UCCF “Manuel Fajardo”. Carpeta de Boxeo.
6. Fargas, Ireno. (1993) Taekwondo, Alta competición. Ed. Comité Olímpico Español. Federación Mundial de Taekwondo. Disponible en: http://www.wtf.com
7. Forteza de la Rosa, A. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-técnica.
8. Fuentes Duany, N. (2008).Tesis en opción al título de master en entrenamiento deportivo para la alta competencia; Titulada: Estudio del tratamiento didáctico de la preparación de los atletas de deportes de combate en el alto rendimiento.
9. García Manso J. Col. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid.
10. -Gonzales, J, Gonzales, R. y Morejón, R. (2000). Programa de preparación del deportista de Esgrima .Disponible en el servidos de la UUCF ¨Manuel Fajardo¨. Carpeta de deportes de combate.

SOFTWARE PARA DETERMINAR LOS RIESGOS Y AMENAZAS EN COMPETENCIAS DEPORTIVAS.

Autores: Ali Neomar Evies Barco. Humberto Bermúdez
República Bolivariana de Venezuela. Ministerio de Poder Pupular para la Educación Universitaria. Universidad Deportiva del Sur

RESUMEN

El presente trabajo esta orientado en la elaboración de un software, que permita determinar los riesgos y amenazas que pueden tener los atletas y selecciones deportivas cuando asisten a determinados eventos del área. Dicha herramienta, tiene por objetivo estimar el nivel de riesgos y amenazas en situaciones competitivas, para realizar las correcciones correspondientes a fin de obtener los mejores resultados deportivos. El software es de tipo inteligente, y sugiere de forma automática los métodos a aplicar para solucionar las situaciones de riesgo ó amenaza que se puedan presentar. Igualmente, esta herramienta permite analizar a las delegaciones rivales en cualquier tipo de competencia. De las conclusiones, podemos afirmar que se hace necesaria la implementación de un software, para estimar efectivamente las amenazas y riesgos que pueden presentarse, permitiendo contar con información valiosa antes de una competencia, y finalmente, contribuyendo a minimizar las mismas en escenarios reales, obteniendo información rápida, veraz y oportuna, que apoye el proceso de toma de decisiones.

Descriptores: software, riesgos y amenazas, atletas de alto rendimiento, selecciones deportivas, resultados deportivos.

SPALV. SISTEMA AUTOMATIZADO PARA LA PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE LEVANTAMIENTO DE PESAS.

AUTOR: Dr. C. Enmanuel Adrián Figueredo de la Rosa. Prof. Auxiliar.
Vice-decano de Investigación y Postgrado.
Email: xadrian@inder.cu
viceinvgtm@inder.cu
Institución: Facultad de Cultura Física. Guantánamo / Cuba.

RESUMEM

El trabajo que ha continuación presentamos está relacionada con las políticas de ciencia, tecnología, innovación y formación de alto nivel en las universidades y sus compromisos con el desarrollo.

La planificación deportiva ocupa unos de los eslabones importantes dentro proceso docente del entrenamiento desde la base hasta el alto rendimiento, sin embargo estudios preliminares con profundidad desde la Universidad del deporte en Guantánamo han permitido mejorar la calidad de los modelos actuales de la planificación, lográndolo de forma digitalizada que permita automatizar cada dato del atleta en función de la competencia. Estos logros se evidencian a partir de un programa automatizado que permite planificar de forma digitalizada las cargas en atletas de este deporte.

Los métodos de investigación científica, teorías avanzadas en la planificación, el análisis de datos, la estadística computacional, se logró poner en práctica este software de forma sencilla para los entrenadores que cada día enfrentan esta labor.

Este sistema facilitad a los entrenadores determinar el futuro deportivos de los atletas en las competencias, se aplican en los centros de alto rendimiento y se socializa en las asignaturas de deporte II y III de la carrera de Cultura Física en la especialidad de levantamiento de pesas.

Se reportan beneficios de carácter social deportivo, además de facilitarle a los entrenadores una herramienta útil y dinámica en esta dirección, sin tener que hacer gastos y sustituyendo software importados con licencias.

Palabras Claves:
Áreas deportivas, Ejercicios con pesas, Métodos de investigación científica, Teorías avanzadas en la planificación, Sistemas automatizados, Evaluación deportiva, Planificación Deportiva, Deportes, Levantamiento de pesas, Mesociclos, Macrociclos, Entrenamiento deportivo, Sistema, Software.

The work that there is continuation let's sense beforehand it is related to the policies of science, technology, innovation and high-level formation in the universities and his commitments to the development.
The sports planning occupies some of the important links inside educational process of the training from the base up to the high performance, nevertheless preliminary studies with depth from the University of the sport in Guantanamo have allowed to improve the quality of the current models of the planning, achieving it of digitized form that allows to automate every information of the athlete depending on the competition. These achievements are demonstrated from an automated program that allows to plan of digitized form the loads in athletes of this sport.
The methods of scientific investigation, theories advanced in the planning, the analysis of information, the computational statistics, was achieved to put in practical this software of simple form for the trainers who every day face this labor.
This system facilitate the trainers to determine the future sports of the athletes in the competitions, they are applied in the centers of high performance and it is socialized in the subjects of sport the II and IIIrd of the career of Physical Culture in the speciality of raising weight. There are brought benefits of social sports character, beside facilitating to the trainers a useful and dynamic tool in this direction, without having to do expenses and replacing software imported with licenses.
Key words:
Sports areas, Exercises with weight, Methods of scientific investigation, Theories advanced in the planning, Automated systems, Sports evaluation, Sports planning, Sports, Raising weight, Mesociclos, Macrocycles, Sports training, System, Software.

INTRODUCCIÓN

En el levantamiento de pesas durante muchos años ha venido desarrollando diversas formas de planificación de las cargas de entrenamiento, una de ellas ha sido a través de diferente software, lo que unifica la continuidad y seriedad de las diferentes distribuciones de ejercicios, a partir de esos avances y en la medida de las necesidades de alcanzar nuevos resultados deportivos, se ha podido implementar estudios desde la Universidad del deporte a través de formas adecuadas con intensiones de planificación de más fácil acceso a la instrumentación de los datos y la obtención de lo que se quiere planificar.

A partir de las interrogantes existentes en la forma de planificar el levantamiento de pesas de carácter olímpico, se hace necesario automatizar los entrenamientos y con argumentos sólidos de las teorías más universales en esta dirección. De acuerdo a la cantidad de propuestas existentes para la estructuración de organizar las cargas y ejercicios que deben manifestarse dentro de un período de entrenamiento, se elabora un nuevo sistema automatizado que actualiza las diferentes intensiones que se requiere para un mejor trabajo planificado en atletas que buscan resultados sobresalientes y al mismo tiempo le permite a los entrenadores en función y en formación universitaria alcanzar una excelente dosificación de la cargas del entrenamiento.

El **objetivo** de esta investigación es elaboral un Sistema Automatizado para la Planificación y Evaluación de las cargas de entrenamientos en el deporte de Levantamiento de Pesas.

Métodos empleados:

Análisis y síntesis: se realiza una exploración acercas de la existencias de los diferentes software que se abordan en esta corriente, así como los criterios referenciales más sobresalientes acerca de las concepciones más actualizadas sobre la planificación del levantamiento de pesas.

Inducción-deducción: para el tratamiento de los datos obtenidos, a partir de los instrumentos aplicados y la definición de conceptos abordados por expertos en la materia. En relación con el método, además de lo planteado, fue necesario que el mismo se convirtiera en el eslabón fundamental de la veracidad de los datos obtenidos, los criterios y su repercusión en los momentos actuales, apoyándonos en

razonamientos altamente profesionales que sustentaran los argumentos históricos que se plantean.

Enfoque sistémico estructural funcional: se propone un nuevo sistema automatizado de las cargas de entrenamiento en el deporte de levantamiento de pesas, además de los procesos lógicos del pensamiento y para la interpretación y el tratamiento de la información obtenida, se emplearon básicamente los métodos de análisis histórico y lógico con el se fundamentan los antecedentes de las diferentes estructuras y planificación de las diferentes cargas de entrenamiento, así como su relación con el problema y el objetivo propuesto.

El procesador computarizado Excel: Para procesar los datos empíricos y las cargas planificadas durante el período de entrenamiento.

Gráficos y tablas: Para ilustrar los resultados empíricos obtenidos y su valoración final.

Tipo de tecnología: Se actualiza a partir de los procedimientos informáticos (transferencia) más avanzados y actualizados en la temática, así como los procesadores de cálculos Excel.

Actualidad y novedad: La novedad y actualidad de este trabajo esta en el nuevo sistema automatizado de una manera más fácil a los anteriores propuestos, el entrenador podrá visualizar en pantalla la planificación anual, mensual, diaria y su sistema de análisis, su ejecución se realiza de forma rápida y exacta.

Definición de términos utilizados:

Ejercicios competitivos

Designados con aquel o aquellos movimientos ejecutados según los Reglamentos vigentes que corresponden a una disciplina deportiva en la cual se especialice el atleta o practicante, en este caso nos referimos a los ejercicios olímpicos o clásicos mencionados arranque y envión.

Componentes de la Carga Física que se tuvieron encuentran:

Volumen

Intensidad

Densidad

Duración

Pausa

Series/tandas

Frecuencias

Intensidad media relativa.

Tonelaje.

Peso medio

Entre otros.

La magnitud de la carga es el aspecto cuantitativo del estímulo utilizado en el entrenamiento y está determinada por la importancia del volumen, intensidad y duración del entrenamiento exigidos a los deportistas (Román, 1986,23). El Volumen de la carga es la medida cuantitativa de las cargas de entrenamiento de diferente orientación funcional que se desarrollan en una unidad o ciclo de entrenamiento.

Puede ser global cuando se cuantifica el volumen de todas las cargas de diferente orientación funcional o parcial, si el volumen de la carga se refiere a un determinado tipo de entrenamiento con una orientación funcional determinada. La intensidad de la carga se entiende como el aspecto cualitativo de la carga ejecutada en un periodo determinado de tiempo.

De éste modo, a más trabajo realizado por unidad de tiempo, mayor será la intensidad. La duración de la carga es el periodo de influencia de un solo estímulo o un periodo más largo en el que se trabaja con cargas de una misma orientación. Existe evidencia científica de que "existe límite a partir del cual la carga no ejerce más una acción de desarrollo y solo significa una pérdida inútil de tiempo y energía" (Cuervo, 1989,10).

La orientación de la carga está definida por la cualidad o capacidad que es potenciada (en el plano físico, técnico, táctico, o psicológico) y por la fuente energética solicitada predominantemente (procesos aeróbicos, o anaeróbicos). Esta orientación puede ser clasificada en: selectiva y compleja. La carga es selectiva cuando privilegia una determinada capacidad y, en concordancia, un determinado sistema funcional. Una carga es compleja cuando se solicitan diferentes capacidades y diferentes sistemas funcionales. En este caso, es importante tener en cuenta las alternativas de combinación de las cargas de distinta orientación en un orden tal que produzcan interacción positiva entre ellas.

La organización de la carga consiste en la sistematización de la carga en un periodo de tiempo dado con el fin de conseguir un efecto acumulado positivo de las cargas de diferente orientación. Se deben atender dos aspectos: la distribución de las cargas en el tiempo y la interconexión de las cargas. La distribución de las cargas en el tiempo es la forma en que se colocan las diferentes cargas en una sesión, día, microciclo, mesociclo o macrociclo.

Si la carga es distribuida con una única orientación funcional, los medios de entrenamiento se pueden repartir uniformemente en el ciclo (cargas regulares o diluidas) o concentrase en fases definidas del ciclo anual (cargas concentradas). La interconexión de las cargas indica la relación que las cargas de diferente orientación tienen entre sí. Una combinación racional (simultánea o secuencial) de las cargas de diferente orientación asegura la obtención del efecto acumulativo de entrenamiento.

El volumen de entrenamiento se considera como uno de los componentes más influyentes para el logro de resultados técnicos, tácticos y, especialmente, físicos. La capacidad de rendimiento de una deportista mejora como resultado del aumento del número de sesiones de entrenamiento y del aumento de la cantidad de trabajo llevada a cabo en cada sesión.

El volumen de entrenamiento ha aumentado notablemente en el entrenamiento contemporáneo. Sin embargo, un aumento demasiado grande en el volumen de una sesión de entrenamiento puede conducir a la fatiga excesiva, ineficiente trabajo muscular o un mayor peligro de lesiones. Debido a ello, es preferible aumentar el número de sesiones por microciclo cuando se estime suficiente el nivel del volumen por sesión de entrenamiento (Platonov, 1988, 22). La dinámica del volumen de entrenamiento en las distintas fases de entrenamiento depende de las características del deporte, los objetivos del entrenamiento, las necesidades del deportista y el calendario de competiciones.

La intensidad de la carga de entrenamiento es el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o bien la media del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento. La intensidad se regula por la magnitud del potencial de entrenamiento de los medios utilizados, de la frecuencia de su esfuerzo, del intervalo entre las repeticiones del ejercicio o la sesión de

entrenamiento con elevado potencial de entrenamiento. Y también se determina, como hemos dicho anteriormente, por la magnitud del volumen de carga y el tiempo que se tarda en realizarlo. Este último criterio es especialmente importante para la programación del entrenamiento en periodos prolongados, ya que tiene en cuenta el grado de concentración de carga en el tiempo.

La distribución de la carga. La teoría clásica aboga preferente por la utilización de cargas regulares de una dirección funcional determinada que provocan reacciones funcionales de corta duración, que no garantizan las condiciones para el desarrollo de los cambios de la adaptación de larga duración en el organismo (figura 15). Una subdivisión de la carga de entrenamiento puede producir inicialmente un cierto aumento del nivel funcional, pero posteriormente, la rápida adaptación del organismo hace que se pierda el potencial de entrenamiento y se transforme en un trabajo ineficaz. Las teorías contemporáneas utilizan preferentemente las cargas concentradas de una dirección funcional determinada que garantizan modificaciones funcionales más profundas en el organismo y cambios más sustanciales en el nivel de preparación condicional del deportista.

Manual del Sistema Automatizado para la Planificación, Dosificación y Evaluación de las cargas de entrenamientos en el deporte de Levantamiento de Pesas.

Requerimientos: Sistema operativo Windows 2000, XP y Linux.

Programa del paquete de office Excel.

Es tan sencillo que cualquier usuario que tenga un poco de conocimiento de informática y de este deporte lo aprovechara de forma útil.

Los resultados se han obtenido en diferentes equipos de Levantamiento de pesas en el sexo femenino y masculino como las selecciones juveniles y mayores del Estado Lara, municipio Iribarren en la hermana Republica de Venezuela, la selección nacional y con los equipos provinciales de Guantánamo.

Sistema automatizado (ver anexo No 1, 2 y 3)

Anexo 1: meso (planificación y dosificación.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El objetivo principal de este trabajo ha sido la construcción de un nuevo sistema automatizado que permite evaluar los ejercicios olímpicos en el deporte de levantamiento de pesas de la forma más rápida, esto es, la confección de una pequeña –aunque extensa telaraña del conocimiento que recogiera toda la información relativa a este deporte.

Se logró construir el programa y hasta la actualidad se logran resultados excelentes.

Todas y cada una de las características de las cargas aplicadas son explicadas con detalles, teniendo en cuenta las características del trabajo:

Se logra un resultado concreto de todo el proceso de planificación y evaluación del deporte de levantamiento de pesas que ha necesitado perfeccionar sus instrumentos de planificación.

Su aplicación es de fácil manejo por parte de los entrenadores.

Actualmente se aplica en todos los municipios de la provincia y tuvo su primera prueba en los juegos escolares nacionales del 2011, con resultados excelentes.

RECOMENDACIONES

Que este trabajo sea puesto en conocimiento a los entrenadores de este deporte fuera del territorio y así tengan una visión organizativa y estructurada del trabajo a realizar durante largo período con las cargas de entrenamiento y la planificación de los ejercicios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Abadjiev, Jo. (1984).The preparation of international-class weigh tlifters, en: the proceedings of the coaching medical seminar, Varna 1983, Hungary, international weightlifting federation, pp. 57-63.
2. Adrianov, V. A. (1966). Sobre los intervalos de tiempo de descanso entre las tandas en los pesistas. Teoría y práctica de la Cultura Física.
3. Arbona, Lorenzo H y T. Garcés Machado. (1980). Determinación de la carga óptima de entrenamiento en los ejercicios especiales en pesistas de alto

rendimiento. Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, ISCF. “Manuel Fajardo”.

4. Cuba. INDER. Comisión Técnica Nacional de Levantamiento de pesas. (1972). Apuntes sobre sistemas de entrenamiento. La Habana. Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas, Conferencia mimeografiada.
5. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Re-creación. Planes y Programas para las ADM, ADE y EIDE. (1981). Levantamiento de Pesas/ INDER. La Habana: (s.n.), 72 p.
6. Cherniak, A. V. (1968). Contenido y planificación de la carga de entrenamiento para novatos y atletas de categorías. Moscú. Cultura física y Deportes, pág. 23-25.
7. Cherniak, A. V. (1978). Metodika planirovania trenirovki tiasholcatleta Moskva. Fisikultura i Sport. 55-82.
8. Cuba (1984). Levantamiento de Pesas. Subsistema del deporte de alto rendimiento. INDER. La Habana: (s.n.), 203 p.
9. Cuba (1988). Programa de preparación del deportista de Levantamiento de Pesas. INDER. La Habana: (s.n.), 83 p.
10. Cuervo Carlos (1989). Fundamentos generales del Levantamiento de Pesas. La Habana: (s.n.), 41 p.
11. Cuervo Carlos y Alfredo González (1990). Levantamiento de Pesas. Deporte de Fuerzas. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 119 p.
12. ----- (1991). La relación interejercicios. Halter (Madrid) 7: 45-47, 1991.
13. ----- (1995). Selección y preparación de las reservas deportivas de Levantamiento de Pesas. (et al). Informe final de investigación; ISCF (CH); 36 h.
14. Cuervo C. y Alfredo González (1990). Levantamiento de Pesas. Deporte de Fuerza. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
15. Del Frade, M., R. Madrigal, R. Chang. (1985). Algunas consideraciones sobre el perfeccionamiento de la metodología del entrenamiento de pesistas con alta maestría deportiva. Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, ISCF. “Manuel Fajardo”.

16. Delgado Moya Medardo Rosbel (2005). Una reflexión sobre la utilización de los ejercicios con pesas en el ámbito deportivo de la Revista Digital http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - Nº 81 Febrero.
17. Del Frade, Marcelino (1996). Planificación del entrenamiento de Levantamiento de Pesas/ Marcelino del Frade.-- La Habana: (s.n.), 40 h.
18. Ehlenz H. Grosser M. Zimmerman E. (1991). Entrenamiento de la fuerza. México: Ed. Roca.
19. Fernández, García, L. (1980). Metodología del entrenamiento de la cuclilla en el pesista de alto rendimiento. Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, ISCF. “Manuel Fajardo”.
20. Guising, Navarro, M. (1976). Metódica del entrenamiento de los atletas calificados. La Habana, Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas. Conferencia mimeografiada.
21. La relación ínter ejercicios. (1991). Halter (Madrid) 7: 45-47.
22. Platonov, Vladimir Preparación Física. Editorial Paidotribo Barcelona. España. 1989.
23. Román, Iván (1986). Levantamiento de Pesas. Período Competitivo. La Habana. Científico-Técnica.
24. Román, Iván (1987). Levantamiento de Pesas. Preparación Especial. La Habana: (s.n.).

ANEXO NO 1

PLAN DE ENTRENAMIENTO MESOCICLO — LEVANTAMIENTO DE PESAS

| | | |

TEST PARA EL DIAGNÓSTICO DE LA RESISTENCIA ESPECÍFICA A LOS ESFUERZOS INTERMITENTES EN LUCHADORES DE ALTA COMPETENCIA

Autores: MSc. José Alejandro Gerardo **C.I. 11.749.210**
Liliberkis Pernalete CI: 10.250.043
Alegerardo29@yahoo.co
Universidad Deportiva del Sur. Venezuela

RESUMEN

Existen capacidades en el deporte que aún son valoradas a partir de test generales y de pruebas que a pesar de realizarse en nuestro medio aún no agrupan fundamentos técnicos en condiciones especiales que permitan efectuar un adecuado diagnóstico de la efectividad del sistema energético que se pretende evaluar en condiciones de trabajo específicas, de ahí la importancia de cómo perfeccionar el proceso de control de la resistencia especifica en luchadores de libre a través de un proceso de control de los componentes de la preparación físico-motor en luchadores de libre de Alta Competencia. Para ello se plantea diseñar una prueba de terreno intermitente que permita valorar la resistencia específica en luchadores de la modalidad libre de Alta Competencia. Siendo necesario utilizar Pruebas para el diagnóstico de la resistencia específica a los esfuerzos intermitentes en luchadores de alta Competencia. Métodos del nivel teórico, evaluación por expertos, encuestas, revisión documental.la población objeto de estudio, son los luchadores del estilo libre de la selección de alta competencia estado Carabobo.

Descriptores .pruebas, lucha, intermitente, agarres, control, especifico, juvenil.

UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
VENEZUELA
Autor: MSc. José Alejandro Gerardo
C.I. 11.749.210
Liliberkis Pernalete Ortega
10.250.043
Alegerardo29@yahoo.co

Test for diagnosis of specific resistance fighters intermittent efforts in highly competitive

ABSTRAC

These are skills in sports are still evaluated from general tests and tests done though not yet in our technical foundations grouped in special conditions which permit a proper diagnosis of energy system effectiveness to be evaluated in specific working conditions, hence the importance of how perfect the control process in the specific resistance fighters free through a control process components of physical preparation free engine fighters High Competition. It does so by designing an intermittent field test designed to assess specific resistance fighters free High Performance mode. Being necessary to use tests for the diagnosis of specific resistance fighters intermittent efforts in high competition. Theoretical methods, expert evaluation, surveys, reviews documental.la population under study are freestyle wrestlers highly competitive selection Carabobo state.

Descriptors. Evidence, fight, flash, grips, control, specific, juvenile.

INTRODUCCIÓN

El nivel que ha venido alcanzando el deporte venezolano es del conocimiento, el desarrollo vertiginoso que ha venido alcanzando en la última década, debido a esta, constituye un reto que se desdobla en una perspectiva, mirando el futuro y continuar optimizando los resultados deportivos y elevando de manera paulatina, las reservas encaminadas a garantizar una nueva generación, resolviendo a su vez las carencias y las dificultades que se presenten durante la preparación de los atletas, el cual parte desde sus inicios en la práctica, y donde no escapan de un mundo que va cada vez más hacia la globalización y el neoliberalismo, tendencia que incide también en el deporte.

Es pues de incuestionable valor todo el esfuerzo orientado a perfeccionar el trabajo, a la búsqueda de nuevos métodos de entrenamiento y a la aplicación de la ciencia y la técnica. Esto ha generado la necesidad de buscar nuevos mecanismos que permitan desarrollar una preparación deportiva a la altura de las exigencias competitivas actuales.

Un aspecto de orden primario que permite enrumbar cada una de las funciones de la cientificidad deportiva por un camino adecuado lo es sin lugar a dudas el control de parámetros propios del estado de preparación de deportistas ya que posibilita definir estrategias en el diagnóstico y la proyección de la dirección del proceso de entrenamiento. El control de la preparación del deportista y la elaboración de métodos para determinar el talento deportivo encuentran su máxima expresión en las pruebas, destacando que cualquier medición que se realiza no lleva la impronta de una prueba.

Las pruebas funcionales deportivas para la determinación de parámetros del estado de preparación se pueden obtener mediante la aplicación de métodos directos e indirectos. Los métodos directos se efectúan en laboratorios y por su modo de ejecución brindan datos más exactos respecto al indicador variable que se pretende valorar, pero tiene el gran inconveniente que sus datos son obtenidos en condiciones diferentes a los que desarrolla su quehacer diario el deportista y que los mismos precisan de un alto aseguramiento técnico material.

Es por ello que los métodos indirectos toman gran vigencia en la actualidad. Las pruebas de terreno tienen gran valor pues a pesar de contar con un margen de error (10%) respetan en sus mediciones el medio y las condiciones específicas en las que se realiza la actividad deportiva.

Es muy frecuente el observar recomendaciones emanadas a partir de resultados obtenidos en la aplicación de pruebas generales que estudian al atleta fuera de su actividad científica llevando pues su carga de valoración subjetiva a la interpretación de los datos. Esta tendencia está dando pasos inevitablemente producto de la alta especialización deportiva en busca de éxitos relevantes al uso de pruebas específicas o de terreno que permitan valorar el accionar del atleta dentro y durante su actividad específica.

Entre tanto, Matveev (1983) al valorar la dirección que toman estos factores y su inserción en la práctica señala, “El sistema de test e indicadores especiales

para revelar las virtudes a fin de realizar prácticas exitosas en tal o cual modalidad deportiva todavía se encuentra en proceso de formación" (p.90).

Así mismo, O' Farril (2002) asume, que uno de los problemas científicos de mayor envergadura que presenta el deporte de alto rendimiento es la ausencia de herramientas en forma de medición o pruebas, para poder controlar y evaluar el nivel de preparación deportiva con una calidad y rango de variación adecuados, acotando además que la mayoría de las pruebas específicas existentes entran en el campo de la llamada cualimetría, o sea, no se basan en el empleo de la medicina, esta inquietud no debe excluir la posibilidad de diseñar procedimientos de control que permitan evaluar al atleta dentro de su actividad deportiva en particular, pues si algo es patrimonio de los deportes de cooperación-oposición es el carácter abierto de sus habilidades que se realizan en un ambiente incierto y dependiente de las demandas situacionales.

En este orden de ideas, Morales (2001) señala, que quince problemas que a su criterio amenazaban la confiabilidad en el uso y la aplicación de las pruebas entre los cuales distinguía con mayor énfasis la ausencia de una metodología para su elaboración y validación en el empleo de pruebas generales para evaluar al deportista en su actividad específica, la transferencia de pruebas y la valoración de capacidades a partir de una sola situación del test.

Es importante destacar que los elementos tratados con anterioridad se convierten en el punto de mira de técnicos y entrenadores deportivos, con el fin de perfeccionar dicho proceso, y más aún cuando se pretende obtener un control que permita conocer en mayor cuantía las potencialidades de aquellos sujetos que se inician en la práctica de un deporte dado.

Es incuestionable que para muchos deportes los entrenadores son considerados artistas de la preparación competitiva en general y de los procedimientos de control en específico aún por resolver, donde los deportes de agarre no están exentos de esta problemática. En base a esta consideración, García (2003) evidencio, en una revisión bibliográfica realizada y en un estudio diagnóstico efectuado, porque existen capacidades en el deporte que aún son valoradas a partir de test generales y de pruebas que a pesar de realizarse en nuestro medio aún no agrupan fundamentos técnicos en condiciones especiales que permitan efectuar un adecuado diagnóstico de la efectividad del sistema energético que se pretende evaluar en condiciones de trabajo específicas.

Es por ello, que el presente trabajo tiene como objetivo demostrar como una nueva visión en el tratamiento de la preparación en los deportes de agarre a partir de la develación, mediante los avances de la ciencia y la tecnología, de los modelos de prestación atlética en los atletas de esta agrupación deportiva constituye una aportación importante para el aseguramiento científico de la preparación deportiva.

Situación problémica

Existen capacidades en el deporte que aún son valoradas a partir de test generales y de pruebas que a pesar de realizarse en nuestro medio aún no agrupan fundamentos técnicos en condiciones especiales que permitan efectuar

un adecuado diagnóstico de la efectividad del sistema energético que se pretende evaluar en condiciones de trabajo específicas.

Problema científico

¿Cómo perfeccionar el proceso de control de la resistencia especifica en luchadores de libre?

Objeto de estudio

El proceso de control de componentes de la preparación físico-motor en luchadores de libre de alta competencia.

Objetivo general

Diseñar una prueba de terreno intermitente que permita valorar la resistencia especifica en luchadores de la modalidad libre de alta competencia.

Campo de acción

Pruebas para el diagnóstico de la resistencia específica a los esfuerzos intermitentes en luchadores de alta competencia.

Objetivos específicos.

- ✓ Diagnosticar las vías de control que se emplean para evaluar el comportamiento de la resistencia especifica en luchadores del estilo libre en la alta competencia.
- ✓ Determinar modelos de comportamiento de la actividad competitiva del luchador que sirvan de referencia para construir los patrones de actividad temporal empleados con mayor recurrencia en los combates de este deporte de agarre.
- ✓ Establecer los componentes y los parámetros de una prueba que posibilite diagnosticar la resistencia especifica en el grupo de deportistas motivo de estudio.
- ✓ Elaborar una prueba de terreno intermitente que permita valorar la resistencia especifica en luchadores sobre la base de la reproducción del patrón de actividad de estos deportistas
- ✓ Analizar mediante procesos estadísticos los resultados obtenidos del pre - test y post - test al grupo en estudio.

La Nueva visión de la preparación y control del rendimiento deportivo en deportes intermitentes de alta intensidad a la luz de los nuevos avances en el desarrollo de la ciencia y la tecnología.

Son numerosos los factores que concurren en la realización de una determinada actuación en el ámbito deportivo, por tanto, lo que hoy se viene definiendo como el modelo de prestación específica para cada modalidad deportiva, juega un papel sumamente importante en la proyección, diagnóstico y ejecución de un plan de preparación, fundamentados en el progreso tecnológico.

Es común la presencia de factores condicionantes: el orgánico-funcional; que representa la capacidad intrínseca del sujeto de producir energía; el factor estructural, representado por las características prácticas y el factor coordinativo, que indica la capacidad del sujeto de organizar, controlar y seguir un movimiento, encontrándose por tanto este factor, condicionado por las cualidades técnicas.

Los deportes de combate con agarre se refieren a coger, atrapar y controlar a un adversario con el objetivo de no dañarlo. diversos sistemas de lucha emplean el agarre como elemento fundamental de habilidad.

Como punto de referencia para identificar el modelo de prestación atlética de cada tipo de modalidad deportiva podemos tomar la clasificación propuesta por Dal Monte (1996), la cual propone seis tipos de actividades tomando en consideración las características fisiológicas bioenergéticas y biomecánicas existentes en cada actividad física considerada.

En tal clasificación se distinguen 6 grupos principales que a continuación relacionamos:

- ✓ Actividad de tipo prevalentemente aeróbico.
- ✓ Actividad de tipo aeróbico-anaeróbico masivo.
- ✓ Actividad de tipo prevalentemente anaeróbico.
- ✓ Actividad de tipo aeróbico-anaeróbico alternado.
- ✓ Actividad de potencia.
- ✓ Actividad de destreza.

En la categorización brindada por Dal Monte se aprecia que los deportes de oposición están insertados en la actividad de tipo preferentemente anaerobio. La lucha es uno de ellos.

Al respecto es característico de los deportes de agarre el alternar fases de compromiso aláctica y fases de compromiso láctico. Esta alternancia ha generado una cierta confusión en torno a numerosos aspectos relacionados con la prestación, un ejemplo es la resistencia.

En la misma línea de pensamiento ubicadas hacia el desarrollo de la ciencia y la tecnología Barbero (2006) acotó, que las cargas de competencia se ubican en el rango de potencia sub máxima, con una alternación entre las fases activas de trabajo con pausas de breve tiempo relativamente pasivas; si se analizan solo las fases de trabajo, la fuente fundamental de atención de energía se localiza en los mecanismos anaerobios alácticos; sin embargo la repetición reiterada de cara de carácter intermitente (agarrar, proyectar, desplazarse, desbalancear, luchar contra el contrario etc.) con períodos de restablecimiento variable durante intervalos de tiempo, que se repiten , involucran en importancia el otro mecanismo.

Por ello podemos apreciar sin temor a equivocarnos, que el desarrollo de la condición física durante la preparación debe dirigirse fundamentalmente a la obtención de sistemas de entrenamientos que garanticen la resistencia de los sistemas de energía involucrados en los esfuerzos realizados por los luchadores en el transcurso del combate y como es lógico el ajuste de las formas de control a este tipo de situación.

Entre tanto, Barbero, J. C., Méndez, V, y Bishop, D. (2008) dejan ver, una serie de elementos interesantes que permiten fundamentar la importancia del sistema aerobio para la repetición de esfuerzos máximos intermitentes por un tiempo prolongado.

Han sido varios los mecanismos sugeridos de mediar en el deterioro del rendimiento competitivo, como consecuencia de la disminución en la capacidad para mantener la velocidad de desplazamiento (Verjonschansky, 2009). Por ejemplo, en lucha, una disminución en la velocidad de desplazamiento podría resultar en una mala y tardía colocación de los segmentos corporales para realizar un eventual desbalance, lo que implicaría una disminución en la precisión y/o velocidad del mismo, un aumento de condiciones potenciales para quedar expuesto sin defensa a los movimientos realizados por su adversario en el contragolpe, así como un cambio en la intención del combate; pasando de ser una estrategia ganadora a la contención de la posición para evitar el error. Esto indicaría que el deterioro del rendimiento técnico, posiblemente el factor más decisivo desde el punto de vista competitivo estaría ocasionado, al menos parcialmente, por la incapacidad del luchador de mantener su velocidad de desplazamiento en el colchón, como consecuencia de la aparición de la fatiga neuromuscular.

Los fundamentos que se manejan con anterioridad se pueden explicar a partir del análisis realizado, desde el punto de vista fisiológico en el epígrafe que a continuación presentamos.

Definición del control de la preparación del deportista por parte de algunos autores

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico también requiere de control y al respecto Verjoshanski (1990) plantea: “el sentido general del control del entrenamiento está en la modificación del estado del sistema, es decir, en el paso a un nuevo nivel funcional, más elevado y programado con antelación”.

García Manso (1996) define el control del entrenamiento como “el registro del seguimiento sistemático del proceso de entrenamiento, en base a criterios establecidos”. Este autor en su obra refleja la importancia del control minucioso del entrenamiento pero de forma individual, en el cual se reflejen diferentes aspectos que permitan dar una valoración de cómo marcha el proceso.

Al respecto también Mena (1999) plantea que “el control es la categoría más general derivada de la función de dirección y regulación del proceso de dirección de la preparación deportiva, el cual se complementa con las categorías evaluación y medición”.

Zatziorski (1989) plantea que “el control tiene un carácter pedagógico, dado por la retroalimentación en forma de enlace de retorno, que le permite al entrenador obtener información, esto posibilita conocer como marcha el proceso y en caso de ser necesario rectificar su dirección”.

El autor de esta investigación concuerda con los autores antes mencionados al plantear que el control del entrenamiento brinda las posibilidades de introducir modificaciones u orientaciones de forma sistemática en el estado de preparación del deportista.

Que se controla en el ámbito deportivo Además, de la Valoración de la Condición Física que incluya test de Fuerza, Resistencia aeróbica y Flexibilidad al

menos, con objeto de adecuar los esfuerzos a la capacidad de trabajo del atleta, el control de la preparación del deportista incluye la preparación táctica, física, técnica, teórica y la psicológica, las cuales constituyen las direcciones fundamentales en la preparación del deportista para el modelaje competitivo.

El apoyo que la ciencia y la tecnología brindan al deporte es tan grande que los controles orientan los resultados deportivos a alcanzar en el futuro, va a hacer posible predecirlos, en las diferentes disciplinas deportivas y principalmente en aquellas que tienen medios mecánicos.

Importancia del control del entrenamiento.

Al igual que otros autores Godik (1989) considera el control y la planificación de las cargas como elementos importantísimos dentro del entrenamiento deportivo y plantea que "los indicadores para el control están en dependencia de las características de cada deporte, la evaluación y selección efectiva de cada uno de ellos es una de las tareas fundamentales del control de las cargas".

Harre (1983) plantea que es "el registro del rendimiento de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y evaluación en el deporte o disciplina, con el objetivo de constatar el efecto de cada una de las cargas o el estado de entrenamiento de cada deportista".

Vías de control en el deporte.

Las vías de control nos permite de diversas formas obtener criterios sobre las variables que tiene la actividad deportiva utilizando prueba de control de campo y laboratorio que atiendan cada día el comportamiento deportivo de la actividad deportiva de los distintos deportes, en todo caso lo fundamental es que ambos métodos brinden la información necesaria como lo expresa en su trabajo de investigación Moreno, C. (1991).

La integración entre la realización periódica de la evaluación y los principios del entrenamiento deportivo le da al entrenador una base metodológica para la elaboración del entrenamiento Machado, (1997), proporcionando una mejora del desempeño físico, técnico y psicológico.

La realización de reevaluaciones periódicas permite un acompañamiento global del evaluado Fernández Filho, (1998), pudiéndose adaptar la forma de entrenamiento de acuerdo al desempeño del atleta concientizándolo de su propio cuerpo, sus cualidades, limitaciones y posibilidades.

Machado, (1997). Cuanto mayor sea el nivel competitivo del individuo o equipo, será necesario que la evaluación sea más profunda y precisa, pues cuanto mayor sea el nivel de competición, menor será la diferencia entre los atletas o entre los equipos, muchas veces la competición es decidida por un pequeño detalle.

En estos documentos básicos se registra toda la información posible de cada atleta tanto cualitativa como cuantitativa, pero además de incorporan los resultados de las pruebas médicas, psicológicas y otras. Recoge un resumen en el tiempo de la trayectoria del deportista así como un grupo de datos personales y parámetros que contemplan el llamado módulo informativo.

Por no contar con esta información se pierde un gran porciento de objetividad en las valoraciones finales de la preparación, pues no siempre un deportista alcanza sus mayores logros con el mismo entrenador que lo inicio. Si pensáramos un poco más y consideráramos que los atletas a veces no son patrimonio exclusivo del entrenador y si además nuestro interés final es que llegue a la cima, entonces le encontramos un poco más de sentido a estos mecanismos de control.

Las cuáles son las siguientes.

De forma normal

- ✓ -Anamnesis. Personal, Cuestionario
- ✓ -Exploración física: General Cardiovascular

Locomotor

- ✓ -Electrocardiograma en reposo.
- ✓ -Test de esfuerzos elementales.
- ✓ -Modelos comportamentales.

El control desde la estructura de las diferentes manifestaciones de la actividad deportiva.

Los actividades físicas intermitentes de alta intensidad son unas de las formas de actividad deportiva más frecuente en la mayor parte de los deportes de equipo (fútbol, rugby) y en algunos individuales (deportes de combate, tenis o bádminton), también definidos de una forma más genérica como deportes intermitentes. Parece que está claro que un aspecto fundamental a desarrollar en estos deportistas es su habilidad para ejecutar esfuerzos de alta intensidad de manera repetida.

Para ser capaces de eso los deportistas van a necesitar de un alto nivel de condición física aeróbica así como de una alta capacidad para repetir ejercicios que les permita ejecutar esos esfuerzos a intensidades más alta y recuperarse eficientemente entre esfuerzos, revisando los efectos del entrenamiento de alta intensidad tanto a nivel fisiológico como de rendimiento, además, se intenta proporcionar una visión práctica del uso de los distintos tipos de modelaje competitivo de alta intensidad que se pueden implementar dentro del control de deporte intermitente que lo acerca a su realidad competitiva.

Deportes de agarre Desde hace algún tiempo el agarre es considerado como una disciplina deportiva aparte, desde hace cientos de años se hicieron demostraciones. En los últimos años el agarre pasa a convertirse en un deporte aparte, y las competiciones de agarre se han hecho cada vez más frecuentes. En

los eventos de agarre incluyen levantamiento de peso muerto con una mano, doblar clavos, apretar los aparatos de agarre ,la fuerza de agarre puede ayudar en muchos deportes que tienen que ver con la fuerza y la resistencia, es muy usada en lucha , judo, halterofilia, escalada y pulseada.

Castarlenas (1990) define los deportes de combate y lucha como "deportes en los que se produce un enfrentamiento directo entre dos adversarios y el objetivo de ambos es vencer. La forma cómo se configure la victoria es la que diferencia cada modalidad respecto de las demás. Sea como fuere, ha sido y es una actividad tradicional en muchas culturas"

La lucha puede considerarse la forma más antigua de combate que existe y uno de los deportes que acompaña al hombre desde épocas ancestrales. Ningún país puede seriamente adjudicarse la creación de este deporte es una disciplina deportiva de combates intermitente donde.

Durante las últimas cinco décadas (FILA) federación internacional de lucha olímpica ha llevado a cabo numerosas modificaciones del reglamento oficial de competición, principalmente orientadas a reducir el tiempo de combate y a aumentar el número de acciones puntuables. Estos cambios del reglamento han propiciado una actitud menos pasiva durante el combate, incentivando estrategias de victorias por puntuación en lugar de por acciones decisivas o “tocados” (Horswill, 1992; Yoon, 2002). Así mismo, estos cambios han fomentado una modificación de los requerimientos físicos, psicológicos y técnico-tácticos del luchador o luchadora de élite, así como una adaptación de los medios y métodos de entrenamiento de todas aquellas capacidades que los técnicos y científicos que investigan en este deporte han considerado relacionadas con el rendimiento integral del luchador (Horswill, 1992; Yoon, 2002).

Castarlenas y Planas (1994) muestran que los cinco minutos reglamentarios que dura el combate de judo se reparten en secuencias de trabajo de una duración entorno a los 18 ± 8seg., seguidas por secuencias de pausa de 12 ± 4 seg. El tiempo total de combate. Teniendo en cuenta las secuencias anteriores. Está sobre los 7 minutos.

Iglesias y Solé (1995), señalan que en la lucha libre olímpica, las pausas oscilan entre 5" y 10". El tiempo de trabajo se sitúa en 40, 5" Sd 13. 55. desarrollándose de 7 a 8 secuencias a lo largo de un combate. Como consecuencia de la reflexión de todos los aspectos mencionados anteriormente. Se desprenden las siguientes consideraciones, El nivel de concentración de lactato nos señala la importancia del sistema anaeróbico láctico en estos deportes. La duración real de los combates (7 minutos) y los consumos de oxigeno obtenidos nos muestran la relevancia que ocupa el sistema energético mixto (potencia aeróbica). La situación del umbral anaeróbico respecto al V02 máx. (88%, Sd 4 nos indica que los practicantes de estos deportes presentan un buen desarrollo del sistema aeróbico, aspecto que les permite resistir los trabajos de potencia aeróbica y anaeróbica. Observamos una estructura temporal donde se alternan momentos de trabajo intenso con periodos cortos de pausa. Este

fenómeno indica que progresivamente vamos pasando de condiciones de predominio aeróbico a condiciones anaeróbicas.

Esto nos señala que los métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales deben adaptarse a los requerimientos de las situaciones competitivas. Actualmente, en el caso de los deportes de combate el trabajo de la resistencia se realiza de forma más genérica que específica. Esto es debido a la influencia de los modelos de entrenamiento de deportes como el atletismo y la natación.

Este hecho crea la necesidad de buscar formas de trabajo de esta capacidad realizables en las salas de lucha o tatamis, para de esta manera ser más coherentes con el principio de la modelación.

Aunque diferentes estudios han tratado de definir el perfil físico de los luchadores e incluso han referenciado los marcadores fisiológicos, neuromusculares y antropométricos que pueden diferenciar los luchadores de éxito de aquellos que no lo son en la actualidad existen vacíos de conocimiento científico sobre las variables a controlar más aun en la realización de controles que modelen la actividad real o competitiva en la cual existen aún mayor desconocimiento.(García-Pallarés, López-Gullón, Muriel, Díaz, Izquierdo, 2011b; Horswill, Scott &Galea, 1989; Horswill, Miller, Scott, Smith, Welk& Van Handel, 1992; Kraemer et al., 2001; López-Gullón et al., 2011a; López-Gullón, Muriel, Torres-Bonete, Izquierdo & García-Pallarés, 2011b.)

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, F.M. *La Concepción Heredada de la Ciencia y la Tecnología. Fragmento del capítulo 1 de la tesis de Maestría intitulada: La visión social de la Tecno-ciencia", d*efendida en la Universidad de la Habana en diciembre del 2000.

Astrand. P.O. Fisiología del Trabajo Físico/P.O. Astrand: K.Rodhal. –New York: Editorial Médica Panamericana. 1970.–488p.

Barbany Cairo. Joan Ramón. (1983). Fisiología del Esfuerzo/Joan Ramón Barbany Cairo.—Barcelona: Editorial Generalidad de Cataluña.—439p.

Barbero A., J.C. (2006) la capacidad para repetir esfuerzos máximos intermitentes: aspectos fisiológicos (I), archivos de medicina del deporte, 114, Pág. 299-304.

Barbero Álvarez, J. C.; Méndez Villanueva, A.; Bishop, D (2006). *La capacidad para repetir esfuerzos máximos intermitentes: aspectos fisiológicos (I).* Archivos de Medicina del Deporte; 114, 299–304

Barbero Álvarez, J. C.; Méndez Villanueva, A.; Bishop, D (2006). *La capacidad para repetir esfuerzos máximos intermitentes: aspectos fisiológicos (II).* Archivos de Medicina del Deporte; 115, 379–390

Castarlenas, J. (1990). Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. Apunts. 19, 21-28. Barcelona.

Castarlenas. J. L.: Planas. A (1994) *Estudio de la estructura temporal de los combares de judo del campeonato del /l/mundo de 1991*.INEFC-Lleida.

Chiavenato, Adalberto (1994). *Introducción a la Teoría General de la Administración. 2da. Edición en español. Edit. Mc Graw-Hill, México,*

Costil,D.L.Branam,E:"determinants of maratón runningsucces" hit z.f.angew.physiologig.29(1971),249-254

Dal Monte, C. Gallozi, Slupo; (1987) "Evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano"; Apunts, Medicina de I"esport, vol. XXIV desembre; No.94;--243p.

Elferink-Gemser, M.T.; Visscher,C.; Richart, H., &Lemmink, K. A. P. M. (2004).Development of the Tactical Skills Inventory for Sports. Perceptual and MotorSkills,99,883-895.http://dx.doi.org/10.2466/pms.99.3.883-895PMid: 15648483

Fayol, H, (1949). *General and Industrial Management*. Edit. Pitman Publishing. New York.

FernándezFilho., J. Avaliaçãofísica. RiberãoPreto: Vermelinho. 98 p., 1998.

Figaredo, F. *La orientación CTS en el pensamiento de Félix Varela Morales.* Obtenido en el sitio www.oie.es. Visitado en 02/08/2010 a las 3:45 pm.

García Manso, J. M y col. (1996) *Planificación del entrenamiento deportivo.* Madrid España: Editorial Deportiva Gymnos, S.L.

García, L. (2003) *Estudio del área de agarre prensil en jugadoras cubanas de Polo Acuático: Algoritmo de acciones para la proposición de un balón de menores dimensiones en la etapa de formación básica de la joven polista*. Tesis de doctorado. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. ISCF "Manuel Fajardo".

García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Díaz, A. & Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling perfor-mance. *EuropeanJournal of AppliedPhysiology, 111(8),* 1747-1758.

Godic, M.A. *Fundamentos metrológicos del control integral en la Educación Física y el Deporte*. En: Metrología deportiva. -- Moscú : Editorial Planeta; Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. -- p.178-187.

Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo / Dietrich Harre. -- Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica, 1983. -- p. 392.

Hegedüs de Jorge. (2003). El Entrenamiento por Áreas Funcionales. Revista Digital Lectura, Educación Física y Deporte. (Buenos Aires) 7 (41): Noviembre.

Horswill, C. A., Miller, J. E., Scott, J. R., Smith, C. M., Welk, G., & Van Handel, P. (1992). Anaerobic and aerobic power in arms and legs of élite senior wrestlers.*International Journal of Sports Medicine, 13(8),* 558-561.

Iglesias y Solé, (1995) estudio del las secuencias del tiempo de trabajo y descanso de la lucha ,articulo,fedola, lucha.

Koontz, H. &Weichrich, H. *Administración* (9na Edición). Editorial Mc Graw-Hill. Hispanoamericana de México, S. A. de C. V. 1991. México, D. F.

López Gullón, Muriel., Torres Bonete, Izquierdo M., & García-Pallarés, J (2011). Physical fitness differences between Freestyle and Greco-Roman elite wrestlers.*Archives of Budo*. In Press.

Maglischo, E. Costil, DL. Richardson, (1996) *Natación*. Editorial Hispano Europea.

Matveev, L. P. Fundamentos del entrenamiento deportivo / L. P. Matveev. -- RDA: Editorial Científico Técnica, 1983. -- p. 288.

Matveev. L. P. El proceso de entrenamiento deportivo / -- Argentina, Buenos Aires: Editorial Stadium, 1994. -- p. 102.

Mena Hernández, Magaly. (1999) *El control y la evaluación, elementos de dirección y regulación del proceso de entrenamiento.* La Habana, Cuba. ISCF. "Manuel Fajardo". Artículo científico.

O"Farril A., R. Avella. (2002). Metodología para el diseño de pruebas motrices en el deporte de alto rendimiento. http://www.efdeportes.com Rev. Digital No.44.

Ríos Albarrán G, (2010) Nuevas tecnologías aplicadas al entrenamiento deportivo. Universidad autónoma de hidalgo .México .articulo.

Terry G, R. y Franklin S, G., Principios de Administración, México, CECSA, 1987.

Verjoshanski, I.V. (1990).*Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Martinez Roca. Barcelona.

Yoon, J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine, 32(4),* 225-233.

Zatsiorski, V.M. 1989. Metrología Deportiva. Libro de texto. Ed. Pueblo y Educación: Habana (Cuba). 309p

UNA ALTERNATIVA EN LA PREPARACIÓN SOSTENIBLE DEL NADADOR: DETERMINACIÓN DEL UMBRAL ANAERÓBICO (UMAN) POR EL MÉTODO DE CÓMPUTO.

Autores: MsC. Miguel Tamayo Guerra
DrC. Luís Ángel García Vázquez.
Institución: UCCFD "Manuel Fajardo".

Resumen.

En la preparación sostenible del nadador es de vital importancia el trabajo de la resistencia y una de las formas de hacerlo es a través del UMAN (Umbral de Metabolismo Anaeróbico) para ello se requieren de pruebas especiales para su determinación de gran complejidad y costo, se han realizado alternativas por métodos indirectos para la obtención de UMAN, pero todas usan métodos indirectos gráficos, que como todos los de esta forma tienen limitaciones en la representación para ser interpretados de manera efectiva, es por ello que se realizan una serie de ecuaciones matemáticas para el cálculo y su posterior aplicación en un software que facilita los mismo, además de incluir la determinación de los porcientos de esfuerzos, el esfuerzo porcentual y el pulso de entrenamiento.

Síntesis

En la actualidad los resultados deportivos a nivel mundial y en nuestro propio país han ascendido a niveles que hace algunos años atrás parecían imposibles de alcanzar, este salto cuantitativo y cualitativo de los resultados de los deportistas esta dado por la aplicación de la revolución científico técnica al deporte y a la preparación de los deportistas, un ejemplo de ello son los resultados de los nadadores, a nivel mundial y en nuestro país.

Gracias a la aplicación de la ciencia al deporte, cada día los resultados se acercan a los límites humanos, para ello se requiere de la inversión de recurso humanos y materiales cada ves mayores, no se concibe la preparación de un deportista sin el uso de sofisticados equipos para el control y la planificación de la preparación, series de pruebas fisiológicas y químicas, etc.

Por desgracia la aplicación de muchos de estos adelantos no está al alcance de todos y sólo pueden ser aplicados en equipos nacionales por su elevado costo y por la necesidad de un personal calificado para el uso de algunos de estos equipos y reactivos, un ejemplo de ello, es la determinación de la concentración de Acido Láctico en sangre, prueba de vital importancia para la planificación del entrenamiento de la resistencia.

La determinación del UMAN se realiza a través de pruebas químicas en la sangre del atleta sujeto a control y después ese resultado es analizado por un método indirecto.

¿Cómo determinar el Umbral Anaeróbico con Lactato?

Para determinar el Umbral Anaeróbico con Lactato la prueba más efectiva según algunos autores como (Maglischo, Nabarro, etc) es la de nadar un 2x400 metros con 20 o 30 minutos de descanso entre cada repetición, el primero se nadará a una velocidad moderada 70% del mejor tiempo y el segundo tan rápido como se pueda por encima del 90%, tomándose una muestra de sangre al final de cada repetición para conocer la concentración de lactato en sangre en cada momento, estos dos pares de datos se platearán en un eje de coordenadas que tendrá por el eje de la (X) los tiempos y por el de las (Y) los niveles de lactato, se unirán estos dos puntos para formar una recta, buscamos seguidamente donde están los 4 Mm/L en el eje (Y) y trazamos una línea

paralela al eje de las (X) hasta cortar con la línea que se formó al unir los puntos de la primera y segunda prueba, en el lugar donde se cortan trazaremos una perpendicular a cortar el eje de las (X) y el tiempo que esta en ese punto es el Umbral Anaeróbico del atleta, por ejemplo:
Un nadador que realizo los siguientes tiempos, con las siguientes concentraciones de Acido Láctico.

Serie	Tiempo	Nivel de lactato
1	4:55:12	3
2	4:41:25	10

Por tanto el Tiempo óptimo de trabajo en los 400 metros seria de 4:53.
Para determinar los tiempos en las distancias intermedias dividiríamos este tiempo entre (2) para 200 metros, entre (4) para 100 metros, entre (8) para 50 y entre (16) para 25 metros, este método tiene la deficiencia que puede tener cualquier método gráfico, los posibles errores de presición y de escalas. Para resolver estos posibles errores hemos diseñado una ecuación matemática simple que permite hacer este cálculo.

Este método por necesitar reactivo no esta al alcance de todos pero para los que lo tengan proponemos la ecuación para facilitarlo y hacer lo más exacto posible la obtención del tiempo optimo de trabajo.

¿Cómo determinar el Umbral Anaeróbico sin Lactato?
Para los que no tienen el reactivo se propone el test de 4x200 metros (1) que consiste en nadar a intensidades submáximas aumentando la velocidad, con un descanso de 2 a 3 minutos entre repetición, tomando el pulso después de cada repetición, se formarán cuatro pares de Tiempo y Pulso, y se plotearán en una eje de coordenadas que en el eje de las (Y) tendrá el pulso y en el de las (X) los tiempos, estos cuatro pares se unirán y se extrapolaría la recta hasta cortar con la línea que indica el pulso máximo del atleta (este pulso se determina con una prueba de 200 metros que además nos permitirá conocer el mejor tiempo en la distancia), en el punto donde se cortan ambas rectas se traza una perpendicular a cortar el eje de las (X) y este seria el tiempo óptimo para los 200 metros por ejemplo:

Un atleta que logra los siguientes tiempos y pulsos:

Serie	Tiempo	Pulso
1	2:34:10	130
2	2:32:25	144
3	2:30:17	160
4	2:28:45	173

Pulso máximo en 200 metros 195 pulsaciones por minuto.

Por tanto el tiempo óptimo en 200 sería de 2:25:5 para determinar el tiempo de las distancias intermedias sería dividiendo este tiempo entre (2) para 100, entre (4) para 50 y entre (8) para 25. Esté método tendría las mismas deficiencias que el anterior por lo que proponemos una ecuación matemática para hacer más exacto su cálculo.

Para la sustitución en la fórmula fijamos el primer tiempo y pulso y promediamos los tres restantes porque en la práctica no siempre la relación es lineal, esto pudiera

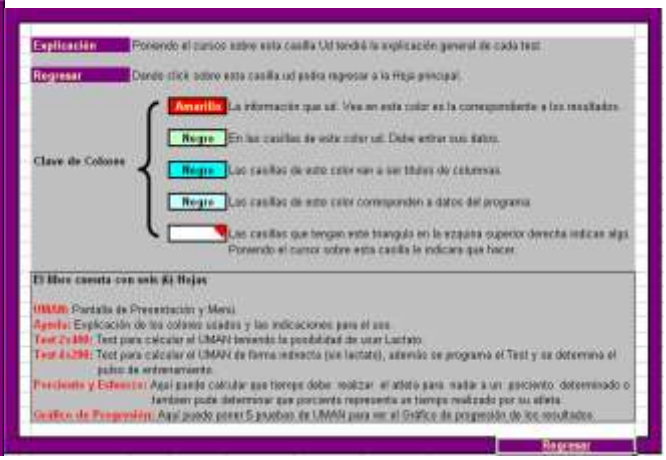
aumentar el error pero si tenemos en cuenta que la dispersión entre estos datos es pequeña el error es despreciable.

Para el cálculo de estas ecuaciones elaboramos un Libro de Microsoft Excel, que tecleándole los tiempos y niveles de lactato, para el test de 2x400 y los tiempos, los pulsos y el pulso máximo, para el test de 4x200, nos calcula los tiempos óptimos para estas distancias y las distancias intermedias que planteamos anteriormente, además de estas intermedias en el test de 2x400 añadimos los tiempos de 350, 300, 250, 150 y 75 metros y para el de 4x200 los de 150 y 75 por si es de interés para algún entrenador.
En el programa no es necesario hacer conversiones en los tiempos. Los resultados se muestran en pantalla y pueden ser impresos.

A continuación mostramos las pantallas del mismo:

Presentación:

Ayuda:



Test 2 x 400

Planificación y test 4 x 200

Porciento de esfuerzo

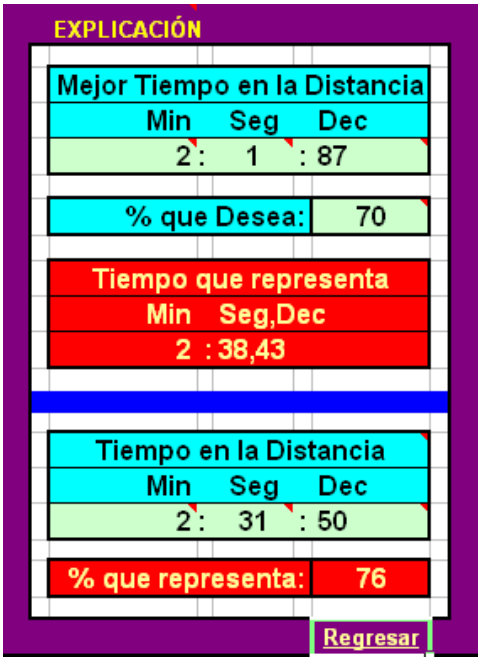
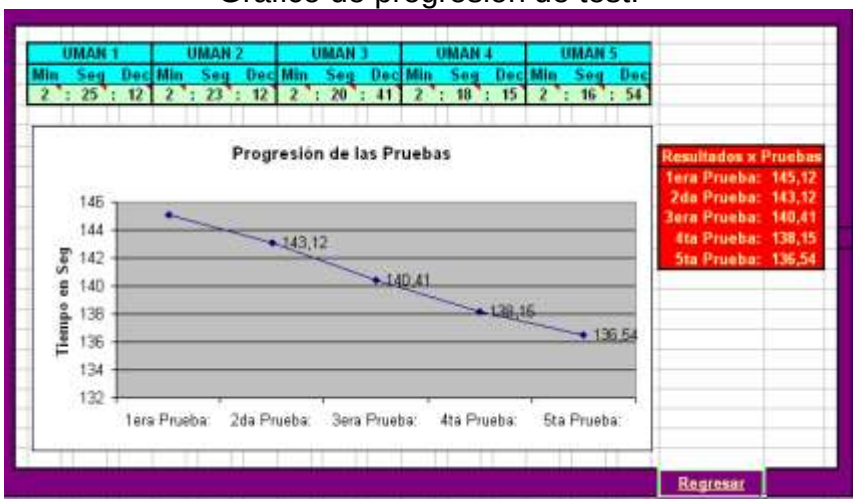


Gráfico de progresión de test:



Para obtener el software contactar con el autor en:
Email: mtamayo69@uccfd.cu; mtamayo69@inder.cu o mtamayo69@gmail.com
Telefóno: Ofic: 07–6203213 o Cel: 53566769

UNA MIRADA A LA RELACIÓN ENTRE EL DEPORTE Y LA SEXUALIDAD EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

AUTORES: Youssoupha Faye, Félicité Traoré
PAIS : Sénégal y Burkina Faso
INSTITUCIÓN: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el deporte, la actividad física gozan de gran importancia en la vida del Hombre, pues influye positivamente en su desarrollo, brinda satisfacción personal, mejora la capacidad de trabajo, contribuye a una mejor salud y proporciona las condiciones físicas favorables para la práctica de cualquier actividad física.

El deporte se puede ver como una de las más interesantes instituciones dentro de la cual se reproducen todos los modos y conductas sociales existentes dentro de los cuales tenemos la actividad física.

El deporte de alto rendimiento o de elite se caracteriza por las altas exigencias hacia el deportista cuyo objetivo es obtener altos resultados. Es un proceso que requiere de un control total de los actos del deportista y de un buen desarrollo de su personalidad.

La sexualidad humana de acuerdo con Ia Organización Mundial de Ia Salud (OMS) se define como: ´´Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, Ias identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, Ia intimidad, Ia reproducción y Ia orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por Ia interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales´´.

La sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo. También es el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas Ias fases de su desarrollo.

Según **los autores** del trabajo la sexualidad es un conjunto de actos físicos emocionales con el sexo encaminando a satisfacer las necesidades vitales del hombre.

La relación entre **el sexo y deporte** es un tema bien abordado por diferentes autores, unos ven el sexo como un obstáculo para el rendimiento óptimo del deportista y otros consideran lo contrario, como que el sexo puede contribuir a la obtención de resultados satisfacientes.

Por eso se propone como **objetivo** del presente trabajo fundamentar la relación entre la sexualidad y el deporte en el deporte de alto rendimiento.

Es **importante** abordar este tema a partir del momento que nos va permitir tener una respuesta más científica comparada a la del sentido común acerca de la relación existente entre el deporte y la sexualidad.

DESARROLLO

La actividad física y sus aportes

El ejercicio físico aporta grandes beneficios. No sólo en cuanto a la imagen corporal sino que también brinda vitalidad y mejora la salud. Asimismo, está comprobado que aumenta el deseo sexual y mejora las relaciones sexuales.

"La sexualidad humana es compleja y juegan en ella cuestiones emocionales, conductuales y creencias", aclara el doctor Hernán Delmonte, médico deportólogo y cardiólogo de la Fundación Universidad Dr. René Favaloro. Pero un condimento que no puede fallar, especialmente en hombres: una saludable circulación sanguínea. El daño arterial puede desarmar hasta al más cuidado escenario erótico.

Delmonte resalta el poder preventivo de un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física y enumera sus múltiples beneficios:

- Incrementa la producción de óxido nítrico, un potente vasodilatador, necesario para dilatar los lechos vasculares de los cuerpos cavernosos del pene y del clítoris
- Actúa sobre la estructura y función de las células endoteliales, protegiendo las paredes arteriales
- Mejora la composición corporal: reduce el porcentaje graso y aumenta el magro
- Ayuda a dormir mejor, elevar la autoestima y reducir la depresión, que es causa frecuente de la disminución de deseo y de la disfunción eréctil
- Libera endorfinas, que estimulan la sensación de placer

No importa la edad que se tenga o cuán sano es uno: el ejercicio físico es tan elemental para el ser humano como comer o dormir.

Algunas personas eligen hacer entrenamientos exigentes para cumplir ciertos objetivos deportivos o estéticos, y otros sólo salen a caminar dos veces por semana.

Cualquiera sea su forma, está perfectamente comprobado que realizar actividad física tiene un efecto benéfico sobre el organismo. No sólo para prolongar la vida y mejorar el estado general de salud, sino que también permite combatir eficazmente muchos de los problemas causantes de ciertos trastornos sexuales.

Con la práctica adecuada de gimnasia, combinada con otro tipo de ejercicios físicos, como pueden ser el aerobismo, la práctica de yoga o de diferentes deportes, se consigue que, de manera paulatina, el organismo vaya adquiriendo una mayor resistencia para la fatiga física y mental, como así también una sensible mejoría a nivel de la circulación general.

La práctica de este tipo de actividades físicas contribuye a una suave disminución del peso corporal, que también es de suma importancia para el mantenimiento de la capacidad sexual. Se ha constatado que practicar gimnasia en forma constante beneficia al organismo porque va creando pequeñas ramificaciones a nivel del músculo cardíaco.

Los pacientes que sufren de distintos grados de insuficiencia sexual mejorarán con la práctica de ejercicios ya que así combaten la enfermedad desde varios frentes. Por un lado mejoran las condiciones circulatorias generales, aumentando la capacidad a la resistencia física y creando una mejoría en las enfermedades que comúnmente producen una disminución sexual. Por otra parte, los requerimientos medicamentosos serán menores, eliminando de esta manera los riesgos de efectos secundarios que puedan interferir en un correcto funcionamiento sexual.

Se deberá tener tiempo y paciencia para que con un programa paulatino de ejercicios, se consigan resultados útiles.

Además se crearán las condiciones imprescindibles para que el paciente se encuentre menos tensionado, más seguro y estable, condición necesaria en la lucha contra el estrés psíquico de la vida moderna.

El ejercicio muscular va a permitir la instalación de condiciones que facilitan la continuación de una vida exenta de tóxicos como el alcohol y el tabaco, que bajan el rendimiento y la respuesta muscular, haciéndose extensivo a las posibilidades sexuales.

En consecuencia, una respuesta sexual concreta sólo podrá obtenerse cuando las condiciones de irrigación sean satisfactorias.

La relación entre sexo y deporte la podemos ver desde diferentes ángulos

1)Si el deporte es saludable para mantener una vida sexual activa y plena: Sabemos que la actividad física puede ser un factor anti-estrés y fuente de placer al liberar endorfinas (que se trasunta en un mejor estado de ánimo) pero habría que aclarar que algunas son más beneficiosas que otras para la salud sexual y general. P. ej.: las prácticas aeróbicas mejoran la presión arterial, aumentan el colesterol HDL, gastan calorías lo que puede trasuntarse en un menor peso, mejoran la tolerancia a la glucosa (en otras palabras: bajan la glucemia, lo que ayuda especialmente a los diabéticos) ect.

En pocas palabras: reducen los factores de riesgo cardiovasculares y sabemos que el funcionamiento sexual depende de un buen estado de ánimo, de una presión sanguínea dentro de los parámetros normales, de que los valores metabólicos (colesterol, triglicéridos y glucemia) estén en rango y que las arterias estén permeables, podemos inferir que una vida sexual sana depende también de todos esos factores, directa o indirectamente. **En cambio** los deportes competitivos en personas mayores de 40 o 50, no entrenadas, como ser el tennis single, el fútbol o el basket pueden propiciar cuadros riesgosos tanto en el área cardiovascular como en el aparato locomotor. Es importante notar que no es muy saludable, en esas edades (sobre todo en los varones), hacer el amor o jugar algún deporte competitivo luego de comer, ya que pueden generarse situaciones desagradables.

´´Mens sana in corpore sana´´, decía el axioma. Cuidar el organismo con actividades físicas moderadas, a la cual se le agreguen el cuidado en la dieta, mantenerse en peso, usar antioxidantes junto a la eliminación del cigarrillo y otros tóxicos, dan una mejor calidad de vida y una más saludable y prolongada vida erótica.

2)Si el deporte va en detrimento del rendimiento sexual: En este aspecto podemos ver distintas facetas: el que sublima en la actividad física de una manera obsesiva, poniendo toda la libido en “los aparatos”, en la competencia deportiva. Hemos visto pacientes con problemas sexuales que canalizaban toda su energía erótica en un deporte compulsivo y excluyente. Están los otros individuos que “se matan” con las actividades físicas y deportivas y luego llegan al acto sexual rendidos, cuando no doloridos y lesionados. Bien conocemos que los dolores de espalda o las lumbociatalgias son célebres enemigos del sexo. Distinto es cuando

estos varones hacen una actividad física moderada: especialmente elongaciones o tipo aeróbicas o juegan un partido de tennis doble, uno de volley o al golf. Los jóvenes en cambio tienen, bien lo sabemos, mayor flexibilidad y resistencia, con más mejor y más rápida recuperación posterior.

Si la actividad deportiva es moderada sabemos que mejora el ánimo, la circulación periférica, la liberación de endorfinas, la mejor conexión con el cuerpo manteniéndolo plástico y en línea. El conectarnos con el movimiento y una mejor función respiratoria y circulatoria, a veces en contacto con la naturaleza, con la energía vital y la expansión corporal, con mejor tono muscular, también contribuye a un mejor erotismo.

No se puedan ocultar las frustraciones o los fracasos sexuales (impotencias, eyaculación precoz, fobias y virginidades avanzadas) con la práctica compulsiva y fanática de los deportes. Una actividad sexual, no debería ser reemplazada por la deportiva aunque muchos puedan preferir una a la otra.

3)Si las relaciones sexuales previas a una competencia van en detrimento del rendimiento deportivo: Es bastante extendida la creencia de que “como el sexo debilita” no es aconsejable hacerlo en las horas o días previos a la competencia. Sabemos que un orgasmo comporta un gasto cardiovascular similar a subir dos pisos por escaleras a paso rápido, y que una persona se recupera rápidamente del mismo. Si no fuera así nadie podría ir a trabajar, a bailar o a estudiar luego de un **coito**. Sabemos que puede dar una cierta somnolencia. Pero, ahora bien, si la creencia, el mito, la cábala o como guste llamarse, dice que “no es bueno hacer el amor antes, pues debilita y te hace rendir menos”, esa creencia tiene su peso y condicionará, cual profecía autocumplidora, la actitud o rendimiento deportivo futuro.

No nos olvidemos que hasta hace no muchos años atrás todavía se hablaba de todos los males que la masturbación producía. Muchas veces los deportistas son jóvenes, casi adolescentes, la masturbación (tanto femenina como masculina) suele ser un camino frecuente de la sexualidad producto de la represión y la coerción de los entrenadore. Distintos futbolistas, boxeadores, tenistas muchos de los célebres que referían **masturbarse** o **mantener relaciones sexuales antes de las competencias**, incluso como cábala, aunque quizás deberíamos pensar que era una manera de **neutralizar la angustia ante la tremenda exigencia**. **De allí que muchas delegaciones permiten las concentraciones con las**

esposas y esposos (esposas), novias y novios, o parejas homosexuales. Otros lo han prohibido tajantemente.

Además si la creencia, el paradigma como se dice ahora, es que el acto sexual antes del partido debilita, seguro que condicionará al deportista de una manera negativa, más allá de saber que **el gasto energético es fácilmente recuperable**. Por supuesto que las conductas sexofóbicas también imperan en el deporte y se siguen sosteniendo mitos y falsedades, por lo menos públicamente y, por atrás, se realiza lo que oficialmente se prohibe o reprime. Pero lo que se censura o inhibe por un lado sale por otro **"lo que no se habla se actúa"**, decía Lacan, y así se mantienen actitudes hipócritas y controladoras. Varias veces algunos jugadores de fútbol dicen que "en nuestro ámbito no se ve con buenos ojos que un jugador vaya al psiquiatra o al psicólogo, menos al sexólogo". Una nueva variante del "sufra y no llore, que un hombre macho no debe llorar". Por supuesto que, como cualquier persona, los deportistas pueden sufrir una disfunción erectiva, una eyaculación precoz o retardada, anorgasmias y vaginismos, crisis de identidad sexual, fobias, disminución del deseo, o tener conflictos con su pareja. Le escuché decir a un jugador, gloria del fútbol brasileño, que en ellos el público ponía todas las ilusiones, las expectativas, las propias frustraciones y en lo que menos pensaban los hinchas era que ese jugador podía haber perdido a un familiar, haber tenido una crisis de pareja o padecer un problema psicológico o sexual.

Poder contar los problemas sexuales a un amigo confiable, a un profesional competente, o leer un libro de educación en temas de sexualidad es un índice de fortaleza y no de debilidad. De hecho se ppuede decir que la mayor fuerza reside en solicitar ayuda, en poder decir: no sé, pero quiero saber; no puedo, pero lograré.

¿Afectan las relaciones sexuales en el rendimiento de un atleta?

A pesar de que mucho se ha hablado y se habla de esto, en realidad existen muy pocos estudios que hayan tratado de contestar con certeza esta pregunta. Se ha estudiado atletas de nivel olímpico que se basó en una encuesta realizada a estos atletas en la que se preguntaba sobre la práctica de relaciones sexuales en periodos cercanos a una competencia (la noche anterior, el mismo día varias horas antes de la competencia, o el mismo día bien cerca del momento de la competencia). La manera de evaluar el desempeño de esos atletas también fue con la encuesta en la que los mismos atletas opinaban sobre su desempeño deportivo en relación con la

actividad sexual. Este estudio no llegó a conclusiones valederas sobre la influencia de la práctica de relaciones sexuales en el desempeño de estos atletas.

Hay un par de estudios mejor elaborados, con mayores controles de laboratorio y con mayor validez de las evaluaciones del desempeño que se realizaron. Estos fueron estudios prospectivos en los cuales un grupo en estudio y un grupo control se compararon al realizar una prueba en el ergómetro de bicicleta. Al grupo en estudio se le permitió tener relaciones sexuales y luego se sometió a la prueba de esfuerzo y el grupo control se sometió a la prueba de esfuerzo sin haber tenido relaciones sexuales previamente.

Además se realizaron las pruebas de esfuerzo en diferentes tiempos después de haber sostenido relaciones sexuales encontrándose que las mismas pueden afectar el desempeño atlético solo si se tienen en un período de tiempo corto (en este estudio fue de dos horas) antes de la competencia. Las relaciones que se realizaron la noche anterior o seis (6) horas antes de la competencia no tenían ningún efecto adverso sobre el desempeño deportivo de estos atletas.

El tener relaciones sexuales dos horas o menos antes del evento o la competencia, o la prueba ergométrica en este caso, si parece afectar, de manera negativa, el desempeño del atleta. En el estudio citado se encontró que los sujetos que mantenían relaciones sexuales en el período inmediatamente anterior (2 horas) a la prueba física, tenían un peor desempeño que los controles y que ellos mismos cuando mantenían relaciones sexuales un tiempo mayor antes de la prueba física. Hay mucho reportes anecdóticos sobre el efecto, tanto positivo como negativo, del mantener relaciones sexuales antes de la competencia en el desempeño deportivo de los atletas y existen algunas autoridades que hasta sugieren que en las competiciones se debería permitir que los atletas estén con sus parejas habituales y que puedan mantener relaciones sexuales. Los que se oponen a esta práctica lo hacen más bien debido a la posible distracción que pueda sufrir el atleta estando con su pareja y para que pueda concentrarse mejor, y no por temor a una disminución de las energías y el nivel de desempeño que pueda alcanzar el atleta.

¿En qué disciplinas puede esto afectar al atleta y en cuáles no? Sustentándonos en bases teóricas podemos decir que el mantener relaciones sexuales en el período inmediatamente anterior (menos de dos horas) al evento, a de afectar, como se demostró en los estudios mencionados, el desempeño en eventos de larga o mediana duración, tal vez no los de corta o muy corta duración.

Podemos teorizar que esto se debe a los sistemas de energía que estos eventos requerirán.

Expliquemos un poco más: los eventos cortos o muy cortos, aquellos que duran menos de 12 – 15 segundos, lanzamiento de bala o jabalina, carreras de 100 mts o menos, tal vez 200 mts, salto alto o largo, etc… utilizarán principalmente el sistema inmediato de energía, a saber, el sistema de ATP-CP. Este sistema se regenera o recarga en aproximadamente 3-5 minutos de descanso.

Los eventos que duran un poco más, de 20 seg hasta 2-3 minutos, utilizarán los sistemas de energía de ATP-CP y el sistema glucolítico (àcido láctico), el cual se recarga o recupera en aproximadamente 1.5 – 2 horas. Es tal vez por esta razón que el mantener relaciones sexuales dentro de un período de 2 horas del evento o esfuerzo físico puede afectar o mermar el mismo, porque los sistemas que han de ser utilizados en dicho esfuerzo no se han recuperado totalmente aún del esfuerzo previo.

Pero se estas relaciones sexuales ocurren antes de las dos horas previas al evento, ya se han recuperado esos sistemas de energía y por ende el desempeño no se ve afectado.

CONCLUSIONES

1. Reflexionar sobre el tema de la sexualidad parece un tabú en muchas sociedades por cuestiones culturales, religiosas e ideológicas…
2. La relación entre la sexualidad y deporte se ha visto de diferentes maneras, unos consideran que el sexo es un obstáculo para el rendimiento óptimo del deportista y otros defienden lo contrario.
3. De toda manera la relación entre la sexualidad y el deporte se puede ver como una complementariedad dependiendo así de diferentes factores como el tipo de deporte, edad, estado emocional del sujeto, tiempo entre ambos...

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los profesores, entrenadores y profesionales del deporte de tomar esta investigación como punto de partida para analizar e intervenir en todos los factores que pueden influir en el rendimiento de sus atletas.

BIBLIOGRAFIA

1. Dr. Adrián Sapetti Médico psiquiatra, sexólogo. Presidente de la Sociedad Argentina de Sexualidad Humana (SASH). Autor de los libros “El sexo y el varón de hoy”, “Sexualidad en la pareja” y “Manual de Sexualidad masculina”.(Editorial Emecé, 2001)
2. Dr. Enrique José Mayo De Bello, Especialista en Medicina Familiar y en Medicina del Deporte, El rendimiento deportivo y la sexualidad (Edición 2011).
3. Wiki Taxi 2010
4. Colectivo de autores, folleto de Sociología

VALIDACIÓN DEL TEST BARINAS PARA ESTIMAR LA POTENCIA AERÓBICA EN PATINADORAS DE CARRERAS CATEGORÍA CADETES DEL ESTADO BARINAS.

MSc. Lozada, Jesús L. *, **
Email: jesusleon.lm@gmail.com
Unidad Educativa Nacional "Talento Deportivo" Barinas_Venezuela*
Universidad Deportiva del Sur_Venezuela **

RESUMEN

El logro de objetivos en el deporte depende de diversos factores, por lo tanto, el estudio de las cualidades fisiológicas de los patinadores permitirá ahondar en su análisis y la toma de decisiones del entrenamiento. El presente estudio pretende valorar el potencial aeróbico de las patinadoras categoría cadetes del estado Barinas. La muestra estuvo conformada por 5 patinadoras de 12,2±0,37 años, 43,6±3,6 kg y 152,7±4,7 cm. La estimación de la potencia aeróbica se realizó mediante 2 pruebas incrementales, una general (test de Course Navette), y un test especializado de 3 etapas (test Barinas para patinaje), ambos con características incrementales. Se obtuvo el registro del VO_2máx estimado en la prueba de carrera, el tiempo total en segundos del test Barinas para patinaje, así como las FCmáx medidas mediante pulsómetros S610 polar con interface al ordenador. El tratamiento estadístico se realizó con el paquete SPSS v17. El VO_2máx estimado promedio fue de 50,15 ml/kg/min y la FCmáx en la carrera de 207ppm y en el test de patinaje de 210ppm. Se obtuvo igualdad ($p>0,05$) para las medias de FCmáx y correlaciones significativas ($p<0,05$) para la FCmáx en ambas pruebas y el VO2máx con el tiempo del test Barinas de Patinaje con un r^2: 89,9%. Así como la regresión lineal VO_2máx: 126,45 + (-0,212) * (x). Se concluye de esta manera que el test Barinas para patinaje, se considera como un test aeróbico de máximo esfuerzo y una herramienta útil en el monitoreo de la potencia aeróbica para la población en estudio.

Palabras claves: patinaje de velocidad, VO2máx, antropometría.

Assessment of aerobic power using incremental and progresive tests in females skaters Cadet Category of Barinas state

ABSTRACT

The achievements in the sports depends on several factors, such that the study of physiological qualities from the skaters will allow deepen analysis and making decision on the training. This study aims to validate an incremental test to estimate aerobic power of skaters from Barinas state. The sample consisted of five female skaters of 12.2 ± 0.37 years, 43.6 ± 3.6 kg and 152.7 ± 4.7 cm. The aerobic power estimation was performed using two incremental tests. One general (Course Navette test), and other with 3-stage specialized test (test Barinas skating), both of incremental type. Registration was performed to estimated the VO2max from the test run, for total time in seconds Barinas skating test and the HRmax measured by polar S610 heart rate monitor with computer interface. The statistical analysis was performed using SPSS v17. The average estimated VO2max was 50.15 ml / kg / min and the HRmax in the Course Navette test of 207ppm and the 210ppm skating test. Equality was obtained ($p> 0.05$) for the HRmax mean and significant correlations ($p <0.05$) in both tests for HRmax and correlations for VO2max with time from the test Barinas Skating with r2: 89.9%. Therefore generated the linear regression VO2 max: 126.45 + (-0.212) * (x). In conclusion the Barinas

skating test, is considered a test as maximum aerobic effort and a useful tool in monitoring aerobic power for the study population

Key Words: Skate in line, VO2máx, anthropometric.

INTRODUCCIÓN

El estudio de las características de un grupo permite identificar y descubrir cualidades que servirán para la definición teórica posterior y su uso probable en la toma de decisiones sobre las necesidades o requerimientos del grupo en cuestión. En el ámbito del entrenamiento deportivo la caracterización puede estar orientada hacia aspectos técnicos, tácticos, psicológicos, biomecánicos, fisiológicos o antropométricos, en este sentido se alcanza la definición de cuáles serían los aspectos resaltantes de cada disciplina, y además de cada modalidad deportiva. De esta manera se entiende que el logro de objetivos en el deporte depende del estudio de diversos factores, siendo estos asociados a las ciencias aplicadas al deporte.

El entrenamiento del patinaje se considera que ha evolucionado amparado en empirismo, conociéndose poca bibliografía especializa. Es así que Egocheaga (2004) indica que el patinaje es un deporte reconocido internacionalmente con un incremento gradual en el número de practicantes, sin embargo, se trata de un deporte poco conocido desde el punto de vista fisiológico siendo escasos los trabajos que abordan esta área. En el patinaje de velocidad o patinaje de carreras se puede observar cómo se ponen de manifiesto las capacidades condicionales fuerza, resistencia y velocidad y las coordinativas desde el aprendizaje motor, control motor y la transferencia motriz. Sin embargo, es de cardinal importancia el control de la potencia aeróbica para los patinadores, principalmente para la evaluación de la recuperación y regeneración de ATP por vía oxidativa ante esfuerzos de alta intensidad y para conocer la capacidad de síntesis de ATP durante esfuerzos voluminosos. Ante ello, Lozano, Contreras y Navarro (2006) plantean que es un deporte aeróbico ya que requiere de ritmos constantes de oxígeno, al igual que se requiere una alta demanda anaeróbica, amparada en la necesidad de explosión en un momento dado durante la ejecución de las pruebas.

Pocos estudios se han propuesto caracterizar al patinaje de velocidad funcionalmente, tal es el caso de Lozano, Villa y Morante (2006) quienes presentan un trabajo denominado características fisiológicas del patinador de velocidad sobre ruedas, allí señalan la confiabilidad y reproducibilidad de las pruebas aplicadas en laboratorio, así como de la estimación de VO2máx partiendo desde la formula sugerida por el Colegio Americano de Medicina Deportiva

(ACSM) en cicloergómetro, sin embargo señalan la ausencia de un protocolo de campo valido en patinodromos. Del mismo modo Schenau (1983) comparo algunos aspectos técnicos, fisiológicos y antropométricos entre patinadores elite y patinadores de nivel regional, obteniendo diferencias significativas entre los grupos, para el VO_2máx obtenido durante un protocolo general de cicloergómetro y una prueba de 3000 metros sobre el patín ($p < 0,05$).

Posteriormente, Lozano (2010) en su tesis doctoral presenta la validación de un test para valorar la cualidad aeróbica del patinador sobre ruedas, esta prueba la cual permite la estimación del umbral anaeróbico "interválico" por medio del control de intensidad desde un software, de esta manera se observa que se requiere de las patentes del mismo, así como de aparataje electrónico para realizar la evaluación.

En general, se puede observar como diversos estudios han obteniendo resultados que soportan el uso y aplicación útil de protocolos generales para validar protocolos especializados, así como se obtiene información valiosa desde el nivel funcional del deportista para orientar la toma de decisiones en la preparación y planificación del entrenamiento. Sin embargo, se acepta el hecho de que al carecer de recursos de alta tecnología, se limita la profundidad de análisis de las características funcionales del deportista por parte del entrenador, así que es común encontrarse a nivel práctico con el uso de test generales para estimar el potencial aeróbico (VO_2máx.), existiendo la necesidad de aplicar una prueba especial (sobre el patín) para estimar el VO_2máx.

Por lo tanto, en el presente estudio se planteó como objetivo realizar la validación de un test incremental para estimar la potencia aeróbica en patinadoras de la categoría cadetes.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Percepción Subjetiva del Esfuerzo

La percepción subjetiva del esfuerzo (PSE) representa una herramienta práctica y de fácil manejo para el control de la intensidad del entrenamiento, en este sentido Robertson y col. (2001) definen a la PSE como el acto de detectar e interpretar sensaciones emergentes de nuestro cuerpo durante el ejercicio físico. Además, numerosos estudios diseñados con actividades predominantemente aeróbicas han demostrado su relación directa con la frecuencia cardiaca, (Corrales y Lora, 2007; Thomas y Long, 1993) e incluso con la acumulación de lactato y electromiografía muscular (Lagally y col. 2002; Foster y Col. 2000), así como su validez en niños independientemente del sexo (Robertson y col.2000). Por lo tanto, este método subjetivo para estimar la carga de trabajo físico se considera confiable y valido en su aplicación para

jóvenes deportistas al reflejar la interacción entre la mente y el cuerpo, principalmente durante el ejercicio aeróbico.

Consumo Máximo de Oxigeno en niños

El consumo máximo de oxigeno ($VO_{2máx}$), es universalmente reconocido como el método de oro para la evaluación de la condición física aeróbica, determinándose a través de la potencia aeróbica. La misma no es más que el consumo máximo de oxigeno que un individuo puede captar a través del sistema respiratorio, transportar por medio del aparato cardiovascular y consumir por el musculo esquelético a nivel mitocondrial, en una unidad de tiempo. La potencia aeróbica se puede expresar en valores absolutos (lts/min o ml/min) y de forma relativa (ml/kg/min). Según Geithner et al. (2004), la potencia aeróbica es un componente muy importante de la salud física de las personas y todavía es visto como un indicador primario de la capacidad cardiorrespiratoria. En tal sentido, en el ámbito de la fisiología del ejercicio, es una de las principales variables de valoración y además frecuentemente usado como un fuerte indicador de la aptitud cardiorrespiratoria, así mismo en el deporte es común realizar evaluaciones indirectas de $VO_{2máx}$ para estimar el rendimiento aeróbico y organizar la planificación del entrenamiento en función de los requerimientos individuales de los atletas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Caracterización de la investigación

La investigación se corresponde con el diseño de campo, ya que los datos se obtuvieron directamente de los sujetos investigados. En cuanto al nivel de investigación se presenta descriptivo correlacional, el cual según Hernández, Fernández y Baptista (2006), tiene como propósito recolectar o medir información sobre las variables seleccionadas para describir lo que se investiga y posteriormente conocer la relación entre dos (2) o más variables en un contexto en particular.

La población y unidad de análisis objeto de estudio la conformaron patinadoras de la categoría cadetes. La muestra, por su parte, estuvo conformada por 5 atletas de patinaje categoría cadetes del sexo femenino, ubicadas en los puestos 1ero, 3ero, 6to, 7mo y 10mo del ranking nacional 2011 oficial por la Federación Venezolana de Patinaje (F.V.P.) y todas con estadios de maduración de normal a tardío y pico de crecimiento en talla menor a 0,5 De esta manera el tipo de muestreo utilizado es no probabilístico intencional, al seleccionar los casos típicos de la unidad de análisis. En el cuadro 1 se puede visualizar con más detalle las características de la muestra.

Cuadro 1.

Datos básicos descriptivos de las patinadoras categoría cadetes.

	N Válidos	Media	Desv. típ.	Mínimo	Máximo
Edad Decimal (años)	5	12,2	0,37	11,78	12,64
Masa Corporal (kg)	5	43,6	3,7	38,1	48,2
Estatura de Pie (cm)	5	152,7	4,7	149,0	160,5
% Grasa	5	13,58	1,02	12,60	15,00
Panículo Tríceps (mm)	5	10,6	1,5	8,0	12,0
Panículo Abdom. (mm)	5	12,4	2,8	9,0	16,0
Panículo Pierna (mm)	5	10,6	2,7	8,0	15,0

Procedimientos metodológicos

Las atletas evaluadas se encontraban en la etapa competitiva del ciclo de preparación. Todas las atletas estaban familiarizadas con los test utilizados durante el estudio, aplicándose las mismas en un periodo aproximado de una semana. Con el objeto de resguardar los principios de ética, se realizó un consentimiento informado, donde se resumen las condiciones bajo las cuales los sujetos participaron en la investigación, dándoles una explicación detallada sobre los principales objetivos, beneficios y riesgos que se podían presentar en el desarrollo de la misma. Asimismo, fueron informados de que se encontraban en libertad para retirarse del estudio en cualquier momento cuando así lo ameriten.

Tras la autorización de la misma, todas las atletas se sometieron a un examen médico, para ser considerados como aptos para participar en la evaluación del VO_2máx. Todos los participantes de la muestra ejecutaron una serie de evaluaciones, a saber: mediciones antropométricas, pruebas de campo para la estimación del VO_2máx y un test progresivo incremental de patinaje diseñado y utilizado por el cuerpo técnico de la selección Barinas de patinaje para el control de la capacidad aeróbica especializada.

Protocolos para la recopilación de los datos

Mediciones antropométricas

El protocolo que se empleó para las mediciones antropométricas, se corresponde con lineamientos dictados por *la Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría* (I.S.A.K. - The International Society for the Advancement of Kinanthropometry). Todas las medidas fueron tomadas por evaluadores con acreditación nivel II expedido por la ISAK, las anotaciones se realizaron utilizando una proforma para la recolección de los datos antropométricos. Se contó con un error técnico de medida dentro de los márgenes aceptados en la bibliografía de referencia.

Se tomaron las siguientes medidas: masa corporal, estatura parado, pliegues cutáneos (tricípital, subescapular, suprailíaco, abdominal, muslo medial y pantorrilla), diámetros (biestiloideo, humeral y femoral) y perímetros (brazo relajado, muslo medio y gemelar). Con estas variables independientes se calculó la composición corporal, partiendo de lo recomendado en el documento de consenso del Grupo Español de Cineantropometría (Alvero y cols. 2009). Los instrumentos utilizados para realizar las mediciones antropométricas fueron los siguientes: cintas antropométricas, estadiómetro, calibrador de pliegues, antropómetro pequeño, cajón antropométrico, lápiz demográfico, ficha antropométrica o proforma y calculadora, planilla de cálculo informático y software especializado.

Estimación de la potencia aeróbica ($Vo_{2máx}$)

Para la valoración de la potencia aeróbica se utilizó el test de Course Navette (Luc Léger, 1984), el cual posee un r: 0,84. El test consiste en realizar una prueba progresiva y maximal sobre una distancia de 20 metros. La prueba se inició con un ritmo impuesto por un audio a una velocidad de 8,5 km/h, respetando dicho ritmo inicial. La velocidad se incrementó cada minuto en 0,5 km/h. El test finalizaba cuando el sujeto no podía mantener el ritmo impuesto por la grabación durante dos beeps sucesivos, considerándose como valido el último escalón completado. El test se realizó sobre una superficie plana y se seleccionó como prueba de control en virtud de la alta correlación que presenta en la estimación del potencial aeróbico así como por su carácter progresivo incremental. El VO_2máx se estimó a través de la fórmula de Leger-Lambert, que tiene en cuenta la edad y la velocidad máxima alcanzada por el jugador en el último palier que pudo alcanzar.

Durante la ejecución de la prueba se registró la frecuencia cardiaca máxima (FCmáx), utilizando pulsómetros marca Polar ® modelo s610 con interface al computador, donde se vaciaron los datos recolectados en el software *Polar Precisión Performance* ®.

Valoración de la potencia aeróbica con test incremental de patinaje

En el desarrollo de la prueba del patinaje de carreras se estandarizaron algunas consideraciones respecto del implemento. Por lo tanto, se solicitó el previo mantenimiento de los patines y balineras, así como el uso de ruedas en buenas condiciones y reglamentarias con diámetros mínimos de 84mm y máximo 90mm, según la preferencia de cada atleta, con el fin de minimizar la influencia de la implementación durante la evaluación.

Posteriormente se realizó un calentamiento general con ejercicios coordinativos y de movilidad articular 5 minutos y un acondicionamiento especial en patines de 5 minutos. Para

proceder a realizar tres etapas con intervalos de 30 a 60 segundos entre cada una, respetando el carácter incremental en cada etapa. Siendo la primera etapa de 5 vueltas a una pista de 200 metros considerando una percepción subjetiva del esfuerzo (PSE) de uno (1) denominada “muy fácil” en una escala Omni Res adaptada al patinaje; seguidamente se realizó la segunda etapa en un recorrido de 1000 metros a una PSE de tres (3) denominada “algo fácil”, para finalmente recorrer 3000 metros o 15 vueltas solicitando el máximo esfuerzo a cada sujeto. Se registró el tiempo en recorrer la distancia por cada etapa, además se midió de manera directa la frecuencia cardiaca máxima (FCmáx), utilizando pulsómetros marca Polar ® modelo s610 con interface al computador, donde se vaciaron los datos recolectados en el software *Polar Precisión Performance* ®.

Procedimientos estadísticos

Inicialmente, se realizó un análisis exploratorio a los datos, el cual consistió en examinar los mismos Ordaz (2010). En este sentido se empleó la distribución de normalidad en las variables que fueron analizadas y se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para contrastar la normalidad de los datos. Por su parte en la estadística descriptiva se calcularon medias, valores máximos y mínimos, desviación típica, coeficientes de variación. Para verificar la relación entre las variables de la investigación se empleó el coeficiente de correlación de Pearson (r). Los análisis se realizaron con el paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS - Statistical Package for the Social Sciences) versión 17.0 para Windows. Todos los análisis estadísticos se han realizado con un nivel de significación de $p < 0,05$.

RESULTADOS

En el análisis exploratorio de los datos, una vez verificado que los mismos proceden de una distribución normal, son presentados, en cuadros de doble entrada, los estadísticos descriptivos como la media, desviaciones típicas, valores mínimos, máximos y los coeficientes de variación de las variables estudiadas. Asimismo, para el análisis inferencial son presentados los coeficientes de correlación entre las variables.

En este sentido tenemos que en el cuadro 2 se observan los estadísticos descriptivos de la composición corporal y la potencia aeróbica, siendo el porcentaje de Grasa (%G) mínimo de 12,6% y un máximo de 15%, el tiempo del test patín presenta un promedio de 359 segundos, y un VO_2máx promedio de 50,2 (*ml/kg/min)* y con frecuencias cardiacas máximas de 210ppm en test de patín y 207ppm en Course Navette ambas con desviaciones estándar de 8ppm. Por su parte en el cuadro 3 se evidencia como no se presentan diferencias significativas ($p>0,05$) entre las FC máx medida en el test de Course Navette y el test patín. Finalmente en el cuadro 4

se puede observar como existe una correlación negativa (p<0,05) entre el tiempo alcanzado en el test de patinaje y el VO2máx relativo estimado en la prueba de Course Navette. De mismo modo se observa como existe una correlación positiva entre las frecuencias cardiacas

		Diferencias relacionadas					t	gl	**Sig. (bilateral)**
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	FCmáx. test patín – FCmáx Course Navette	2,80	3,194	1,428	-1,166	6,766	1,960	4	**0,121**

$VO_{2máx}$ *(ml/kg/min)*	5	50,15	3,05	47,1	54,7
FCmáx *test Patín*	5	209,8	7,8	200,0	219,0
FCmáx *Course Navette*	5	207,0	7,5	198,0	217,0

máximas medidas en el test de Course Navette y el Test incremental de Patinaje.

Cuadro 2.
Estadísticos descriptivos de las variables de composición corporal y potencia aeróbica.
Cuadro 3.
Pruebas t para la FC máxima medida en el test de Course Navette y en el test incremental de patinaje.

Cuadro 4.
Análisis de Correlación entre el tiempo del test de patinaje y el VO2máx (ml/kg/min) estimado en Course Navette y entre la FCmáx del test patín y la FCmáx de Course Navette.

		Tiempo test patín(s)	**VO2máx**	**FCmáx test patín**	**FCmáx Course Navette**
Tiempo test patín(s)	Correlación de Pearson	1	**-0,948***	0,553	0,435
	Sig. (bilateral)		0,014	0,333	0,464
VO2máx	Correlación de Pearson	**-0,948***	1	-0,741	-0,662
	Sig. (bilateral)	0,014		0,152	0,224
FCmáx test patín	Correlación de Pearson	0,553	-0,741	1	**0,913***
	Sig. (bilateral)	0,333	0,152		0,030
FCmáx Course Navette	Correlación de Pearson	0,435	-0,662	**0,913***	1

Sig. (bilateral)	0,464	0,224	0,030	

En las gráficas 1 y 2 se puede observar la relación lineal entre VO_2máx estimado en Course Navette y el tiempo en segundos del test incremental de patinaje, con un coeficiente de determinación de 89,9%. Por su parte se puede observar también la regresión entre la FC máx obtenida en Course Navette y la FC máx medida en el test incremental de patinaje, presentando un coeficiente de determinación de 83,4%.

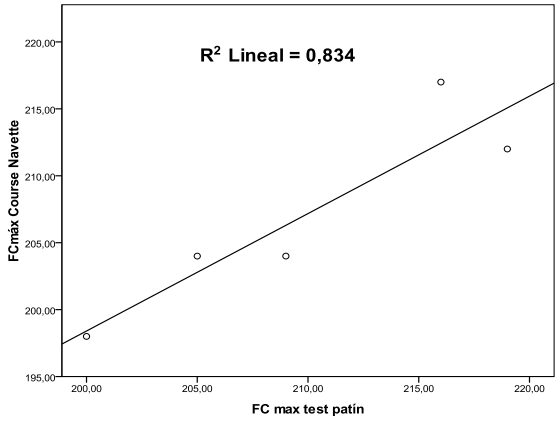


Grafico 1.
Regresión lineal entre VO_2máx y el tiempo en el test incremental de patinaje.

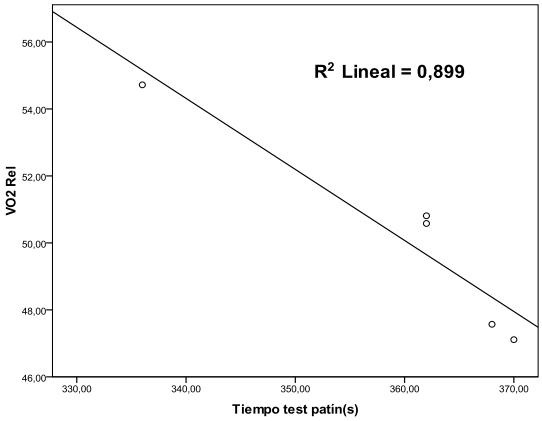


Grafico 2.
Regresión lineal entre FCmáx de Course Navette y FCmáx del test incremental de patinaje.

elo de más del

r	r2	Error de estimación	Durbin y Watson	a Constante	b t. test

valor de la correlación y el coeficiente de determinación, un error de estimación de 1,1212. Con respecto a los residuos se muestra una incorrelación (3,392) según el modelo de Durbin y Watson, y en este caso se ajusta a lo planteado por Ferrán (2006), ya que esto se debe a la independencia de las observaciones realizadas.

Cuadro 5.
Análisis de Regresión entre el VO2máx (ml/kg/min) estimado en Course Navette y el tiempo del test de patinaje

					patín
-0,948	0,899	1,1212	3,392	126,45	-0,212

DISCUSIÓN

En el presente trabajo se pretendió realizar la validación de un test incremental para estimar la potencia aeróbica en patinadoras categoría cadetes de nivel nacional, además de realizarse una descripción de las características antropométricas básicas. Al establecer las comparaciones de las variables antropométricas con otros estudios en poblaciones de similares características se tiene que Lozano y Contreras (2009) en su trabajo sobre las características antropométricas de patinadores categoría transición al evaluar 68 niñas presentaron una estatura promedio de 153,4 cm y 46,4 kg con 18,2% de grasa, siendo que no se encontraron diferencias significativas ($p>0,05$) para el peso y la estatura, sin embargo el porcentaje de grasa si presentó diferencias significativas ($p<0,05$) y menores, resaltando que las patinadoras de nuestro estudio son menores apenas 0,24 años decimales, a pesar de lo anterior expuesto se destaca que las patinadoras del presente estudio presentan ligeramente menor masa corporal y mayor estatura que las del grupo de transición.

Se debe resaltar que las diferencias del % de grasa pueden atribuirse a factores de maduración o la homogeneidad de la muestra de nuestro estudio y la heterogeneidad de la muestra de las patinadoras de transición, ya que al comparar los panículos de tríceps, abdominal y pierna se encontraron diferencias igualmente significativas ($p<0,05$).

Por otra parte al compararlas con mujeres elite del estudio de Lozano, Contreras y Navarro, (2006) nos encontramos diferencias significativas ($p<0,05$) para la estatura, el peso y el porcentaje de grasa. Sin embargo no se encontraron diferencias significativas para el pliegue de la pantorrilla ($p>0,05$) y si había diferencias significativas para el pliegue del tríceps y el abdominal.

Con respecto a los valores de VO_2máx se tiene que al comparar los resultados de la estimación de potencia aeróbica de las patinadoras categoría cadetes, no se observaron diferencias significativas ($p>0,05$) respecto del valor obtenido por Lozano, Villa y Morante (2006) en un test de laboratorio, siendo la edad promedio de esas patinadoras de 15,93 años decimales. Del mismo modo no se observan diferencias significativas ($p>0,05$) al comparar los valores de VO_2 máx de 14 patinadoras (52,7 *ml/kg/min*) con una edad promedio de 17,0 años en el trabajo de Lozano (2010) durante la prueba de laboratorio con cicloergómetro, por su

parte, al comparar los valores con la prueba interválica de campo con patines del mismo estudio (54,37 *ml/kg/min*), si se observan diferencias significativas ($p<0,05$). Es importante destacar como a pesar de tratarse de protocolos y edades diferentes las comparaciones arrojan similitudes respecto de algunos grupos con edades superiores para las pruebas de laboratorio.

En cuanto a los análisis de correlación realizados se observó una correlación positiva y significativa entre los valores de frecuencia cardiaca máxima medidos en el test de Course Navette y en el test incremental de patinaje (el cual llamaremos desde ahora Test Barinas para patinaje), siendo r: 0,913 y el coeficiente de determinación de 83,4%, sin embargo con el test Barinas para patinaje se obtuvo una FCmáx ligeramente superior, aunque no se observaron diferencias significativas respecto a la FC máxima medida en el test de Course Navette. Lo cual sirve de soporte para señalar que la prueba aplicada en patines arroja un resultado máximo en cuanto al esfuerzo requerido, situación corroborada al solicitar la PSE final los sujetos mencionaron valores de 8 a 10 siendo estos “muy fatigado” y “muy, muy fatigado”.

De la misma manera que en el análisis de correlación anterior, al examinar la relación existente entre el VO2máx estimado mediante la prueba de Course Navette y el tiempo total del test Barinas para patinaje, se observa una correlación inversa y significativa ($p<0,05$) siendo el **r: -0,948** y el coeficiente de determinación de **89,9%;** del mismo modo se obtiene una función lineal para la estimación del VO_2máx siendo la siguiente ecuación: **VO_2máx: 126,45 + (-0,212) * (x).** Según el gráfico de dispersión y la formula de regresión el VO_2máx mantiene una disminución de -0,212 % por cada segundo transcurrido durante la evaluación del test Barinas para patinaje, con un error típico observado de 1,12; por su parte es necesario aclarar que al tratarse de una estimación hecha con un cálculo de estimación previo se debe sumar el error de estimación de VO_2máx de la prueba de Course Navette. Sin embargo la utilidad práctica al acercarse a la realidad empírica del potencial aeróbico mediante una prueba especializada representa una herramienta teórica y metodológica importante en el entrenamiento, ya que el acceso a tecnologías de alto costo como los analizadores metabólicos dificulta su uso común en el monitoreo del entrenamiento.

CONCLUSIONES

En correspondencia al objetivo planteado en el desarrollo de la presente investigación donde se presenta el análisis de la potencia aeróbica en patinadoras de velocidad categoría cadetes, en este apartado se pueden observar las principales conclusiones obtenidas:

1. El potencial aeróbico de las patinadoras se presenta como bueno al compararlo con atletas de nivel similar y superior.

2. La prueba denominada test Barinas para patinaje, se considera como un test aeróbico de máximo esfuerzo, así se corrobora al mostrarse una alta correlación (r: 0,913) y no existir diferencias significativas (p>0,05) entre la FCmáx medida en el test de Course Navette y la prueba en cuestión.

3. La prueba denominada test Barinas para patinaje, representa una herramienta metodológica útil en la estimación del VO_2máx (*ml/kg/min*) para la población en estudio, siendo su coeficiente de determinación de 89,9%, por medio de la fórmula: *VO_2máx: 126,45 + (-0,212) * (x).*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Egocheaga y cols. (2004). ***Economía de carrera del patinador de velocidad en función de suposición dentro del grupo.*** Archivos de medicina del deporte. Vol xxi num 101 pág. 215-220. España.

Federación Mexicana de Patinaje Sobre Ruedas (2000). ***Manual para el Entrenador de Patines Sobre Ruedas. Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos****.* Comisión Nacional de Deportes. México.

Legger, L., Mercier, D., Gaduory, C., Lambert, J. (1984). ***Test de Ir y Volver de 20 Metros con Etapas Múltiples para Valorar la Aptitud Física Aeróbica.*** Argentina: PubliCE Standard. [Revista en Línea], Disponible en http://www.sobreentrenamiento.com. [Consulta 2010, octubre 15].

Lozano, R. (2010). ***Test de campo (tivre patín) para valorar la cualidad aeróbica del patinador sobre ruedas.*** Tesis doctoral no publicada. Universidad de León, España.

Lozano, R., Contreras, D. y Navarro, L. (2006). ***Descripción antropométrica de los patinadores de velocidad sobre ruedas participantes en los Juegos Deportivos Nacionales de Venezuela, diciembre de 2005.*** [Revista en Línea], Disponible en http efdeportes.com, año 11 núm. 102. [Consulta: 2010, enero 10].

Lozano, R., Villa, J. y Morante, J. (2006). ***Características fisiológicas del patinador de velocidad sobre ruedas determinadas en un test de esfuerzo en el laboratorio.*** [Revista en Línea], Disponible en http efdeportes.com, año 10 núm. 94. [Consulta: 2010, enero 10].

Lozano, R., Contreras, D (2009). ***Características antropométricas de los patinadores de velocidad en línea. Torneo nacional de transición Cartagena de Indias Diciembre 2005.*** Spagatta. Disponible en http://spagatta.com. [Consulta: 2010, enero 10].